

# МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:  
ОКСАНА ДРАПКИНА

стр. 20

ПРОФОСМОТРЫ В НОВОМ  
ФОРМАТЕ

стр. 36

ПРОФЕССИЯ —  
ШКОЛЬНИК

стр. 78



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ  
МЕДИЦИНА:  
ЗАБОТА О ЧЕЛОВЕКЕ ТРУДА



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

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Зимний номер нашего журнала традиционно посвящен производственной медицине. Эта тема важна для каждого, ведь большую часть жизни современный человек проводит на работе. Более того, жители городов испытывают постоянное воздействие неблагоприятных экологических факторов. При этом где бы мы ни находились — на производстве или в офисе, дома или в парке, — организм будет подвергаться нагрузкам, негативно влияющим на его состояние.

Сегодня здоровье каждого работника находится в центре внимания не только медиков, но и представителей органов власти, руководителей коллективов. Разработаны успешные практики взаимодействия производств с городской средой, системы управления охраной здоровья на производстве, реализуются риск-ориентированные подходы.

Все более востребованной становится концепция управления здоровьем, основанная на выстраивании системы полного цикла: от профосмотров через этап амбулаторной или стационарной помощи до реабилитации и возвращения к привычной жизни. Системность и замкнутость контура — вот основные отличия такого подхода от существующей модели. Считается, что он наиболее перспективен в сохранении самого ценного для каждой организации и для всего государства — кадровых ресурсов и человеческого потенциала.

Гостем этого номера журнала стала директор НМИЦ терапии и профилактической медицины, академик РАН Оксана Михайловна Драпкина. Ее интервью посвящено эффективным методам поддержания здоровья, которые могут использовать как работодатели, так и каждый из нас.

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!

Производственная медицина — система заботы о здоровье работников различных предприятий — сегодня является одним из ключевых направлений развития всей системы здравоохранения. В ее основе лежит контроль факторов риска возникновения самых распространенных заболеваний и их раннее выявление. Отмечу, что это не только так называемые профессиональные патологии, характерные для представителей определенных специальностей, но и такие социально значимые заболевания, как сердечно-сосудистые, онкологические и дыхательные.

Риск развития этих заболеваний может быть связан непосредственно с производственной средой (например, с вибрацией, сильным шумом, запыленностью) или с чрезмерными физическими нагрузками на работе. Также большое значение имеют так называемые факторы риска (курение, диетические нарушения, избыток массы тела, малоподвижный образ жизни, стрессовый характер жизни и деятельности). Не следует забывать и о генетической предрасположенности: многие заболевания сердца и сосудов носят наследственный характер.

К сожалению, многие люди склонны недооценивать риски, связанные со здоровьем, — они не проходят профилактические обследования и к врачу обращаются не при возникновении первых симптомов того или иного заболевания, а лишь тогда, когда ситуация

становится критической. Учитывая это обстоятельство, можно с уверенностью сказать, что обязательные ежегодные профосмотры, которые организует работодатель, становятся важнейшим средством ранней диагностики и первичной профилактики заболеваний.

В рамках такого осмотра человек посещает профпатолога, терапевта и основных «узких» специалистов, а также проходит ряд исследований и сдает базовый набор анализов. Комплекс этих мер позволяет выявить не только заболевания, но и определенные пограничные состояния — т. н. предболезнь. Безусловно, таким пациентам требуются дополнительные исследования и консультации профильных специалистов, по итогам которых назначается лечение. Именно так строится система заботы о здоровье: массовый скрининг, затем углубленное обследование для тех, кто в этом нуждается, и, наконец, лечение.

Врачи неустанно повторяют: залогом долгой и полноценной жизни являются профилактика и ранняя диагностика заболеваний. Для этого государство организует диспансеризацию, работодатели — профосмотры, однако достижение желаемого результата невозможно без участия самого человека. Ведь именно от того, насколько внимательно мы относимся к себе, насколько ответственно подходим к регулярным обследованиям и соблюдению рекомендаций врачей, зависят наше здоровье и профессиональное долголетие.

## 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» (ранее — ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»), ООО «ММЦ» (ранее — ООО «ММЦ «СОГАЗ»), Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «Мой медицинский центр», пресс-службой курорта «Игора», пресс-службой ПАО «Газпром», ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, фотографии из фондов Военно-медицинского музея, изображения с сайта Adobe Stock и из открытых источников.

16+

## НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



## ГОСТЬ НОМЕРА

**Оксана Драпкина:**  
«Тренд на ЗОЖ нужно поддерживать с позиций доказательной медицины»



стр. 20

## ТЕМА НОМЕРА стр. 36

**Профосмотры в новом формате, или Технологии профессионального долголетия**



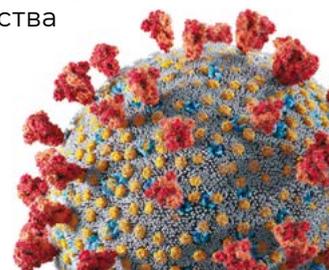
## КРУПНЫМ ПЛАНOM стр. 48



**Офисный синдром:**  
с какими болезнями сталкивается современный работник?

## УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Организация работы инфекционного госпиталя на площадке крупного строительства



стр. 64

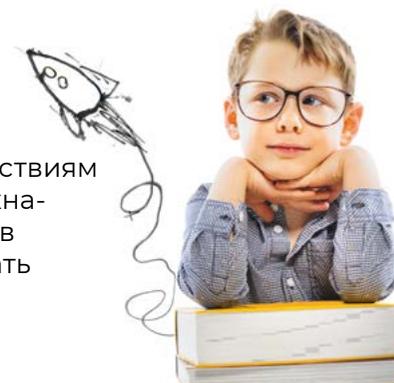
## ОТКРЫТИЕ стр. 76



**«ММЦ Профмедицина» оператор полного цикла производственной медицины**

## ДЕТИ

**Профессия — школьник:**  
к каким последствиям приводят сверхнагрузки учеников и как их избежать



стр. 78



## ИСТОРИЯ

**Путь к спасению:**  
медицина на Дороге жизни

стр. 94

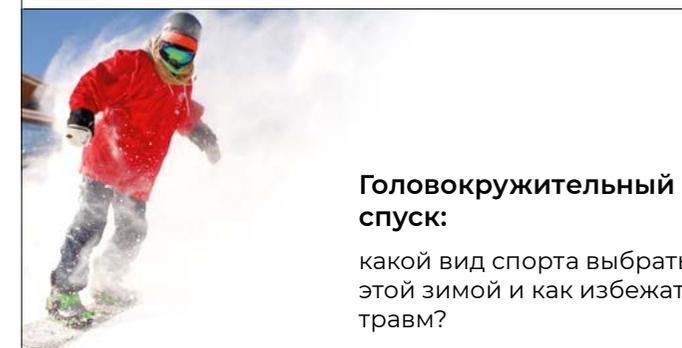
## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Группа компаний «Мой медицинский центр»:

стр. 106

2022 год в цифрах и фактах

## НАШИ ПАРТНЕРЫ



**Головокружительный спуск:**

какой вид спорта выбрать этой зимой и как избежать травм?

стр. 108



## ПЕРВЫЕ ОБНОВЛЕННЫЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫЛИСЬ НА НИЖНЕКАМСКОМ ПРЕДПРИЯТИИ СИБУРА

На территории «Нижнекамскнефтехима» после масштабной модернизации открылись обновленные Центры здоровья на ремонтно-механическом заводе и на заводе стирола и полиэфирных смол, которые будут работать круглосуточно. Скоро заработают еще три центра — на заводе олигомеров и гликолей, на заводе синтетического каучука и в главном административном здании.

«Здоровье сотрудников — главный приоритет деятельности наших центров. Поэтому было принято решение изменить формат оказания медицинской помощи и на базе морально устаревших здравпунктов создать многофункциональные Центры здоровья, оснадив их новым современным оборудованием. Проект реализуется в партнерстве с медицинской организацией «ММЦ Профмедицина», заказчиком услуг которой выступает «Нижнекамскнефтехим». Результат данных преобразований — это повышение глубины исследований заболеваний на месте, увеличение профилактических мероприятий, создание комфортных условий. А как итог — повышение общего уровня здоровья», — отметил Марат Фаляхов, первый заместитель генерального директора по производству, операционной эффективности и развитию производственной системы «Нижнекамскнефтехима».

В новых Центрах здоровья предусмотрен весь спектр медицинских услуг для профилактики заболеваний, сохранения здоровья и получения необходимых процедур по назначению врача. Кроме того, на предприятии закреплены две бригады скорой медицинской помощи. Первая находится на базе Центра здоровья №4 (завод СК) — для обслуживания первой промышленной зоны. Вторая бригада базируется в поликлинике «ММЦ Профмедицина — НК» для обслуживания второй промышленной зоны, ТГК-16

и прилегающего участка автодороги.

«Наша ключевая задача — обеспечивать медицинскую безопасность и своевременную профилактику заболеваний сотрудников «Нижнекамскнефтехима». Мы — единый медицинский оператор СИБУРа. Поэтому в новых Центрах здоровья, как и в других регионах, мы будем уделять особое внимание диспансерному наблюдению сотрудников предприятия, стимулировать к ранней диагностике заболеваний, заниматься продвижением концепции здорового образа жизни, поскольку основная задача цеховой медицины — не допустить развития тяжелых состояний и сохранить долголетие трудового коллектива», — подчеркнул Петр Бурмистров, главный врач компании «ММЦ Профмедицина» ■



ВРАЧИ-ТРИХОЛОГИ  
ОБЪЯСНИЛИ, ЧЕМ  
МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНО  
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Потеря волос, с которой сталкиваются до 98% мужчин и 64% женщин, может быть самостоятельной патологией или следствием целого ряда заболеваний — от COVID-19 до гормональных нарушений. О том, как новые технологии помогают выявлять причину выпадения волос и бороться с ним, рассказали эксперты конференции по трихологии.

Сегодня пациентов, которые обращаются к врачам с жалобами на потерю волос, становится все больше. Чаще всего это не тотальное облысение, а диффузное поредение — заметное уменьшение количества волос, вызванное андрогенной алопецией и телогеновым выпадением. Эти проблемы врачи-трихологи обсудили на конференции «Заболевания скальпа: от диагностики к лечению», организованной ГК «ММЦ» и Институтом ГК «ММЦ».

«Врач-трихолог не только помогает в решении эстетических проблем пациента, но и способствует предотвращению опасных заболеваний. Так, псориаз, нередко возникающий на волосистой части головы, сопровождается повышенной выработкой и выбросом в кровь веществ, которые вызывают воспаление и разрушают ткани. Как результат — растет риск развития заболеваний сердца и сосудов, печени, почек, а также диабета 2 типа. Поэтому раннее выявление и лечение псориаза позволяет уберечь пациентов, особенно находящихся в группах риска, от преждевременного старта других серьезных патологий», — отметила М.А. Парфенова, к. м. н., заведующая отделением дерматовенерологии и косметологии «ММЦ»

на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге.

Эксперты отмечают, что ряд заболеваний, в т.ч. андрогенная алопеция (самая распространенная форма потери волос), являются генетически обусловленными. Но если раньше такой диагноз можно было поставить лишь после обследования, то сегодня узнать о заболевании можно задолго до появления симптомов. С высоким уровнем достоверности выявить предрасположенность к выпадению волос позволяет генетическое тестирование. Благодаря этому можно заранее принять меры, которые позволят отсрочить развитие алопеции и заметно снизить ее проявления ■



## ВРАЧИ РАССКАЗАЛИ, ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЛЕЧЕНИЕ РАКА ЭФФЕКТИВНЕЕ

Появление новых медицинских технологий, приборов и препаратов само по себе не является залогом победы в борьбе с раком. Для того чтобы вывести его лечение на качественно новый уровень, необходимо объединение знаний и усилий специалистов разных профилей, уверены эксперты первой конференции по тераностике, которая состоялась в Петербурге.

**З**локачественные новообразования остаются второй по распространенности причиной смертности людей во всем мире. Несмотря на то, что методы диагностики и лечения рака стремительно развиваются и этот диагноз чаще всего уже не является приговором, добиться успеха в борьбе с ним удастся не всегда. Одни из главных проблем онкологии сегодня — отсутствие единого подхода к лечению рака и недостаточное взаимодействие врачей. По мнению экспертов, помочь в их решении может тераностика — молекулярная визуализация и радиотаргетная терапия одним и тем же препаратом, т. е., по сути, диагностика и лечение одновременно. Перспективам развития тераностики была посвящена конференция, организованная Группой компаний «Мой медицинский центр» и Институтом ГК «ММЦ».

«Борьба с такой сложной патологией, как злокачественная опухоль, требует постоянного обновления знаний и технологий, направленных на совершенствование индивидуально подобранной лечебно-диагностической тактики, контроля медико-экономической эффективности и безопасности, а главное, оптимизации стратегии ведения пациента на всем пути. Сейчас снимки, заключения УЗИ и результаты лабораторных анализов нередко существуют отдельно друг от друга, и врачам сложно сопоставить их, чтобы

увидеть картину целиком. Концепция тераностики и современные информационные технологии способны модернизировать возможности современных технологий и врачей разных специальностей в интересах пациента. Новые модели совершенствования командной работы при тех же издержках позволят существенно увеличивать глубину и скорость принятия врачебных решений, индивидуально подбирать наиболее эффективные методы диагностики, лечения, реабилитации и активного наблюдения», — отметил главный онколог-радиолог ГК «ММЦ», д. м. н. Павел Олегович Румянцев ■



Подробнее  
о мероприятии:



## В ПЕТЕРБУРГЕ СОЗДАДУТ ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЦЕНТР ГЕНЕТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Исследователи НИИ акушерства и гинекологии им. Д.О. Отта предложили создать на базе института центр генетических компетенций для улучшения репродуктивного здоровья граждан и демографической ситуации в стране. Проект был представлен на конференции, приуроченной ко дню рождения основателя отечественной школы пренатальной диагностики, д. м. н., профессора В.С. Баранова.

Ученый ушел из жизни 1 сентября 2022 года. Для увековечения памяти выдающегося генетика его ученики и последователи инициировали установку мемориальной доски, посвященной В.С. Баранову, которая была представлена в рамках научной конференции, организованной НИИ им. Отта при участии ГК «ММЦ» 17 ноября.

Пренатальная генетика была одним из главных направлений деятельности В.С. Баранова. Сегодня коллектив отдела геномной медицины НИИ им. Отта продолжает развивать заложенные им традиции, выводя российскую генетику на новый уровень. В рамках конференции ученые представили проект создания Центра геномных компетенций — базы для объединения ведущих специалистов, передовых технологий и новых инструментов. Это позволит аккумулировать все ресурсы отечественной медицинской генетики и сделать диагностику более качественной и доступной для пациентов.

«Все более актуальным становится запрос пациентов на проведение экспертизы по результатам генетического тестирования. Консультации одного генетика или лечащего врача здесь недостаточно, необходим консилиум, причем в разных случаях нужно привлекать разных экспертов — не только медиков, но и молеку-

лярных биологов, биоинформатиков, психологов и даже юристов. Объединение специалистов, обладающих нужными компетенциями, позволит нам выполнять и такие экспертизы, и, например, оценку научных проектов. Кроме того, это даст возможность во взаимодействии с органами власти и другими медицинскими учреждениями запускать пилотные проекты, осуществляя трансфер технологий из научных центров в практическое здравоохранение», — рассказал руководитель отдела геномной медицины НИИ им. Отта, д. б. н. А.С. Глотов ■

Подробнее о проекте:



ВРАЧИ САНАТОРИЯ  
«БЕЛЫЕ НОЧИ»  
ПОДЕЛИЛИСЬ ОПЫТОМ  
ПРИМЕНЕНИЯ УДАРНО-  
ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

Ударно-волновая терапия (УВТ) — один из самых эффективных методов физиотерапии. Об особенностях его применения в разных областях медицины рассказали эксперты конференции, которая состоялась на базе санатория «Белые ночи».

УВТ основана на кратковременном воздействии акустическими волнами определенной частоты на патологически измененные участки тканей. Благодаря этому улучшаются обменные процессы, кровоток и питание тканей, снижаются отечность и болевой синдром. Именно большим количеством эффектов, которые обеспечивает прохождение по тканям импульса ударных волн, объясняется широта использования ударно-волновой терапии в медицине.

Участники конференции обсудили особенности применения методики в ортопедии, неврологии и реабилитации. Эксперты отметили, что УВТ не вызывает нагревания тканей, поэтому может быть рекомендована людям, которым не показано тепловое воздействие. В связи с минимальным количеством противопоказаний методика активно используется в лечении разных категорий пациентов, в т.ч. для восстановления профессиональных спортсменов.

Еще одним преимуществом УВТ является комфортный режим ее применения. Процедуры длятся всего 10–15 минут и проводятся в среднем 1–2 раза в неделю. Выраженный

эффект достигается уже после 2–3 сеансов. Наиболее эффективна ударно-волновая терапия при патологиях опорно-двигательного аппарата и нервной-мышечной системы.

