

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:
АНДРЕЙ КОРОЛЁВ

стр. 18

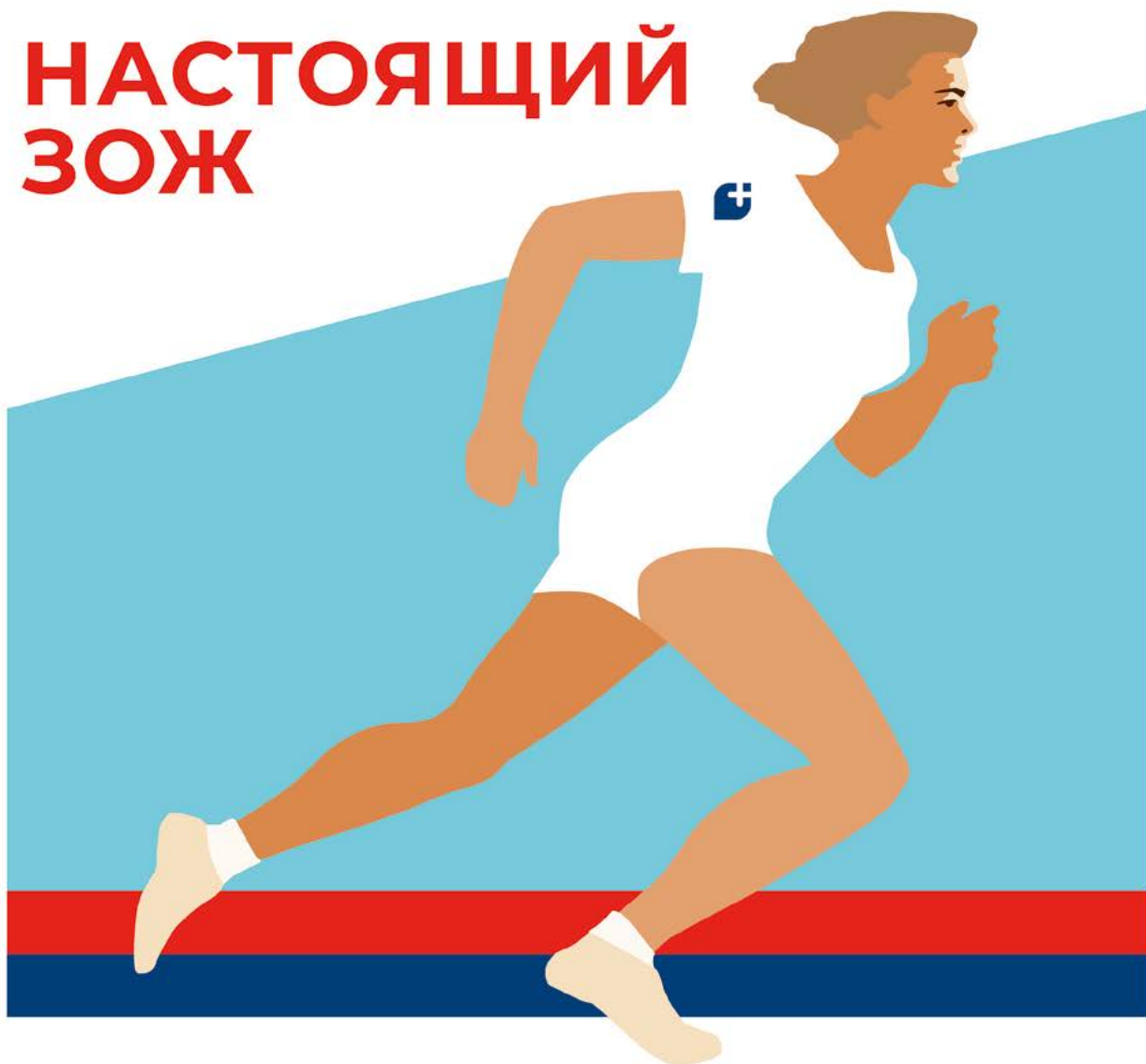
ЧЕК-АП —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

стр. 34

ЭВОЛЮЦИЯ
ЗОЖ

стр. 84

НАСТОЯЩИЙ ЗОЖ





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

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Сегодня популярность здорового образа жизни высока, как никогда, и может показаться, что все очень просто: основы ЗОЖ известны всем — внедри их в жизнь, и получишь хорошее самочувствие на долгие годы. Однако, во-первых, самостоятельно изменить устоявшиеся привычки довольно сложно. Во-вторых, любая актуальная тема, связанная со здоровьем, окружена множеством мифов, вера в которые может, наоборот, навредить.

С развитием медицины к старинной мудрости «Я то, что я ем» добавились новые факторы: «то, что я пью, как сплю и как двигаюсь». Сегодня ЗОЖ — это система, охватывающая всю нашу жизнь. Поэтому неудивительно, что вокруг нее сформировалась целая индустрия, которая наряду с серьезными разработками, помогающими сохранять здоровье, предлагает и весьма спорные, а порой откровенно антинаучные методики. Поэтому очень важно критически относиться к советам, которыми вы руководствуетесь, к гаджетам, которыми пользуетесь, и т.д.

Мы рады предложить вам достоверную информацию и мнения авторитетных специалистов по основам здорового образа жизни. В этом выпуске журнала вы найдете материалы о программах обследования и современных технологиях, облегчающих внедрение в жизнь полезных привычек, о продуктах, богатых витаминами, и о многом другом. Гостем номера стал один из ведущих российских экспертов в области спортивной медицины, главный врач Европейской клиники спортивной травматологии и ортопедии (ECSTO) Андрей Вадимович Королев. Его интервью посвящено спорту и ЗОЖ с точки зрения доказательной медицины.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!



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

А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Сердечно-сосудистые заболевания относятся к тем патологиям, риск развития которых в немалой степени обусловлен образом жизни человека. С одной стороны, это говорит о том, что колоссальная распространенность болезней сердца в современном мире связана с тем, что многие люди пренебрегают базовыми принципами ЗОЖ. С другой стороны — в наших силах это исправить и начать заботиться о себе, тем самым закладывая фундамент своего здоровья и долголетия.

Врачи-кардиологи выделяют несколько «золотых правил», соблюдение которых помогает предотвратить возникновение заболеваний сердца и сосудов:

1. Поддерживать достаточный уровень физической активности. Поскольку сердечно-сосудистая система функционирует ритмично, для поддержания ее работы необходимы ежедневные умеренные нагрузки (продолжительностью от 30 минут до 2 часов).
2. Контролировать уровень нервного напряжения. Стрессы повышают уровень артериального давления и уязвимость сердечно-сосудистой системы, провоцируя нарушения ритма. Именно с этим связано развитие многих кардиопатологий, таких как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, аритмии и др.

3. Следить за уровнем холестерина и своевременно реагировать на его изменения. Этот компонент играет ключевую роль в жировом (липидном) обмене и, несомненно, имеет важное значение для жизнедеятельности организма. Однако избыток «плохих» видов холестерина — главный фактор риска развития сердечно-сосудистой патологии.

Разумеется, эти правила тесно переплетены с другими принципами, лежащими в основе здорового образа жизни. Например, для того, чтобы держать холестерин под контролем, необходимо включать в рацион пищу, богатую клетчаткой (в основном, это овощи) и минимизировать продукты, содержащие большое количество животных жиров. А контролировать уровень стресса очень сложно, если не давать телу и мозгу достаточного времени для отдыха — то есть не обеспечивать организму полноценный здоровый сон.

Крайне важны для нормальной работы сердца и питьевой режим, и профилактика инфекционных заболеваний при помощи вакцинации, и поддержание нормальной массы тела, и отказ от курения, злоупотребления алкоголем и других вредных привычек. По сути, соблюдение всех правил, которые составляют философию ЗОЖ, полезно и необходимо для того, чтобы сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы на долгие годы.

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Екатерина Аверина,
Дарья Баранова,
Александра Фёдорова

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1 000 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@groupmmc.ru

Учредитель:
Группа компаний
«Мой медицинский центр»
ООО «ММЦ»,
Лицензия ЛО-78-01-011340
от 9 декабря 2020 г.

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «Мой медицинский центр», пресс-службой сети отелей «Точка на карте» и парк-отеля «Дача Винтера», пресс-службой ЕМС, а также фотографии из фондов Военно-медицинского музея, фотографии из личного архива А. В. Королёва, изображения с сайта 123rf.com и из открытых источников.

В иллюстрации обложки использован отрывок из плаката «Вперед от рекорда — к рекорду! Слава советскому спорту!» художника В. Владимирова

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА

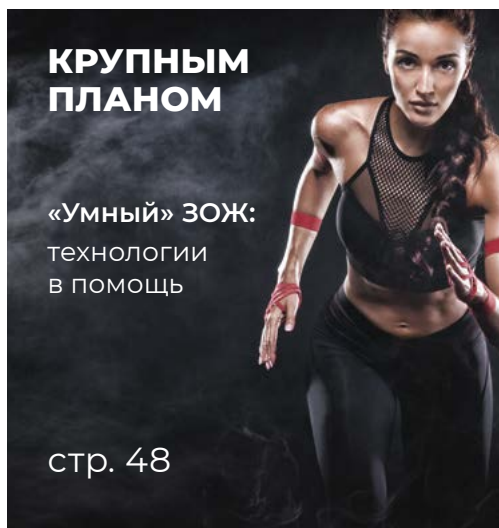
Андрей Королёв:
«Спорт помогает не только сохранять здоровье, но и добиваться успеха»



стр. 18

ТЕМА НОМЕРА стр. 34

Чек-ап — залог здоровья



КРУПНЫМ ПЛАНOM

«Умный» ЗОЖ:
технологии
в помощь

стр. 48

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Витамины:
коротко
о главном



стр. 62

УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Роль функциональной диагностики в контроле состояния опорно-двигательного аппарата юных спортсменов

стр. 64



ДЕТИ

Боязнь белых халатов:
как избавить ребенка от страха перед приемом врача?

стр. 74



ИСТОРИЯ

Эволюция ЗОЖ, или Принципы здоровья наших предков

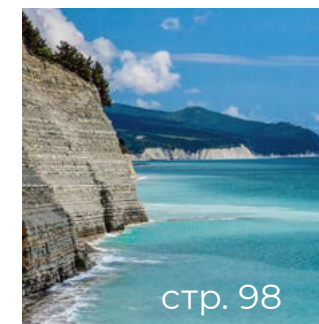
стр. 84

ОТКРЫТИЕ

Самая теплая клиника ГК «ММЦ»

Как «Мой медицинский центр» в Геленджике открывает новые возможности лечения для своих пациентов

стр. 98



НАШИ ПАРТНЕРЫ

«Зеленая терапия»: как контакт с природой улучшает физическое и ментальное здоровье?

стр. 112





ПОД НАУЧНОЙ РЕДАКЦИЕЙ ГЛАВНОГО ОНКОЛОГА- РАДИОЛОГА ГК «ММЦ» ВЫШЛА УНИКАЛЬНАЯ КНИГА О НЕЙРОЭНДОКРИННЫХ ОПУХОЛЯХ

В Москве вышла первая в России книга «Нейроэндокринные опухоли. Новые принципы диагностики и лечения», научным редактором которой выступил главный онколог-радиолог ГК «ММЦ», д.м.н., профессор Павел Олегович Румянцев.

Руководство для врачей по нейроэндокринным опухолям, впервые опубликованное издательством Springer в 2021 г., адресовано широкому кругу специалистов. Перевод издания на русский язык был выполнен под редакцией главного онколога-радиолога ГК «ММЦ», д.м.н., профессора Павла Олеговича Румянцева. В России ранее не издавалось международного клинического руководства по этой проблеме.

Нейроэндокринные опухоли — это сложная группа новообразований, требующая совместной работы многих врачей. Само это понятие было сформулировано в начале 1970-х гг., а соответствующая область онкологии стала формироваться с развитием специфических радиоиммунных методов исследования биомаркеров, секретируемых опухолями. Новые методы визуализации (ПЭТ/КТ, ПЭТ/МРТ) позволили предложить новую систему классификации.

Это наглядно показало необходимость дальнейшего развития терапии. В последнее время методы диагностики и лечения нейроэндокринных опухолей были значительно усовершенство-

ваны. Крайне актуальна сегодня технология флюоресцентной навигации, осуществляемая с помощью введения специального контрастного вещества, которое позволяет «подсветить» ткани, чтобы отслеживать их состояние в ходе операции. В 2022 г. под научным руководством П.О. Румянцева был воспроизведен отечественный биоаналог чрезвычайно популярного в мире флюоресцентного контрастного вещества ICG. Сегодня препарат Индоцианин зеленый, более доступный и безопасный, чем зарубежные аналоги, успешно используется хирургами во всей стране, а впервые начал внедряться врачами клиники «ММЦ» в Геленджике ■



ДИРЕКТОР ПО МЕДИЦИНЕ ГК «ММЦ» ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В ОБСУЖДЕНИИ СТРАТЕГИИ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Директор по медицине ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор Татьяна Николаевна Трофимова приняла участие в работе межрегионального проектного офиса по обсуждению проблем пациентов с офтальмологическими осложнениями сахарного диабета.

Встреча в Петербурге, завершившая серию рабочих мероприятий проектного офиса, была посвящена достижению ключевых показателей федерального проекта «Борьба с сахарным диабетом» для пациентов с офтальмологическими осложнениями этого заболевания. В рамках заседания практикующие врачи и организаторы здравоохранения обсудили текущую ситуацию с лекарственным обеспечением и оказанием медицинской помощи таким пациентам. Основной задачей стало выявление проблем и поиск возможностей их решения на уровне региона.

«Сахарный диабет — это опасная, социально значимая патология, распространенность которой постоянно растет. Для того, чтобы обеспечить доступность необходимых для ее лечения специалистов, медикаментов, оборудования и т. д., необходимо грамотное планирование. Мое выступление в рамках проектного офиса было посвящено как раз ведению регистров пациентов как основы для получения государством базы данных, необходимой для анализа и принятия верных управленческих решений», — отметила пред-

седатель комиссии по здравоохранению и общественному здоровью общественной палаты Санкт-Петербурга, директор по медицине ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор Т. Н. Трофимова.

Федеральный проект пока не утвержден, поэтому мнение специалистов очень важно — оно позволит оперативно доработать проект, повысив доступность терапии для пациентов. Подготовленные по итогам обсуждений итоговая резолюция и дорожная карта последующих действий будут направлены в органы законодательной и исполнительной власти как федерального, так и регионального уровня ■



МУЗЕЙ БЛОКАДНОЙ МЕДИЦИНЫ В ПЕТЕРБУРГЕ ПОДВЕЛ ИТОГИ ПЕРВОГО ГОДА РАБОТЫ

26 января 2022 года, в канун 78-й годовщины полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, в Санкт-Петербурге был открыт первый в России Музей блокадной медицины. За год работы экспозицию, созданную на территории Военно-медицинского музея при непосредственном участии ГК «ММЦ», посетили более 25 тысяч человек.

Сегодня музей стал новым центром притяжения жителей и гостей города, равнодушных к истории войны, а также получил высокую оценку со стороны органов власти. Так, департамент культуры Министерства обороны РФ выразил благодарность Председателю Совета директоров ГК «ММЦ» В. В. Баранову за активное участие и личный вклад в развитие Военно-медицинского музея, сохранение и популяризацию исторического наследия российской медицины, активную деятельность по патриотическому воспитанию молодого поколения.

«Для нашей компании, флагманская клиника которой расположена в здании, где в годы блокады работала больница имени Софьи Перовской, очень важно сохранение памяти об истории отечественной медицины. До момента открытия Музея блокадной медицины в нашей стране не было отдельного экспозиционного пространства, посвященного подвигу медицинских работников, спасавших жизни защитников Ленинграда в 1941–1944 годах. Создание Музея позволило открыть широкой аудитории малоизвестные страницы истории блокады, показать беспримерное мужество медиков города и увековечить память об их героическом труде», — отметил председатель Совета директоров ГК «ММЦ» Владислав Владиславович Баранов.

ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПЕРВОГО ГОДА РАБОТЫ МУЗЕЯ БЛОКАДНОЙ МЕДИЦИНЫ:

- 25 000+ посетителей
- 350+ экскурсий и 150+ занятий для детей
- 30+ специальных мероприятий, направленных на сохранение истории и поддержки патриотического воспитания
- 300+ съемок документальных и научно-популярных видеофильмов
- 10+ предметов, переданных в дар музею ■



ВРАЧИ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ ОБУЧАЮТ ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА ОКАЗАНИЮ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

В клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Петербурге проходит серия мастер-классов по оказанию доврачебной неотложной помощи для тех, кто любит спорт и занимается бегом.

Обучающие мероприятия организуют главный врач клиники, кардиолог, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев и ведущий врач анестезиолог-реаниматолог Илья Васильевич Капустников. Первые мастер-классы были ориентированы на взрослых людей — членов беговых клубов и других любителей спорта.

Знакомство с теорией и практикой оказания доврачебной медицинской помощи может помочь в нужное время спасти чью-то жизнь — во время забегов и соревнований нередко ситуации, когда человеку становится плохо на дистанции. С помощью специального манекена врачи обучили спортсменов тому, как правильно оказывать доврачебную помощь тем, кто внезапно потерял сознание во время бега, а также пострадавшим от обморожения.

Участниками третьего мастер-класса стали юные спортсмены — учащиеся петербургских школ, а также дети сотрудников клиники, увлекающиеся бегом и другими видами спорта. Врачи клиники планируют и дальше расширять аудиторию проекта и приглашают к участию всех, кто ведет активный образ жизни и хочет научиться оказывать доврачебную медицинскую помощь ■



ВРАЧИ ГК «ММЦ» ОБЕСПЕЧИЛИ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРНИРА И ДЕТСКИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СБОРОВ В СОЧИ

Врачи и медицинские сестры ГК «ММЦ» обеспечили медицинское сопровождение международного турнира «Небесная грация» и первых спортивных сборов, которые состоялись в новой Академии художественной гимнастики, открывшейся в Сочи в конце 2022 года.

Академия «Небесная грация» расположена в уникальном спортивном комплексе, который был построен компанией «Газпром» в рамках благотворительной программы «Газпром детям» и является первым в мире объектом такого масштаба для развития детского спорта и художественной гимнастики. Комплекс призван стать круглогодичной базой, где гимнастки из разных регионов России смогут тренироваться, учиться и отдыхать.

В декабре спортивный комплекс принял первый международный турнир по художественной гимнастике. В соревнованиях приняли участие спортсменки из 14 стран — от Армении и Узбекистана до Китая и Словакии. Гимнастки соревновались в многоборье, но помимо стандартных упражнений с обручем, мячом, булавой и лентой представили также выступления со скакалкой (на взрослых стартах она не используется с 2011 года, оставаясь только у юниоров).

Врачи и медицинские сестры клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге, клиники «ММЦ» в Геленджике, а также сана-

тория «Белые ночи» организовали медицинское сопровождение турнира, обеспечив дежурство на площадке соревнований машины скорой помощи, оснащенной необходимым медицинским оборудованием и полным набором лекарственных препаратов для оказания неотложной помощи на месте или, при необходимости, транспортировки пациента в стационар.

В январе на базе комплекса прошли первые спортивные сборы, медицинское сопровождение которых также организовала выездная мобильная бригада специалистов клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной ■



АНДРЕЙ КОРОЛЁВ:
«СПОРТ ПОМОГАЕТ
НЕ ТОЛЬКО СОХРАНЯТЬ
ЗДОРОВЬЕ, НО
И ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА»





**Андрей Вадимович
Королёв**

Руководитель Европейской
клиники спортивной
травматологии и
ортопедии (ECSTO), д. м. н.,
профессор

Физическая активность является едва ли не самым важным компонентом здорового образа жизни. Но сколько и чем именно нужно заниматься, чтобы компенсировать последствия сидячей работы? Как избежать травмы и что делать, если она все-таки произошла? Об этом и многом другом нам рассказал один из ведущих экспертов России в области спортивной медицины, руководитель Европейской клиники спортивной травматологии и ортопедии (ECSTO), д. м. н., профессор Андрей Вадимович Королёв.

“*Нужно помнить, что хотя наш организм отлично сам себя регулирует и восстанавливается, это все-таки «одноразовая» система*”

— Приверженцев спорта и правильного питания становится все больше, но в глобальном смысле образ жизни людей сегодня сложно назвать здоровым. Как врач и человек, которому удастся сочетать интенсивную медицинскую практику с активными занятиями спортом, можете ли Вы дать рекомендации, которые помогут в мире, полном стрессов, дедлайнов и переработок, выстроить гармоничные отношения со своим телом и сохранить здоровье?

— Прежде всего, нужно помнить, что, хотя наш организм отлично сам себя регулирует и восстанавливается, это все-таки «одноразовая» система. Поэтому нужно относиться к нему очень аккуратно и бережно. В качестве примера можно привести смартфон — как и все гаджеты, он устроен так же, как человеческий организм. Для того чтобы он хорошо работал и служил как можно дольше, нужно его вовремя заряжать.



“ У нас нет одной универсальной «розетки», к которой можно подключиться, чтобы восстановить силы, — нашему телу в равной степени необходимы полноценное питание, сон, движение и т. д.

”

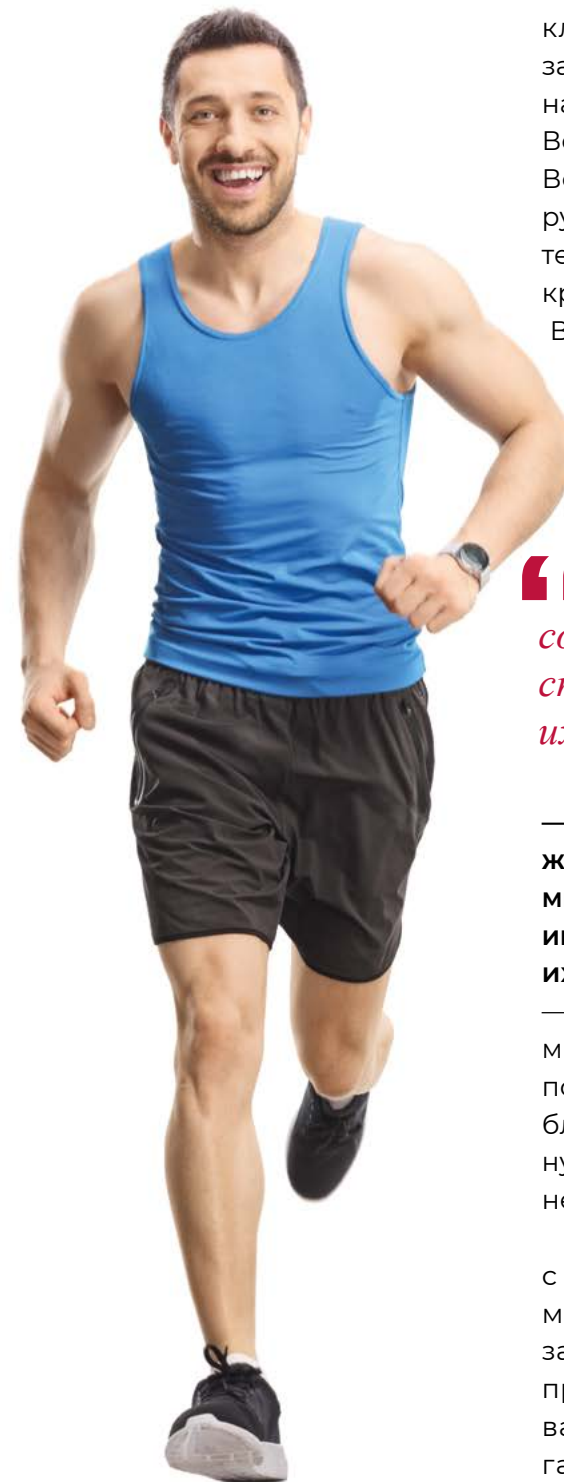
К сожалению, у нас нет одной универсальной «розетки», к которой можно подключиться, чтобы восстановить силы, — нашему телу в равной степени необходимы полноценное питание, сон, движение и т.д. Поэтому нужно принять это как данность и встроить в свою жизнь. Не отрывать время от сна ни ради дел, ни ради развлечений. Контролировать рацион, не забывать пить воду. И конечно, заниматься спортом.

Гиподинамия — одна из самых серьезных проблем современности. Огромное количество времени мы проводим за использованием различных гаджетов, а это в любом случае сидячее положение. И компенсировать это

“ Нужно выбрать время для двух тренировок в неделю и посещать их, несмотря ни на что

”

можно только с помощью физической активности. Поэтому нужно выбрать время для двух тренировок в неделю и посещать их, несмотря ни на что. Причем неважно, фитнес это будет или какой-то вид спорта — абсолютно любая активность, предполагающая разнообразные движения, полезна.



“ В нашей клинике вообще нет сотрудников, которые не занимаются спортом — мы просто не берем их на работу

”

— Хотя основы здорового образа жизни кажутся довольно очевидными, они окружены множеством мифов и просто противоречивой информации. С какими заблуждениями у своих пациентов Вы сталкиваетесь чаще всего? — Действительно, недостоверной информации много, и даже профессиональные спортсмены порой оказываются в плену стереотипов и заблуждений. Для того чтобы избежать этого, нужно всегда перепроверять данные — ничего не принимать на веру.

Как спортивный врач, я часто сталкиваюсь с некоторыми заблуждениями. Например, многие тренеры советуют не прекращать занятия, если что-то болит — «закачаем» и все пройдет. Это абсолютно неверно. Тренироваться через боль нельзя, потому что у организма для этой боли есть причины, и они



могут быть очень серьезными. Нужно немедленно обратиться к врачу, и уже он определит, насколько ситуация опасна и можно ли продолжать нагрузки.

“ Тренироваться через боль нельзя, потому что у организма для этой боли есть причины, и они могут быть очень серьезными ”

Есть еще два, как ни странно, взаимоисключающих, но одинаково распространенных мнения: «при спортивной травме поможет только хирургия» и «с любой проблемой можно справиться с помощью таблеток и мазей». Нужно понимать, что каждый человек и каждая травма индивидуальны, поэтому лечение для них тоже не может быть универсальным. Кроме того, часто наилучший результат обеспечивает не какой-то один метод, а комплексный подход.

— Такая противоречивая информация касается и конкретных видов спорта. Например, регулярно появляются публикации о том, что ученые доказали то пользу, то вред регулярных занятий бегом для организма. Насколько можно доверять таким данным и как выбрать наиболее эффективную и безопасную для себя активность?

— Если вы решили заниматься спортом, нужно проконсультироваться и с врачом, и с тренером, и, конечно, прислушаться к себе. Заниматься нужно тем, что нравится и приносит радость.

По моему опыту, любой вид спорта может быть как очень полезным, так и вредным для организма. Все зависит от длительности и интенсивности нагрузок. Много лет активно заниматься одним и тем же — это как бить по толстому стеклу маленьким молоточком. Долгое время ничего не будет происходить, но на тысячном ударе стекло треснет, а еще на каком-то — расколется. Именно так возникают т. н. усталостные или стрессовые переломы.

В качестве примера можно взять бег, который вы упомянули. Небольшая пробежка каждый день — это хорошо, но многим такой нагрузки становится мало, кажется, что можно пробежать и 50 км, и больше. И один действительно может, а у другого появятся боль, отеки и другие проблемы.

То же самое с плаванием. Это отличный вид спорта, очень полезный для здоровья. Но если человек (как некоторые мои пациенты) проплывает каждый день по 3 км, нужно

понимать, что за тренировку он делает по три тысячи однотипных движений — гребков. Очевидно, что при этом плечевой сустав испытывает колоссальную нагрузку, и в какой-то момент может случиться травма.

“ Любой вид спорта может быть как очень полезным, так и вредным для организма. Все зависит от длительности и интенсивности нагрузок ”

— Травмы — это как раз то, что удерживает большинство людей от активных занятий спортом. Стоит ли их бояться на самом деле? Или современная спортивная медицина способна справиться с любым повреждением и вернуть человека «в строй»?

— Спортивная медицина может многое, у нас сегодня есть методы и технологии, которые позволяют вылечить большинство травм и заболеваний. Но считать, что хирург или любой



другой врач способен «починить» все что угодно, неверно. Завышенные ожидания вообще являются основной причиной неудовлетворительных результатов лечения.

Дело в том, что повредить можно любую часть человеческого тела, и после лечения она уже не будет работать так, как раньше. Продолжая аналогию с техникой, представьте, что у вас есть красивая новая машина, а вы на ней ездите «от столба до столба». Очень быстро она перестанет быть красивой, а главное, надежной, потому что после бес-

“ *Считать, что хирург или любой другой врач способен «починить» все что угодно, неверно* **”**

конечных повреждений (даже если их очень хорошо чинили) ни корпус, ни механизм уже не будут такими как раньше. Поэтому травм, безусловно, нужно опасаться, то есть стараться не допускать.

— Есть ли какие-то правила, следуя которым, обычный человек, далекий от профессионального спорта, может сделать физическую активностью частью своей жизни без риска для здоровья?

— Вы знаете, грань между «обычным» человеком и профессиональным спортсменом очень тонкая. С точки зрения хирургии, к профес-



сиональным спортсменам относятся все, кто тренируется более 5 раз в неделю. Среди моих пациентов очень много людей, которые работают в самых разных областях, но активно занимаются спортом. Например, бизнесмен, у которого по 6 тренировок в неделю и по два IRONMAN (серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию — прим. ред.) в год, не считая других марафонов. Спорт — не его работа, но разве по сути он не профессиональный спортсмен?

Что же касается людей, которые никогда не занимались спортом и решили начать, то в первую очередь рекомендую проконсультироваться с врачом и пройти базовый скрининг. Это поможет выявить все имеющиеся в организме проблемы и подобрать интенсивность нагрузки так, чтобы решать их, а не усугублять. В дальнейшем, при активных занятиях — регулярные обследования и наблюдение у спортивного врача.

“ *Повредить можно любую часть человеческого тела, и после лечения она уже не будет работать так, как раньше* **”**



При этом отмечу, что базовый скрининг (чек-ап) два раза в год нужно проходить любому человеку, вне зависимости от его образа жизни. Не так давно я был в Южной Корее, знакомился с работой хирургических центров, и попутно мне показали клиники, которые специализируются исключительно на чек-апах. То есть это огромное количество кабинетов, специалистов, ультрасовременного оборудования — система, выстроенная так, чтобы человек мог за 3–4 часа пройти полное обследование организма. И это крайне востребовано не только у местных жителей, туда приезжают и люди из других стран, в т. ч. с нашего Дальнего Востока, поскольку в России пока таких клиник нет.

— А в целом, на Ваш взгляд, уровень спортивной медицины и функциональной диагностики в России сопоставим с зарубежным?

— В нашей стране, к сожалению, качество медицинской помощи очень сильно отличается в зависимости от города и региона. В Москве, Петербурге и других крупных городах уровень

“ Отмечу, что базовый скрининг (чек-ап) два раза в год нужно проходить любому человеку, вне зависимости от его образа жизни ”



АНДРЕЙ ВАДИМОВИЧ КОРОЛЁВ

Руководитель Европейской клиники спортивной травматологии и ортопедии (ECSTO), профессор кафедры травматологии и ортопедии РУДН, доктор медицинских наук

Окончил лечебный факультет 1-го Московского Медицинского института им. И. М. Сеченова, ординатуру и аспирантуру по торакальной хирургии на кафедре фтизиопульмонологии ММА им. Сеченова. С 1990 по 1992 г. работал старшим научным сотрудником Научного центра хирургии РАМН. В 1992–1995 гг. проходил стажировку по хирургии и ортопедии-травматологии в клинике Инненштадт Мюнхенского университета Людвига-Максимилиана.

Один из самых авторитетных спортивных травматологов и хирургов-ортопедов РФ, консультирует многие профессиональные спортивные клубы России и других стран. Президент Ассоциации спортивных травматологов, артроскопических и ортопедических хирургов и реабилитологов (АСТАОР). Автор более чем 150 научных работ, учебных пособий и публикаций в профильных изданиях.

Сфера научных интересов — артроскопическая хирургия суставов. Свободно владеет немецким, английским и французским языками.

Внук Сергея Павловича Королёва — выдающегося советского ученого, основателя практической космонавтики, сыгравшего ключевую роль в освоении человеком космоса.



ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА СПОРТИВНОЙ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ (ECSTO), МОСКВА

Крупнейшая частная ортопедическая клиника России, работающая по западным образцам и соответствующая мировым стандартам в области диагностики, лечения и реабилитации. Единственная клиника в стране, которая предоставляет пациентам с заболеваниями и травмами любой сложности квалифицированную медицинскую помощь в соответствии с европейскими стандартами на русском, английском, французском, немецком, испанском и японском языках в любое время суток.

- Медицинское обслуживание премиум-класса
- Качественное и высокоточное обследование органов опорно-двигательного аппарата
- Индивидуально подобранное эффективное лечение

Основные направления работы клиники ECSTO, созданной в составе Европейского медицинского центра (EMC):

- Артроскопическая хирургия
- Детская травматология и ортопедия
- Изготовление индивидуальных стелек и супинаторов
- Хирургия кисти и реконструктивно-пластическая микрохирургия
- Круглосуточная травматология
- Стационар



«СПОРТМЕДФОРУМ»

20 мая 2023 года в Санкт-Петербурге состоится вторая научно-практическая конференция с международным участием «СПОРТМЕДФОРУМ», посвященная лечению патологий суставов. В первом мероприятии, организованном в 2022 году ГК «ММЦ», Научно-образовательным институтом «ММЦ» и клиникой «ММЦ» на Малой Конюшенной ул., приняли участие более 200 практикующих специалистов-травматологов, реабилитологов, спортивных врачей и других специалистов со всей России.

“ В нашей стране, к сожалению, качество медицинской помощи очень сильно отличается в зависимости от города и региона ”

очень высокий, и если говорить о спортивной медицине, хирургии, уровень качества оказания медицинской помощи фактически не отличается от западного. В небольших населенных пунктах, особенно удаленных, ситуация совсем другая и отставание достаточно заметно.

Подобная ситуация сложилась и во многих странах Азии, а вот в Европе все более стандартизировано. Например, в Германии: неважно, в каком конкретно регионе ты живешь, — уровень медицинской помощи не отличается. Безусловно, есть «звездные» хирурги, к которым специально приезжают даже из-за рубежа, но в целом нет необходимости куда-то ехать, чтобы пройти то или иное обследование, сделать качественную операцию и т.д.

Изменение этой ситуации связано не только с политикой государства и выделением финансирования, многое зависит и от профессионального сообщества. В медицине очень важно не просто прочитать, а увидеть, как кто-то делает, на практике перенять опыт. Поэтому так необходимы мастер-классы, обучающие курсы,



а также крупные научные мероприятия, где врачи могут обмениваться опытом, повышать свой уровень знаний и компетенций.

— Традиционный вопрос — что помогает лично Вам следить за здоровьем и оставаться в хорошей форме?

— Как я уже говорил, главное для меня — это спорт, причем разнообразный. Очень люблю горные лыжи (это не только движение, адреналин, но и свежий воздух, солнце), играю в теннис, летом много катаюсь на велосипеде, в том числе горном. Второе — это постоянное стремление к чему-то новому. Я стараюсь держать себя в тонусе, ставить большие цели и достигать их. Это помогает не утонуть в рутине и постоянно двигаться вперед ■



ХИРУРГИЯ «ПОД КЛЮЧ»

в «ММЦ» на Малой Конюшенной

Хирургические пакеты включают весь комплекс услуг — от первичной консультации врача до выписки из стационара, что позволяет решить проблему в кратчайшие сроки по фиксированной стоимости.