«Использование УВТ в составе комплексной терапии (в сочетании с методиками санаторно-курортного лечения) многократно усиливает эффект этой процедуры. Врачи «Белых ночей» уже имеют опыт применения ударно-волновой терапии, и мы считаем необходимым расширять спектр ее использования для активного внедрения в практику лечения и реабилитации пациентов», — подчеркнул главный врач санатория «Белые ночи», д.м.н. П.И. Гузалов ■



## ПЕТР БУРМИСТРОВ: КАЧЕСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ — ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ СТАБИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРУПНОГО БИЗНЕСА

Первая корпоративная конференция по вопросам производственной медицины ПАО «Газпром» состоялась 10–11 ноября в Москве. Партнером мероприятия выступила Группа компаний «Мой медицинский центр».

«Процесс совершенствования и модернизации системы медицинского обеспечения в компании должен быть непрерывным. Сегодня здесь собрались представители "Газпрома", наших дочерних обществ и организаций, а также компаний-партнеров. Уверен, Первая корпоративная конференция станет эффективной площадкой для диалога, а выработанные в ходе дискуссии предложения и идеи будут реализованы с максимальной пользой для Группы "Газпром", — отметил Михаил Евгеньевич Путин, заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром».

С докладами на мероприятии выступили директор по медицине ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН, профессор Т.Н.Трофимова, главный врач компании «ММЦ Профмедицина» П.Б.Бурмистров и исполнительный директор санатория «Белые ночи» А.В.Северинова.

В презентациях экспертов были освещены вопросы организации замкнутого цикла оказания медицинской помощи в Группе компаний «Мой медицинский центр» в рамках созданной экосистемы, представлены новые проекты и перспективы развития всех направлений заботы о здоровье пациентов — от проведения профосмотров до восстановительного лечения.

«ММЦ Профмедицина» является оператором производственной медицины полного цикла. За последние годы мы получили колоссальный опыт по организации замкнутой системы

заботы о здоровье сотрудников крупных производственных и строительных площадок в удаленных регионах России, — отметил главный врач компании «ММЦ Профмедицина» Петр Борисович Бурмистров. — Благодаря конференции, которая собрала на одной площадке более 160 участников (медицинских руководителей ПАО «Газпром» и дочерних обществ из разных регионов), нам удалось не только обменяться с коллегами опытом, но и увидеть новые точки роста для будущего взаимодействия. Поскольку оказание качественной медицинской помощи в любой точке страны, в т.ч. в тех местах, где не создана необходимая инфраструктура, — один из приоритетных вопросов для развития бизнеса и сохранения человеческого капитала» ■

ОКСАНА ДРАПКИНА:

**«ТРЕНД НА ЗОЖ  
НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ  
С ПОЗИЦИЙ  
ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНЫ»**



## КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЭФФЕКТИВНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ, ЧТО ТАКОЕ «ИНФОДЕМИЯ» И ЧЕМ СОТРУДНИКУ КОМПАНИИ ИЛИ ПРЕДПРИЯТИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ КОУЧ ЗДОРОВЬЯ?

Об этом и многом другом в эксклюзивном интервью нашему журналу рассказала директор Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины, академик РАН, профессор Оксана Михайловна Драпкина.



**Оксана Михайловна Драпкина**

Директор Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины, академик РАН, профессор

“ Происходит сдвиг парадигмы, и многие ощутили ценность здоровья особенно во время пандемии COVID-19 ”



— В последние годы здоровый образ жизни становится все более популярным. На Ваш взгляд, это начало фундаментальных изменений в общественных взглядах или просто модное веяние?

— Да, действительно, за последние годы здоровый образ жизни стал популярным трендом, и это результат масштабной и комплексной работы на разных уровнях и секторах общества. По сути, происходит сдвиг парадигмы, и многие ощутили ценность здоровья особенно во время пандемии COVID-19. Еще многое предстоит сделать, но тренд уже задан.

— Насколько подходы к развитию концепции здорового образа жизни в России отличаются от подходов других стран? Ощутимо ли влияние на современное развитие принципов ЗОЖ той системы, которая была создана в СССР под руководством Н. А. Семашко?

— С именем Николая Александровича Семашко связан период формирования советской



“ Проводится комплексная профилактика, направленная на борьбу с факторами, способствующими развитию НИЗ, такими как артериальная гипертония, курение, употребление алкоголя, нездоровое питание, низкая физическая активность ”

системы здравоохранения, основанной на централизации, организации многоуровневой системы оказания медицинской помощи и ее доступности для всех граждан. Многие государства и сегодня используют модель Семашко в первичном звене здравоохранения.

В настоящее время усилия системы здравоохранения большинства стран, включая нашу, нацелены на снижение

смертности населения от неинфекционных заболеваний (НИЗ), прежде всего сердечно-сосудистых и онкологических. Для этого проводится комплексная профилактика, направленная на борьбу с факторами, способствующими развитию НИЗ, такими как артериальная гипертония, курение, употребление алкоголя, нездоровое питание, низкая физическая активность.

Основные принципы формирования ЗОЖ идентичны для большинства стран. Эта работа требует комплексных подходов, а также объединения усилий различных секторов общества.

Около десяти лет назад в России была восстановлена и внедрена в практику принципиально новая система всеобщей диспансеризации и профилактических медицинских

осмотров с расширенным спектром обследований. Необходимо также отметить, что у нас сформирована сеть центров общественного здоровья, в чьи функции входит организационно-методологическая работа по мотивации и вовлечению населения в здоровый образ жизни, а также центры здоровья, сеть кабинетов и отделений профилактического консультирования. Эти структуры уникальны и не имеют аналогов в мире.

о здоровье. Людям действительно сложно ориентироваться в этом потоке, критически оценивать и использовать информацию — это подтверждает наше популяционное исследование по изучению грамотности в вопросах здоровья.



— Одним из негативных аспектов «моды» на ЗОЖ можно назвать обилие в открытом доступе информации о методах профилактики заболеваний, снижения веса и пр., которая зачастую является недостоверной и потенциально опасной для здоровья. Как можно изменить эту ситуацию и привить людям привычку обращаться за помощью к врачам, а не заниматься самолечением; регулярно проходить профилактические осмотры и т. д.?

— Сегодня мы наблюдаем такое явление, как «инфодемия» — обилие как достоверной, так и ложной и порой даже опасной информации

“ Сегодня мы наблюдаем такое явление, как «инфодемия» — обилие как достоверной, так и ложной и порой даже опасной информации о здоровье ”

При этом население сталкивается с такими препятствиями при принятии решений в отношении лечения заболеваний, как некомпетентность некоторых врачей, сложность записи на прием к отдельным специалистам, дорогостоящие медикаменты и методы обследования, что, в свою очередь, приводит к самолечению. Люди сами себе ставят диагноз и назначают препараты, а это может привести к потере драгоценного времени для начала нужного лечения. Так отсрочка профессионального вмешательства может привести к осложнениям заболевания или ухудшению состояния. Выбранные самим пациентом безрецептурные препараты могут быть недостаточно эффективными для лечения заболевания, и, в конечном итоге, пациенту все-таки потребуется обратиться к специалисту.

В этом смысле мы считаем целесообразным внедрять и популяризировать практику коучей здоровья, готовить грамотных специалистов, которые обладают достоверной информацией по укреплению здоровья, профилактике

**“ Мы считаем целесообразным внедрять и популяризировать практику коучей здоровья, готовить грамотных специалистов, которые обладают достоверной информацией по укреплению здоровья ”**



**“ Будущее профилактической медицины за цифровыми технологиями, включая телемедицину и мобильные приложения ”**

и лечению заболеваний, обладают навыками мотивационного консультирования, сами являются проводниками здорового образа жизни и готовы прививать людям культуру прохождения регулярных профилактических осмотров и своевременного обращения к врачам.

— **Современные технологии, например, телемедицина, с каждым годом все больше расширяют возможности предотвращения и раннего выявления заболеваний. Каким Вы видите будущее профилактической медицины?**

— Безусловно, будущее профилактической медицины за цифровыми технологиями, включая телемедицину и мобильные приложения, которые призваны помогать ориентироваться в услугах и специалистах системы здравоохранения, облегчать и автоматизировать управление здоровьем и контроль заболеваний, осуществлять мониторинг изменения поведения, направлять, мотивировать и поддерживать пациентов в их здоровых привычках. При этом важную роль будет играть персона-

лизированная медицина, которая учитывает индивидуальные особенности человека, условия его жизни, факторы, которые могут оказывать влияние на здоровье.

— **Какова сегодня роль работодателя в поддержании здоровья сотрудников и вклад производственной медицины в сохранение и укрепление здоровья граждан?**

— Учитывая, что работающее население большую часть своей жизни проводит на работе, влияние корпоративной среды на здоровье работников

**“ Влияние корпоративной среды на здоровье работников может быть значимым и очень эффективным ”**

может быть значимым и очень эффективным. Следует упомянуть о нескольких преимуществах при проведении профилактических программ на предприятиях и в компаниях:

- количество работников ограничено и в определенном проценте постоянно, поэтому можно следить за их здоровьем и осуществлять профилактику на регулярной основе. При этом организовать доступность профилактических воздействий для каждого работника также значительно легче, чем среди неорганизованного населения;
- при поддержке коллектива отказываться или менять вредные привычки поведения, такие как курение, алкоголь, неправильное питание и другие, гораздо легче;
- эффект от профилактического вмешательства может быть виден уже через короткий промежуток времени, что мотивирует к продолжению программ. При этом наблюдается дополнительная выгода — снижение текучести кадров и со-

хранение эффективного трудового капитала, повышение мотивации работников и эффективности труда и, соответственно, увеличение доходов предприятия.

“ При этом наблюдается дополнительная выгода — снижение текучести кадров и сохранение эффективного трудового капитала, повышение мотивации работников и эффективности труда и, соответственно, увеличение доходов предприятия ”

— **Что, на Ваш взгляд, должна включать в себя современная корпоративная программа здоровья? Что следует делать работодателю, заинтересованному в укреплении здоровья сотрудников?**

— Для получения реального эффекта программа должна реализовываться на регулярной основе по всем направлениям и охватывать всех или большинство работников с определенной степенью интенсивности. При этом очень важно, чтобы программа не была однообразной и монотонной, когда работники перестают ее замечать. Программа должна включать яркие привлекающие внимание проекты, кампании, которые мотивировали бы работников к изменению привычек поведения, контролю здоровья: кампании по отказу от вредных привычек, повышению физической активности, индивидуальное и групповое консультирование и помощь по отказу от курения, снижению веса, контролю артериального давления.

Важный момент, который следует упомянуть, это направление мониторинга



“ Очень важно, чтобы программа не была однообразной и монотонной, когда работники перестают ее замечать ”

и оценки, к которому не всегда относятся серьезно. Иногда работодатель вкладывает много средств и сил в проведение программы, при этом не оценивая, в том числе и экономически, эффективность принимаемых мер.

И самое главное — руководитель должен сам быть примером для своих сотрудников.

— **Существуют ли сегодня научно обоснованные подходы к разработке и реализации корпоративных программ? И есть ли методические рекомендации с примерами наиболее успешных программ?**

— В нашей стране накоплен достаточно большой опыт по разработке корпоративных программ. Еще в 1990-х гг. начали отрабатываться отдельные направления программ на предприятиях тяжелого машиностроения, затем проводилась международная программа ВОЗ CINDI, которая также включала отдельные проекты и компоненты для пред-





**Библиотека корпоративных программ по укреплению здоровья работающих граждан на сайте НМИЦ ТПМ**

приятый. В настоящее время есть большое количество предприятий, компаний, которые уже реализуют такие программы. Есть опыт, есть разработки, есть доказанная эффективность и успешные примеры.

В нашей стране в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Минздрав совместно с НМИЦ терапии и профилактической медицины разработал модельные программы «Укрепление здоровья работающих» и библиотеку корпоративных программ по укреплению здоровья работающих граждан, также продолжается разработка новых направлений для них и совершенствование методов реализации.

Так как спектр корпоративных программ широк, работодатели нередко сталкиваются с непониманием того, какие именно программы внедрять в своей организации. Именно поэтому эксперты Национального медицинского центра терапии и профилактической медицины разработали платформу АТРИЯ, которая, с одной стороны, должна помочь внедрению корпоративных программ, с другой стороны, позволит



**“ В нашей стране накоплен достаточно большой опыт по разработке корпоративных программ ”**



**На платформе АТРИЯ, разработанной НМИЦ ТПМ, можно найти опросник для работодателя, опросник для**

**работника и краткие рекомендации по использованию этих инструментов**

их совершенствовать, оценить процесс внедрения, а также планировать внедрение корпоративной программы, которая будет рациональна для конкретной организации. Кроме этого, в помощь разработчикам программ проводятся обучающие семинары.

Продолжая тему современных тенденций в укреплении корпоративного здоровья, хотелось бы отдельно отметить комплексный инновационный подход по управлению здоровьем на предприятиях, отраженный в Регламентах, разрабатываемых ООО «ММЦ Профмедицина» (ранее — «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА»). Регламенты, гармонизированные по основным направлениям с правилами разработки, реализации и оценки корпоративных программ укрепления здоровья, дополняют их более комплексным, всесторонним подходом к решению проблемы работы с источниками информации, позволяющей в режиме реального времени проводить оценку состояния здоровья как целых коллективов, так и каждого работника отдельно.

**— Известно, что заниматься профилактикой никогда не поздно. А в каком возрасте стоит начинать о ней думать? Важно ли, на Ваш взгляд, прививать приверженность принципам ЗОЖ с детства?**

— Привитие, воспитание культуры ЗОЖ необходимо начинать с ранних лет жизни ребенка, даже до того, как ребенок пойдет в детский сад или школу. Значительная доля этой миссии возлагается на семью и, соответственно, на приверженность самих родителей и их окружения здоровому образу жизни.

**“ Воспитание культуры ЗОЖ необходимо начинать с ранних лет жизни ребенка, даже до того, как ребенок пойдет в детский сад или школу ”**

Тема работы по мотивированию, обучению детей принципам ЗОЖ неоднократно обсуждалась в профессиональном сообществе и получила воплощение в ряде наших методических рекомендаций. Конечно, для каждой возрастной группы необходим свой



подход, свои методы воспитания и преподавания основ ЗОЖ.

Вопросы профилактики поведенческих факторов риска у детей раннего возраста с некоторых пор находятся в зоне пристального внимания ВОЗ. В частности, в апреле 2019 года организация выпустила «Руководство по физической активности, сидячему образу жизни и сну у детей младше пяти лет», где даются рекомендации по стимуляции и соблюдению режима достаточной физической активности для детей раннего дошкольного возраста, начиная с грудничкового.

Все это свидетельствует о важности разработки проектов, направленных на формирование системы введения в осознание ребенка образцов здоровой жизнедеятельности, начиная с ранних этапов его жизни.

— **Традиционный вопрос: что помогает лично Вам следить за здоровьем, оставаться в хорошей форме и не болеть? Какие рекомендации Вы можете дать нашим читателям?**

“ *Вопросы профилактики поведенческих факторов риска у детей раннего возраста с некоторых пор находятся в зоне пристального внимания ВОЗ* ”



## **ОКСАНА МИХАЙЛОВНА ДРАПКИНА**

*Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, Заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН.*

Окончила Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова, более пяти лет работала в отделении интенсивной терапии и реанимации клиники пропедевтики внутренних болезней ММА. С 1997 по 2015 г. работала на кафедре пропедевтики внутренних болезней ПМГМУ им. И. М. Сеченова, где прошла путь от ассистента кафедры до профессора. В 2015–2017 гг. была первым заместителем директора по научной и лечебной работе НМИЦ ТПМ, с 2017 г. — директор центра.

Под научным руководством О. М. Драпкиной защищено 20 диссертаций на соискание ученой степени кандидата медицинских наук, 2 диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук, опубликовано более 950 работ в отечественных и зарубежных журналах, 5 монографий, 7 учебников.

Лауреат премии Правительства РФ в области образования, обладатель целого ряда наград за вклад в развитие отечественного здравоохранения.



— Организм человека — это сложная и интересно устроенная система. Если в этой системе появляется какой-либо дисбаланс, недостаточная физическая активность, нерациональное питание и недостаток важных макро- и микро-нутриентов, недостаток сна, стресс и на это все накладывается вредное воздействие табака и алкоголя, то со временем происходит сбой и могут начаться необратимые по-

следствия, о которых человек может порой даже не догадываться. В этой связи важен комплекс-

**“ Самое главное — позитивное мышление! ”**

ный целостный метод профилактики, который охватывает как физическое, так и психическое здоровье и благополучие. Моя формула здоровья проста: здоровый сон не менее 7 часов, регулярная физическая активность не реже 2 раз в неделю, сбалансированное питание, достаточное употребление воды и контроль основных показателей здоровья. Также я увлекаюсь танцами и каждое утро делаю зарядку... И самое главное — позитивное мышление! ■



## НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

30 июня 1944 года была создана Академия медицинских наук СССР, а уже через год в ее составе начал работу Институт экспериментальной и клинической терапии под руководством известного врача-терапевта В.Ф. Зеленина. С приходом в 1948 году нового директора — академика АМН СССР А.Л. Мясникова основными направлениями работы института стали профилактика, диагностика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

В 1963 г. здесь было создано первое в стране (и одно из первых в мире!) специализированное отделение для лечения больных острым инфарктом миокарда с палатой интенсивного наблюдения. 16 мая 1973 г. сотрудники института провели первое клиническое эхокардиографическое исследование, 5 июня 1975 г. впервые в мире больному с инфарктом миокарда был произведен тромболизис с помощью внутрикоронарного введения фибринолизина в дозе в 10 раз меньшей, чем при внутривенном введении.