- Предложение, рассчитанное с учетом минимальной стоимости оперативного лечения «под ключ»
- Малоинвазивные технологии для достижения оптимального эстетического эффекта и сокращения сроков пребывания в стационаре
- Быстрое восстановление (от 1 часа) и снижение рисков развития осложнений

Специальное предложение «Хирургические пакеты на плановые операции» действует на целый спектр направлений:

- флебология
- гинекология
- общая хирургия
- травматология и ортопедия
- урология

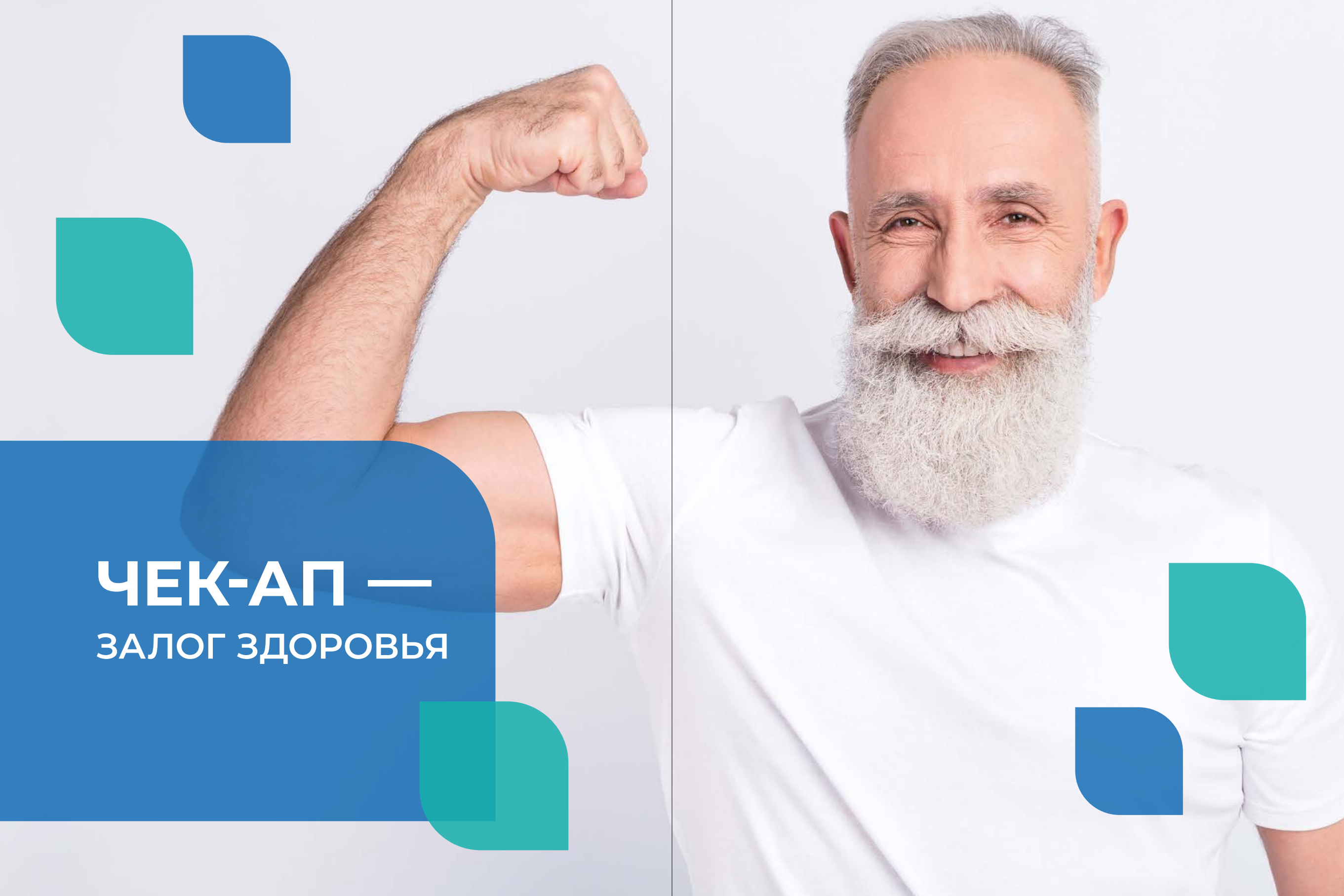
Узнать подробнее и записаться на прием:



ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЧЕК-АП —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

О ТОМ, ЧТО НУЖНО РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ
ВРАЧЕЙ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ И ПРОХОДИТЬ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, ЗНАЮТ ВСЕ,
НО МАЛО КТО ЭТО ДЕЛАЕТ. ЧТО НЕУДИВИТЕЛЬНО —
НУЖНО ПОМНИТЬ, КОГДА И К КОМУ ИДТИ, ИСКАТЬ
ВРЕМЯ, ЗАПИСЫВАТЬСЯ НА ПРИЕМ, И ТАК КАЖДЫЙ
РАЗ. ОДНАКО ТЕ, КТО УЖЕ УСПЕЛ ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С ФОРМАТОМ ЧЕК-АПОВ, ЗНАЮТ, ЧТО ВСЕХ ЭТИХ
НЕУДОБСТВ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ПРОЙДЯ ПОЛНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗМА ВСЕГО ЗА 1–2 ДНЯ.

“ *Специалисты
рекомендуют
ежегодно проходить
чек-ап — комплекс
исследований
и консультаций
врачей, позволяющий
быстро получить
полную оценку состоя-
ния организма* ”



Значение профилактики сложно переоценить — предотвращение развития заболевания или его обнаружение на ранней стадии не только экономит огромное количество времени, денег и нервов. Нередко это в прямом смысле слова спасает жизнь.

В нашей стране действует программа диспансеризации, направленная на выявление хронических неинфекционных заболеваний. Пройти ее может любой человек, имеющий полис обязательного медицинского страхования (ОМС), но только один раз в три года (каждый год диспансеризацию проходят люди определенных возрастов).

Однако развитие болезней, к сожалению, невозможно «поставить на паузу». Именно поэтому специалисты рекомендуют ежегодно проходить чек-ап — комплекс исследований и консультаций врачей, позволяющий быстро получить полную оценку состояния организма.

Клиники разрабатывают такие программы с учетом актуальных потребностей разных пациентов: это могут быть универсальные программы для взрослых и детей или специализированные — например, для спортсменов или для тех, кто перенес какое-то заболевание.



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

«Многие патологии на ранних стадиях (когда они наиболее эффективно поддаются лечению), к сожалению, не проявляют себя никакими симптомами. Для своевременного выявления заболеваний и даже риска их развития мы рекомендуем хотя бы раз в год проходить базовое обследование организма. Это особенно актуально для людей с высокой занятостью, которые не имеют возможности регулярно посещать врачей, пациентов с хроническими заболеваниями или наследственной предрасположенностью к ним, жителей мегаполисов и промышленных центров, а также людей, имеющих вредные привычки», — отмечает Эльвира Вячеславовна Оразмагомедова, заведующая амбулаторно-поликлиническим отделением «ММЦ» в Геленджике, врач-терапевт, врач-пульмонолог.

Такой подход позволяет получить целый комплекс исследований и консультаций со скидкой (по сравнению со стоимостью всех услуг по отдельности) всего за одно посещение



“ *Многие патологии на ранних стадиях (когда они наиболее эффективно поддаются лечению), к сожалению, не проявляют себя никакими симптомами* ”

“ *Такой подход позволяет получить целый комплекс исследований и консультаций со скидкой (по сравнению со стоимостью всех услуг по отдельности) всего за одно посещение медицинского центра* ”

ние медицинского центра. Пройти полное обследование можно в клиниках ГК «ММЦ». Программы чек-апов в Санкт-Петербурге (на Малой Конюшенной ул.), Тобольске и Геленджике составлены таким образом, чтобы оценить основные показатели работы организма и выявить возможные нарушения.

Кроме того, здесь можно подобрать специализированную программу для углубленного обследования конкретных органов, систем и функций организма. Например, оценка состояния пищеварительного тракта помогает выявить причины болей и спазмов в животе, а также других неприятных симптомов, с которыми часто сталкиваются люди, из-за плотного графика вынужденные перекусывать на ходу или ограничиваться одним кофе в течение всего рабочего дня. Важно и то, что такие обследования — единственный способ на ранней стадии обнаружить рак желудка, который входит в число самых распространенных видов рака в мире.

Комплексное обследование сердечно-сосудистой системы помогает выявить артериальную гипертензию, которая связана с большинством опасных заболеваний сердца, а проверка органов зрения на современном оборудовании — вовремя диагностировать глаукому (заболевание, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к слепоте). Наконец, пройти профильное обследование очень важно парам, стремящимся завести ребенка, ведь не только зачатие, но и здоровье и благополучное развитие будущего малыша зависит от обоих родителей.

ЧЕК-АПЫ В КЛИНИКАХ ГК «ММЦ»

«ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге:

- Комплексные программы обследования для мужчин и женщин
- Чек-ап после перенесенной респираторной инфекции
- Комплексный спортивный чек-ап
- Детские чек-апы после перенесенного COVID-19

«ММЦ» в Тобольске:

- Комплексное обследование «Будьте здоровы» (3 варианта программы)
- «Здоровая пищеварительная система»
- Программа «Гипертонии нет»
- Детское здоровье:
 - «Здоровый сон — здоровый животик»
 - «Здоровый животик»
 - «Ранний подростковый возраст»
 - «Первые хронические заболевания»
 - «Атопия»
 - «Здоровое пищеварение»
 - «Кашель неясного генеза»

«ММЦ» в Геленджике:

- Базовое обследование организма
- Диагностика организма после COVID-19
- Мужское здоровье: стандартные и расширенные чек-апы для мужчин разных возрастов
- Женское здоровье: стандартные и расширенные чек-апы для женщин разных возрастов
- Планирование беременности: программы обследования перед зачатием ребенка для мужчин и женщин
- Комплексная диагностика женского организма при бесплодии
- Ранняя диагностика глаукомы
- Детское здоровье: чек-апы для детей в возрасте от 1 месяца до 18 лет



ДЛЯ ДЕТЕЙ

Организм ребенка интенсивно растет, и в процессе развития могут возникать самые разные проблемы. Именно поэтому существует целая система профилактических осмотров: в определенном возрасте их нужно проходить всем детям. Однако для того, чтобы иметь максимально полную информацию о здоровье своего ребенка и не допускать развития опасных заболеваний, многие родители предпочитают дополнительно использовать комплексные обследования в формате чек-апов.

«Каждая программа включает не только проведение диагностических исследований, но и консультацию педиатра. Основываясь на полученных результатах, врач объясняет родителям, какие существуют риски и как предотвратить возможные проблемы, составляет индивидуальный план по укреплению детского здоровья. Именно регулярный

“ Основываясь на полученных результатах, врач объясняет родителям, какие существуют риски и как предотвратить возможные проблемы ”

“ Для тех, кто хочет начать вести здоровый образ жизни или уже занимается спортом, мы разработали специализированные программы диагностики ”

мониторинг состояния организма и соблюдение всех рекомендаций педиатра являются залогом гармоничного развития ребенка», — объясняет Алия Салимовна Абубакирова, врач-педиатр клиники «ММЦ» в Тобольске.

Здесь для маленьких пациентов разработан целый ряд профильных обследований: по оценке состояния пищеварения, кожи, диагностике причин кашля, выявлению хронических заболеваний и т.д. Врачи-педиатры «ММЦ» в Геленджике подходят к детским чек-апам иначе. В клинике действуют комплексные программы обследо-

вания по возрастам — от месяца до года, от года до 3 лет, от 3 до 7 лет, и от 7 до 14. Для подростков (мальчиков и девочек 14–18 лет) созданы отдельные чек-апы, позволяющие оценить состояние взрослеющего организма.

ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Спорт — это здоровье, сила и выносливость. Но при неправильном подборе нагрузок — наоборот, усталость, травмы и «износ» организма. Специалисты отмечают: хотя в открытом доступе можно найти множество советов о том, как правильно заниматься физической культурой и спортом, такие универсальные рекомендации далеки от реальности и хороши для «усредненного» человека, существующего только в статистических отчетах.

«Именно поэтому для тех, кто хочет начать вести здоровый образ жизни или уже занимается спортом, мы разработали специализированные программы диагностики. Комплекс исследований с использованием самого современного оборудования позволяет

“ Комплексный спортивный чек-ап позволяет получить полную и объективную картину работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и метаболизма в одном блоке исследований ”

правильно оценить возможности организма (работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, биомеханики, пр.) для тех спортивных занятий и тренировок, которые помогут достичь поставленных целей и при этом не навредить здоровью, а, наоборот, укрепить организм и получить максимум пользы», — рассказывает Дмитрий Александрович Долгушев, главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге, врач-терапевт, кардиолог, к. м. н.

Спортивная медицина — одно из ключевых направлений работы клиники, где уже более 10 лет проходят обследование и лечение игроки ФК «Зенит», ХК «СКА» и другие профессиональные спортсмены. Здесь проводится экспресс-тестирование, а также существуют программы обследований для спортсменов любой категории (включая детские программы). Например, комплексный спортивный чек-ап позволяет получить полную и объективную картину работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и метаболизма в одном блоке исследований.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС COVID-19

Пандемия отступила, но коронавирусная инфекция не исчезла бесследно — люди продолжают болеть, и многие из тех, кто перенес это заболевание, сталкиваются с многочисленными проблемами. Комплекс долгосрочных симптомов, длящихся до 12 недель и более, врачи объединяют под термином «постковидный синдром». Он может включать самые разные проявления, затрагивающие обмен веществ, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Диагностические программы, направленные на оценку состояния организма после перенесенного COVID-19 и выявление основных нарушений, можно пройти в клиниках «ММЦ» в Геленджике и Санкт-Петербурге (на Малой Конюшенной ул.). По итогам комплексного обследования для каждого пациента составляется индивидуальная программа лечения и реабилитации. Отметим, в Петербурге «постковидный» чек-ап могут пройти не только взрослые, но и дети.

«Несмотря на то, что дети и подростки в большинстве случаев переносят COVID-19 относительно легко, последствия этого заболевания не всегда предсказуемы и могут проявиться не сразу. Поэтому для того, чтобы убедиться, что вирус не нанес ущерба организму ребенка или вовремя принять меры для профилактики осложнений, после выздоровления стоит пройти чек-ап. Программа обследования представлена в двух вариантах: для детей, которые после перенесенного коронавируса чувствуют себя хорошо, и для тех, кто столкнулся с постковидным синдромом», — подчеркивает Анна Александровна Никитенок, заведующая отделением педиатрии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной ■

“ Для того, чтобы убедиться, что вирус не нанес ущерба организму ребенка или вовремя принять меры для профилактики осложнений, после выздоровления стоит пройти чек-ап ”



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

Спортивная медицина

в «ММЦ» на Малой Конюшенной

Медицинское сопровождение профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни:

- высокотехнологичное оборудование и инновационные методики
- преемственность в лечении и обследованиях, проведенных ранее
- комплексный, системный подход к подбору методик диагностики и реабилитации
- баланс между достижением максимальных спортивных результатов, безопасностью и здоровьем

Экспресс-тестирование и программы обследований для спортсменов любой категории:

- стресс-ЭКГ тестирование
- эргоспирометрия (кардиореспираторный тест)
- углубленный кардиореспираторный тест
- стресс-ЭКГ тестирование с эхокардиографией (УЗИ сердца)
- комплексная непрямая калориметрия
- комплексный спортивный чек-ап



Узнать подробнее
и записаться на прием

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

Медосмотры
в клинике проходят
игроки ФК «Зенит»,
ХК «СКА» и других
команд

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

Каждый человек уникален, поэтому на пути к здоровью и долголетию лучше всего руководствоваться индивидуальными рекомендациями врача, составленными с учетом особенностей именно Вашего организма, образа жизни и т. д. Однако существуют некоторые стандарты, сверяясь с которыми можно понять, двигаетесь ли Вы в правильном направлении или нужно что-то менять.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

7–9 ЧАСОВ СНА В СУТКИ

Недостаток сна приводит к ухудшению самочувствия, нарушению обмена веществ, трудностям с концентрацией внимания и выполнением умственных задач.

30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СУТКИ

Это минимальный уровень, который позволит избежать последствий гиподинамии, с которой сегодня сталкивается большинство людей. В неделю рекомендуется 150 минут аэробной нагрузки средней интенсивности и 2 дня силовых занятий для укрепления мышц.

400 И БОЛЕЕ ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ

Богатые клетчаткой и при этом низкокалорийные овощи и фрукты составляют основу здорового рациона.

8–10 СТАКАНОВ ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

Большую часть этого объема должны составлять напитки без сахара и кофеина: вода (чистая или с мятой и лимоном), травяной чай, не концентрированный морс.

7 ШАГОВ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ

Длительное нахождение в положении сидя или стоя может привести к застою крови в венах (фактор риска развития варикоза) — каждые полчаса нужно делать хотя бы несколько шагов.

МИНИМУМ 1 ЧЕК-АП В ГОД

Предотвратить все, к сожалению, невозможно, но если регулярно проходить комплексное обследование организма, можно профилировать развитие болезни или вовремя ее выявить.



ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ: ДО 80 СМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДО 94 СМ ДЛЯ МУЖЧИН

Если эта цифра выше, скорее всего, присутствует висцеральное ожирение, при котором жир накапливается вокруг внутренних органов. Если окружность талии у женщины больше 88 см, у мужчины — больше 102 см, высок риск развития метаболических заболеваний.

НОРМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ВЕС/РОСТ²): 18,5–24,9

Более низкие значения говорят о дефиците массы тела, более высокие — о наличии лишнего веса или ожирения.

ДИАПАЗОН НОРМАЛЬНОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ: 110–129/60–84 ММ РТ. СТ.

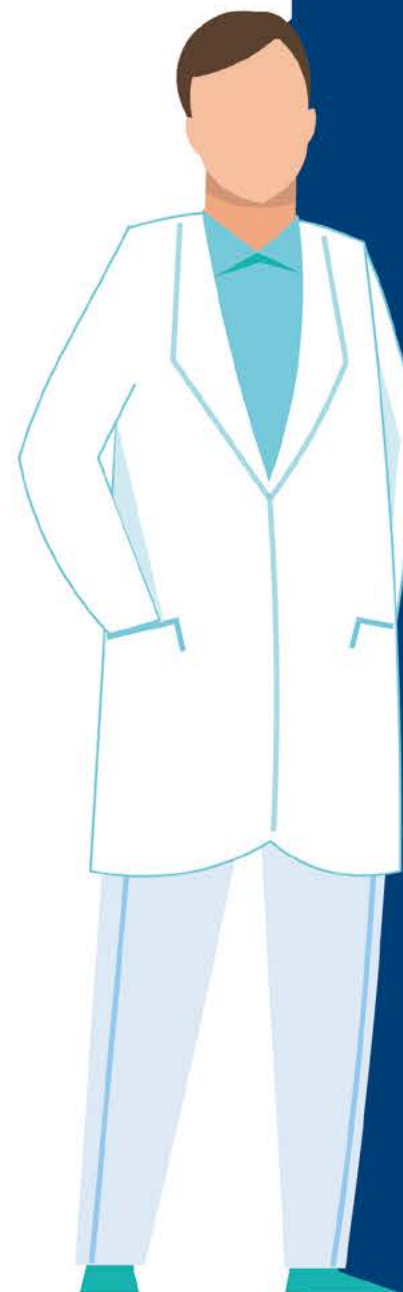
Повышенное артериальное давление — главный фактор риска развития заболеваний сердца и сосудов, поражения почек.

НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС В ПОКОЕ: 60–80 УДАРОВ В МИНУТУ

Отслеживать частоту пульса важно во время физических нагрузок. Максимальная безопасная частота зависит от возраста, вычислить ее можно по формуле «от числа 220 отнять возраст». Это показатель, которого во время тренировок достигать не рекомендуется.

Для каждого вида активности норма будет своя (уточните ее у врача или тренера до начала занятий). Пульсовая зона для легкой активности и начало жиросжигающей зоны — 50–70 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Аэробная зона — 70–80 % от максимального пульса.

* Все указанные данные актуальны для взрослого человека



«УМНЫЙ» ЗОЖ:

ТЕХНОЛОГИИ
В ПОМОЩЬ



Следование принципам здорового образа жизни могут заметно облегчить современные технологии: различные гаджеты и приложения помогают отслеживать самые важные параметры и корректировать их. Но какие из этих устройств на самом деле полезны, а какие — просто «игрушки»? Насколько достоверную информацию они дают? Как правильно ими пользоваться? Разбираемся вместе с врачами Группы компаний «Мой медицинский центр».

В основе ЗОЖ лежат очень простые вещи — здоровая и вкусная пища, чистая вода, хороший сон, пешая ходьба и свежий воздух. Здесь нет никаких секретов, и тем обиднее, что далеко не всегда получается соблюдать эти нехитрые правила. Причин тому много — от глобального темпа нашей жизни, вынуждающего вечно спешить и экономить время, до частных проблем и забот, которые не дают возможности ежедневно заботиться о своем здоровье.

Выход же большинство людей видит один — прибегнуть к помощи современных технологий. Именно поэтому рынок гаджетов, позволяющих следить за здоровьем, растет с каждым годом. Однако далеко не все из них действительно помогают контролировать состояние организма и следовать основным правилам здорового образа жизни.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Существует целый ряд гаджетов, которые могут отслеживать режим сна и его качество. Такую функцию имеют «умные» часы и фитнес-браслеты, также есть отдельные трекеры сна, которые крепятся на подушку или под матрас. Производители заявляют, что, используя датчики движения и частоты сердечных сокращений, эти устройства оценивают продолжительность сна и даже его фазы (быструю и медленную), а наутро выдают резюме — насколько хорошо организм отдохнул.

«Достоверно отследить фазы глубокого и поверхностного сна возможно только с помощью полисомнографии — исследования, в ходе которого снимается электронцефалограмма головного мозга. Также оно позволяет регистрировать динамику сердечного ритма, изменения функции дыхания и насыщения крови кислородом. Это огромный массив информации, используя который, врачи могут

“ *Достоверно отследить фазы глубокого и поверхностного сна возможно только с помощью полисомнографии — исследования, в ходе которого снимается электронцефалограмма головного мозга* **”**

оценить состояние пациента и выявить многие заболевания. Что же касается фитнес-браслетов и других гаджетов, их точности недостаточно для того, чтобы делать какие-либо выводы на основе собранных данных. Однако благодаря повсеместному использованию этих устройств люди стали обращать больше внимания на свой сон и чаще обращаться к специалистам — это несомненный плюс», — рассказала Анастасия Викторовна Шабалина, врач-сомнолог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной в Санкт-Петербурге.



Вторая категория устройств — будильники, так или иначе облегчающие процесс пробуждения. «Умные» (связанные с трекерами сна) будят человека в ту фазу сна, когда ему легче всего проснуться, а световые имитируют рассвет, способствуя мягкому пробуждению без стресса. Но специалисты считают, что лучший способ просыпаться с легкостью — это ложиться и вставать в одно и то же время. Ведь сложный механизм сна зависит не только от хронотипа («биологических часов») каждого человека, но и от многих процессов в организме, в том числе гормональных. Поэтому если вы испытываете серьезные проблемы с утренними подъемами, лучше всего обратиться за консультацией к врачу-сомнологу.

“ *Сложный механизм сна зависит не только от хронотипа («биологических часов») каждого человека, но и от многих процессов в организме, в том числе гормональных* ”

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Верными спутниками людей, желающих снизить и контролировать свой вес, давно являются кухонные весы и инструменты для подсчета калорий. Но технологии не стоят на месте: больше не нужно высчитывать количество белков, жиров и углеводов, а также калорийность рациона на калькуляторе, а потом записывать в тетрадку. Все это можно делать с помощью приложений на телефоне, причем некоторые из них умеют «сканировать» продукты даже по фото.

Кроме того, армия таких помощников пополнилась новыми устройствами — например, «умной» вилкой. Главная ее функ-



“ *В целом эксперты считают, что популярность гаджетов и приложений для отслеживания своего питания идет на пользу* ”

ция — справиться с проблемой слишком быстрого поглощения пищи. Известно, что сигнал о насыщении мозг передает телу примерно через 20 минут после начала трапезы, поэтому диетологи рекомендуют есть не спеша и тщательно пережевывать каждый кусочек. Если же человек спешит, то он не успевает почувствовать сытость и может съесть больше, чем нужно. Именно с этим и призвана бороться «умная» вилка — заметив, что владелец подносит ее ко рту слишком часто, она вибрирует, напоминая о необходимости замедлиться.

Безусловно, кому-то такой контроль может показаться чрезмерным и даже вызвать реакцию отторжения. Однако в целом эксперты считают, что популярность гаджетов и приложений для отслеживания своего питания идет на пользу: люди начинают подходить к употреблению пищи более осознанно, включают самоконтроль, а при обращении за помощью к врачу-диетологу быстрее получают желаемый результат — ведь специалисту уже не нужно



“*Имея достаточную мотивацию к изменениям, можно самостоятельно справиться с любой задачей, выстроить оптимальный режим питания и достичь желаемого веса*”

объяснять таким пациентам азы правильного питания, можно сразу переходить к активным действиям.

Кстати, уделять внимание нужно не только тому, что вы едите, но и что пьете. Для поддержания жизненно важных функций организму необходимо получать достаточное количество воды. Норма для каждого человека индивидуальна и определяется врачом исходя из возраста, веса, образа жизни, скорости метаболизма и множества других факторов. Однако на первом этапе важно приучить себя в принципе пить чистую воду — для многих людей это не так просто. Современные технологии могут помочь и здесь: напомнить о том, что пора сделать пару глотков воды, готовы многочисленные «умные» бутылки, таймеры, которые крепятся на любые емкости, специальные приложения для смартфона и боты в соцсетях.

«Организм человека — система, гораздо более умная, чем все гаджеты. Он подает оче-

видные сигналы голода и жажды, вот только многие люди разучились их распознавать, потому что стали есть и пить не тогда, когда это нужно телу, а когда удобно, исходя из графика работы и многочисленных дел. Конечно, имея достаточную мотивацию к изменениям, можно самостоятельно справиться с любой задачей, выстроить оптимальный режим питания и достичь желаемого веса. Но если это оказывается сложным, нет ничего плохого в том, чтобы использовать ЗОЖ-гаджеты — своевременно напоминая про еду, воду, физическую нагрузку и т.д., они облегчают процесс отвыкания от прежнего образа жизни и помогают сформировать новые здоровые привычки», — отметила Елена Юрьевна Григорьева, врач-диетолог, нутрициолог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной в Санкт-Петербурге.

ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

Избыточная масса тела и ожирение — одна из самых серьезных проблем нашего времени. Наиболее очевидными причинами набора



веса являются переедание и недостаток физической активности, однако есть и целый ряд других влияющих на него факторов. Это могут

Возможно, в будущем технологии искусственного интеллекта позволят каждому человеку самостоятельно формировать для себя рацион, план приема витаминно-минеральных комплексов и программу тренировок на основе мгновенного анализа скорости метаболических процессов, генетики, анамнеза и т.д. Сегодня же самый эффективный путь к здоровому и красивому телу — работа с диетологом, спортивным врачом и тренером.



быть заболеваниями, нарушения метаболизма, гормональные сбои и прочие состояния организма, в том числе дефицитные, по тем или иным жизненно важным нутриентам. Кроме того, и человек с нормальным весом может быть недоволен его качеством — внешним видом, отсутствием рельефности тела, мышечной слабостью и неспособностью справляться с физическими нагрузками.

“ Проанализировать состав тела, узнать свой биологический возраст и даже получить рекомендации о том, как эффективнее снизить вес или качать мышцы, можно с помощью «умных» весов ”

Проанализировать состав тела, узнать свой биологический возраст и даже получить рекомендации о том, как эффективнее снижать вес или качать мышцы, можно с помощью «умных» весов. Производители утверждают, что эти гаджеты используют ту же технологию, что и биоимпедансометрия (биоэлектрический

“ «Бытовые» анализаторы состава тела дают достаточно большую погрешность в измерениях, так как они охватывают часть тела по одной дуге прохождения электрического потенциала ”



метод оценки структуры тканей). Весы пропускают через тело слабый, безболезненный электрический сигнал и, оценивая сопротивление разных тканей, определяют их процент в организме. Конечно, такая информация полезна и получать ее каждое утро, не выходя из дома, очень удобно. Но насколько точны эти данные и можно ли строить на их основе стратегию питания и тренировок?

«Бытовые» анализаторы состава тела дают достаточно большую погрешность в измерениях, так как они охватывают часть тела по одной дуге прохождения электрического потенциала — от ступни к ступне через тазобедренную область. При проведении профессиональной биоимпедансометрии

задействованы четыре отведения (рука-нога справа и слева), благодаря чему показатели сопротивления тканей снимаются со всего





тела. Поэтому всем, кто стремится снизить вес, улучшить качество тела или достичь определенных спортивных результатов, я рекомендую пройти это исследование в клинике, чтобы получить полную и достоверную информацию. Затем, уже для самоконтроля в процессе, можно использовать домашние «умные» весы. Но помните, что на начальных этапах похудения взвешиваться нужно не чаще раза в день, а впоследствии — раз в неделю», — рассказала Е. Ю. Григорьева.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Сбросить вес можно и «лежа на диване», главное — скорректировать свое питание. Но физическая активность важна не только для того, чтобы оставаться в хорошей форме. Без нее просто невозможно сохранить здоровье, ведь огромное количество заболеваний развивается именно вследствие сидячего образа жизни и гиподинамии (недостатка движения).

“*Огромное количество заболеваний развивается именно вследствие сидячего образа жизни и гиподинамии (недостатка движения)*”



Сегодня все больше людей понимают это и начинают больше ходить пешком, заниматься тем или иным видом спорта и активно проводить время на отдыхе.

Для того чтобы понять, достаточно ли организму нагрузки, можно использовать любой популярный гаджет — «умные» часы, фитнес-браслет или кольцо. Эти устройства способны подсчитывать пройденную дистанцию, измерять пульс и оценивать энергию, затраченную на тренировку. Вся информация передается на телефон, и в приложении формируется полноценный дневник физической активности: владелец может оценивать свой прогресс в динамике.

Специалисты отмечают, что такие параметры, как пульс и количество шагов (при использовании GPS-датчика) гаджеты считывают с высокой степенью достоверности. Что касается «сожженных» калорий и других показателей, здесь может наблюдаться определенная по-

“*Для того чтобы понять, достаточно ли организму нагрузки, можно использовать любой популярный гаджет — «умные» часы, фитнес-браслет или кольцо*”

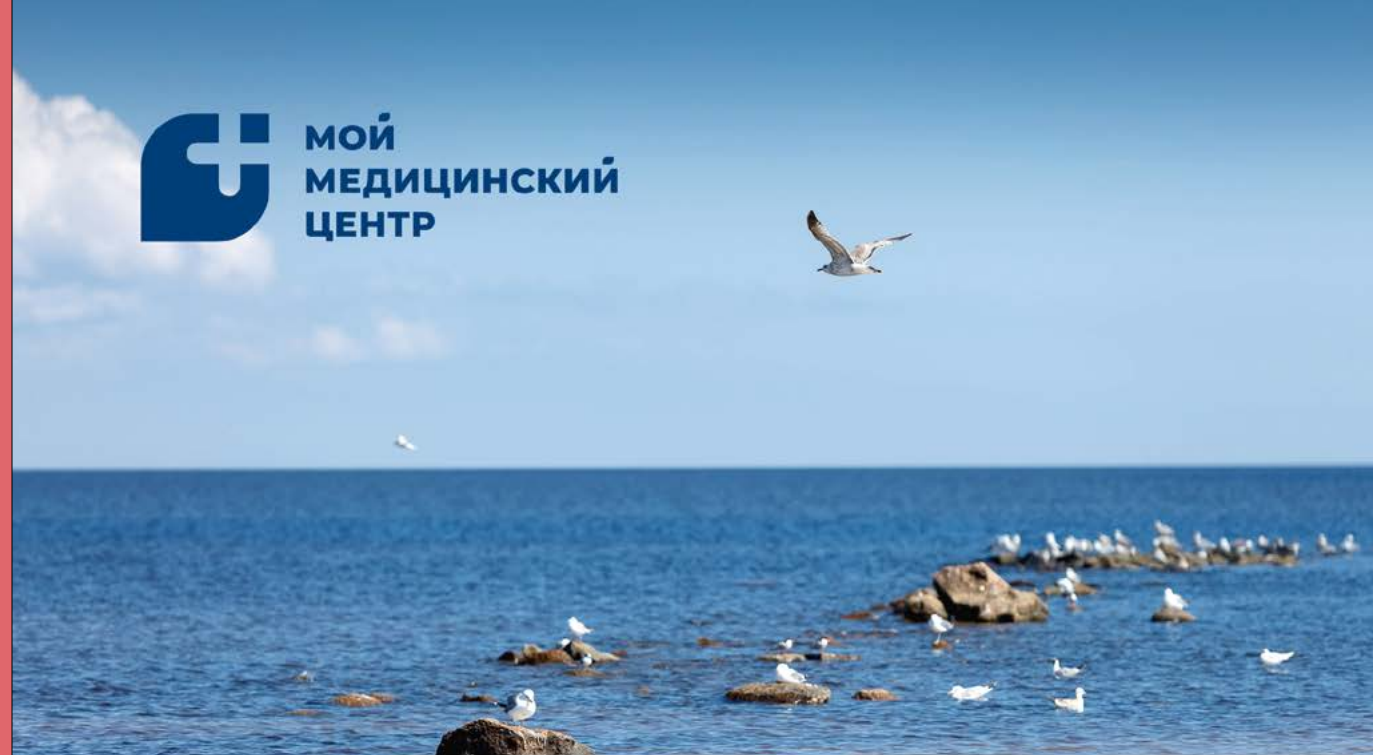
Сегодня смарт-часы могут отслеживать пульс, сатурацию, температуру тела и снимать одноканальную ЭКГ. И поскольку медицинские системы дистанционного мониторинга уже позволяют получить информацию об уровне глюкозы, изменении положении тела (падении) и даже помочь вызвать скорую помощь, скорее всего, в будущем эти функции будут так или иначе интегрированы в фитнес-гаджеты.



грешность. Но, тем не менее, для повседневной жизни эти устройства полезны, поскольку позволяют мониторить ежедневную активность и бороться с гиподинамией, а порой — даже помогать в диагностике и лечении заболеваний.

«Наиболее важные показатели, которые могут использовать врачи, — это пульс, содержание кислорода в крови, одноканальная электрокардиограмма (ЭКГ). На их основании можно предположить наличие неправильного сердечного ритма и затем провести углубленное обследование. Показатели потраченных калорий, переживаемого стресса, оптимизация режима сна и пр. носят больше ориентировочный характер, но все же позволяют сделать предположения по поводу образа жизни пациента и дать некоторые рекомендации», — подчеркнул Дмитрий Александрович Долгушев, к.м.н., главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге, врач-терапевт, кардиолог ■

“ Для повседневной жизни эти устройства полезны, поскольку позволяют мониторить ежедневную активность и бороться с гиподинамией, а порой — даже помогать в диагностике и лечении заболеваний ”



САНАТОРИЙ «БЕЛЫЕ НОЧИ» — загородный отдых с пользой для здоровья!

Сочетание лучших традиций санаторно-курортного лечения и передовых методик оздоровления, основанных на индивидуальном подходе к каждому гостю, обеспечивает полноценный отдых и эффективное восстановление организма.

- 33 гектара хвойного леса на побережье Финского залива
- Панорамный бассейн, финская сауна и турецкий хамам
- Широкий спектр косметологических и СПА-процедур
- Сбалансированное 4-разовое питание, кислородные коктейли и фиточаи
- 17 программ для коррекции веса, снятия стресса, омоложения организма, профилактики и лечения различных заболеваний
- Продолжительность пребывания — от 2-х дней

Санкт-Петербург, 38-й км Приморского шоссе, 2

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

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



Витамины: коротко о главном

Весной многие люди ощущают ухудшение самочувствия и уверенно ставят себе диагноз — авитаминоз. Но на самом деле так называется тяжелая форма витаминной недостаточности, и это довольно редкое заболевание. А весной мы сталкиваемся с гиповитаминозом — состоянием, связанным с неполным удовлетворением потребностей организма в витаминах.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ:

A

Необходим для роста, развития и регенерации тканей, поддержания иммунной системы и хорошего зрения. Его недостаток ведет к поражению кожи и дыхательных путей (склонность к насморку, бронхитам), снижению устойчивости к инфекциям.

Пищевые источники: печень, желток яйца, сливочное масло, твердые сыры. Каротиноиды (провитамин A) содержат: морковь, красный перец, томаты, петрушка, зеленый лук, сельдерей.

D

Ускоряет всасывание кальция в кишечнике и отложение его в костной ткани, способствует улучшению иммунитета. D-гиповитаминоз (симптомы — нарушение сна и раздражительность) может возникнуть из-за недостаточного пребывания на солнце, нехватки кальция и фосфора.

Пищевые источники: жир из печени рыб, икра, яйца, сыр, сливочное масло и сметана.

E

Обладает антиоксидантным действием, уменьшает образование тромбов, препятствует развитию атеросклероза сосудов. При гиповитаминозе E — мышечная слабость, снижение эрекции у мужчин, увеличение риска выкидышей у женщин, ухудшение зрения и работы нервной системы.

Пищевые источники: растительные масла, бобовые, цельные крупы.

C

Мощный антиоксидант, препятствует старению и развитию атеросклероза, улучшает процессы заживления тканей, повышает иммунитет и работоспособность. При его нехватке нарушается синтез коллагена, появляется слабость, раздражительность, железодефицитная анемия, ломкость сосудов.

Пищевые источники: шиповник, лимон, апельсин, сладкий перец, черная смородина, облепиха, брюссельская и белокочанная капуста, петрушка и укроп.

K

Нужен для нормального свертывания крови, синтеза белков, хорошего состояния костной ткани.

Пищевые источники: листовые салаты, шпинат, брокколи, горох, морковь

B

Витамины группы B (B1, B2, B3, B5, B6, B12) участвуют в работе нервной системы, регенерации тканей, синтезе и обмене белков, жиров и углеводов, обеспечивают кроветворение. Нехватка может вызывать нарушения работы ЦНС и ЖКТ, анемию, воспалительные процессы, поражения кожи, головную боль, тошноту.

Пищевые источники: мясо, рыба жирных сортов, злаки, цельные крупы, фасоль и бобовые, соя, молочные продукты



Лекция
Е. Ю. Григорьевой



О витаминах



**РОЛЬ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ДИАГНОСТИКИ
В КОНТРОЛЕ
СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ**

ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ И ФОРМОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ЗДОРОВЬЯ. О ТОМ, КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ НА НАЧАЛЬНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПАХ, В СТАТЬЕ, ОПУБЛИКОВАННОЙ В ЖУРНАЛЕ «ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ», РАССКАЗАЛИ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД КЛИНИКИ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ УЛ. В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ, Д. М. Н. АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ ГАЙДУК И СПЕЦИАЛИСТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ» НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ЧЕСНОКОВ И АНТОН ПАВЛОВИЧ МОРОЗОВ.



“ *Вовремя выявлять малейшие отклонения, фиксировать динамику роста результатов и разрабатывать эффективные программы подготовки позволяет применение в детско-юношеском спорте современных методов диагностики* ”

Результат тренировочного процесса юных спортсменов во многом зависит от регулярной оценки состояния их здоровья. Однако внимание тренеров зачастую направлено в основном на набор спортивной формы, в том числе за счет увеличения объема и интенсивности нагрузки. Это приводит к ухудшению состояния суставно-связочного аппарата, уплощению сводов стопы, нарушению осанки и другим неблагоприятным последствиям. А после того, как достигается необходимый уровень физической подготовки, спортсмен уже входит в подростковый возраст, для которого характерен интенсивный рост организма. Наряду с хроническими травмами это существенно осложняет реабилитацию.

Вовремя выявлять малейшие отклонения, фиксировать динамику роста результатов и разрабатывать эффективные программы подготовки позволяет применение в детско-юношеском спорте современных методов диагностики.



Систематическое тестирование способствует объективной оценке воздействия тренировочной нагрузки на организм. Это было доказано в ходе исследования, проведенного в период с октября 2018 г. по август 2020 г. с участием 410 человек в возрасте 9–17 лет, занимающихся игровыми (футбол, гандбол), циклическими видами спорта (лыжные гонки) и спортивными единоборствами (греко-римская и вольная борьба).

Контроль уровня подготовленности юных спортсме-

нов включал в себя систематическую оценку развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, функционального состояния опорно-двигательного аппарата, а также регулярные антропометрические измерения. Для определения состояния опорно-двигательной системы (прежде всего, позвоночного отдела и стоп) была использована инновационная и безопасная методика — компьютерная оптическая топография и балансометрия «DIERS 4D Formetrik» и «Pedogait». Обследование, основанное на использовании абсолютно безвредного светового потока, в отличие от рентгена, не имеет противопоказаний

“ “ *Скрининговое обследование позволило определить состояние опорно-двигательного аппарата всех спортсменов и распределить их по группам здоровья согласно выявленным нарушениям* ” ”

“ “ *Авторы работы констатировали факт увеличения таких нарушений у детей-спортсменов на тренировочном этапе по сравнению с обычными школьниками* ” ”



и при этом дает сопоставимые по точности результаты.

Скрининговое обследование позволило определить состояние опорно-двигательного аппарата всех спортсменов и распределить их по группам здоровья согласно выявленным нарушениям. Из первичной выборки (410 человек) были отобраны 228 спортсменов. В результате скрининга состояния опорно-двигательного аппарата они были отнесены к следующим группам здоровья:

- Первая группа — 7 человек (3% от общего количества)
- Вторая группа — 173 человека (76%), которые имели незначительные нарушения ОДА и могли находиться в режиме периодического (раз в полгода) динамического наблюдения
- Третья группа — 48 человек (21%), у которых были обнаружены проблемы, требующие безотлагательных лечебно-реабилитационных мероприятий

Только у представителей первой группы состояние опорно-двигательного аппарата не вызвало опасений. У остальных спортсменов были отмечены нарушения со стороны стоп, а также нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях.

Авторы работы констатировали факт увеличения таких нарушений у детей-спортсменов на тренировочном этапе по сравнению с обычными школьниками: сколиозы более 10° по Коббу — с 4% у обычных школьников до 19% у юных спортсменов, сколиозы более 20° по Коббу — с 1,5% у обычных школьников до 2% у спортсменов.

Специфические нагрузки, испытываемые спортсменами во время тренировок, непосредственно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата. Так, в футболе

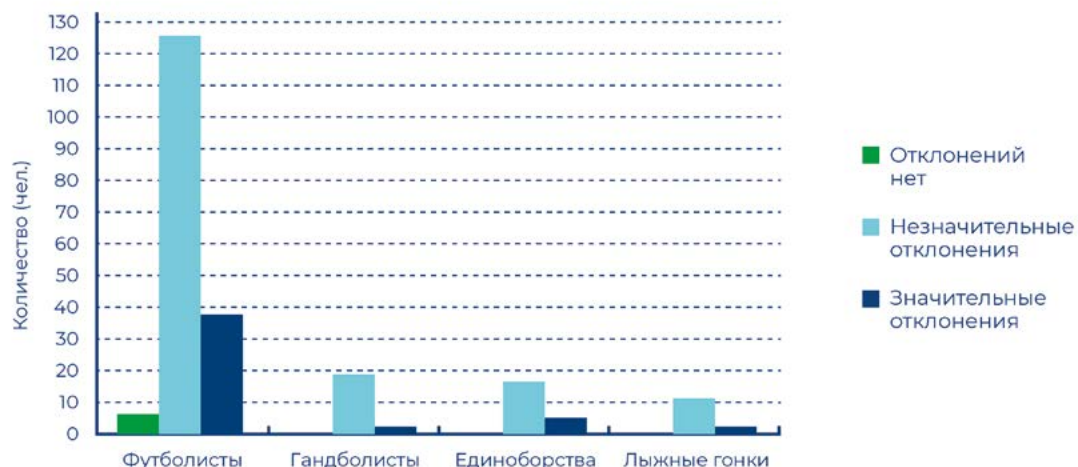


Рис. 1. Состояние осанки спортсменов, занимающихся игровыми (футбол, гандбол), циклическими (лыжные гонки) видами и единоборствами (греко-римская и вольная борьба)

и гандболе основную нагрузку испытывают коленные и голеностопные суставы, в борьбе и лыжных гонках — грудной и поясничный отделы позвоночного столба, также у лыжников сильному воздействию подвергаются тазобедренные суставы.

Представленные на рис. 1 данные отображают реальное состояние опорно-двигательного аппарата спортсменов на момент проведения исследования (никаких отклонений не было выявлено только у 7 футболистов). Результаты диагностики позволили дать спортсменам со значительными отклонениями рекомендации по прохождению курса лечебной гимнастики и ношению специализированных стелек. Благодаря этому ухудшение состояния было предотвращено, и через некоторое время часть спортсменов смогла перейти в группу с незначительными отклонениями. В дальнейшем систематический анализ динамики физического развития и оценки выполнения тестовых заданий способствовал своевременному обнаружению проблем и началу лечения.

“ Результаты диагностики позволили дать спортсменам со значительными отклонениями рекомендации по прохождению курса лечебной гимнастики и ношению специализированных стелек ”



“ Регулярный мониторинг состояния опорно-двигательного аппарата позволит получать максимально полную картину актуального физического и функционального состояния организма, обеспечивая оперативное изменение тренировочных программ с учетом реальных возможностей юных спортсменов ”

На примере выполнения тестового показателя «наклон вперед из положения "стоя на опоре"» у спортсменов в двух видах спорта (футбол и гандбол) представлены данные, косвенно позволяющие судить о значимости контроля функций опорно-двигательного аппарата. Была выявлена достоверная разница при выполнении спортсменами нормативов этого теста в период проведения исследования (рис. 2) и после корректировки тренировочных планов (рис. 3) с целью предупреждения дальнейшего ухудшения функций ног и позвоночника.

Результаты исследования показали, что практически 90% юных спортсменов имеет

нарушения опорно-двигательного аппарата, которые впоследствии могут привести к серьезным травмам и ухудшению качества жизни после окончания спортивной карьеры. Предотвратить это можно только с помощью систематического контроля состояния здоровья, основанного на сочетанном применении медико-биологических и педагогических методов. Регулярный мониторинг состояния опорно-двигательного аппарата позволит получать максимально полную картину актуального физического и функционального состояния организма, обеспечивая оперативное изменение тренировоч-

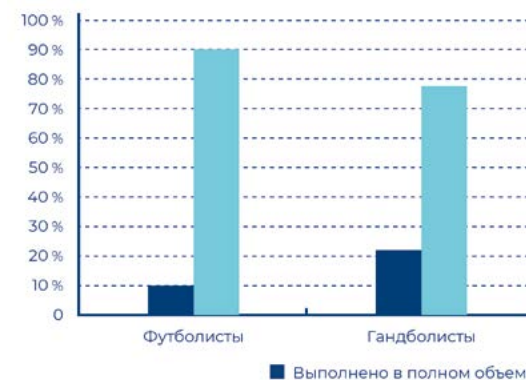


Рис. 2. Выполнение теста «наклон вперед из положения "стоя на опоре"» в декабре 2018 года

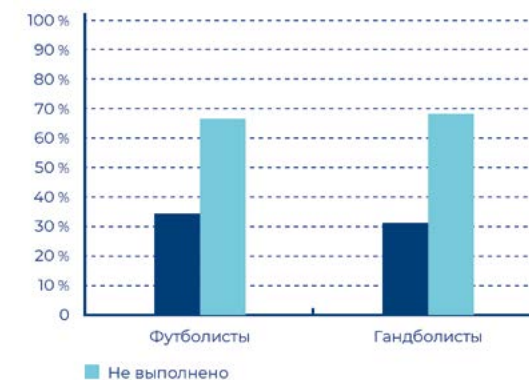


Рис. 3. Выполнение теста «наклон вперед из положения "стоя на опоре"» через 3 месяца в 2019 году

ных программ с учетом реальных возможностей юных спортсменов.

На основе исследований с помощью системы «DIERS 4D motion» и регулярных антропометрических измерений были составлены рекомендации по изменению планов подготовки, в частности увеличению доли обще-развивающих упражнений на 20% на этапе начальной подготовки и на 12–15% на тренировочном этапе. Это позволило более рационально спланировать нагрузку и обеспечить создание необходимой базы для профилактики дальнейшего ухудшения здоровья юных спортсменов. Постоянный контроль функционального состояния опорно-двигательного аппарата в работе тренеров на первых этапах спортивной подготовки будет способствовать естественному физиологическому развитию детей и подростков.

На этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе контроль крайне важен, ввиду того, что именно в эти периоды происходит развитие всех физических качеств и становление технико-тактического мастерства. Для этого необходимо формирование и внедрение поэтапных программ обследований, направленных на фиксацию отклонений и предупреждение неоправданного увеличения нагрузки, влекущего неблагоприятные последствия для всей дальнейшей карьеры ■

“ *На этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе контроль крайне важен, ввиду того, что именно в эти периоды происходит развитие всех физических качеств и становление технико-тактического мастерства* ”



С полным текстом статьи
можно ознакомиться здесь:



ИННОВАЦИОННЫЙ АППАРАТ DIERS FORMETRIC 4D MOTION —

компьютерная оптическая топография
позвоночника и балансометрия стоп
в «ММЦ» на Малой Конюшенной улице
в Санкт-Петербурге



БЫСТРАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЛЮБЫХ НАРУШЕНИЙ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Бесконтактно, без облучения, безопасно для детей и взрослых
- Три программы обследования
- Составление «паспорта осанки» и индивидуального плана лечения

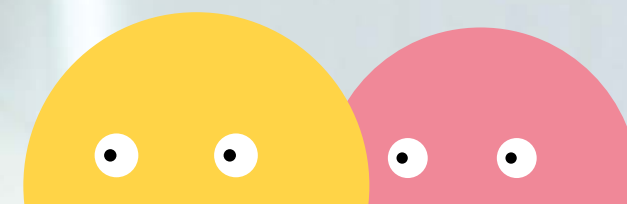
ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРИ:

- нарушениях осанки, походки, перекосах таза
- укорочении нижних конечностей
- деформации позвоночника любой степени
- деформации стоп (плоскостопие, «полая» стопа)
- усилении кифоза (сутулость) и лордоза
- боли в спине, крупных суставах ног, поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника
- нарушении фронтального прикуса (перед установкой брекетов и миофасциальных кап)

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БОЯЗНЬ БЕЛЫХ ХАЛАТОВ:

КАК ИЗБАВИТЬ
РЕБЕНКА ОТ СТРАХА
ПЕРЕД ПРИЕМОМ
ВРАЧА?

ПО СТАТИСТИКЕ, БОЛЕЕ 50% ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ЧУВСТВУЮТ ДИСКОМФОРТ И ДАЖЕ СТРАХ ПЕРЕД ВИЗИТОМ К ДОКТОРУ. У ДЕТЕЙ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ — ДОСТИГАЕТ 90%. ОТ ЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ТАК НАЗЫВАЕМАЯ «БОЯЗНЬ БЕЛЫХ ХАЛАТОВ» И КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, РАССКАЗАЛА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА ПАТИКИНА, ВРАЧ-ОСТЕОПАТ, МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ, ПСИХОТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ УЛ. В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.



ПОЧЕМУ ДЕТИ БОЯТСЯ ВРАЧЕЙ?

Как правило, пик недоверия маленьких пациентов приходится на возраст от двух до девяти лет, поскольку именно в этом возрасте ребенок уже испытывает страх неизвестности перед приемом врача. Нередко

“ *Нередко «боязнь белых халатов» обусловлена ранее полученным неприятным опытом* ”

«боязнь белых халатов» обусловлена ранее полученным неприятным опытом. Например, если при обследовании или прохождении какой-либо процедуры маленький пациент ощущал холод, испытывал неприятные ощущения или боль, это могло сформировать негативный образ врача.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ПЕРЕД КАЖДОЙ ВСТРЕЧЕЙ С ДОКТОРОМ?

1. Сообщите ребенку о посещении врача заранее, не в день приема

Если ребенок узнает о предстоящем визите к доктору внезапно, день в день, у него может возникнуть тревога. Однако не рекомендуется также говорить о приеме слишком рано, например, за неделю, поскольку маленькие дети могут попросту забыть об этом, а переживания ребенка постарше могут только разрастись. Лучше всего сообщить ребенку о посещении врача за день-два до визита в клинику.

2. Расскажите о том, что все дети проходят обследования у доктора, чтобы специалист мог видеть, как ребенок развивается и растет, а также помочь, если пациент чувствует себя плохо

Стоит также поделиться своим личным опытом походов к врачу. Расскажите о том, как раньше Вы тоже нервничали перед приемом доктора и как он вылечил Вас от какого-то заболевания.

3. Если Вы знаете, что во время процедуры может быть больно, не обманывайте ребенка, заранее предупредите и уверьте его, что будете рядом

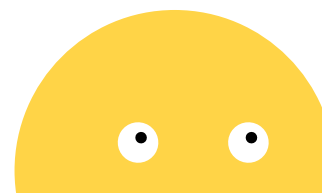
“ Если ребенок узнает о предстоящем визите к доктору внезапно, день в день, у него может возникнуть тревога ”



“ Будьте со своим ребенком предельно честными, поскольку обман и недосказанность могут лишь подорвать доверие пациента как к врачу, так и к родителям ”

Будьте со своим ребенком предельно честными, поскольку обман и недосказанность могут лишь подорвать доверие пациента как к врачу, так и к родителям. В детстве многие слышали фразу «будет не больно, как комарик укусит» перед прививкой, однако очень часто ожидания и реальность совсем не совпадали. Если заранее предупредить ребенка о том, что будет больно, он сможет морально подготовиться перед походом к врачу.

Немаловажно также выслушать ребенка и ответить на все вопросы. Если его пугают сложные приборы, которые можно увидеть в медицинском кабинете, объясните, что все эти инструменты нужны лишь для того, чтобы пациент смог чувствовать себя лучше. Если Вы не знаете ответов на вопросы малыша, обратитесь за консультацией к врачу-педиатру — квалифицированный специалист всегда сможет найти подход к ребенку и объяснить все, что его волнует.





“

Внутренние переживания, напряжение и тревога мамы или папы могут передаваться детям

”

4. Не ругайте ребенка за его страх, дайте ему возможность привыкнуть к новой обстановке

Перед приемом врача помогите малышу справиться с напряжением, например, заранее подготовьте игру-антистресс, книжку или раскраску, чтобы положительно настроиться перед процедурой. Также помочь справиться с тревогой поможет любимая игрушка ребенка.

Очень важно оставаться с ребенком на протяжении всего приема. Договоритесь заранее о том, как Вы сможете его поддержать: пообещайте рассказывать сказки или держать за руку — это поможет отвлечь малыша и настроить его на положительный исход процедуры.