В 1988 году институт трансформировался в Научно-исследовательский центр профилактической медицины Министерства здравоохранения СССР. С тех пор — вот уже более 30 лет — НМИЦ терапии и профилактической медицины хранит лучшие традиции отечественного здравоохранения и разрабатывает новые подходы к сохранению жизни и здоровья граждан нашей страны.



**ПРОФОСМОТРЫ  
В НОВОМ ФОРМАТЕ,  
ИЛИ ТЕХНОЛОГИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬ-  
НОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Много лет профосмотры в нашей стране воспринимались только как способ получить отметку «годен» для выполнения определенного вида работ. Сегодня же это, в первую очередь, возможность выявить симптомы опасных заболеваний на ранних стадиях и уберечь работника от их тяжелых последствий или травм на рабочем месте. Специалисты компании «ММЦ Профмедицина» рассказали о том, как изменилась система прохождения профосмотров, и дали рекомендации, которые помогут сохранить профессиональное долголетие.

“*Регулярное профилактическое посещение врачей помогает сохранить и продлить трудовое долголетие без траты больших ресурсов*”

#### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР — ФОРМАЛЬНОСТЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Сегодня обязательные медосмотры нужны для устройства практически на любую работу — преподавателям и медицинским работникам, водителям и инженерам, полицейским и поварам. Однако несмотря на быстрый ритм современной жизни, многие до сих пор ассоциируют медкомиссии только с бесконечными очередями и необходимостью надолго отложить свои дела. Также, к сожалению, пациенты во время прохождения медосмотра нередко скрывают свои хронические заболевания и не предъявляют жалоб, боясь потерять работу.

На самом деле современные технологии позволяют значительно ускорить прохождение диспансеризации, а медосмотр занимает всего около 2 часов. Регулярное профилактическое посещение врачей помогает сохранить и продлить трудовое долголетие без траты больших ресурсов. Формальный же подход к медосмо-

Профилактические осмотры позволяют врачам обнаружить первые симптомы опасных заболеваний. По статистике, на медосмотрах чаще всего впервые выявляют следующие заболевания:



трам как со стороны работодателя, так и со стороны медицинской организации может привести к тяжелым последствиям.

«Прохождение медосмотра позволяет обнаружить заболевание, наличие которого у себя человек не подозревал. Лидируют среди них сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет и болезни органов зрения, — поясняет заведующая отделением по проведению медосмотров «ММЦ» на пр. Стачек, 47 Александра Витальевна Смиринская. — Пациентов с выявленными заболеваниями мы направляем на дообследование. Это тот случай, когда своевременная диагностика позволяет предотвратить более серьезные последствия. Важно понимать, что профилактическое посещение врача — это не просто требование работодателя, а забота о себе».

Врачи не устают повторять: регулярные обследования должны стать не просто обязательством, ведь привычка следить за своим здо-

**“** Прохождение медосмотра позволяет обнаружить заболевание, наличие которого у себя человек не подозревал **”**



ровьем — залог долголетия, т.к. большинство болезней легче предупредить, чем вылечить.

### ЧТО ВХОДИТ В СОВРЕМЕННУЮ МЕДКОМИССИЮ?

«Медосмотр должен быть не только максимально удобным, но и всесторонним. Именно поэтому отличительными особенностями нашего Центра являются полная укомплектованность врачами всех необходимых специальностей и наличие диагностического оборудования в одном месте, что позволяет без лишних очередей выполнить комплексную диагностику организма. Для пациентов, проходящих медицинские осмотры, выделен отдельный этаж», — рассказывает А. В. Смиринская.

Стандартный профосмотр состоит из следующих обследований:

- измерение роста, массы тела, окружности талии и расчет индекса массы тела
- измерение артериального давления

**12 000+**

медосмотров в год проводят специалисты Центра профосмотров «ММЦ» на пр. Стачек, 47

### КАКИЕ БЫВАЮТ ПРОФОСМОТРЫ?

- Предварительные — проводятся перед приемом на работу, чтобы определить, соответствует ли состояние здоровья работника поручаемой ему работе.
- Периодические — проводятся с определенной периодичностью, например, 1 раз в год, для наблюдения за состоянием здоровья работника в динамике, своевременного выявления начальных форм профессиональных заболеваний, ранних признаков воздействия вредных производственных факторов на здоровье.
- Медицинские освидетельствования на право допуска к работе с использованием сведений, составляющих государственную тайну, — проводятся, чтобы подтвердить отсутствие противопоказаний для выполнения работ с такой информацией.
- Водительские медкомиссии — проводятся, чтобы подтвердить отсутствие противопоказаний к управлению транспортным средством конкретной категории и получить заключение об общем состоянии здоровья.



“ После прохождения медосмотров формируются группы здоровья, что помогает врачам определить дальнейшую тактику ”

- три анализа крови: общий с определением уровня гемоглобина, количества эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов и пр., анализы на уровень глюкозы и холестерина
- клинический анализ мочи
- электрокардиография в покое
- рентгенография легких в двух проекциях

Помимо этого, пациенты получают консультации врача-терапевта, врача-невролога, врача-психиатра и врача-нарколога, врача-дерматовенеролога, врача-оториноларинголога, врача-хирурга и врача-стоматолога. Женщин осматривает врач акушер-гинеколог, проводит исследования на флору и онкоцитологию, УЗИ органов малого таза. Пациенткам старше 40 лет выполняется маммография молочных желез. Всем пациентам старше 40 лет измеряют внутриглазное давление.

После прохождения медосмотров формируются группы здоровья, что помогает врачам определить дальнейшую тактику, например, направить на дообследование по определенному фактору риска.



## У КАЖДОГО СВОЙ

Набор исследований при медосмотре определяется факторами вредности, сопровождающими сотрудника во время работы: климат, работа с химическими веществами, шум и другие особенности, которые могут повлиять на здоровье. Например, для тех, кто работает на высоте или выполняет подземные работы, в рамках профосмотров проводится исследование функции вестибулярного аппарата. Для сотрудников нефтяной и газовой промышленности, работающих в районах Крайнего Севера, обязательно выполняется УЗИ органов брюшной полости, ФГДС и спирометрия.

Сотрудникам компаний-корпоративных клиентов «ММЦ Профмедицина» доступна также углубленная диспансеризация (скрининг «Здоровье»). Она включает специальные исследования для тех, кто переболел COVID-19, а также более подробную диагностику сердечно-сосудистых и онкологических рисков. Среди обследований, входящих в скрининг, —

“ *Набор исследований при медосмотре определяется факторами вредности, сопровождающими сотрудника во время работы* ”



**Петр Борисович Бурмистров**

Главный врач компании «ММЦ Профмедицина»

## ПРОФОСМОТРЫ НА МЕСТАХ — ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

«Многие производственные площадки, где трудятся сотрудники крупных промышленных компаний — наших партнеров, расположены на удаленных объектах, например, в районах Крайнего Севера. Здесь расстояние до ближайшей больницы может достигать 300 км. Работа в таких условиях связана с более высоким риском для здоровья, чем в «родном» климате. Понимая это, наша компания проводит периодические, пред- и послесменные осмотры на местах, а также углубленные осмотры работников группы риска. Выездные профосмотры включают осмотр врачей, тестирование на COVID-19, лабораторную и инструментальную диагностику, определение сердечно-сосудистого риска, исследование нарушений работы ЖКТ, органов зрения, бронхолегочной системы и т.д. Своевременная диагностика позволяет не допустить развития экстренных ситуаций со здоровьем.

Примером такой работы служит цикл выездных профосмотров сотрудников Трубопроводной системы Восточная Сибирь — Тихий океан (ВСТО) на нефтеперекачивающих станциях по пути следования трубопровода в четырех регионах РФ: Амурская область, Якутия, Иркутская область и Красноярский край. В течение трех

лет (с 2018 по 2021 гг.) было обследовано около 15 тысяч сотрудников. Наши специалисты проводили скрининг различных заболеваний, в т.ч. онкологических, распределяли сотрудников по группам здоровья и, в случае выявления рисков развития патологии, направляли на дообследования. Это позволило, не останавливая рабочий процесс ни на минуту, провести своевременную диагностику, исследуя воздействие вредных факторов в динамике. Так, работники прошли полноценные медосмотры без траты времени на посещение клиники и ожидания в очередях», — рассказывает главный врач компании «ММЦ Профмедицина» Петр Борисович Бурмистров.

компьютерная томография органов грудной клетки, УЗИ органов брюшной полости, цветное доплеровское картирование внечерепных отделов брахиоцефальных артерий, УЗИ предстательной железы, УЗИ молочных желез, эхокардиография, биоимпедансометрия, анализы на гормоны и онкомаркеры.

### ТЕХНОЛОГИИ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Центр профосмотров на пр. Стачек был открыт в 2019 году — он отличается современным интерьером и использованием электронных систем для маршрутизации пациентов.

У дверей при входе в Центр установлены два терминала электронной регистрации. Здесь посетитель получает талон с уникальным номером для обслуживания на ресепшн. Когда номер появляется на центральном табло, пациент подходит к администратору, который выдает маршрутный лист с указанием всех специалистов и пластиковую магнитную карту, это путеводитель по отделению. С помощью

“ *Центр профосмотров на пр. Стачек был открыт в 2019 году — он отличается современным интерьером и использованием электронных систем для маршрутизации пациентов* ”



“ *Мы получаем быстрый прием, четкие границы ожидания, возможность задать конкретный норматив по времени обслуживания, отследив пиковые показатели загрузки кабинетов* ”

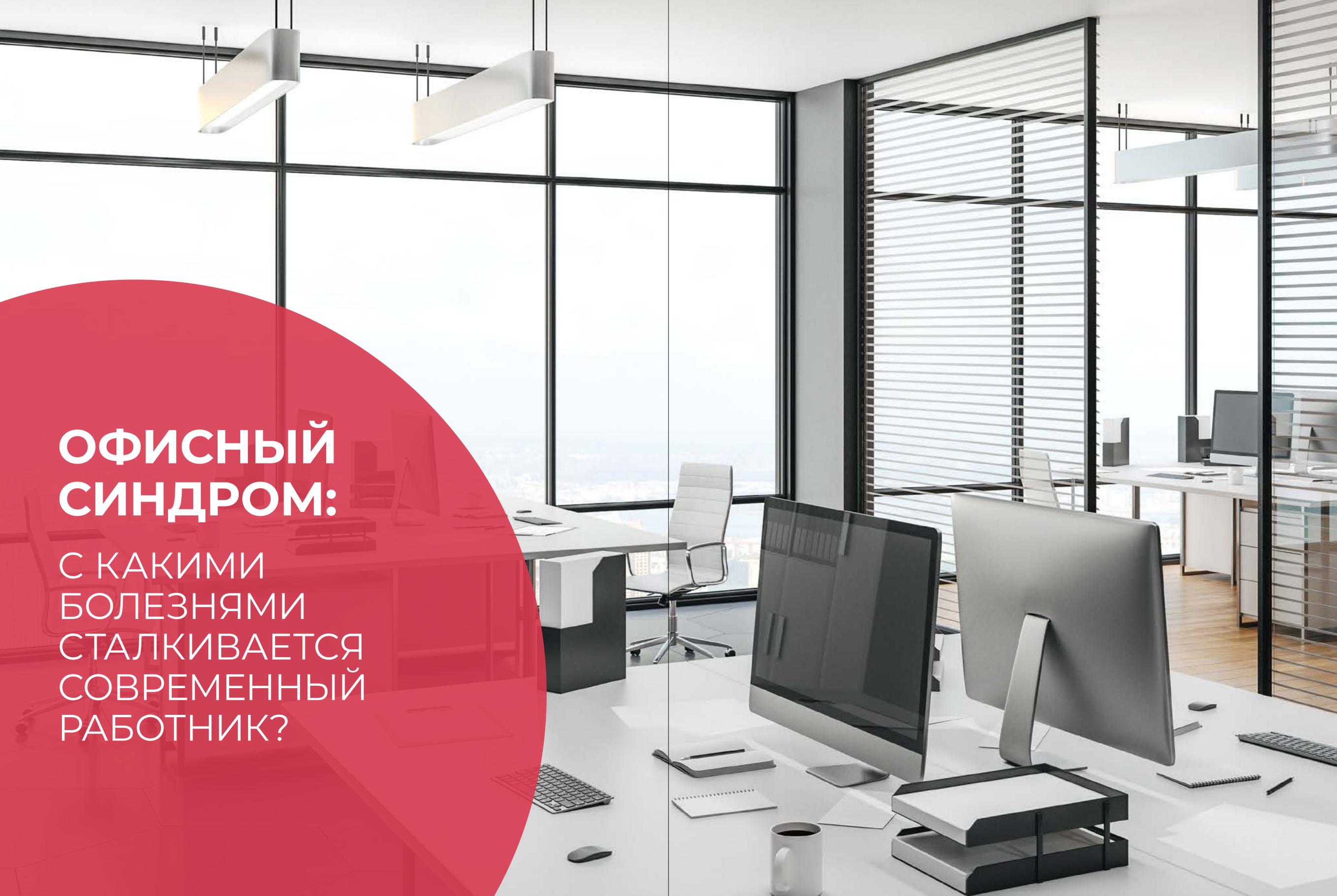
карты пациент посещает всех специалистов по своему индивидуальному маршруту, который выстраивает электронная система. Рядом с каждым кабинетом врача висит монитор. Приложив к нему карту, можно в любой момент узнать, в какой кабинет следует идти. Чтобы пригласить человека в нужный кабинет, интерактивное табло показывает номер конкретной карты: так пациент понимает, что подошла его очередь.

«Система электронной очереди обеспечивает грамотное управление потоками пациентов — она распределяет посетителей в соответствии с загрузкой и специализацией врачей, сокращает время профосмотра до 40 % по сравнению с "живой" системой очереди. В результате мы получаем быстрый прием, четкие границы ожидания, возможность задать конкретный норматив по времени обслуживания, отследив пиковые показатели загрузки кабинетов», — поясняет руководитель отдела сервиса компании «ММЦ Профмедицина» Ольга Сергеевна Кудрявцева ■



# ОФИСНЫЙ СИНДРОМ:

С КАКИМИ  
БОЛЕЗНЯМИ  
СТАЛКИВАЕТСЯ  
СОВРЕМЕННЫЙ  
РАБОТНИК?



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ПЕРВЫЕ «ОФИСНЫЕ РАБОТНИКИ» ПОЯВИЛИСЬ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ, КОГДА ПИСЦЫ СТАЛИ ВЕСТИ ДОКУМЕНТООБОРОТ ПРИ ДВОРЕ ФАРАОНОВ И ПЕРЕПИСЫВАТЬ КНИГИ. ТОГДА ЭТО БЫЛА СОВСЕМ НЕБОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕСТВА, НО ЗА НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЛЕТ СИТУАЦИЯ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИЛАСЬ: СЕГОДНЯ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ВЫПОЛНЯЮТ СВОЮ РАБОТУ, СИДЯ В КАБИНЕТЕ, ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И БУМАГАМИ. К СОЖАЛЕНИЮ, НА ИХ ЗДОРОВЬЕ ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НЕ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ. СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ СОТРУДНИК СТАЛКИВАЕТСЯ С ЦЕЛЫМ КОМПЛЕКСОМ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЙ УЧЕННЫЕ НАЗЫВАЮТ «ОФИСНЫМ СИНДРОМОМ».



“ *Офисные работники проводят за компьютером не менее 8 часов в день, из-за чего свыше четверти из них страдает от синдрома сухого глаза, а более половины — от близорукости (миопии)* ”

### УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Сегодня наши глаза подвергаются большим испытаниям, чем когда-либо прежде, и виной тому гаджеты, с которыми мы не расстаемся буквально целыми днями. В среднем, офисные работники проводят за компьютером не менее 8 часов в день, из-за чего свыше четверти из них страдает от синдрома сухого глаза, а более половины — от близорукости (миопии).

Для того чтобы видеть окружающий мир четко и ясно, нужно соблюдать простые правила:

#### ■ **Делайте перерывы при работе за компьютером**

Можно использовать правило «20-20-20»: каждые 20 минут делать паузу на 20 секунд, чтобы посмотреть на расстояние 20 футов (6 метров). В это время обязательно смотреть вдаль, а не на экран гаджета. Каждый час прерываться на 5-минутную общую гимнастику (разминать руки, ноги, спину) и зрительную гимнастику для расслабления гладкой мускулатуры глаз. Это могут быть упражнения «с меткой на стекле», «циферблат», упражнения с веками (частые мигательные движения, зажмуривания).



““ От яркости зависит количество света, попадающего на сетчатку, и если баланс нарушается, возрастает риск возникновения фототравмы и заболеваний сетчатки ””



■ **Подбирайте хороший свет на рабочем месте**

Свет должен быть достаточно ярким: при этом зрачок суживается, глубина резкости изображения увеличивается, и глаз меньше напрягается во время работы. Лучше, если настольная лампа будет лампой накаливания — от галогеновых, светодиодных и энергосберегающих (ламп дневного света) к концу дня больше устают глаза. При этом яркость экрана должна соответствовать освещению помещения, или быть чуть меньше. От ярко-

сти зависит количество света, попадающего на сетчатку, и если баланс нарушается, возрастает риск возникновения фототравмы и заболеваний сетчатки.

■ **При работе соблюдайте правильное расстояние до объекта**

Нормальное расстояние до книги или документа в среднем составляет 30–40 см. Если привычное Вам расстояние другое, следует обратиться к офтальмологу — возможно, Вам нужны очки. При работе за компьютером монитор следует расположить на 12–15 см ниже уровня глаз, и так, чтобы на экране не было бликов. Рекомендуются также отрегулировать освещение на рабочем месте, допустимо использование антибликовых фильтров для мониторов, очков с антибликовым покрытием или покрытия-пленки, наклеивающегося на монитор. Телевизор лучше смотреть на расстоянии 3 метров, а использовать смартфоны, планшеты и ридеры — на расстоянии 30 см.



““ Регулярные обследования позволят вовремя обнаружить нарушения зрения и начать лечение ””

■ **Читайте бумажные книги или ридеры с «электронными чернилами» (технологией E-ink)**

Зрительный анализатор человека устроен так, что когда мы фокусируем внимание на чем-либо, то мигательные движения век становятся реже, из-за чего слезная пленка не успевает восстанавливаться, глаз высыхает, краснеет и раздражается. Так развивается синдром сухого глаза, к которому, как правило, присоединяются дисфункции слезных желез. Чтение бумажных книг утомляет глаза не так сильно, как чтение с экрана компьютера или смартфона, ведь книга, как правило, имеет больший размер и более крупный шрифт. Кроме того, обычно мы читаем с опущенными глазами, благодаря чему слеза медленнее испаряется с поверхности глаза.

■ **Посещайте офтальмолога хотя бы раз в год**

Регулярные обследования позволят вовремя обнаружить нарушения зрения и начать лечение.



### СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА:

- Нарушение сна
- Головные боли
- Физическая слабость и постоянное чувство усталости
- Проблемы с концентрацией внимания и восприятием текущей и новой информации
- Апатия
- Ухудшение памяти
- Нервозность и тревожность
- Нарушение аппетита, тяга к алкоголю и вредной пище
- Снижение иммунитета

### ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ИЛИ «СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ»

К сожалению, большинство людей сегодня считают постоянные переработки и стресс неотъемлемой частью жизни ответственного сотрудника. Однако нельзя путать трудоголизм с любовью к своему делу. Конечно, бывает непросто найти баланс между работой и отдыхом, но следует помнить, что невнимание к своему психическому здоровью может привести к депрессии, тревожным расстройствам, головным болям, лишнему весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Основные меры профилактики хронического стресса — это переключение внимания с рабочих процессов на приятные хлопоты, а также чередование напряженности и расслабления. Кроме

того, помочь могут занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и оптимизация распорядка дня. Диагностировать «синдром выгорания» можно, пройдя тест Маслач, который легко найти в онлайн-источниках.



### БОЛИ В СПИНЕ И НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Офисные работники подвержены развитию заболеваний позвоночника больше, чем представители многих других профессий, поскольку абсолютное большинство таких сотрудников работает в прямом смысле «не разгибая спины». По данным ВОЗ, различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Большинство из них — люди трудоспособного возраста, от 30 до 50 лет.

Основные проблемы, которые возникают у офисных работников, — это сколиотическая деформация позвоночника, снижение выносливости мышц спины, появление асимметричности мускулатуры, приводящей к нестабильности позвоночника в виде патологической подвижности позвонков, перекосов и ротации таза.

Как правило, от длительного неправильного сидения за столом больше всего страдают

“ По данным ВОЗ, различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения ”



Контролировать состояние позвоночника помогут современные технологии. Так, инновационная система DIERS FORMETRIC 4D MOTION позволяет быстро и абсолютно безопасно, не подвергая организм лучевой нагрузке, выполнить полное обследование опорно-двигательного



аппарата и составить «паспорт осанки».



шейный и поясничный отделы позвоночника. Чтобы меньше нагружать их, необходимо:

- Каждые 30 минут менять положение
- Каждый час вставать из-за стола и в течение нескольких минут выполнять простые упражнения: потягивания, наклоны, приседания
- Не скрещивать ноги, закидывая их друг на друга, а расположить под прямым углом так, чтобы между краем кресла и голенью сохранялось расстояние в 8–10 см (это пример-

**“ Важнейшую роль в сохранении здоровья позвоночника играет рабочее место офисного сотрудника ”**

- но соответствует размеру кулака)
- Не искривлять спину. Если Вам сложно контролировать ровную осанку, поставьте себе напоминание на телефон
- Расположить локти на столе, не держать их на весу
- Хотя бы дважды в неделю заниматься физической активностью

Важнейшую роль в сохранении здоровья позвоночника играет рабочее место офисного сотрудника. Оно должно быть оборудовано удобным креслом с подголовником, которое может быть индивидуально отрегулировано. Благодаря этому удастся создать максимально благоприятные условия для работы.

**“ О развитии варикозной болезни говорят не только сосудистые «звездочки» на ногах, но и такие симптомы, как ощущение тяжести, отеки, болезненность и судороги в ногах ”**

#### ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Малоподвижный образ жизни, неправильное положение при работе за столом, особенно в позе «нога на ногу», тесная одежда и обувь — все это приводит к застою крови.

Важно знать, что о развитии варикозной болезни говорят не только сосудистые «звездочки» на ногах, но и такие симптомы, как ощущение тяжести, отеки, болезненность и судороги в ногах. При появлении этих признаков рекомендуется обратиться к врачу-флебологу, чтобы поставить верный диагноз и начать лечение, не дожидаясь серьезных проблем.

Для того, чтобы сохранить здоровье и красоту ног, следует избегать длительного положения стоя или сидя. В течение дня устраивайте себе небольшие прогулки и поднимайтесь в офис по лестнице, а не на лифте. Вечером после работы рекомендуется делать массаж стоп и голеней, а также запрокидывать ноги на возвышение из подушек.

“*Вследствие малоподвижного образа жизни и длительного сидячего положения этой болезни особенно подвержены представители офисных специальностей*”



## ГЕМОРРОЙ

Согласно статистике, геморроидальная болезнь — проблема, знакомая каждому третьему офисному работнику. Это заболевание чаще всего проявляется тромбозом, воспалением и кровотечением из геморроидальных узлов. Вследствие малоподвижного образа жизни и длительного сидячего положения этой болезни особенно подвержены представители офисных специальностей.

Геморроидальные узлы являются нормальной анатомической структурой — одним из

компонентов запирающего аппарата прямой кишки. Однако при сочетании некоторых факторов (важнейшим из которых является длительное сидячее положение) геморроидальные узлы у пациентов начинают увеличиваться, из-за чего появляются симптомы геморроидальной болезни:

- жжение и чувство инородного тела
- кровотечение
- тромбоз геморроидальных узлов
- выпадение геморроидальных узлов

Колоректальные хирурги владеют целым рядом методик, позволяющих избавить пациента от этих проявлений. Тактика лечения, которую врач определяет по результатам осмотра и дополнительных методов обследования, зависит от стадии заболевания, особенностей клинической картины и т.д. При этом важно своевременно обратиться к специалисту, чтобы вернуть контроль над своим здоровьем и качеством жизни.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ОЖИРЕНИЕ

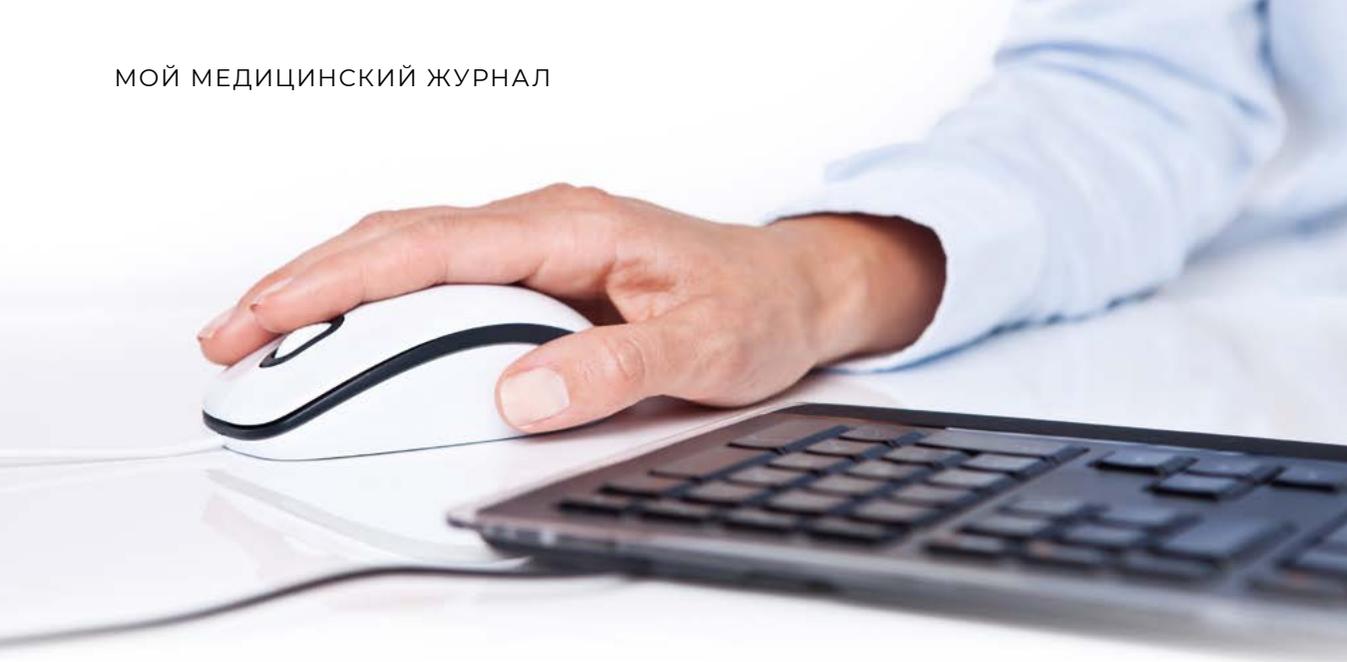
Ради экономии времени многие сотрудники в первую очередь жертвуют приемами пищи: опаздывая на работу, заменяют завтрак выпитым на ходу кофе, а вместо горячего обеда съедают бутерброд, не отвлекаясь от экрана. Все это крайне неблагоприятно влияет на здоровье ЖКТ. Кроме того, провоцировать гастрит и язвенную болезнь могут стресс, курение и злоупотребление алкоголем.

Еще одно последствие неправильного питания — избыточная масса тела. У 50% офисных работников наблюдается лишний вес, почти у 30% — ожирение. Конечно, эта проблема вызвана не только нарушением питания: свою роль играют и сидячий образ жизни, и недостаток сна, и тот самый хронический стресс. Поэтому даже при самом плотном рабочем графике важно находить время на физическую активность (по рекомендации ВОЗ, взрослому человеку необходимо уделять физической

“*У 50% офисных работников наблюдается лишний вес, почти у 30% — ожирение*”

активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, нагрузке высокой интенсивности — не менее 75 минут в неделю), стараться выбирать более здоровую пищу и потреблять ее спокойно, а не на бегу.





### СИНДРОМ «КОМПЬЮТЕРНОЙ МЫШИ»

Использование компьютерной мыши значительно облегчает работу, но, к сожалению, может приводить к развитию синдрома запястного (карпального) канала — неврологического заболевания, которое характеризуется онемением и болью в пальцах кисти из-за сдавления нерва на уровне запястья. Предотвратить его возникновение можно, соблюдая правильное положение рук:

- Кисть не должна сильно сгибаться назад
- Рука должна сгибаться в локте под прямым углом
- Локоть должен лежать на столе

Для лечения синдрома карпального канала сегодня уже не требуется открытая операция. Специалисты Центра хирургии кисти клиники «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге разработали эффективную и безопасную малоинвазивную технологию, которая позволяет выполнить иссечение поперечной связки запястья, устранив все беспокоящие пациента симптомы. Процедура занимает всего 15 минут и не требует наложения швов.



groupmmc.ru

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Бронхиальная астма, бронхит, аллергия, пневмония и другие заболевания дыхательной системы зачастую являются результатом длительного нахождения в кондиционируемых офисных помещениях. Большое скопление людей на ограниченной территории, обилие пыли и пластика — все это негативно влияет на здоровье дыхательных путей. Кроме того, любая инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем, легко распространяется в плохо проветриваемых помещениях.

Наконец, настоящую угрозу для здоровья представляет некачественное обслуживание кондиционера. Если вовремя не очищать оборудование, в нем могут начать размножаться бактерии, которые называются легионеллами. Они представляют большую опасность для организма человека, являясь возбудителями атипичной пневмонии.

#### ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ПОМЕЩЕНИЯ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Проветривать каждые 1–1,5 часа
- Для качественного проветривания держать окно открытым в течение 15 минут
- Первое проветривание должно проводиться за полчаса до начала рабочего дня
- Для того чтобы контролировать регулярность проветривания, стоит вести график



**Дмитрий  
Александрович  
Долгушев**

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

С точки зрения истории человечества не так уж много времени прошло с того момента, когда люди жили охотой и собирательством. Это сопровождалось большой физической нагрузкой и низкой доступностью пищи. На данном этапе у нас есть все блага цивилизации, а вместе с этим и триггеры, которые ведут к ухудшению здоровья: малоподвижный образ жизни, легкодоступная высококалорийная и модифицированная пища, хронический стресс.

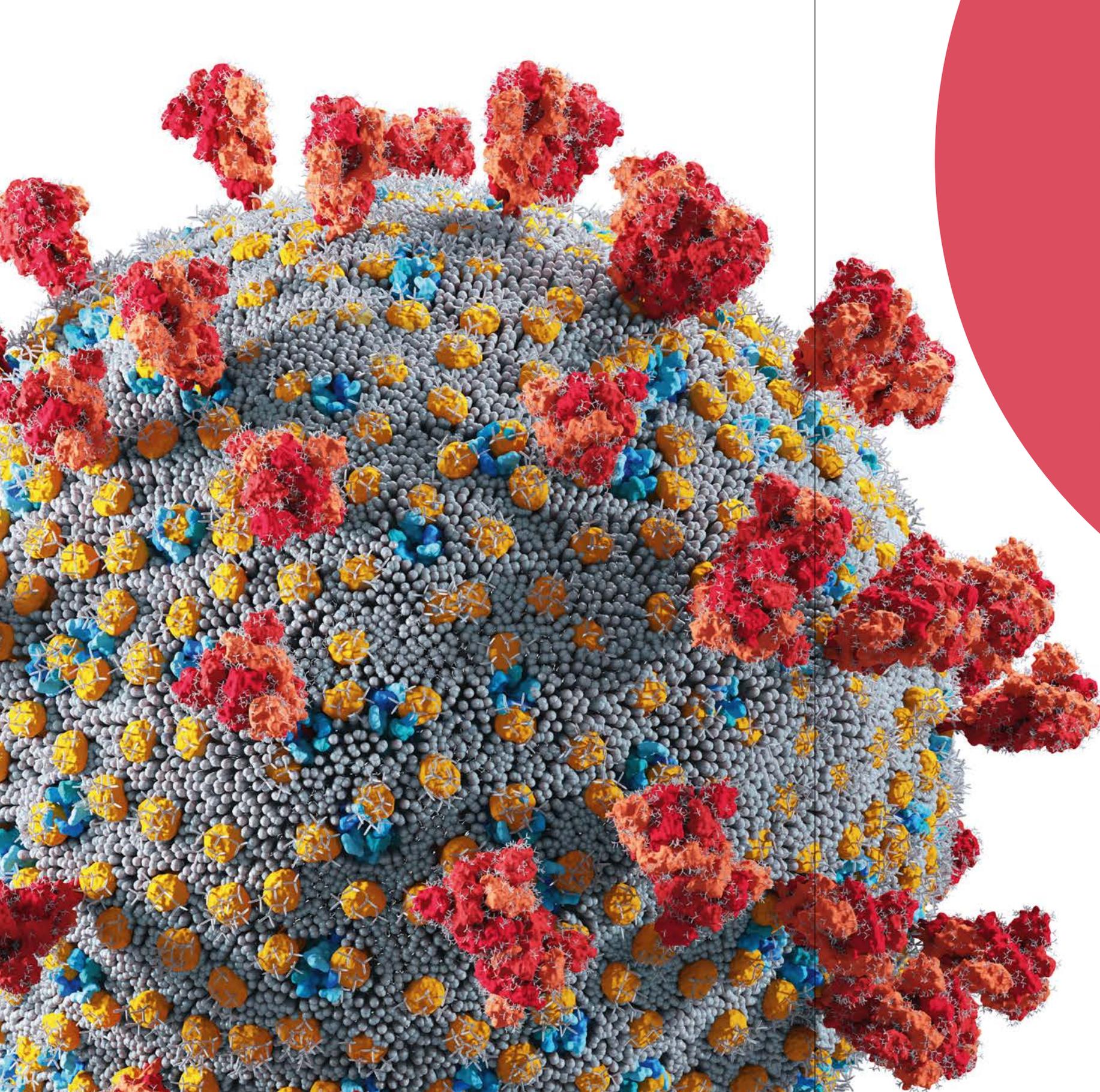
Что мы можем изменить? Людям, которые в силу характера работы ведут преимущественно сидячий образ жизни, особенно важно уделять внимание принципам ЗОЖ. Минимум два часа в неделю следует посвящать аэробной физической активности: это могут быть танцы, любые циклические виды спорта, которые Вам нравятся, или даже скандинавская ходьба. Если в будние дни времени на тренировки нет, поддерживать достаточный уровень активности можно с помощью пешей ходьбы, используя как ориентир условную норму в 10 тысяч шагов. Дополнительно стоит уделить внимание диете и ее калорийности, есть больше овощей и фруктов, так как избыточное потребление калорий при

недостаточной физической активности является одной из причин появления лишнего веса.