5. Не волнуйтесь сами и будьте оптимистичны — так ребенку будет спокойно

Каждый родитель неравнодушен к здоровью своего ребенка и хочет сделать все для его благополучия, однако внутренние переживания, напряжение и тревога мамы или папы могут передаваться детям. Поэтому до и во время приема не забывайте контролировать

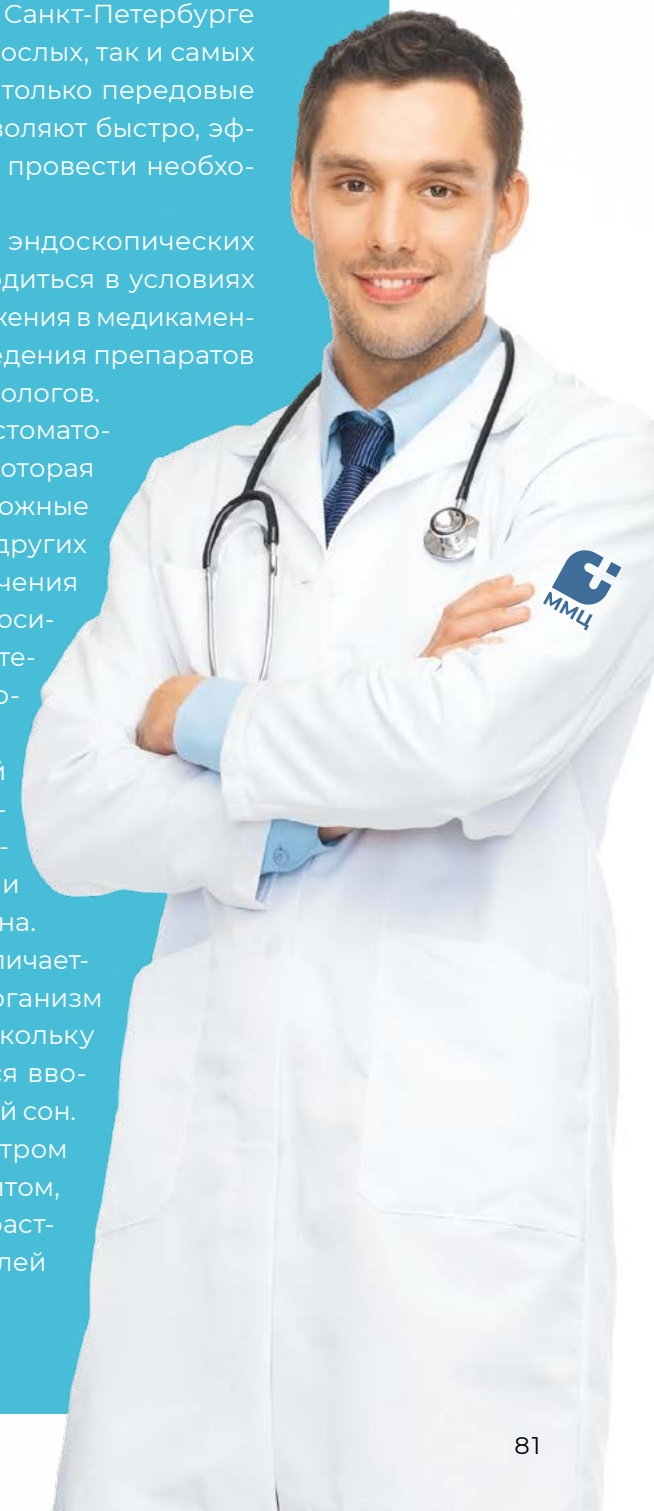
В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ ВСЕ ЧАЩЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДИКИ.

Так, в клинике «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге для обследования и лечения как взрослых, так и самых маленьких пациентов применяются только передовые технологии. Такие инструменты позволяют быстро, эффективно, а главное безболезненно провести необходимые обследования и процедуры.

По желанию пациента все виды эндоскопических исследований в «ММЦ» могут проводиться в условиях седации, т.е. кратковременного погружения в медикаментозный сон путем внутривенного введения препаратов под наблюдением опытных анестезиологов.

Кроме того, в клинике доступна стоматологическая помощь под наркозом, которая позволяет проводить даже самые сложные и объемные процедуры без боли и других неприятных ощущений. Такой тип лечения также подойдет пациентам с непереносимостью препаратов для местной анестезии и при повышенной психоэмоциональной возбудимости.

В клинике «Мой медицинский центр» в Геленджике для самых маленьких пациентов доступна процедура магнитно-резонансной томографии с применением медикаментозного сна. Анестезия, используемая при МРТ, отличается от хирургической, и нагрузка на организм при этом значительно меньше, поскольку во время исследования не требуется вводить ребенка в глубокий и длительный сон. Кабинет МРТ оснащен полным спектром оборудования, совместимого с магнитом, для автоматического введения контрастного препарата и контроля показателей жизнедеятельности организма.



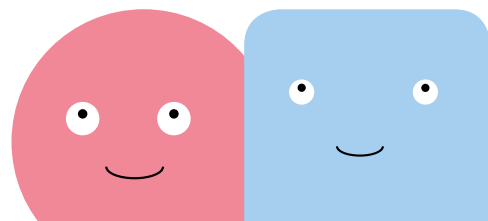


свои эмоции. Улыбнитесь или пошутите — уверенный настрой родителей всегда помогает ребенку справиться со стрессом.

6. После визита к врачу поговорите с ребенком

Обсудите с ним его чувства и возможные переживания, поделитесь своим опытом похода к врачу и Вашими эмоциями, а главное — не забудьте похвалить за его смелость и терпение. Помочь расслабиться после стресса может прогулка в парке или поход в кино. Однако не рекомендуется после приема идти в магазин и покупать новую игрушку, так как в будущем подобные случаи будут расцениваться как сделка и ребенок будет ожидать подобной «награды» после каждого приема ■

“*Улыбнитесь или пошутите — уверенный настрой родителей всегда помогает ребенку справиться со стрессом*”



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ:

**деликатное решение
для интимного здоровья**

Интимное омоложение лазером — это безоперационная процедура вагинального омоложения, позволяющая восстановить тонус и эластичность стенок влагалища, скорректировать внешний вид половых губ.

Процедура абсолютно безболезненная, занимает всего 20–25 минут, не оставляет рубцов и не требует длительного восстановления.

- Улучшается кровообращение
- Возвращается тонус вагинальных мышц, уменьшается размер влагалища
- Повышается чувственность интимной зоны, сексуальная активность и либидо

Стоимость процедуры — 15 000 руб.

** Перед процедурой необходимо пройти обследования.*



Узнать подробнее
и записаться на прием

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ЭВОЛЮЦИЯ ЗОЖ,
ИЛИ ПРИНЦИПЫ
ЗДОРОВЬЯ НАШИХ
ПРЕДКОВ**



Возможности современной медицины, безусловно, несравнимы с тем, чем располагали врачи в древности. Однако в плане образа жизни современный человек, страдающий от недостатка физической активности и обилия вредной пищи, в чем-то уступает своим предкам, которые сами выращивали себе еду и ежедневно выполняли физическую работу. Рассказываем о том, как с течением времени менялись представления о ЗОЖ и как к ним относятся врачи сегодня — с позиций доказательной медицины.

“ Принципы сохранения здоровья восходят к древним цивилизациям ”



ДРЕВНИЕ ПРАКТИКИ

Принципы сохранения здоровья восходят к древним цивилизациям Греции, Рима и Азии, чьи исторические традиции серьезно повлияли на современные представления о здоровом образе жизни.

Еще в 3000–1500 гг. до н.э. в Индии возникла система «аюрведа», направленная на достижение гармонии между телом, разумом и духом. Нарушение баланса между этими составляющими, согласно учению, может привести к болезненным состояниям. Аюрведические практики включают систему питания (обилие пряной и теплой пищи, ограничение жирной или жидкой пищи, «которая подавляет пищеварительный огонь»), йогу, медитации, гигиену и уход за кожей.

Традиционная китайская медицина также рассматривала человека как единую систему, в которой все взаимосвязано. Но здесь, чтобы обрести истинное здоровье, важно было достичь гармонии с природой и следовать



нравственным законам. Богатое наследие науки Древнего Китая — это многочисленные немедикаментозные методы поддержания здоровья: дыхательные упражнения, боевые практики, медитация и т.д.

Древнеримская медицина уделяла особое внимание профилактике, считая, что болезнь является результатом диеты и образа жизни. Высокоразвитая система устройства общественной жизни Древнего Рима с ее разветвленной системой акведуков, канализации и общих бань помогала предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

Забота о здоровье представляла одну из высших ценностей и в славянской культуре. «Любит движение, согревая им кровь свою; любит

4 ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НАШИХ ПРЕДКОВ, КОТОРЫЕ И СЕГОДНЯ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ

Современный мир предоставляет такой уровень комфорта, о котором раньше люди могли только мечтать. Но обилие развлечений, еды и вредных привычек сделало хронические заболевания и нездоровую физическую форму обычным явлением. Поэтому, несмотря на широкий спектр и доступность медицинской помощи, которой не было у предыдущих поколений, врачи советуют обратиться к полезным привычкам, имеющим глубокие исторические корни:

1 Ешьте натуральную пищу, больше свежих овощей и фруктов. Избегайте обработанных пищевых продуктов (колбасные и кондитерские изделия, снеки), т.к. они содержат большое количество натрия, сахара, трансжиров и совсем мало клетчатки, необходимой для нормального пищеварения

2 Пейте чистую воду. Многие считают, что в соках, лимонадах и других напитках нет калорий, однако это совсем не так. В среднем одна банка сладкой газировки содержит около 40 г сахара (примерно 8–10 чайных ложек) и примерно 50 ккал. Калорийность же обычной воды — 0. К тому же, она облегчает обмен веществ и помогает предотвратить обезвоживание

3 Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время

4 Проводите отдых активно. Взрослым следует не менее 150–300 минут в неделю заниматься физической активностью средней интенсивности или не менее 75–150 минут — физической активностью высокой интенсивности

деятельность», — так писал о характере обитателя славянских земель великий русский историк Н.М.Карамзин. Наши предки испокон веков соблюдали гигиенически обоснованный уклад жизни: распределение приемов пищи, ранний утренний подъем и ранний отход ко сну вечером, активная работа в первой половине дня и послеобеденный сон. Рациональный режим труда и отдыха, высокий уровень физической подготовки — все это способствовало укреплению организма.

“ *Рациональный режим труда и отдыха, высокий уровень физической подготовки — все это способствовало укреплению организма* ”

ГИППОКРАТ И ЧЕТЫРЕ ЖИДКОСТИ

В эпоху античности организм человека представляли состоящим из четырех противоположных жидкостей — гуморов. Эту теорию развил в своих трудах древнегреческий врач и философ Гиппократ. Он утверждал, что организмом управляет соотношение 4 жизненных соков: кровь связана с сердцем, флегма (слизь) — с мозгом, желтая желчь — с печенью, а черная желчь — с селезенкой. Равновесие жидкостей означало, что организм здоров, а нарушение их баланса говорило о болезни. Чтобы вылечить недуг, нужно было восстановить баланс, удаляя или добавляя гумор различными способами.



«ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ»:

КАК СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ОТНОСИТСЯ К КРОВОПУСКАНИЮ?

Во многих странах, даже в России, до сих пор можно столкнуться с процедурой кровопускания под названием «хиджама»: на коже делают надрезы, после чего в места ранок крепятся банки. С помощью вакуумного насоса из банки выкачивается воздух, вследствие чего из проколов выходит часть крови. По утверждению сторонников хиджамы, процедура помогает излечить практически все болезни — от бесплодия и сахарного диабета до

глухоты и сердечной недостаточности. Что думают по этому поводу профессиональные врачи? Объясняет заведующая отделением стационара клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-терапевт, кардиолог Дарья Владимировна Кулешова.

— Хиджама не является методом доказательной медицины, и врачи скептически относятся к влиянию баночной терапии на лечение хронических заболеваний. Так, исследование, проведенное Ширазским университетом в Иране, показало, что только 13% людей консультируются с врачом перед выполнением этой процедуры, а ее воздействие на организм в долгосрочной перспективе еще не выяснено.

Вероятно, хиджама должна назначаться согласно научно обоснованным клиническим рекомендациям (которых пока нет), под на-

блюдением врача, после полноценного сбора анамнеза и медицинского осмотра. Исполнитель должен соблюдать меры индивидуальной защиты (в т. ч. работать в санитарной одежде, одноразовых перчатках, очках), а кабинеты должны соответствовать требованиям санитарного законодательства: одноразовые инструменты, «аварийная аптечка», дезинфицирующие растворы и т. д.

Нужно понимать, что в настоящее время медицинских показаний для хиджамы нет. Некоторые исследования показывают краткосрочные клинические преимущества в контроле хронического болевого синдрома (боль в пояснице, миофасциальный болевой синдром, фибромиалгия) в сравнении с обычной терапией. Также есть указания на некие преимущества хиджамы в облегчении хронической головной боли напряжения и даже мигрени.

С другой стороны, систематические обзоры эффективности хиджамы в реабилитации после инсульта не нашли достаточных доказательств. Также нет доказательств эффективности при лечении гипертонии и атеросклероза.

Хиджама абсолютно противопоказана пациентам с анемией, беременным, детям до 2 лет и взрослым старше 60 лет. Пациент не должен быть очень тучным или очень худым. Процедуру запрещается проводить на определенных участках тела, в т. ч. с тонкой кожей, волосистой кожей и участках, на которых недостаточно места для установки чаши. Кровопускание нельзя выполнять на коже с дерматитом, изъязвлениями, отеками, при варикозно расширенных венах, тромбозах, аневризматической болезни, облитерирующем артериосклерозе.

Таким образом, польза данного метода довольно сомнительна, а вот список возможных осложнений внушительный:

- Поскольку хиджама является инвазивной процедурой, ее выполнение без соблюдения асептических условий может привести к распространению инфекций, передающихся через кровь, в том числе ВИЧ, вирусных гепатитов С и В
- Другие инфекционные осложнения: обострение герпес-вирусной инфекции (опоясывающего герпеса), нагноение ран, бактериальный эндокардит в результате попадания бактерий с поверхности кожи в системный кровоток
- Анемия
- Поствоспалительная гиперпигментация в месте манипуляции, волдыри, формирование келоидных рубцов
- В месте повреждения кожи могут возникнуть кожные заболевания, например, псориаз, витилиго, красный плоский лишай, буллезные дерматозы
- При резком повышении артериального давления установка чаши на область шеи может привести к геморрагическому инсульту

Считалось, что при избытке крови случались носовые, менструальные и геморроидальные кровотечения, таким образом, природа «удаляла» ядовитую или лишнюю кровь. Поэтому врачу было достаточно следовать *vis medicatrix naturae* (с греч. — «врачующей силе природы»), выводя лишние жидкости из тела пациента.

Гиппократ рекомендовал удалять «лишнюю» кровь для лечения лихорадки (то есть любой болезни, сопровождающейся жаром и учащенным пульсом), простуды, внезапной потери речи, «ветров», боли и бурчания в животе, гангрены. Гален расширил показания к кровопусканию, добавив к ним хронические головные боли и апоплексический удар.

В Средневековье врачи включили в этот список инфекционные и душевные заболевания, составили схемы и изображения с пометками, откуда и как следует пускать кровь при каждом из них. Выбор места надреза зависел от органа, с которым связывали возникновение заболевания (головной мозг, сердце, печень). Для каждой болезни существовали свои «клинические рекомендации» с количеством процедур и объемом выпущенной крови. Кровопусканию также приписывали профилактический эффект в виде «мобилизации жизненной энергии».

НАСЛЕДИЕ М. В. ЛОМОНОСОВА

Научные представления о здоровом образе жизни в России начал формировать великий ученый Михаил Васильевич Ломоносов. Его известное высказывание гласит: «Кто достигнет старости, тот почувствует болезни от роскошей, бывших в юности, следовательно, в молодых годах должно от роскошей удаляться». То есть, чтобы избежать болезней в старости, важно знать умеренность во всем и вести здоровый образ жизни с молодого возраста.



Михаил Васильевич Ломоносов

Первый крупный русский ученый-естествоиспытатель, известный также как полимат

“ Кто достигнет старости, тот почувствует болезни от роскошей, бывших в юности, следовательно, в молодых годах должно от роскошей удаляться ”

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ 18 ВЕКА

Любопытны и заповеди о правилах здоровья и долголетия, оставленные потомкам русским князем Порфирием Енгальчевым (1769–1828 гг.). В своем труде «О продолжении человеческой жизни, или Средство как достигнуть здоровой, веселой и глубокой старости» он дает простые рекомендации:

- Обращай на самого себя внимание, учись познавать, что телу твоему полезно или вредно, сносно или предосудительно.
- Одевайся по погоде. Избегай узкого платья. Никогда не бери одежды тех, что умерли в дурных или прилипчивых болезнях.
- Будь умерен в пище. Не прежде опять принимайся за еду, как когда большой почувствуешь голод. Ешь медленно и порядочно пережевывая пищу, чтобы тем лучше она в желудке переваривалась. Не ешь на ночь.
- Пей чистую воду, молоко. Вина, кофе, чая в молодости не пей совсем, в зрелых годах возможно реже.
- Мойся чаще. Зимой обтирай тело льдом. Летом купайся там, где вода светла.
- Избегай праздности и должность свою исправляй рачительно. Ежели вести тебе должно сидячий род жизни, то каждый день без изъятия, при всякой

- погоде, делай движение целый час на вольном воздухе.
- Всегда спи с открытым окном. Не нужно спать слишком долго, кто семь часов во сне провел, тот очень довольно спал.
- Покой, где живешь, должен местись и прибираться ежедневно. Несколько раз в день проветривай его.
- Не кури и не нюхай табуку.





Многое М. В. Ломоносов сделал и для снижения смертности детей в Российской империи: он предложил запретить браки между «лицами несоответствующих лет», отменить «брак по принуждению», бороться с болезнями новорожденных, устраивать «повивальные бабьи съезды», т. е. обучение акушеров. Одним из первых Михаил Васильевич заговорил о важности физической активности, утверждая, что необходимо «стараться всячески

быть в движении тела». Лучшим отдыхом он считал смену занятий.

«ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ!»

С 1920-х гг. в СССР велась активная просветительская работа по профилактике заболеваний. Благодаря повсеместному внедрению правил элементарной гигиены за короткое время заметно сократилась детская смертность, а продолжительность жизни, согласно официальным докладам, выросла почти вдвое. Многие полезные ритуалы родом из СССР — мыть руки перед едой, чистить зубы, ежедневно принимать душ — и сейчас являются залогом поддержания здоровья.

Красочные плакаты и яркие лозунги призывали советских граждан поддерживать бодрый дух и заниматься спортом. Физкультура и общеукрепляющая гимнастика были привычной ча-



Николай Михайлович Амосов

Советский ученый-медик, торакальный хирург, кибернетик, писатель

стью повседневной жизни, ценности здорового образа жизни активно транслировалась через СМИ и воспевались в разных видах искусства.

Однако система пропаганды здорового образа жизни не всегда учитывала индивидуальные потребности человека и была направлена, прежде всего, на завоевание побед в спортивных соревнованиях и выполнение важных для страны работ.

В 1990-е гг. многие здоровые привычки, так тщательно прививавшиеся населению, ушли в небытие. Экономические трудности и рост преступности вызвали повышение уровня алкоголизма среди населения. Всемирная организация здравоохранения в конце 90-х гг. считала безопасным употребление до 8 литров чистого алкоголя в год, при этом жители нашей страны, по официальной статистике, в то время в среднем потребляли не меньше 20 литров в год.

«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ»

Это высказывание принадлежит советскому хирургу, пионеру в области операций на сердце Н. М. Амосову. В своих трудах он сформулировал «золотые» принципы здорового образа жизни:

- Переедание, физическая детренированность, психическое перенапряжение и отсутствие закаливания служат главными причинами болезней
- Люди сами виноваты в своем нездоровье, а вовсе не внешняя среда, не общество, не слабость человеческой природы
- Для лечения болезней нужно прежде всего ликвидировать факторы риска, т. е. тренироваться, не кутаться, спать сколько хочется и не курить; лекарства, к которым так привязаны люди, будут при этом действовать гораздо эффективнее
- Если техника освободила человека от полезных нагрузок, их нужно компенсировать «бесполезными» — физкультурой
- Важно употреблять в пищу больше овощей и фруктов, строго держать вес, доверять своей природе и «не бегать» зря к докторам



ЗОЖ СЕГОДНЯ

Тренд на здоровый образ жизни стал набирать обороты во всем мире, и Россия — не исключение. По подсчетам Минздрава России, потребление алкоголя среди наших соотечественников снизилось с 15,7 литров на человека в 2008 году до 9,3 в 2019 году.

Резкий рост ожирения, диабета второго типа и других хронических заболеваний, связанных с образом жизни, привел к усилению работы мирового сообщества по оздоровлению населения. Так, законы, облагающие налогом газированные

и сладкие напитки, вышли в 2010-е гг. в Финляндии, Франции, Мексике, Чили, Великобритании, Португалии и ряде других стран. В СМИ и массовой культуре активно пропагандируется образ здорового тела, спорт и правильное питание. В школах постепенно вводятся специальные уроки, направленные на поддержания концепции ЗОЖ.

Однако, к сожалению, мода на здоровый образ жизни часто приобретает негативные черты — многие люди верят в ничем не подтвержденные, но популярные рекомендации из Интернета или рекламы, а неумелое и чрезмерное выполнение «ЗОЖ-ритуалов» может довести до истощения. Так, например, болезненное стремление употреблять только здоровые продукты и вести подсчет каждой калории часто связано с расстройством пищевого поведения — орторексией.

Как показывает история, на протяжении веков общество пытались приучить к здоровым

“ *Сегодня медицина становится все более персонифицированной и превентивной — это значит, что гораздо проще и эффективнее не допустить развития болезни, чем потом лечить ее и бороться с последствиями* ”

привычкам по-разному — с помощью лозунгов, рекламы, дисциплины, жестких запретов, мотивации и осуждения вредных привычек или лишнего веса. Но почти никогда не учитывались индивидуальные потребности и особенности каждого человека.


Сегодня медицина становится все более персонифицированной и превентивной — это значит, что гораздо проще и эффективнее не допустить развития болезни, чем потом лечить ее и бороться с последствиями. А если болезнь все-таки возникла, то бороться с ней нужно на основе персональных биомаркеров, подбирая лекарства строго индивидуально.

Например, сегодня медицина может предложить такие индивидуальные методики, как генетические исследования, изучение возможностей организма с помощью функциональной диагностики, подбор лекарственной терапии в зависимости от индивидуальной реакции организма и т.д.

XXI век подарил нам технологии, с помощью которых врачи могут обнаружить заболевание еще на доклиническом этапе, то есть до появления симптомов. А накопленный медиками опыт позволяет скорректировать образ жизни так, чтобы болезнь даже «не поселилась» в организме. Именно поэтому важно соблюдать баланс, избегать крайностей и подходить к здоровью осознанно — как и завещали нам предки ■

Первым шагом на пути к здоровому образу жизни может стать прослушивание сезона нашего подкаста, посвященного спорту, правильному питанию и ментальному здоровью. Эксперты ГК «ММЦ» рассказывают о том, как отказ от вредных привычек, физическая активность и другие элементы ЗОЖ влияют на тело, мозг и психосоматику. Присоединяйтесь!





САМАЯ ТЕПЛАЯ КЛИНИКА ГК «ММЦ»

Как «Мой медицинский
центр» в Геленджике
открывает новые
возможности лечения
для своих пациентов

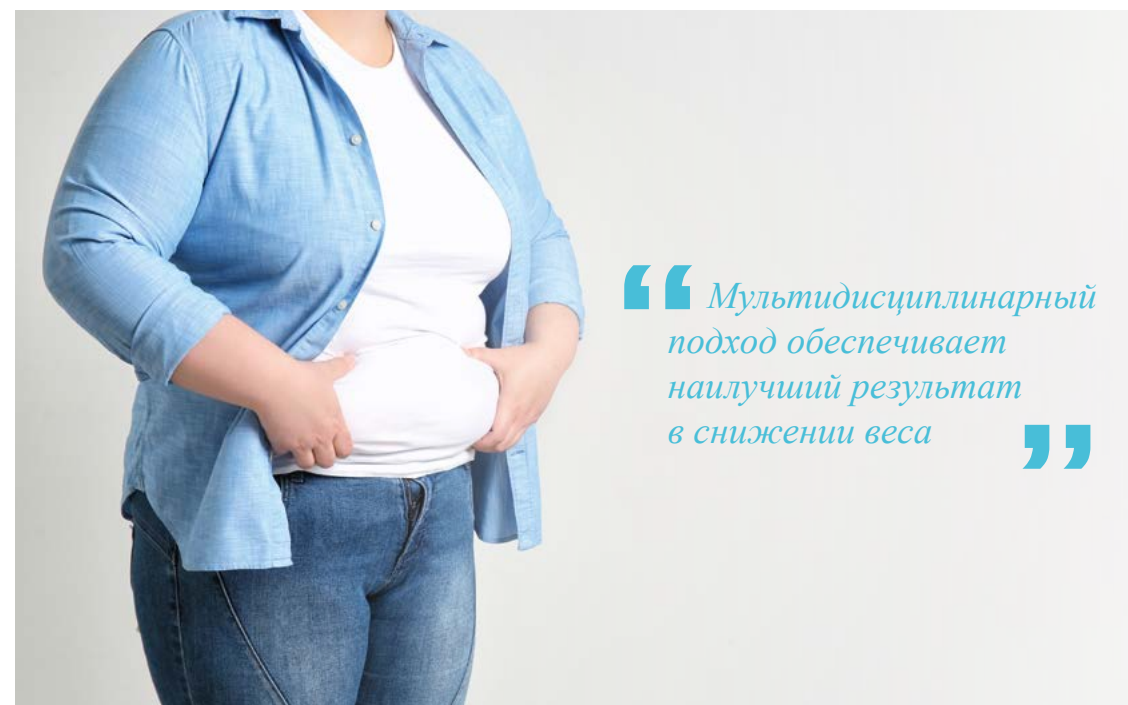
2 февраля 2023 года клинике «Мой медицинский центр» в Геленджике исполнилось пять лет. За это время здесь было открыто 8 новых центров, особенностью которых является обеспечение замкнутого цикла лечения самых распространенных заболеваний. О том, как в клинике развиваются новые направления оказания медицинской помощи, рассказал главный врач «ММЦ» в Геленджике Евгений Владимирович Токаренко.

«На протяжении всех пяти лет работы клиники нашими главными приоритетами остаются безопасность и эффективность лечения. Мы заботимся о пациентах, создавая максимально комфортные условия пребывания и используя самые современные достижения медицинской науки. «ММЦ» в Геленджике является многопрофильной клиникой, медицинская деятельность которой охватывает более 40 направлений. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в лечении самых сложных и распространенных заболеваний, на базе нашей клиники регулярно открываются специализированные центры «замкнутого» типа. Это позволяет пациентам проходить полный цикл лечения (от постановки диагноза до ранней реабилитации) в одном месте», — отметил Е.В. Токаренко



Евгений Владимирович Токаренко

Главный врач
«ММЦ» в Геленджике



“ *Мультидисциплинарный подход обеспечивает наилучший результат в снижении веса* ”

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

В 2018 году состоялось открытие Центра лечения ожирения и метаболического синдрома. Здесь представлен целый комплекс эффективных методик, помогающих избавиться от лишнего веса. В команду врачей входят эндокринолог, кардиолог, хирург, психотерапевт и гастроэнтеролог — такой мультидисциплинарный подход обеспечивает наилучший результат в снижении веса.

Специалисты подбирают индивидуальную программу лечения, включающую не только меры по уменьшению поступления калорий в организм, но и внедрение в жизнь новых, здоровых привычек. По результатам консилиума пациенту могут назначить не только консервативное, но и хирургическое лечение. Такие малотравматичные операции, как продольная резекция, гастрощунтирование,

бандажирование, ушивание и баллонирование проводятся без разрезов (лапароскопическим методом), с применением 3D-визуализации, что обеспечивает максимальную безопасность пациента.

При соблюдении всех рекомендаций врача можно достичь эффекта снижения от 10 до 60% избыточной массы тела.

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

По статистике, около 64% жителей планеты страдают от боли, при



этом около половины из них — от хронических болевых синдромов. Острая боль является важным сигналом со стороны

“ *Болевой синдром — это сложный физиологический феномен, с которым не всегда удается полностью справиться* ”

организма, поскольку именно она предупреждает о развивающейся патологии и риске повреждения тканей.

Болевой синдром — это сложный физиологи-

ческий феномен, с которым не всегда удается полностью справиться даже после излечения основного заболевания. Для борьбы с такими патологиями в клинике «ММЦ» в Геленджике в 2019 году был открыт Центр лечения боли. Основным направлением его работы является лечение острых и хронических болевых синдромов у пациентов с неврологической, ревматологической, сосудистой, онкологической и другой патологией.

Для лечения хронического болевого синдрома врачи применяют техники установки блокад, радиочастотной денервации, постановки и удаления имплантируемых порт-систем. Наша клиника является одной из немногих на побережье Краснодарского края, оказывающих услуги по лечению боли, в том числе с применением техники радиочастотной абляции нервных окончаний.

При каких заболеваниях и состояниях можно обратиться в Центр лечения боли?



“ *Для лечения хронического болевого синдрома врачи применяют техники установки блокад, радиочастотной денервации, постановки и удаления имплантируемых порт-систем* ”

- Радикулонейропатии (боли в спине: остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков, радикулит, поражение межпозвоночных суставов, воспаления корешков нервов)
- Длительно сохраняющийся миотонический болевой синдром со скованностью мышц и мышечными спазмами
- Поражения различных нервов воспалительной и герпетической этиологии (тройничный, седалищный, межреберные, затылочный)
- Последствия тяжелых травм с поражением крупных нервов и сплетений
- Фантомные боли после ампутаций

ЦЕНТР ОРГАНОСОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Еще 20–30 лет назад с целью устранения патологического процесса врачи чаще всего удаляли «больной» орган. Однако качество жизни пациентов после таких операций не



улучшалось, а иногда и наоборот, становилось хуже. Например, удаление матки при миоме неизбежно влекло за собой крайне негативные последствия: многие важные жизненные функции оказывались безвозвратно утраченными.

Сегодня в медицинскую практику активно внедряются органосохраняющие операции, позволяющие излечить заболевание без серьезных последствий для организма. В клинике «ММЦ» в Геленджике с 2020 года действует Центр органосохраняющих технологий, работа которого направлена на сохранение оперируемых органов и их функций, а также обеспечение максимально коротких сроков восстановления.

Избежать удаления органа удастся благодаря использованию эндовидеохирургических инструментов, которые позволяют в процессе операции видеть все в наилучшем качестве, а также ангиографических устано-



“ В клинике «ММЦ» в Геленджике с 2020 года действует Центр органосохраняющих технологий, работа которого направлена на сохранение оперируемых органов и их функций ”

вок, обеспечивающих рентгенологический контроль внутрисосудистых вмешательств. Кроме того, врачи применяют новые виды лечения, такие как стентирование сосудов (восстановление их просвета) и эмболизация (то есть закупорка) патологически измененных сосудов.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В 2020 году на базе клиники был сформирован Центр амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП), призванный повысить доступность медицинской помощи для онкобольных. Для таких пациентов особенно важно как можно быстрее поставить точный диагноз и приступить к лечению, ведь именно на ранних стадиях рак чаще всего удается успешно победить.



Применяя мультидисциплинарный подход, врачи формируют центр «замкнутого» типа, где пациенты могут проходить лечение как амбулаторно, так и в условиях стационара.

Как проходит лечение в Центре амбулаторной онкологической помощи?

- Ранняя диагностика злокачественных новообразований всех органов и систем с помощью лабораторных анализов, эндоскопического обследования и лучевой диагностики
- Выработка индивидуальной стратегии лечения с использованием комплексного подхода
- Химиотерапевтическое лечение пациентов со злокачественными новообразованиями в условиях дневного стационара, установка порт-систем для химиотерапии
- Восстановительная терапия после высокотоксичного лекарственного лечения (химиотерапии)

“ В клинике «ММЦ» в Геленджике с 2020 года действует Центр органосохраняющих технологий, работа которого направлена на сохранение оперируемых органов и их функций ”



- Оказание паллиативной помощи неоперабельным пациентам со злокачественными новообразованиями: стентирование органов желудочно-кишечного тракта

«В рамках развития этого направления мы планируем проводить в клинике молекулярно-генетическое исследование биологического материала, что позволит выявлять чувствительность опухоли к различным видам терапии и подбирать персонализированное лечение, которое будет наиболее эффективным для конкретного пациента», — подчеркнул Е. В. Токаренко.

ЦЕНТР ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Основные направления работы Центра планирования семьи, открытого в 2021 году, — это прегравидарная подготовка, диагностика и лечение различных форм бесплодия.

Прегравидарная подготовка — это комплекс профилактических мероприятий,

направленных на минимизацию рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. Такая подготовка необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и совместно несут ответственность за здоровье ребенка. Главная задача прегравидарной подготовки — скорректировать имеющиеся нарушения здоровья родителей для того, чтобы пара вступила в гестационный пери-



од в наилучшем физическом и психологическом состоянии.

Бесплодие — заболевание, характеризующееся невозможностью достичь беременности в течение 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции вследствие нарушения способности к репродукции. На базе «ММЦ» оба партнера проходят комплексную диагностику факторов бесплодия и последующее высокотехнологичное лечение. Наиболее серьезные гинекологические патологии и неуточненное женское беспло-

дие исследуются с помощью гистероскопии и лапароскопии. Эта методика позволяет сразу же устранить выявленные патологии, в максимально короткие сроки вернуть пациентку к привычной жизни и возможности забеременеть. Многие виды операций по лечению бесплодия выполняются в «ММЦ» по полису ОМС, т.е. бесплатно для пациентов.

ЦЕНТР ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

С 2021 года в клинике действует Центр педиатрической помощи, где прошли лечение уже более шести тысяч юных пациентов. Особенностью этого центра является оказание комплексных услуг и максимально высокая скорость получения результата анализов. Прием здесь ведут оториноларинголог, офтальмолог, физиотерапевт. Проводятся диагностические исследования (КТ, рентген, МРТ, УЗИ, ФГДС, колоноскопия), а также выездные приемы врача-педиатра.



ЦЕНТР ХИРУРГИИ ОДНОГО ДНЯ

Центр хирургии одного дня был открыт в 2021 году и сейчас является одним из ключевых векторов развития клиники. Главная миссия центра — проведение малоинвазивных и малотравматичных операций, не требующих последующего пребывания в стационаре. За год лечение здесь прошли уже более тысячи пациентов.

Операции одного дня в клинике выполняются по 10 направлениям:

- флебология
- офтальмология
- гинекология
- имплантология
- оториноларингология
- хирургия
- эндоскопия
- урология
- онкология
- нейрохирургия

“ *Главная миссия центра — проведение малоинвазивных и малотравматичных операций, не требующих последующего пребывания в стационаре* ”

ЦЕНТР ХИРУРГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа играет важнейшую роль в жизни человека. Этот орган регулирует гормоны, метаболизм, терморегуляцию, менструальный цикл и другие базовые процессы в организме. Но если патологии, связанные с нарушением выработки гормонов, как правило, лечатся медикаментозно, то опухолевые заболевания всегда требуют оперативного вмешательства.