Важно помнить: многое зависит от нас самих! Для того чтобы не допустить развития «офисного синдрома» и других заболеваний, я рекомендую пациентам проходить профилактические осмотры. Объем этих обследований может отличаться в зависимости от возраста, наследственности и комплекса патологий. Но проходить их стоит не реже одного раза в год, чтобы отслеживать состояние организма и получать необходимые консультации врачей. Самый быстрый и удобный способ сделать это — комплексная программа обследования организма или чекап.

Со стороны сердечно-сосудистой системы мы обращаем внимание на состояния липидного, углеводного обменов, проводим оценку базовых лабораторных показаний, измеряем артериальное давление и проводим оценку поражения органов-мишеней, а также исключаем структурную и функциональную патологию сердца и сосудов. По результатам — даем рекомендации по наблюдению за здоровьем и коррекции факторов риска, назначаем соответствующее лечение.

Отмечу, что важным элементом в борьбе с «офисными заболеваниями» является регулярная физическая активность. Именно поэтому для тех, кто хочет начать вести здоровый образ жизни или уже занимается спортом, мы разработали специализированные программы диагностики. Такой комплекс исследований позволяет 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.



**ОРГАНИЗАЦИЯ  
РАБОТЫ  
ИНФЕКЦИОННОГО  
ГОСПИТАЛЯ  
НА ПЛОЩАДКЕ  
КРУПНОГО  
СТРОИТЕЛЬСТВА**

«СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» (сейчас — компания «ММЦ Профмедцина») стала единственной частной медицинской компанией в России, которая в 2020 году развернула два госпиталя для лечения пациентов с COVID-19 в удаленных регионах страны. Об опыте организации работы такого госпиталя на площадке крупного строительства в научной статье, опубликованной в журнале «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях», рассказали эксперты ГК «Мой медицинский центр» и АО «НИПИГАЗ».

**В** период активного развития пандемии COVID-19 появление большого количества заболевших потребовало формирования новой системы оказания медицинской помощи и, прежде всего, создания инфекционных госпиталей. Самым распространенным вариантом решения проблемы стало развертывание инфекционных коек на базе существующих клиник путем их полного или частичного перепрофилирования. В условиях недостаточной медицинской инфраструктуры или ее отсутствия, в т. ч. в удаленных точках страны, использовался второй подход — развертывание аэромобильных госпиталей или строительство быстровозводимых медцентров.

На проекте строительства Амурского газоперерабатывающего завода (АГПЗ) были применены оба подхода по созданию медицинской инфраструктуры. На начальном этапе, в мае 2020 года, стационарное лечение работников осуществлялось в больнице г. Свободный,

**“ В условиях недостаточной медицинской инфраструктуры или ее отсутствия, в т. ч. в удаленных точках страны, использовался второй подход — развертывание аэромобильных госпиталей или строительство быстровозводимых медцентров ”**



в двух отделениях которой был развернут инфекционный госпиталь на 50 коек. В июне на базе отремонтированного здания бывшего военного госпиталя в том же городе начал работу провизорный госпиталь на 100 коек, работающий под лицензией Свободненской больницы.

Однако количество заболевших неуклонно росло, и, понимая, что коечной мощности медучреждений региона вскоре станет недостаточно, руководство проекта строительства АГПЗ приняло решение о возведении отдельного инфекционного госпиталя — прямо на площадке. В научной статье описаны основные этапы создания этого госпиталя и организации его работы в условиях стремительного распространения коронавирусной инфекции.

#### АВТОРЫ НАУЧНОЙ СТАТЬИ:

- Гребенюк Александр Николаевич, директор функции Медицинская безопасность ООО «СИБУР» (ранее — директор по медицинской безопасности АО «НИПИГАЗ»)
- Шибалов Павел Владимирович, директор проекта строительства лицензионных установок компании АО «НИПИГАЗ»
- Грицай Лариса Геннадьевна, руководитель проекта компании «ММЦ Профмедцина»
- Окуджава Василий Гурамович, заместитель главного врача по медицинской деятельности компании «ММЦ Профмедцина»



С полным текстом статьи можно ознакомиться здесь:



## РАЗВЕРТЫВАНИЕ ГОСПИТАЛЯ

Медико-техническое задание на строительство временного инфекционного госпиталя было подготовлено компанией «ММЦ Профмедицина», организация строительства здания, закупка необходимого оборудования и лекарственных средств находились в зоне ответственности АО «НИПИ-ГАЗ». С 28 мая по 10 июля 2020 года силами АО «НИПИ-ГАЗ» и привлеченных организаций был выполнен весь комплекс строительно-монтажных и пусконаладочных работ,

закуплена мебель, осуществлены поставка и монтаж оборудования, выполнены санитарно-гигиенические исследования, а также санитарно-эпидемиологическая экспертиза здания.

Госпиталь был построен на базе быстровозводимого здания блочно-модульного типа и подключен ко всем необходимым инженерным коммуникациям. Эксперты разработали организационно-штатную структуру госпиталя, выбрали медицинский персонал и получили лицензию на осуществление медицинской деятельности в регионе. С 12 июля 2020 года в госпиталь начали поступать первые пациенты — таким образом, он был создан и введен в эксплуатацию за рекордные 45 дней.

«Коллектив госпиталя с самого первого дня работы понимал, что предстоит тяжелый труд. Ведь на наши плечи легла огромная ответственность за сохранение и поддержание здоровья работников. Основной задачей стало своевременное выявление инфекционных заболеваний, локализация вируса

“ Госпиталь был построен на базе быстровозводимого здания блочно-модульного типа и подключен ко всем необходимым инженерным коммуникациям ”



**Василий Гурамович Окуджава**

*Заместитель главного врача по медицинской деятельности компании «ММЦ Профмедицина»*

и ликвидация возможных очагов заражения коронавирусной инфекцией путем грамотной профилактики и лечения пациентов, беспрестанного, двадцатичетырехчасового контроля», — рассказал Василий Гурамович Окуджава, заместитель главного врача по медицинской деятельности компании «ММЦ Профмедицина», руководивший госпиталем в первые месяцы его работы.

## УСТРОЙСТВО ГОСПИТАЛЯ

Временный инфекционный госпиталь был разделен на две зоны: «чистую» и «красную». В «чистой» зоне размещались администрация, амбулаторно-поликлиническое отделение, прививочный кабинет и т.д. В «красной» зоне были развернуты два отделения на 88 коек, две палаты-изолятора, два приемно-смотровых бокса и палата интенсивной терапии на шесть коек, оснащенная всем необходимым оборудованием для контроля состояния и лечения пациентов с тяжелыми формами COVID-19.



В «красной» зоне располагалась клинико-диагностическая лаборатория, позволяющая проводить лабораторную диагностику COVID-19 методом ПЦР (до 2000 тестов в сутки), а также иммунологические, биохимические и общеклинические исследования. Также лаборатория была оснащена приборами для экспресс-анализа кардио- и биомаркеров, исследования уровня метаболитов и электролитов в крови, газов в крови и оценки системы гемостаза.

Безопасный переход медперсонала из «красной» зоны в чистую осуществлялся через воздушный шлюз, где мощный поток специально подготовленного воздуха очищал средства индивидуальной защиты от загрязняющих микрочастиц и пыли. В расположенном сразу за шлюзом санитарном пропускнике проводилась полная дезинфекция и санобработка медицинского персонала.

В отдельном здании напротив входа в приемное отделение был развернут кабинет ком-

**«** *Безопасный переход медперсонала из «красной» зоны в «чистую» осуществлялся через воздушный шлюз, где мощный поток специально подготовленного воздуха очищал средства индивидуальной защиты от загрязняющих микрочастиц и пыли* **»**

**«** *Лучевая диагностика COVID-19 выполнялась с помощью 16-срезового томографа, обеспечивающего возможность проводить одну реконструкцию (вместо двух), необходимую для визуализации легких* **»**



**«** *В зависимости от эпидемиологической ситуации на площадке строительства и возникающих задач численность медперсонала в госпитале варьировалась от 71 до 98 сотрудников* **»**

пьютерной томографии (КТ). Лучевая диагностика COVID-19 выполнялась с помощью 16-срезового томографа, обеспечивающего возможность проводить одну реконструкцию (вместо двух), необходимую для визуализации легких,

в два раза ускоряя продуктивность обработки результатов исследований. Кроме того, была обеспечена возможность проведения УЗИ и функциональной диагно-

стики состояния кардиореспираторной системы (электрокардиография, спирометрия).

#### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ШТАТНАЯ СТРУКТУРА**

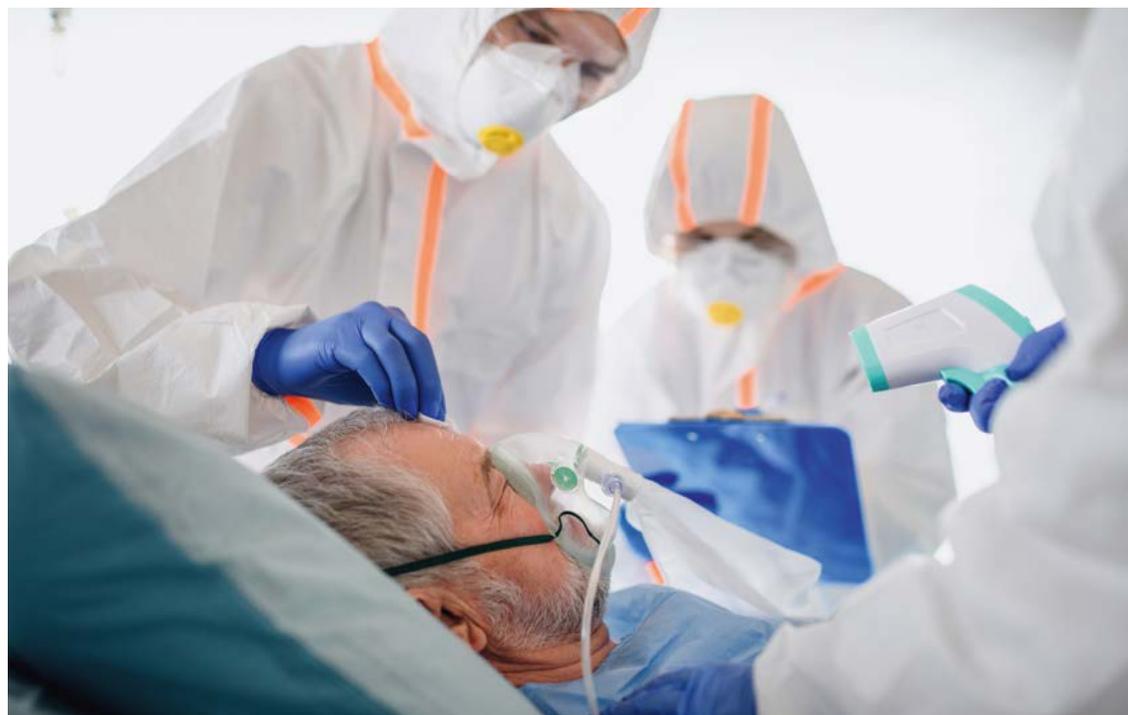
В зависимости от эпидемиологической ситуации на площадке строительства и возникающих задач численность медперсонала в госпитале варьировалась от 71 до 98 сотрудников. Работой госпиталя управляли главный

врач, его заместитель по медицинской части, врач-эпидемиолог, главная медсестра и медицинский регистратор.

Персонал приемно-сортировочного и инфекционного отделений, а также отделения интенсивной терапии и группы санитарной обработки работал в «красной» зоне с учетом непрерывного пребывания в средствах индивидуальной защиты не более 4 часов подряд с последующим отдыхом в «чистой» зоне.

Штат клиничко-диагностической лаборатории состоял из заведующего, врача-лаборанта, четырех фельдшеров-лаборантов и двух медицинских регистраторов. Значительное количество персонала в лаборатории обусловлено необходимостью выполнения как общеклинических исследований для пациентов госпиталя, так и ПЦР-диагностики для работников всех подрядных организаций, участвующих в строительстве завода.

**“ Значительное количество персонала в лаборатории обусловлено необходимостью выполнения как общеклинических исследований для пациентов госпиталя, так и ПЦР-диагностики ”**



В 2020 году и в первой половине 2021 года лаборатории Амурской области не успевали обрабатывать большое количество материала. Все это время лаборатория госпиталя выполняла около 1800 ПЦР-тестов в день, не только работая в интересах АГПЗ, где для контроля эпидемиологической ситуации проводилось еженедельное скрининговое тестирование работников подрядных организаций, но и выполняя исследования для всех медицинских учреждений региона.

Для проведения выездного скринингового ПЦР-тестирования и медосмотров работников в вахтовых городках, а также оказания амбулаторной помощи на дому было создано отделение неотложной медицинской помощи (две врачебно-сестринские и две фельдшерско-сестринские мобильные медицинские бригады).

## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ГОСПИТАЛЯ

Строительство временного инфекционного госпиталя на базе быстровозводимых конструкций, его оснащение современным оборудованием и лекарственными препаратами, привлечение высококвалифицированного медицинского персонала позволило в кратчайшие сроки организовать лабораторную и инструментальную диагностику COVID-19, стационарное и амбулаторное лечение

**“ Для проведения выездного скринингового ПЦР-тестирования и медосмотров работников в вахтовых городках, а также оказания амбулаторной помощи на дому было создано отделение неотложной медицинской помощи ”**





## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ГОСПИТАЛЯ ЗА 12.07.2022–10.04.2022:

- ▶ **2622** пациента прошли стационарное лечение
- ▶ **4127** пациентов прошли амбулаторное лечение
- ▶ Проведено **17 893** КТ-исследования легких
- ▶ **302 695** ПЦР-исследований на SARS-CoV-2
- ▶ **14 037** ИФА-исследований на антитела к SARS-CoV-2
- ▶ **9 065** общеклинических анализов крови
- ▶ **7 832** коагулограммы

### 90 563

профилактических прививок выполнено на базе госпиталя:

- «Гам-КОВИД-Вак» (компонент I) — 13 678
- «Гам-КОВИД-Вак» (компонент II) — 12 598
- «Спутник Лайт» — 19 214
- «Превенар 13» — 1 784
- «Клещ-Э-Вак» (компонент I) — 348
- «ЭнцеВир» — 321
- «Ультрикс Квадри» — 42 620

“ *Высокий уровень профессионализма и согласованность действий всех членов команды позволили сохранить здоровье сотрудников предприятий во время пандемии* ”

заболевших, а также проведение вакцинации работникам всех подрядных организаций, задействованных на проекте Амурского ГПЗ.

Работа временного инфекционного госпиталя на площадке строительства завода стала важным элементом внутренней медицинской инфраструктуры, обеспечивающим постоянную доступность трудовых ресурсов для реализации этого стратегического проекта, несмотря на напряженную ситуацию, связанную с развитием пандемии коронавирусной инфекции.

«Решение о строительстве собственного госпиталя на крупнейшей площадке строительства в стране для борьбы с коронавирусной

инфекцией было крайне своевременным. Нам удалось в кратчайшие сроки организовать как строительство, так и оснащение центра самым современным оборудованием. Результатом таких действий

и решений стала управляемая и стабильная эпидемиологическая ситуация на всем протяжении пандемии», — отметил директор по медицинской безопасности АО «НИПИГАЗ» Александр Гребенюк.

За время работы госпиталя его коллективу удалось достичь серьезных результатов в области оказания качественной медицинской помощи и сохранения эпидемиологической безопасности на территории строительства крупнейших промышленных объектов. Высокий уровень профессионализма и согласованность действий всех членов команды, позволившие сохранить здоровье сотрудников предприятий во время пандемии, неоднократно были отмечены почетными грамотами и благодарностями губернатора Амурской области, ПАО «Газпром», ООО «Газпром Переработка Благовещенск», АО «НИПИГАЗ» ■

## «ММЦ Профмедицина» оператор полного цикла производственной медицины

840+

сотрудников

18

регионов

80

здравпунктов

665 000+

количество  
посещений в год

31

населенный пункт

4

медицинских  
центра

121 000+

количество пациентов  
и прикрепленных  
сотрудников предприятий

### БОРЬБА С COVID-19 2020–2022:

1 полевой госпиталь  
на Чаяндинском НГКМ

1 изолятор с амбулаторией для наблюдения  
и лечения пациентов с COVID-19 в Тобольске

>23 000 вакцинаций  
от COVID-19

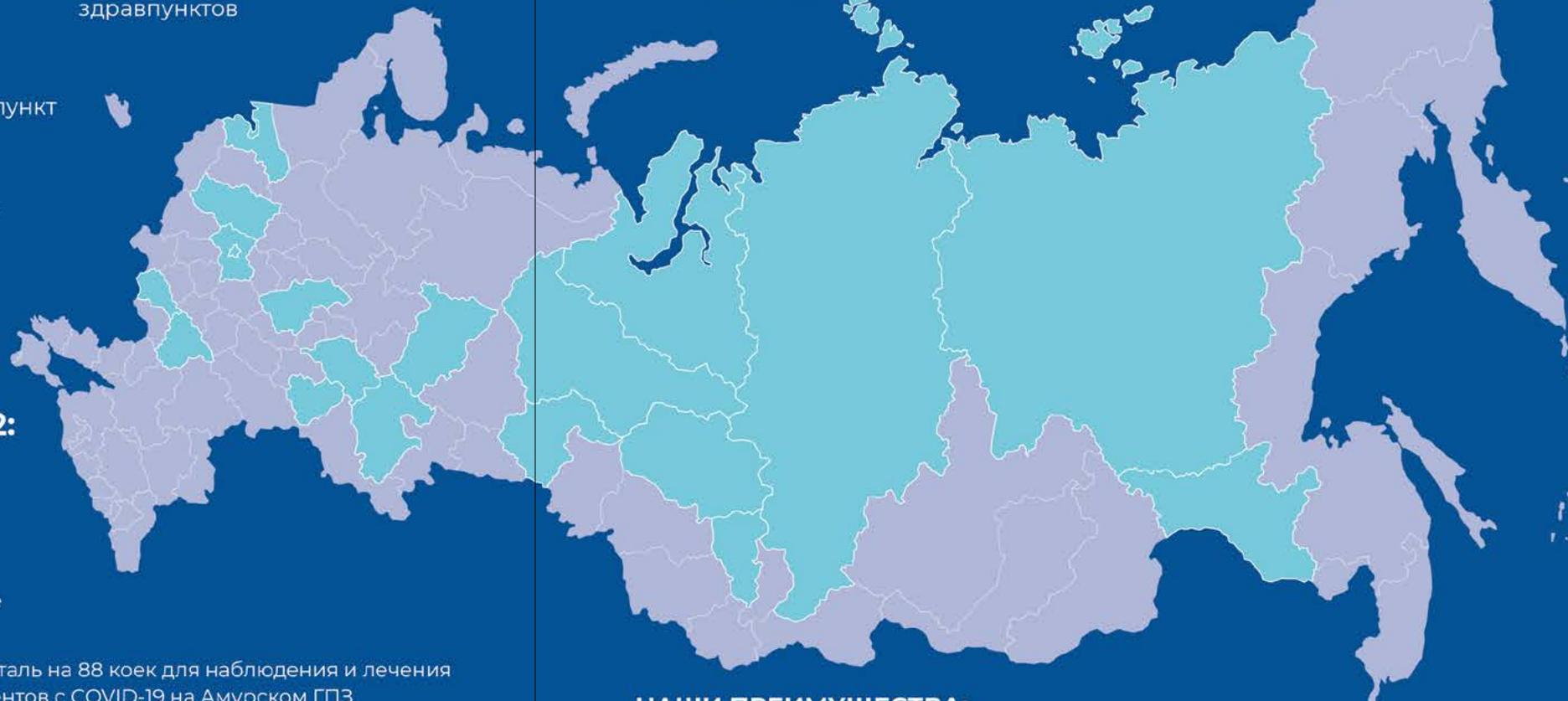
1 госпиталь на 88 коек для наблюдения и лечения  
пациентов с COVID-19 на Амурском ГПЗ

### НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- Первичная медико-санитарная помощь
- Стоматологическая помощь
- Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры
- Предрейсовые и послерейсовые осмотры
- Служба цеховой медицины
- Оказание медицинской помощи пациентам с COVID-19
- Круглосуточный медицинский Ситуационный центр

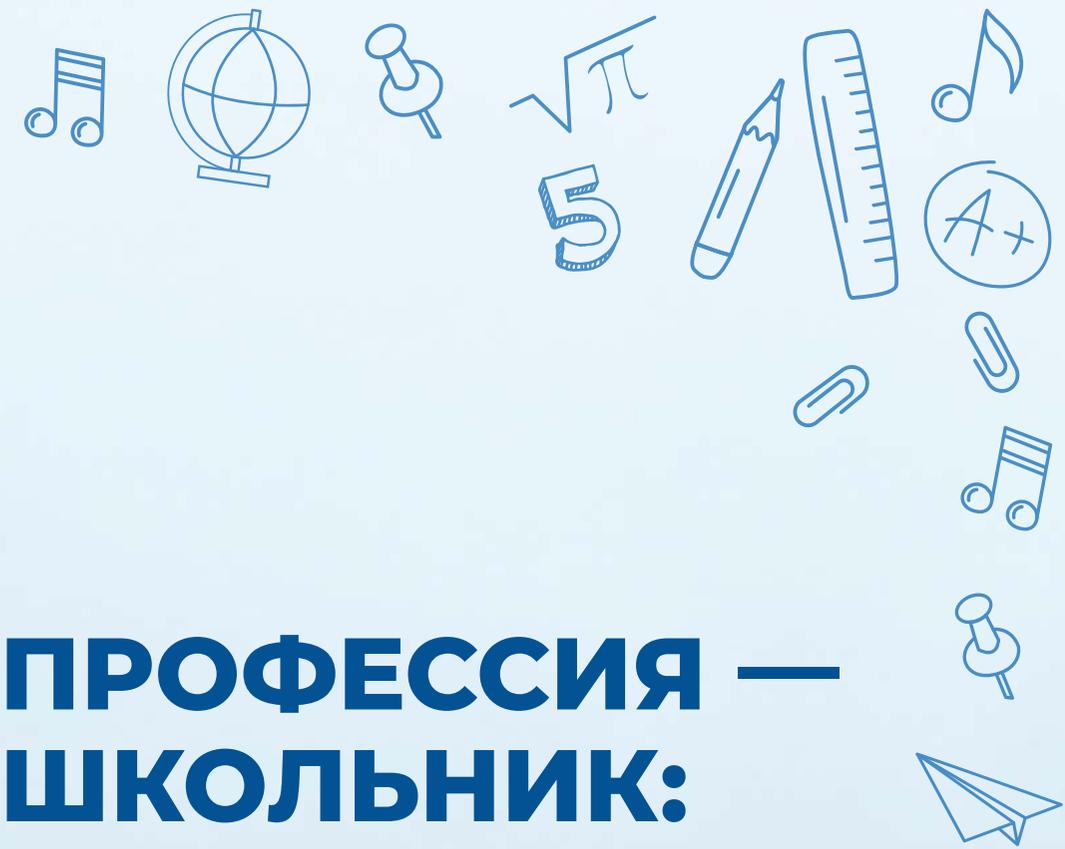
### МЫ РАБОТАЕМ РАДИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИЙ!

- Предотвращение критических ситуаций на рабочем месте
- Недопущение профзаболеваний и временной нетрудоспособности и контроль здоровья сотрудников



### НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Развитие медицинских сервисов на предприятии
  - Служба первопомощников
  - Доврачебная медико-санитарная помощь
  - Единая диспетчерская служба
  - Работа медицинского Ситуационного центра:
    - экстренная телеконсультация с дежурным врачом медицинского Ситуационного центра
    - плановая консультация врача-специалиста в течение 24 часов
- Оказание амбулаторной помощи и проведение медосмотров для работников, не имеющих возможности покинуть объект
- Исследование здоровья, уровня профессионального выгорания и хронической усталости у работников, их условий труда и психологического климата в коллективе
- Медицинский консалтинг, сопровождение работы и снижение расходов на ДМС



## **ПРОФЕССИЯ — ШКОЛЬНИК:**

к каким последствиям  
приводят  
сверхнагрузки  
учеников и как их  
избежать



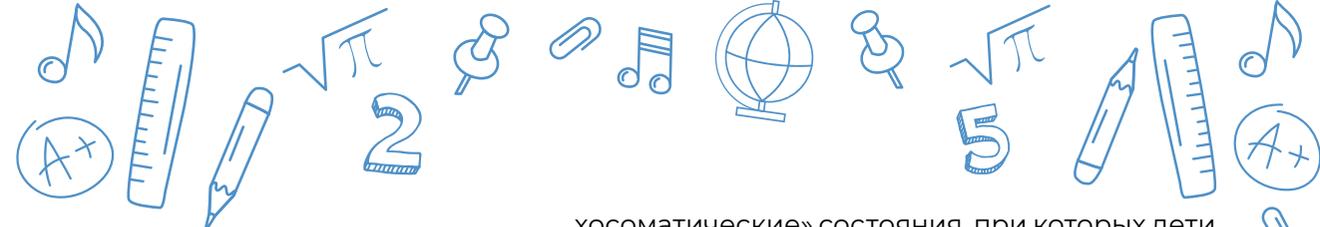


активность. В это время можно потанцевать, выполнить несколько упражнений или просто пройтись.

Нельзя проводить за письменным столом или компьютером все вечера и выходные — это вредно не только для здоровья школьника, но и для его эмоционального состояния. Как бы ни были родители, учителя и сам ребенок заинтересованы в учебных или творческих результатах, важно соблюдать режим труда и отдыха, давая организму время на восстановление сил.

«Сегодня мы наблюдаем у детей высокий уровень тревожности, ранние неврозы и даже депрессии — как правило, обусловленные перегрузкой и стремлением оправдать ожидания взрослых. Постоянный стресс влияет на уровень иммунитета, из-за чего школьники чаще болеют гриппом и ОРВИ и тяжелее их переносят. Также нередко встречаются «пси-

**“** *Сегодня мы наблюдаем у детей высокий уровень тревожности, ранние неврозы и даже депрессии* **”**



**“** *Здоровый сон, полноценное питание и физическая активность позволят восполнить силы, а поддержка близких и положительные эмоции дадут мотивацию для продолжения занятий* **”**

хосоматические» состояния, при которых дети жалуются на головные боли или боль в животе, учащенное сердцебиение (тахикардию), но инструментально это не подтверждается. Как правило, истинная причина этих жалоб не в нарушении работы организма, а в общей усталости», — говорит заведующая педиатрическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге Анна Александровна Никитенок.

Врач отмечает, что устранить симптомы таких недомоганий можно, стабилизировав эмоциональный фон ребенка и скорректировав режим дня. Здоровый сон, полноценное питание и физическая активность позволят восполнить силы, а поддержка близких и положительные эмоции дадут мотивацию для продолжения занятий.





## БЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

Школьники всегда испытывали повышенную нагрузку на зрение, но сегодня, когда к длительному чтению и письму добавляется работа за компьютером и активное использование гаджетов, проблема становится крайне серьезной. Специалисты отмечают, что вместе с неуклонным ростом зрительной нагрузки повышается и риск развития близорукости. Это связано с сочетанием двух основных предрасполагающих факторов: особенностей работы аккомодационной системы глаза (избыточное напряжение внутренней цилиарной мышцы глазного яблока), а также продолжающегося вплоть до 16 лет роста глазного яблока и его формирования как органа.

Кроме того, существуют наследственная предрасположенность, особенности среды, образа жизни и диеты ребенка, а также многие другие факторы. Вариантов их сочетания очень

**“** *Нужно ограничивать и упорядочивать нагрузки, делать зрительную гимнастику и, если ребенку показаны средства оптической коррекции, т. е. очки или контактные линзы, обязательно носить их* **”**



Занятия спортом полезны для физического развития, стабилизации эмоций и развития морально-волевых качеств. Главное — подбирать тренировки с учетом интересов школьника, уровня его физической подготовки и состояния организма. Заряд энергии, радость от новых достижений и пользу для здоровья принесут только те занятия, которые ребенку и по силам, и по душе.



много, поэтому в каждом конкретном случае необходимо разрабатывать индивидуальную «программу здоровья глаз» с помощью врача-офтальмолога.

Однако есть и универсальные правила, которые важно соблюдать всем школьникам. Прежде всего, это снижение зрительной нагрузки. Конечно, сегодня невозможно полностью отказаться от использования компьютера и различных гаджетов. Поэтому нужно ограничивать и упорядочивать нагрузки, делать зрительную гимнастику и, если ребенку показаны средства оптической коррекции, т. е. очки или контактные линзы, обязательно носить их.

«Кроме того, можно в определенной степени повлиять на формирование глазного яблока. Основное средство для этого — длительное пребывание на свежем воздухе в светлое время суток. Знаю, что многие родители не придают значения этой рекомендации, потому что не понимают, как именно она работает. Во-пер-

вых, так «расширяется горизонт»: зрительные стимулы, расположенные вдали, разгружают цилиарную мышцу. Во-вторых, только под воздействием дневного света, который по своим спектральным характеристикам кардинально отличается от искусственного, в глазу вырабатываются особые вещества, укрепляющие склеру. Они способны затормозить деформацию глазного яблока, приводящую к прогрессированию близорукости и создающую базу для развития заболеваний сетчатки», — объясняет заведующий

В том, что у ребенка «садится зрение» (то есть развивается близорукость), родители часто винят собственные гены. Однако врачи утверждают: наследственная предрасположенность к миопии лишь увеличивает вероятность появления близорукости. Но разовьется она или нет, зависит от воздействия внешних факторов, в т.ч. высоких учебных нагрузок и пребывания ребенка на открытом воздухе.



офтальмологическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной Юрий Вячеславович Скоробогатов.

Эксперт также считает, что умеренная физическая активность (в рамках уроков физ-

**“ Умеренная физическая активность (в рамках уроков физкультуры или занятий в спортивной секции) полезна и даже необходима для правильного формирования органа зрения ”**

культуры или занятий в спортивной секции) полезна и даже необходима для правильного формирования органа зрения. Если же речь идет о спорте высоких достижений, то ребенку нужно регулярно посещать врача-офтальмолога, чтобы оперативно решать проблемы, которые могут возникнуть в связи с повышенными нагрузками на организм.



### СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ

По данным ВОЗ, опубликованным весной 2022 года, в Европе (в том числе и в России) ожирение или избыточный вес имеют около 30% детей в возрасте 7–9 лет и порядка 25% подростков. Врачи отмечают, что ожирение — мультифакторное заболевание, т.е. оно развивается, как правило, сразу по нескольким причинам, но в случае со школьниками они нередко связаны с учебными нагрузками.

Огромное количество домашних заданий и дополнительных проектов вынуждают детей даже после школы проводить время за письменным столом — так формируется малоподвижный образ жизни. Из-за того, что ему не нравится еда в столовой, ребенок может пропускать обед: отсюда высокий аппетит вечером. Наконец, проблемы с учебой или в отношениях со сверстниками и учителями способны приводить к развитию эмоциогенного перепада

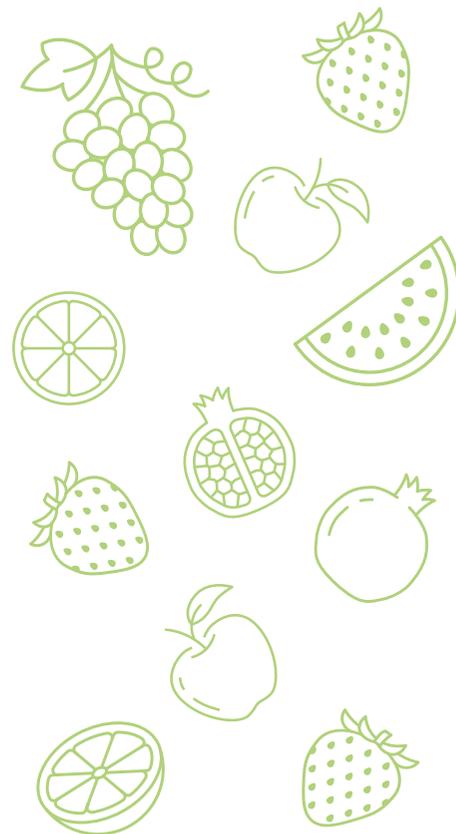
**“ Ожирение или избыточный вес имеют около 30% детей в возрасте 7–9 лет и порядка 25% подростков ”**



ния, т.е. стремления «заедать» проблемы или получать положительные эмоции с помощью вкусной еды.

Для того чтобы предотвратить возникновение проблем с весом, диетологи советуют родителям уделять особое внимание питанию ребенка:

- Выстраивать сбалансированный рацион, отвечающий потребностям организма в энергии и нутриентах: овощи, фрукты, цельные злаки, белковые и молочные продукты, растительные жиры. На этот базовый продуктовый набор должно приходиться 85% от общей калорийности рациона. И лишь оставшиеся 15% можно отдать еде, которая содержит много сахара, соли и насыщенных жиров — сладостям, колбасным изделиям, продуктам фаст- и джанк-фуда (чипсам, сухарикам и т.д.). При этом полный запрет такой «вредной» еды чреват расстройствами пищевого поведения (РПП), что в конечном счете приводит к еще более негативным последствиям для организма.