В 2022 году начал работу Центр хирургии щитовидной железы, врачи которого применяют для лечения патологий этого органа такие инновационные технологии, как нейромониторинг и флюоресцентная навигация. Точная визуализация кровоснабжения и лимфотока органа во время операции значительно снижает риск повреждения возвратного гортанного нерва. Благодаря этому врачам удается сохранить такую важную функцию, как голос. Также эндоскопические методы хирургического лечения позволяют снизить травматичность вмешательства: как правило, пациент проводит в стационаре не более 3–5 дней ■

“ Эндоскопические методы хирургического лечения позволяют снизить травматичность вмешательства: как правило, пациент проводит в стационаре не более 3–5 дней ”



5 ЛЕТ РАБОТЫ КЛИНИКИ В ЦИФРАХ

- 270+ сотрудников
- 500 000 + посещений
- 50 000 + пациентов
- 50 + мастер-классов на базе клиники
- 40 + направлений медицинской деятельности
- 7 новых открытых направлений замкнутого типа

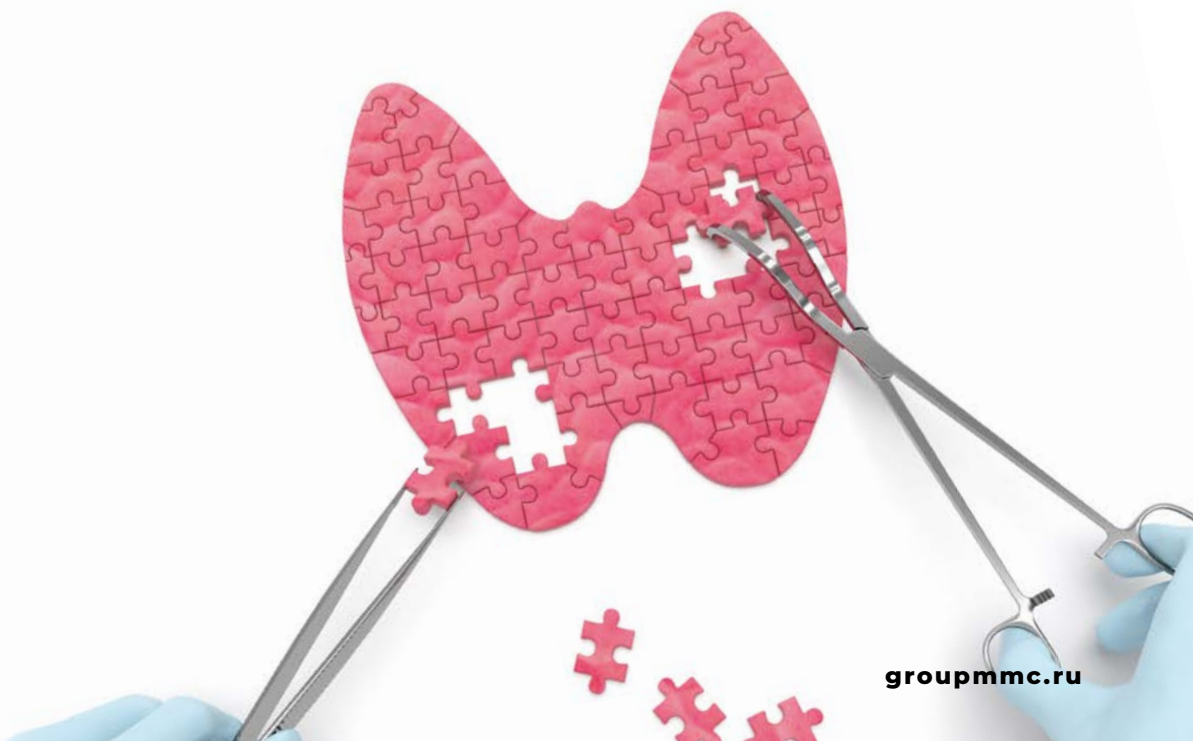
ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Современное медицинское оборудование экспертного уровня
- Миниинвазивные органосохраняющие методики лечения
- Возможность лечения по ОМС и ДМС
- Плановые и экстренные операции с приоритетом применения малотравматичных и малоинвазивных методов лечения, а также методик рентгенэндоваскулярной хирургии

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ:

- Индивидуальный мультидисциплинарный подход к лечению каждого пациента
- Обеспечение безопасности пациентов и эффективности их лечения
- Цифровые и телемедицинские технологии

Высокий уровень сервиса, ответственность, уважение и доброжелательное отношение к каждому пациенту





«ЗЕЛЕНАЯ ТЕРАПИЯ»:

КАК КОНТАКТ
С ПРИРОДОЙ УЛУЧШАЕТ
ФИЗИЧЕСКОЕ
И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Между человеком и природой всегда существовала глубокая связь: земля давала пищу, лекарства, материалы для обустройства жилья... Сегодня же нас «обеспечивают» преимущественно технологии. И хотя они сделали жизнь удобнее, достижения науки все больше отдаляют человека от природы, а это может пагубно отражаться на здоровье. Как жителям «электронного века» наладить утраченную связь с окружающей средой? Объясняют эксперты.

«БОЛЕЗНЬ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ»

Из-за растущей зависимости от технологий и глобальной тенденции к урбанизации люди проводят все меньше времени на природе. Вместо прогулок на свежем воздухе, катания на велосипеде и работы в саду мы тратим свободное время на просмотр телевизора, социальные сети и видеоигры.

В 2005 году американский публицист Ричард Лоув в своей книге «Последний ребенок в лесу» впервые применил термин «синдром дефицита природы», т.е. нехватки контакта с окружающей средой. Автор отметил, что данное расстройство может приводить к ожирению, близорукости, дефициту витамина D, нарушению концентрации внимания и депрессии. И хотя пока этот синдром не является официальным диагнозом, эксперты признают важность проблемы — число исследований



Ричард Лоув

Американский автор научно-популярной литературы и журналист

влияния взаимодействия с природой на здоровье человека постоянно растет.

ПРИРОДА И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Ученые всего мира взволнованы тем, что отчуждение от природы заметно влияет на детей, а именно на их мышление и восприятие. Так, один эксперимент показал, что 30% детей, живущих в городах, думают, что настоящие коровы — фиолетового цвета, как в рекламе популярного шоколада.

По мнению исследователей, жизнь в каменных джунглях лишает детей уникального опыта. Только через игры на свежем воздухе и изучение окружающего пространства ребенок мо-

“ Из-за растущей зависимости от технологий и глобальной тенденции к урбанизации люди проводят все меньше времени на природе ”

жет научиться эффективному взаимодействию со сверстниками, развить творческие способности и критическое мышление. Благотворные эффекты природы на развитие ребенка также включают улучшение сенсорного восприятия, самоконтроля и внимательности.

Ученым удалось доказать, что добавление зеленых насаждений на территорию игровых площадок улучшает социальные навыки детей, а процесс взросления среди большого количества растений значительно уменьшает риск многих психических заболеваний в более зрелом возрасте, включая депрессию, расстройства пищевого поведения и зависимости.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), повышенный уровень агрессии, беспокойство, раздражительность, неврастения — эти недуги, по мнению врачей, гораздо более распространены среди детей, проживающих в городской среде, чем в сельской.

“ “ *Благотворные эффекты природы на развитие ребенка также включают улучшение сенсорного восприятия, самоконтроля и внимательности* ” ”

”



КАК ПОЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С ПРИРОДОЙ?

1. Организуйте дома уголок природы, расскажите ребенку о цветах, которые растут в горшках, и объясните, как их поливать, установите аквариум и предложите ребенку ухаживать за его обитателями. Забота о растениях и живых существах научит малыша относиться с уважением к окружающему миру.
2. Во время прогулок не запрещайте ребенку брать в руки камни, палочки, трогать растения. Стремление к исследованию заложено в наших генах, а гиперопека может разрушить желание изучать мир и раскрывать творческие возможности.
3. Дома и в поездках за город рассказывайте о том, как устроен окружающий мир — какие рыбы живут в водоемах, какие насекомые обитают в лесу, как между собой различаются растения, вместе слушайте пение птиц, наблюдайте за облаками. Новые открытия пробудят в маленьком исследователе интерес к природе.



ПОЧЕМУ ПРИРОДА ЛЕЧИТ?

Исцеляющее тело и душу общение с природой получило в медицине название «эко-терапия». Существует две гипотезы, объясняющие положительные эффекты взаимодействия с природой. Согласно первой, городской образ жизни с избытком антибактериальных средств и избеганием микробов приводит к проблемам со здоровьем, а природотерапия с ее патогенами и бактериями укрепляет иммунитет. Вторая гласит, что растительные бактерициды (фитонциды) обладают антибактериальными свойствами и запускают активность иммунной системы.

Ученые Эксетерского университета (Англия) даже подсчитали эффективную дозу контакта с природой. Два часа, или 120 минут, в неделю прогулок в лесу, вдоль реки, у озера и т.д. помогут стабилизировать настроение и снизить уровень стресса, при этом неважно, за сколько посещений будет суммарно достигнут этот временной интервал.

«РЕЦЕПТ НА ПРОГУЛКУ»

С 2018 года врачи-терапевты из Шотландии прописывают пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и хроническим стрессом бердвотчинг (с англ. «наблюдение за птицами») или прогулки на свежем воздухе. Конечно, такой метод не является заменой классическому лечению, но, подобно сбалансированному питанию или физической активности, выступает эффективным дополнением к терапии.

“ 120 минут в неделю прогулок в лесу, вдоль реки, у озера и т.д. помогут стабилизировать настроение и снизить уровень стресса ”

**Павел Иркинович Гузалов**

Главный врач санатория «Белые ночи», президент Ассоциации курортов Северо-Запада, д. м. н.

«С точки зрения эволюции мы сравнительно недавно начали жить в условиях отдаленности от природы, поэтому нет ничего удивительного в том, что возвращение в «естественные условия обитания» улучшает физическое и психическое здоровье человека. Для проверки состояния организма и профилактики заболеваний жителям мегаполисов показан ежегодный отдых в санатории. Сочетание уникальных факторов природы, климатотерапии, комплексной диагностики, индивидуальных программ восстановления позволяют приумножить жизненные силы и нормализовать работу организма»

Экотерапия имеет несколько направлений. Вот основные из них, которые оказывают терапевтическое воздействие на организм и психику:

- Физические упражнения на свежем воздухе. Прогулки, катание на велосипеде, йога в лесу или парке помогают снять напряжение и обеспечивают заряд бодрости.
- Зоотерапия. Общение с животными — кормление, уход, активные игры — применяются как вспомогательное лечение при ДЦП, расстройствах аутистического спектра, синдроме Дауна, депрессии и других нарушениях.
- Садоводство, выращивание овощей и растений. Работа на открытом воздухе обеспечивает физическую активность и развитие двигательных навыков, а забота о растениях и наблюдение за их ростом оказывает успокаивающее действие на психику.
- Приключенческая терапия — рафтинг, скалолазание или походы с палатками. Психологи отмечают, что активность на фоне внешних природных раздражителей и необходимость поиска решений позволяют развить навыки самостоятельности и креативности.
- Охрана окружающей среды. Участие в городских субботниках, поддержка природоохранных организаций развивает социальные навыки, а пожилым людям помогает справиться с чувством изоляции.



“ Участие в городских субботниках, поддержка природоохранных организаций развивает социальные навыки, а пожилым людям помогает справиться с чувством изоляции ”

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПРИРОДЫ

Через органы чувств природа оказывает целебное действие на наше здоровье.

Зрение

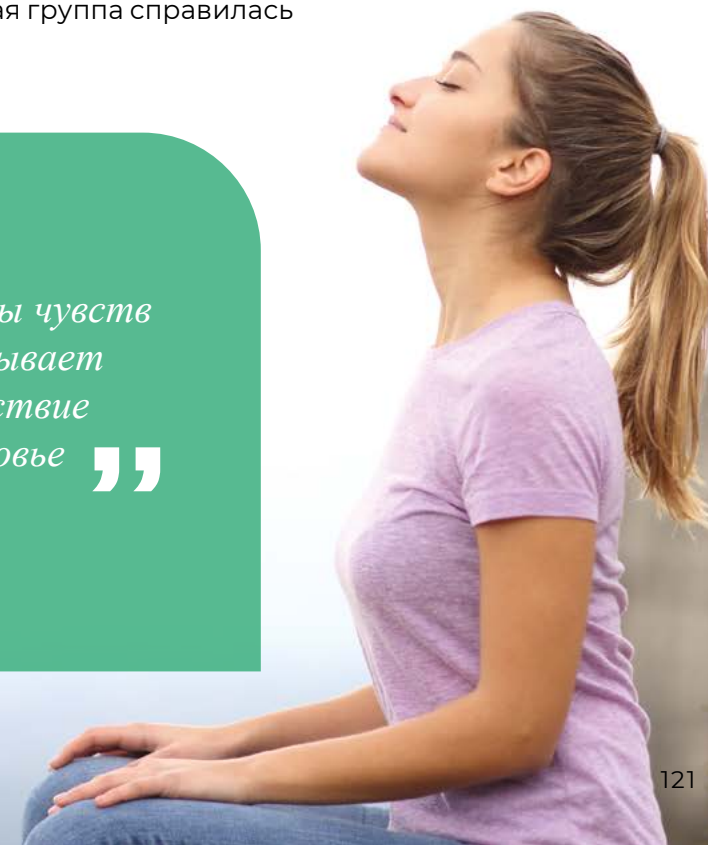
Научно доказана польза созерцания природы. Есть исследование, подтверждающее, что люди, испытавшие сильный стресс, быстрее оправляются от него после прогулки в парке, нежели по торговому центру. При этом отмечается, что даже просмотр фотографий природы помогает уменьшить интенсивность негативных переживаний.

Слух

Звуки природы также могут восстанавливать силы. Это подтверждает эксперимент, проведенный на двух группах людей: первая в течение определенного времени слушала стрекот сверчков и шум волн, вторая — движение транспорта и шум в оживленном кафе. Затем испытуемые проходили тесты на память и внимание, и первая группа справилась с ними лучше.

“ Даже просмотр фотографий природы помогает уменьшить интенсивность негативных переживаний ”

“ Через органы чувств природа оказывает целебное действие на наше здоровье ”



Осязание

Психологи утверждают, что тактильный контакт между людьми играет важную роль в поддержке психологического благополучия. Но чем полезно прикосновение к природе? Поглаживание домашних животных, например, ученые связывают с профилактикой сердечно-сосудистых за-

болеваний, а хождение босиком по почве — с предупреждением плоскостопия и стимуляцией кровообращения в ногах.

Обоняние

Давняя традиция ароматерапии основывается на вере в то, что запах благотворно влияет на настроение и расслабление. Научных исследований по этому поводу немного, но все они показывают положительное воздействие природных ароматов (лаванды, хвои и проч.) на настроение и общее самочувствие.

**КОМФОРТНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В МИР ПРИРОДЫ**

Провести незабываемое время на природе и восстановить силы в окружении хвойных лесов и водоемов можно в санатории «Белые ночи» и в гостях у наших партнеров. Настоящий оазис уединения от городской суеты — мыс Таруниemi в Северном Приладожье. Здесь расположен парк-отель «Дача Винтера», на территории которого есть все необходимое для осознанного воссоединения с удивительным миром флоры и фауны: вечнозеленый сосновый лес, побережье Ладожского озера и даже северный олень. Вблизи отеля также находится крупнейший на северо-западе Карельский зоопарк, где живет более 500 животных



и 150 птиц, а в 140 км от парк-отеля расположен ландшафтный заказник «Толвоярви» — это 44 тысячи гектаров удивительной природы, чистого воздуха, таинственных лесов. Здесь обитают медведи, россомахи, зайцы, лоси, волки, лисы, северный олень. По территории заказника проложено несколько туристических маршрутов на 5–10 км с местами для установки палаток и разведения костра.

Глоток свежего воздуха подарит отдых в отелях «Точка на карте». Здесь можно восстановить энергию и освоить новые экомаршруты на уединенных территориях Карелии и Ленинградской области. Познакомиться с уникальными северными ландшафтами, природными красотами и прогуляться в необычных местах можно в Приозерске, Лодейном поле, Видлице и Сортавале.

Природа нашего региона — уникальная экосистема, условия здесь заметно мягче, чем в других районах России, лежащих на той же широте, поэтому отели и санатории родного региона — отличное решение для тех, кто хочет с комфортом восстановить силы и здоровье в окружении удивительно красивых пейзажей, не покидая привычного климата.

Прогулки по сосновым лесам, вдоль озер и рек оказывают терапевтическое действие, успокаивают нервы, насыщают организм кислородом, повышают физическую активность, улучшают сон и аппетит. Свежий воздух, тишина, живописные виды помогают расслабиться телом и душой. «Ты словно рождаешься заново», — так описывают свои ощущения гости после отдыха здесь ■

ТОЧКА°НА'КАРТЕ"

СЕТЬ ОТЕЛЕЙ

Отдых в объятиях хвойного леса.
Ментальный детокс в гармонии с природой.



Здесь сбываются мечты о безупречных каникулах

Приозерск

61°02'31"N 30°10'44"E

Сортавала

61°49'40"N 30°38'48"E

Видлица

61°8'13"N 32°30'8"E

Лодейное Поле

60°44'41"N 33°37'31"E

РЕКЛАМА

Бронируйте отдых на tochkanakarte.ru

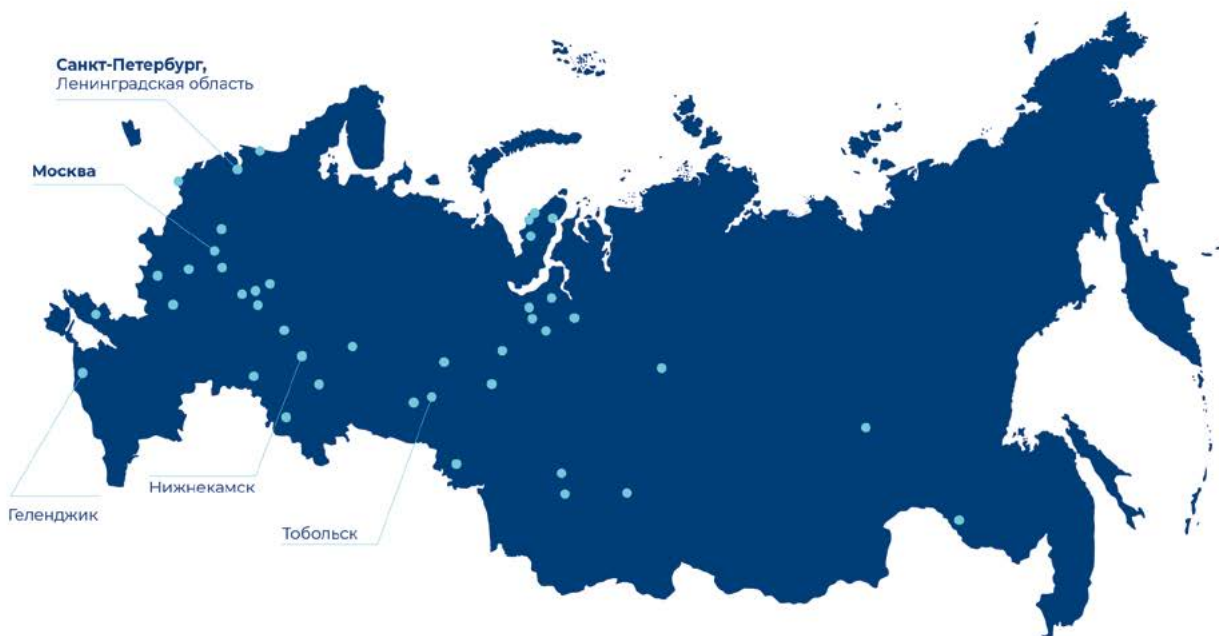
 / tochkahotels



Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



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

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

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

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

 vk.com/my_medical_center

 t.me/my_medical_center

 zen.yandex.ru/my_medical_center

groupmmc.ru