Некоторые виды спорта (например, балет и гимнастика) предполагают строгие требования к фигуре и весу ребенка, что со временем может приводить к развитию РПП и таких серьезных проблем, как нервная анорексия. Но эти болезни характерны не только для юных спортсменов. Поэтому всем родителям важно знать, что если ребенок стал резко ограничивать себя в еде, исключая даже любимые раньше продукты; испытывать чувство вины за съеденное; изнурять себя спортом; вызывать рвоту, принимать слабительные или мочегонные средства — это может быть симптомом развивающегося расстройства и поводом немедленно обратиться к психотерапевту или диетологу.



**“ Если ребенок не хочет питаться в столовой, собирайте для него ланч-бокс, содержащий белок; овощи и фрукты; цельнозерновые продукты; немного орехов или семечек ”**

- Следить за регулярностью приемов пищи — она важна для того, чтобы избежать сильного голода, который вредит умственной деятельности и ведет к вечерним перееданиям. Если ребенок не хочет питаться в столовой, соберите для него ланч-бокс, содержащий белок (небольшой кусочек запеченного мяса или птицы, сыр, творог, йогурт — предупреждая о том, что это скоропортящиеся продукты); овощи и фрукты; цельнозерновые продукты (хлеб, крекер или печенье без сахара); немного орехов или семечек. Кроме того, с собой лучше всегда иметь полезный перекус «длительного хранения» — фруктовое пюре в пауч-пакетах, батончик из злаков, орехов и сухофруктов и пр.
- Продумывать и домашние приемы пищи, не стремясь накормить ребенка обильнее и «вкуснее» в награду за тяжелый учебный день. Завтрак должен быть питательным: цельнозерновые продукты (каша или мюс-



ли), белок (яйцо, творог, молочные продукты), фрукты и овощи. Ужин следует формировать по «принципу тарелки», включающей злаки (гречка, нешлифованный рис или цельно-зерновые макароны), мясо, птицу или рыбу, а также овощи и фрукты.

«Если ребенок профессионально занимается высокоинтенсивным видом спорта, ему нужно больше белка, поэтому в каждый прием пищи следует включать мясо, птицу, рыбу, яйца или молочные продукты. Также повышается потребность в железе (его можно получить, употребляя мясо, птицу, печень, гречку, гранаты, свеклу и шпинат) и в кальции — он содержится в твороге, сыре и кисломолочных напитках. Все это важно учитывать для того, чтобы восполнять потребности организма и получать максимальную пользу от спорта», — рекомендует врач-диетолог санатория «Белые ночи» Наталья Андреевна Круглова.

**“ Если ребенок профессионально занимается высокоинтенсивным видом спорта, ему нужно больше белка ”**

### ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

В 2019 году ВОЗ провела первое в истории исследование уровня физической активности среди подростков. Его результаты заставили медиков всего мира бить тревогу: у более чем 80% школьников этот показатель находится ниже рекомендованного уровня (т.е. менее часа в сутки). Эксперты отмечают, что малоподвижный образ жизни в подростковом возрасте негативно отражается не только на сегодняшнем самочувствии, но и на будущем здоровье. Нарушения осанки и кровообращения, снижение тонуса мышц, ожирение, неврозы — лишь немногие из последствий гиподинамии.

Как этого избежать? Для детей, которые сосредоточены на научной или творческой деятельности, т.е. ведут в основном сидячий образ жизни и не имеют времени для активных тренировок, выходом могут стать пешие прогул-

ки. Ходьба — один из самых простых, но при этом эффективных вариантов аэробной нагрузки, который легко сделать частью каждого дня (ходить пешком в школу или магазин, подниматься по лестнице, гулять перед сном). При желании прогулки можно заменить пробежками, утренней и вечерней зарядкой или плаванием в бассейне.

Важно понимать, что в данном случае речь идет именно о физической активности, а не о каких-то



Для пубертатного периода характерны бурный рост и активное гормональное развитие. Эти изменения связаны с огромным напряжением всех органов и систем. Поэтому многими видами спорта, предполагающими большие физические нагрузки, врачи рекомендуют начинать заниматься, когда организм уже окреп и в целом сформировался. Иначе могут возникать необоснованные травмы мышечно-связочного аппарата. Важно помнить и то, что для всех видов спорта существуют свои противопоказания. Например, при нарушениях ритма сердца нежелательны единоборства, прыжки в воду, легкая и тяжелая атлетика.

рекордах. При выполнении этих действий должно возникать лишь небольшое напряжение, а после — легкое утомление. Если такая активность вызывает резкое увеличение пульса или сильную усталость, следует показать ребенка врачу.

Если же есть время и возможности, врачи рекомендуют найти оптимальный вид спорта и заниматься им на любительском уровне. Одним из лучших видов спорта для подростков является плавание, положительно

влияющее на развитие опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Для снижения агрессии и развития коммуникативных навыков подойдут командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и пр.

«При этом повышенные спортивные нагрузки тоже способны наносить вред здоровью. Например, такие виды спорта, как теннис, бадминтон и т. д., где чаще задействуется одна рука, могут приводить к нарушениям развития опорно-двигательной системы. Поэтому перед тем, как отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию, стоит пройти диагностику организма, выявить возможные противопоказания и подобрать наиболее подходящий вид физической активности», — подчеркивает врач травматолог-ортопед «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. в Санкт-Петербурге, д. м. н. Александр Александрович Гайдук ■



## «ИГОРА. ВРЕМЕНА ГОДА»



Стандартные и семейные номера с кухней. Терраса в каждом номере с видом на вековые сосны



Уютный ресепшен с Лобби-баром



Эстетика минимализма и натуральные материалы в интерьерах



Максимальное единение с природой и первоклассный гостиничный сервис



В 5 минутах на автомобиле находится курорт «Игора», автодром «Игора Драйв», ресторан «Фаворит»

Бронируйте номера с панорамным видом!



ПУТЬ  
К СПАСЕНИЮ:  
МЕДИЦИНА  
НА ДОРОГЕ ЖИЗНИ



**ДОРОГА ЖИЗНИ — ЛЕГЕНДАРНАЯ  
ТРАНСПОРТНАЯ МАГИСТРАЛЬ ЧЕРЕЗ  
ЛАДОЖСКОЕ ОЗЕРО, В ГОДЫ БЛОКАДЫ  
СЛУЖИВШАЯ ЕДИНСТВЕННОЙ СВЯЗЬЮ  
ЛЕНИНГРАДА С «БОЛЬШОЙ ЗЕМЛЕЙ».**

Но это не только сложнейшая инфраструктура, созданная с нуля в самые короткие сроки и позволившая доставлять в город продовольствие. Это также тщательно проработанное медицинское обеспечение, благодаря которому удалось эвакуировать более 1,3 млн ленинградцев.



▲  
Перед посадкой  
в вагон

“*Осажденный город каждый день должны были покидать не менее 2400 человек*”

**ПОДГОТОВКА К ЭВАКУАЦИИ**

С первых месяцев блокады, в связи с ухудшением продовольственного обеспечения, массовым развитием алиментарной дистрофии и высокой смертностью жителей города, остро встал вопрос об эвакуации. Соответствующее постановление Военный совет Ленинградского фронта принял 6 декабря 1941 года. Однако первые шаги в этом направлении, предпринятые в связи с началом действия ледовой трассы, не увенчались успехом: если до ее открытия удалось эвакуировать около 70 тысяч человек, то с ноября 1941 по январь 1942 гг. — почти вдвое меньше (36 тысяч человек).

21 января 1942 года было принято повторное постановление об эвакуации населения, согласно которому осажденный город каждый день должны были покидать не менее 2400 человек. Для организации эвакуации в Ленинград был направлен заместитель председателя



“ В городе насчитывалось около 2 млн человек, треть из которых была нетрудоспособна ”

Совета народных комиссаров СССР Алексей Николаевич Косыгин. К моменту его прибытия в городе насчитывалось около 2 млн человек, треть из которых была нетрудоспособна.

### МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭВАКУАЦИИ

Медицинское обслуживание эвакуируемых осуществляла ленинградская скорая помощь. Возглавляющий ее Меер Абрамович Мессел был также начальником медико-санитарной части, обслуживавшей эвакуацию населения по Ладожской трассе. Эта часть,

▲ Грузовые автомашины идут за грузом



► Ночью на ледовой трассе

“ Эвакопункты Финляндского и Московского вокзалов служили своеобразными «фильтрами» по выявлению инфекционных больных и граждан, которым эвакуация была временно противопоказана по состоянию здоровья ”



▲ Врач Баранов осматривает эвакуированных детей перед отправкой в тыл страны

располагавшая собственной системой больниц и медпунктов (на 60 коек) и изоляторов на 75 коек, выполняла несколько важнейших задач:

- оказывала помощь раненым в результате налетов вражеской авиации
- на базе эвакопунктов в Борисовой Гриве, Кобоне и Лаврове оказывала помощь людям, заболевшим в пути
- транспортировала заболевших в стационары эвакопунктов, развернутых в Жихареве
- проводила комплекс противоэпидемических мероприятий на пути эвакуации, в местах расположения эвакопунктов
- контролировала организацию питания эвакуируемых
- сопровождала эшелоны с людьми, вывозимыми в тыл

Медицинское обеспечение эвакуации строилось поэтапно. Эвакопункты Фин-



Один из пунктов  
техпомощи  
автотранспорту

“ Следующим и самым ответственным этапом эвакуации был путь через Ладожское озеро

ляндского и Московского вокзалов служили своеобразными «фильтрами» по выявлению инфекционных больных и граждан, которым эвакуация была временно противопоказана по состоянию здоровья. Неоценимую помощь медперсоналу эвакуационных пунктов оказывал актив Общества Красного Креста.

Следующим и самым ответственным этапом эвакуации был путь через Ладожское озеро. Для

приема, размещения, временной госпитализации «отяжелевших» во время эвакуации, а также раненых и больных, поступавших из частей и подразделений, обслуживавших ледовую трассу, в районе Ваганова были развернуты два полевых госпиталя на 1000 коек. Там же находился военно-продовольственный пункт, где можно было получать горячую пищу и сухой паек.

Здесь, в Ваганове, а с февраля 1942 года — на станции Борисова Грива люди пересаживались в автомобили и в сопровождении среднего и младшего медперсонала следовали по грунтовой дороге до Ладожского озера, затем по ледовой трассе протяженностью 30 км до Кобоны и далее через Лаврово до станции Войбокало.

Зимой 1941–1942 гг. через каждые 6–10 км ледовой трассы были оборудованы перевязоч-

но-обогревательные пункты. Они представляли собой утепленные палатки, где имелось все необходимое для обогрева эвакуируемых и оказания им доврачебной помощи. В каждом из них работали фельдшер, два санинструктора и два санитары. Также медработники этих пунктов несли патрульную службу на своих участках трассы в сложнейших условиях — во время снежных буранов, под артиллерийским огнем...

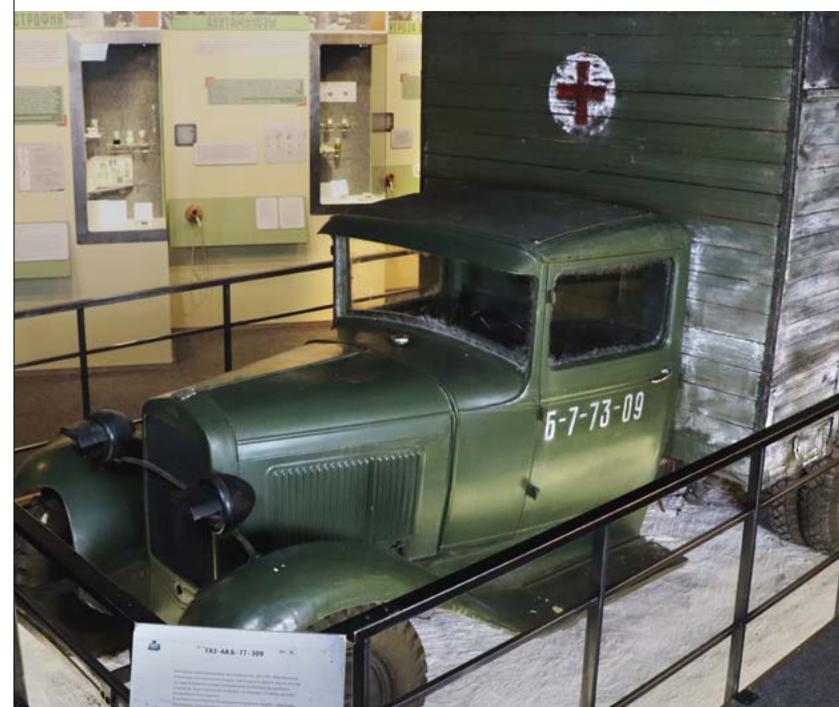
Третий этап эвакуации находился на восточном берегу Ладожского озера. Здесь часть людей размещалась в поселках Кобона и Лаврово, еще часть — на станции Жихарево, где был оборудован эвакуационный пункт, включающий санпропускник, стационар для больных дистрофией на 35 коек и пункт скорой помощи с двумя автомобилями. Далее эвакуация шла отсюда вглубь страны.

#### АВТОТРАНСПОРТ

К техническому состоянию и степени приспособленности автотранспорта для зимней перевозки раненых и больных предъявлялись особые требования. Путь на восточный

берег озера совершали на специально оборудованном транспорте автосанитарной роты (АСР) № 70, в составе которой насчитывалось 96 автомобилей. Согласно инструкции, начальник этапа эвакуации, организовавший посадку и погрузку людей в автомобили, был обязан проверить состояние их одежды и обуви, наличие теплых портянок и рукавиц; организовать утепление поврежденных частей тела и дополнительное укутывание раненых, снабдить всех химическими грелками; проинструктировать сопровождающий медперсонал.

Одним из самых часто используемых транспор-



Одна из «полторок», которые эвакуировали людей из блокадного Ленинграда и снабжали город продовольствием, сегодня является центральным экспонатом Музея блокадной медицины.

Музей  
блокадной  
медицины:





▲ Въезд на ледовую трассу у деревни Кокорево



▲ Апрель на ледовой трассе

тов были ГАЗ-АА и ГАЗ-ММ, получившие название «полуполторки» из-за своей грузоподъемности, которая составляла 1,5 тонны. Эти машины были широко распространены и имели относительно небольшую массу, а потому хорошо подходили для работы на Дороге жизни.

Однако случалось, что автомобили уходили под лед, особенно весной. Справлялись с этим по-разному: грузили машины не полностью, заливали совсем немного топлива (только на дорогу в один конец), устанавли-

вали жесткие правила, согласно которым автомобили должны были следовать, соблюдая дистанцию в 100 метров, и если одна из машин начинала тонуть, другим запрещалось останавливаться.

В тех случаях, когда для эвакуационных целей приходилось использовать порожняк автомобильного транспорта подвоза, кузов застилали толстым слоем соломы, сена или хвойными ветвями, а поверх набрасывали плащ-накидки. Раненые размещались на них, укутанные в теплые одеяла и снабженные химическими грелками. Колонну такого транспорта обязательно замыкал санитарный автомобиль с сопровождающим медперсоналом.

“ Однако случалось, что автомобили уходили под лед, особенно весной ”

### Из воспоминаний Татьяны Никифоровны Мухоморовой — медработника, обслуживавшего Ладожскую Дорогу жизни:

На трассе в медицинской палатке нас было трое. Фельдшер Евдокия Ефимовна, санитар Саша и я. Евдокия Ефимовна — женщина лет 35, с ней мы очень дружили. Она всегда уступала мне свои дежурства на трассе по сопровождению «Азбуки», то есть колонн живой силы, следующих на фронт. Мне нравилось проводить время с бойцами.

...  
Вспоминаю март 1943 г. Этот месяц, пожалуй, был самым тяжелым и ответственным, так как лед все время покрывался сплошной водой. Воронки, полыньи не были видны под водой.

...  
Я сейчас пишу, а перед глазами тонущая полуполторка, которая увозила нашу палатку с имуществом примерно 25–29 марта, но наши водители настолько умело управлялись с автомобилями, что мы были спасены.

...  
В 1946 году в Риге я была избрана в участковую избирательную комиссию. На адрес комиссии пришло письмо: «Спасибо, Танюша, за оказанную помощь на берегу Ладожского озера». Писал это какой-то офицер Юрьев. Я вспомнила этот случай, так как этот день был для меня боевым крещением. Все было готово для пуска трассы, но капризная погода не давала возможности это сделать. На берегу озера в д. Кобона было в то время сосредоточено много живой силы для отправки на западный берег. Этим воспользовалась вражеская авиация. Была страшная бомбежка. От прямого попадания в дом, в котором были расположены молодые офицеры, ничего не осталось. Жертв было много, один младший лейтенант был тяжело ранен в голову и живот. Я его вынесла из горящего дома, оказала помощь и отправила в ближайший госпиталь. Вот он видимо мне и прислал письмо. Да сколько же было таких случаев, ведь все и не опишешь. Сейчас все это вспоминаешь и делается очень страшно, а ведь в то время этот страх не замечался. Жизнь на льду, обстрелы, бомбежки были для меня и других товарищей привычным явлением. На трассе мы не ждали пока к нам поступят пострадавшие, а сами шли на трассу и оказывали необходимую помощь, кого отправляли на берег, а кого в санпалатку.

На трассе чаще всего приходилось быть мне, а когда был большой налет вражеской авиации или арт. обстрел, то мы выходили вместе с Евдокией Ефимовной. Палатка наша была недалеко от острова Зеленец, который постоянно подвергался обстрелам и налету авиации противника. Остров был близко, вот и нам попадало частенько.



▲  
Эвакуированные дети в Кобоне

### ЭВАКУАЦИЯ В ЦИФРАХ

Зимой 1941–1942 гг. медицинскую помощь на Ладожской трассе получили примерно 30 тысяч человек. В целом с сентября 1941 г. по октябрь 1942 г. было отправлено в тыл около миллиона человек — порядка 60% всех эвакуированных из блокадного города.

С 1 ноября эвакуация была прекращена и выезд из Ленинграда допускался лишь в исключительных случаях, по особому разрешению.

Медико-санитарная служба Ленгорздравотдела, действовавшая на Дороге жизни, существовала до 7 августа 1943 г. Всего через ее санитарные части прошло более 92 тысяч человек, а медицинскую помощь получили свыше 100 тысяч пациентов. Эту героическую работу проделали 330 человек, среди которых были как медицинские, так и административно-хозяйственные работники ■

*Материал подготовлен младшим научным сотрудником Военно-медицинского музея, куратором Музея блокадной медицины Никитой Юрьевичем Алтуховым*

## МУЗЕЙ БЛОКАДНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Проект реализован при непосредственном участии Группы компаний «Мой медицинский центр»*

В основе экспозиции — уникальные материалы, которые сотрудники Военно-медицинского музея начали собирать еще в годы войны.

- 8 выставочных комплексов
- Свыше 40 экспонатов, многие из которых выставляются впервые
- 9 видеорассказов и аудиосторий о жизни врачей блокадного города

Санкт-Петербург, ул. Введенский канал, 6  
(территория Военно-медицинского музея)



## Группа компаний «Мой медицинский центр»: 2022 год в цифрах и фактах

Каждый день мы оказываем пациентам медицинскую помощь — это наша основная задача. Но жизнь большой компании состоит из множества событий, проектов и достижений. О некоторых из них мы хотим рассказать, подводя итоги года.

### ЗНАКОВЫЕ СОБЫТИЯ



**Ребрендинг:**  
новое имя компании —  
**ГК «Мой медицинский центр»**



**Открытие**  
Музея  
блокадной  
медицины

### МЕДПРОСВЕТ



Запущен YouTube-канал  
главного врача ГК  
«ММЦ» А. Г. Обрезана  
«ГлавВрач»



Более 11 часов врачи ГК  
рассказывали о полезных  
привычках и профилактике  
заболеваний  
в эфире подкаста  
«Доктор, я здоров?»



Три подразделения  
ГК присоединились  
к акции «День диагности-  
ки меланомы», в рамках  
которой можно пройти  
бесплатное обследование  
родинок



### СПОРТ И ЗОЖ

**ГК «ММЦ»**  
партнер Губернатор-  
ского теннисного  
турнира и Фестиваля  
сапсерфинга  
«Фонтанка-SUP»

**13**  
спортивных соревно-  
ваний с участием  
сотрудников ГК

**565 км**  
пробежали сотрудники  
ГК в рамках спортивных  
состязаний



### НАУКА

**40+**

научно-практических меро-  
приятий с участием врачей ГК



Под руководством главного  
онколога-радиолога ГК «ММЦ»  
П. О. Румянцева создан и зарегистриро-  
ван отечественный аналог контрастно-  
го вещества ICG, который успешно  
применяется хирургами клиники  
в Геленджике

**800+**

участников собрали организованные  
ГК «Мой медицинский центр»  
и Институтом ГК «ММЦ» конференции  
«Мультидисциплинарная персонали-  
зированная медицина. Тераностика —  
интеграционная платформа развития  
онкологии» и «СПОРТМЕДФОРУМ»



ГК «ММЦ» стала членом  
мирового сообщества  
пользователей протонной  
терапии



Главный врач ГК «ММЦ» А. Г. Обрезан  
и врач-кардиолог «ММЦ» на Малой  
Конюшенной Т. П. Абдуалимов научили  
нейросеть определять риск развития  
осложнений у пациентов с болезнями  
сердца



Врачи «ММЦ» на Малой  
Конюшенной — заведующая  
отделением дерматовенерологии  
и косметологии, к. м. н. Майя Алексан-  
дровна Парфёнова и врач-офтальмо-  
лог И. Б. Литвин — доказали эффектив-  
ность IPL-терапии для лечения  
синдрома сухого глаза

### ПРИЗНАНИЕ



Директор по медицине  
ГК «ММЦ» Т. Н. Трофимова  
избрана членом-  
корреспондентом РАН  
по специальности  
«Лучевая диагностика»



Главному врачу  
ГК «ММЦ»  
А. Г. Обрезану  
присвоено звание  
«Заслуженный  
врач РФ»

# ГОЛОВО- КРУЖИТЕЛЬНЫЙ СПУСК:

КАКОЙ ВИД СПОРТА  
ВЫБРАТЬ ЭТОЙ ЗИМОЙ  
И КАК ИЗБЕЖАТЬ  
ТРАВМ?





Полноценный зимний отдых сложно представить без спорта. Активные развлечения дарят бодрость и поднимают настроение, а свежий воздух успокаивает, улучшает сон и самочувствие. Как не испортить впечатление от каникул и провести зиму без травм? Вместе с экспертами разбираемся в том, какие зимние виды спорта подходят для новичков и как уберечь себя от ушибов и переломов.

## КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

Лыжи являются одним из самых древних приспособлений для перемещения по снегу. Известно, что лыжи использовались еще 4000 лет назад, когда древним скандинавам было необходимо быстро передвигаться по лесам и полям во время охоты. Считается, что «встать» на лыжи легче, чем на сноуборд или коньки, но совершенствовать технику катания — сложнее.

При катании на горных лыжах хорошо развиваются мышцы бедер, спины и ягодиц, повышается координация. Кроме того, во время занятий тренируется выносливость и улучшается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов дыхания. Важно отметить, что этот вид спорта практически полностью исключает ударные нагрузки на организм, из-за чего именно лыжи часто рекомендуют новичкам.

“ Во время занятий тренируется выносливость и улучшается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов дыхания ”



**Андрей Дмитриев**  
Инструктор  
курорта «Игора»

« Горные лыжи — один из самых любимых видов активного зимнего спорта как для взрослых, так и для детей. Чтобы научиться кататься в удовольствие и с пользой для здоровья, уже на первом индивидуальном занятии мы показываем основные правила поведения на склоне и обучаем технике безопасности. Для того, чтобы самым юным гостям курорта было интересно проводить здесь время, в прошлом году мы создали детскую школу IGORA KIDS CLUB: на учебном склоне, который находится вне основных горнолыжных трасс, мы обучаем ребят азам катания на лыжах в игровой форме по специальной методике. «Игора» — отличное место как для начинающих, так и для опытных райдеров, которое находится всего в часе езды от Санкт-Петербурга! »



“ Поскольку во время катания задействуются все группы мышц, за час можно сжечь более 600 ккал ”

## СНОУБОРДИНГ

Этот вид спорта появился лишь в середине XX века и с каждым годом набирает все большую популярность у любителей гор, особенно среди молодежи. Учиться кататься на сноуборде гораздо проще, чем на лыжах: при плохо поставленной технике спортсмен сразу падает, а возможность спуститься со склона появляется только после того, как он научился держаться на доске. Однако все зависит от подготовки каждого конкретного человека и его спортивного опыта.

Поскольку во время катания задействуются все группы мышц, а за час можно сжечь более 600 ккал, сноубординг является одним из самых эффективных видов спорта для снижения веса. Впрочем, полезен он не только для фигуры: тренируется вестибулярный аппарат, нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



**Андрей Дмитриев**  
Инструктор  
курорта «Игора»

« Сноубординг — спорт непростой, нужна подготовка и надежный человек рядом на первых порах, который объяснит, покажет основные техники. Инструкторский отдел курорта — один из самых больших и профессиональных в Ленинградской области. В него входят 33 инструктора по горным лыжам и 9 инструкторов-универсалов, лицензированных Национальной Лигой инструкторов. В нашей команде — заслуженный тренер России, мастер спорта СССР по фристайлу, кандидаты и мастера спорта по горным лыжам, фристайлу и сноуборду. Тренеры работают с гостями любого возраста и уровня подготовки, проводят как групповые, так и индивидуальные занятия. На курорте «Игора» 10 горнолыжных трасс для разного уровня подготовки, а перепад высот здесь — самый большой в Ленинградской области. Склоны в отличном состоянии и максимально безопасны, поскольку ратрак у нас работает регулярно. Приезжайте за бесценным чувством морозной свободы и скольжения по идеальному вельвету! »





### ДМИТРИЙ СВЯТОСЛАВОВИЧ САВИЦКИЙ

Заведующий отделением травматологии  
и ортопедии «ММЦ» на Малой Конюшенной  
ул. в Санкт-Петербурге, к. м. н.

«**П**ри выборе зимнего вида спорта ориентируйтесь на свои собственные чувства и желания, однако не забывайте о противопоказаниях, чтобы избежать травм. Лучше всего проконсультироваться со спортивным врачом, который может индивидуально подобрать вид физической активности и оптимальную нагрузку. Пациентам с заболеваниями сердца, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата необходимо дополнительно проконсультироваться со своим лечащим врачом, особенно перед планируемым выездом в высокогорье.

В любом случае, если вы решили заняться зимними видами спорта, лучше всего начать с тренировок с инструктором, чтобы правильно поставить технику. Во-первых, это обеспечит безопасность, во-вторых, правильная техника катания означает меньший риск падений и больше удовольствия от процесса. И, конечно, не обойтись без качественной разминки перед тренировкой и системной общей физической подготовки.



### ХОККЕЙ

Хоккей традиционно воспринимается как зимний вид спорта, поскольку лед, коньки, клюшка и шайба кажутся его неотъемлемыми частями. Однако в тот самый «хоккей на льду» со всеми присущими ему атрибутами играют не везде. Ледовые арены можно встретить в России, Канаде, США, Восточной и Северной Европе, а в большинстве других стран в хоккей играют на траве и с мячом!

Конечно, «зимний» вариант этого вида спорта, связан с более высоким риском получения травмы, ведь лед тверже земли, скорость на коньках — выше, а устойчивость спортсмена — наоборот, ниже. По статистике, чаще всего хоккеисты сталкиваются с ушибами и повреждениями связок, переломами и растяжениями мышц. Также распространенными травмами среди игроков являются повреждения зубов и лица.

Однако регулярные тренировки укрепляют мышцы и несут существенную пользу для здоровья. Во время игры хоккеист задействует

“*Регулярные тренировки укрепляют мышцы и несут существенную пользу для здоровья*”



“ *Хоккей позволяет улучшить вестибулярный и опорно-двигательный аппарат, развить выносливость, ловкость и скорость реакции* ”

и верхнюю, и нижнюю части тела, так что мышцы живота, ног, рук и спины находятся в постоянной работе. Кроме того, хоккей позволяет улучшить вестибулярный и опорно-двигательный аппарат, развить выносливость, ловкость и скорость реакции.

#### **КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Катание на коньках — одно из самых приятных зимних развлечений. И одно из древнейших: первые приспособления для перемещения по льду были изготовлены из костей животных еще в бронзовом веке. К XVIII веку они стали железными, и в то же время появились научные труды о фигурном катании.

#### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА:**

- Заболевания опорно-двигательного аппарата и суставов
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы
- Заболевания внутренних органов
- Беременность
- Частые головокружения
- Склонность к простудным заболеваниям
- Недавно перенесенные травмы или хирургические вмешательства

#### **НАШИ ПАРТНЕРЫ**



“ *Катание на коньках стимулирует работу вестибулярного аппарата и развивает координацию* ”

Врачи отмечают, что посещение катка идет на пользу: умеренная физическая нагрузка помогает снять стресс и расслабиться. Регулярное катание на коньках стимулирует работу вестибулярного аппарата и развивает координацию. Также это отличная аэробная кардионагрузка, которая способствует улучшению работы

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению веса, профилактике остеопороза. Катание на коньках укрепляет иммунитет и опорно-двигательный аппарат, особенно мышцы плечевого пояса и спины, помогая улучшить осанку. Также в работу активно включаются мышцы бедер, ягодичные и пресс ■



**Тамара Звирбулис**  
Тренер по фигурному катанию курорта «Игора»

« Курорт «Игора» — отличное место, чтобы попробовать себя в самых разных видах спорта! Круглогодично для гостей работает Ледовый дворец, который стал номинантом премии «Гран-при» «Лучший ледовый дворец России» XIII Международного Конгресса индустрии зимних видов спорта, туризма и активного отдыха. Вы можете попробовать свои силы в игре в керлинг, получить навыки фигурного катания или игры в хоккей. Для детей в возрасте от 4 до 10 лет (любого уровня подготовки) открыты школы фигурного катания и хоккея с шайбой на льду »



**ЮЛИЯ КУЧИНСКАЯ**

**Руководитель отдела маркетинга  
и продаж курорта «Игора»**

«**Н**е только активный отдых приносит пользу здоровью. Восстановление спокойствия, гармонии и баланса не менее важно для хорошего самочувствия.

В сентябре на нашем курорте открылся новый отель «Игора. Времена года», который расположен в хвойном лесу всего в 5 минутах на машине от основного комплекса. Здесь гостей ждут приятная тишина, свежий воздух, пение птиц и вид из панорамных номеров на сказочно красивый лес — то, что нужно для отдыха после городской суеты!

Гости отеля «Игора. Времена года» могут посещать все объекты курорта и пользоваться любыми услугами. Есть регулярный шаттл, который доставит от отеля до курорта и обратно всего за несколько минут.

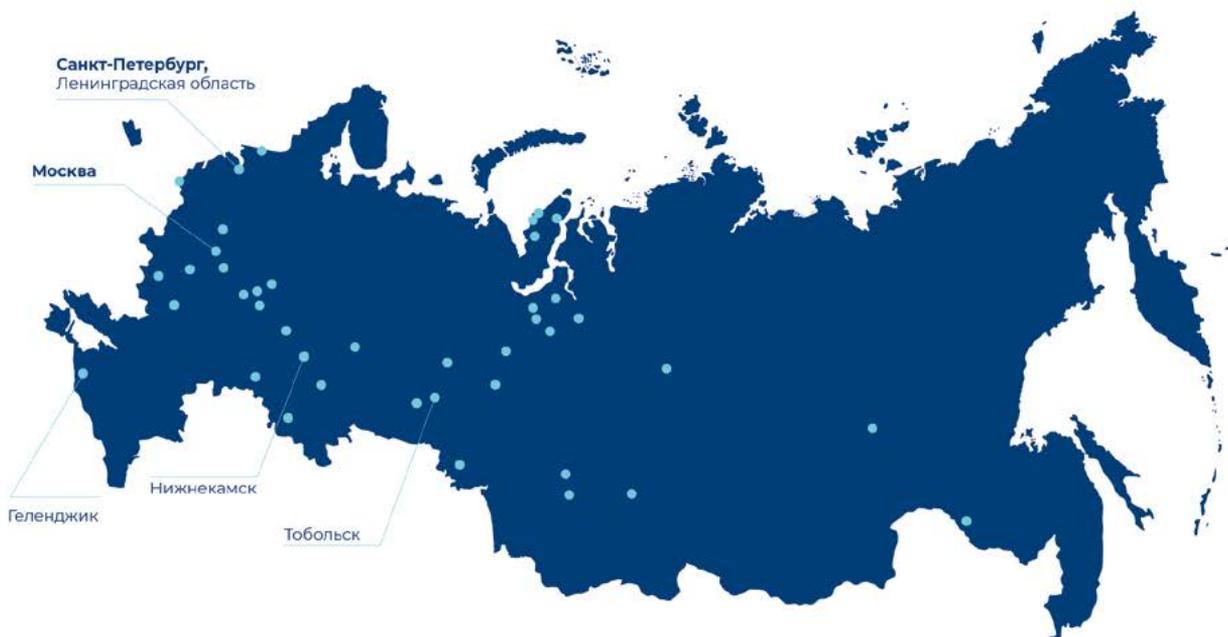
На курорте всех гостей ждет СПА-комплекс с панорамным бассейном и русская баня. «Игора» — место, где каждый найдет себе отдых по душе!



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](https://vk.com/my_medical_center)

 [t.me/my\\_medical\\_center](https://t.me/my_medical_center)

 [zen.yandex.ru/my\\_medical\\_center](https://zen.yandex.ru/my_medical_center)

[groupmmc.ru](https://groupmmc.ru)