

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

СОСТОЯНИЕ КОЖИ — ОТРАЖЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА *стр. 18*

ЭЛИКСИР
МОЛОДОСТИ *стр. 36*

ТРАНСФОРМАЦИЯ
КРАСОТЫ *стр. 86*



Красота требует...



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

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Этот номер нашего журнала посвящен тому, что всегда волновало человека, — красоте. Представления о ней были разными, но сегодня мы понимаем, что красота определяется не только конкретными чертами лица и типом фигуры. Этот «стандарт» меняется в соответствии с модой, и чрезмерное стремление соответствовать ему не всегда идет во благо.

Подлинная красота — это индивидуальность, естественность и гармония. Кроме того, наша внешность неразрывно связана с внутренним состоянием организма. Болезнь никого не красит, тогда как здоровье, напротив, самым благоприятным образом сказывается на коже, волосах, фигуре — на всем, из чего складывается красота.

Отрадно, что все больше людей понимает это и стремится заботиться о себе, уделяя внимание таким важным вещам, как физическая активность и регулярные чекапы. Профилактика заболеваний и поддержание организма в тонусе — это те инструменты, которые позволяют обеспечить и внешнюю красоту, и хорошее самочувствие, и активное долголетие.

В этом выпуске журнала вы найдете материалы об изменении идеала красоты на протяжении истории человечества, о методах, которые помогают нам заботиться о своей внешности сегодня, о возможностях anti-age-медицины и многом другом. Гостем номера стала известный специалист в области дерматовенерологии и косметологии, профессор кафедры дерматовенерологии СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова, д. м. н. Елена Александровна Аравийская: ее интервью посвящено профилактике, диагностике и современным методам лечения заболеваний кожи.

Желаю вам интересного чтения, крепкого здоровья и неувядающей красоты!



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

А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Тело человека — это целостная система, в которой все взаимосвязано. Поэтому большинство заболеваний затрагивает не один орган или систему, а ведет к возникновению целого ряда изменений в работе организма и проявляется самыми разнообразными симптомами. Это касается и патологий сердечно-сосудистой системы, заподозрить наличие которых могут не только кардиолог или терапевт, но и флеболог, офтальмолог и даже дерматовенеролог.

Итак, какие изменения во внешности могут говорить о наличии заболеваний сердца и сосудов?

■ Глаза

Заболевания сердца и сосудов могут влиять на состояние органа зрения. Так, повышенное артериальное давление способно разрушать глазное дно, а атеросклероз — вызывать тромбоз сосудов сетчатки, приводящий к снижению остроты зрения. Белый или серый круг, появившийся по краю роговицы глаза, может быть признаком семейной гиперхолестеринемии — заболевания, которое серьезно повышает риск развития атеросклероза.

■ Кожа и слизистые оболочки

Постоянное покраснение кожи лица может указывать на повышенное давление: это объясняется тем, что кровеносные сосуды, расположенные близко к коже, расширяются, чтобы пропустить больше крови. Говорить о нарушении липидного обмена могут кожные образования, которые называют ксантомами — маленькие желтовато-бурые бляшки, появляющиеся на коже век, шеи и рук. По сути, это локальные отложения холестерина и триглицеридов.

Пулсационные изменения цвета кожи лба (после растирания) могут быть следствием аортального порока сердца, а синюшно-красный цвет кожи скуловых областей и переносицы — симптомом стеноза митрального клапана сердца.

Отдельно хочу отметить такое явление, как цианоз — посинение ушных раковин, губ или кончиков пальцев рук. Синеватый, серый или фиолетовый оттенок этих участков чаще всего объясняется недостаточным поступлением кислорода к тканям и органам, но может быть и симптомом сердечной недостаточности.

Обнаружив такие образования, следует обратиться к врачу для прохождения обследования.

■ Ноги

Очень бледные и холодные (без видимой причины) ноги могут быть признаком нарушения артериального кровоснабжения. Постоянная отечность ног — один из симптомов сердечной недостаточности, венозной недостаточности при варикозном расширении вен. Если отек ноги (или какой-то ее части) возник внезапно и сопровождается резкой болью, это может говорить о тромбозе глубоких вен и требовать немедленного обращения за медицинской помощью.

Многие из перечисленных изменений во внешности происходят медленно, поэтому их не всегда быстро замечают. Однако если какой-то из этих «визуальных» симптомов появился неожиданно, особенно в сочетании с резкой болью, нарушением дыхания, изменением температуры тела или другим острым состоянием — нужно сразу же обратиться к врачу.

Берегите себя и будьте здоровы!

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

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

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1 000 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@groupmmc.ru

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

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой клиники эстетической медицины «Институт красоты «ГАЛАКТИКА», пресс-службой курорта «Игора» с сайта 123rf.com и из открытых источников.

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА



Елена Аравийская:
«Состояние
кожи — отражение
здоровья
всего организма»

стр. 18

ТЕМА НОМЕРА

«Эликсир молодости»:
как anti-age-медицина
позволяет сохранить
здоровье и красоту



стр. 36

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

**Слагаемые
красоты**

стр. 46

УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Врачи «ММЦ» в Геленджике
доказали эффективность
метода вторичной
профилактики рака
толстой кишки



стр. 66

ДЕТИ

**Личное
дело**



стр. 74

ИСТОРИЯ

**Трансформация
красоты**

Что означало
быть
красивой
в разные
эпохи?



стр. 86

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

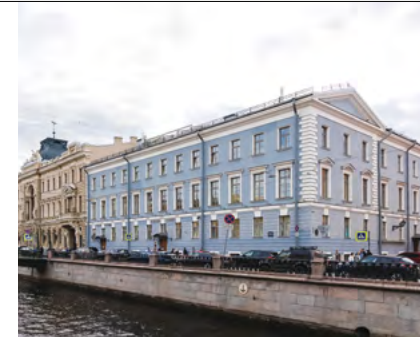
Основные направления эстетической
медицины в ГК «ММЦ»



стр. 100

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Медицинская
безопасность —
приоритет ГК «ММЦ»



стр. 104

ОТКРЫТИЕ



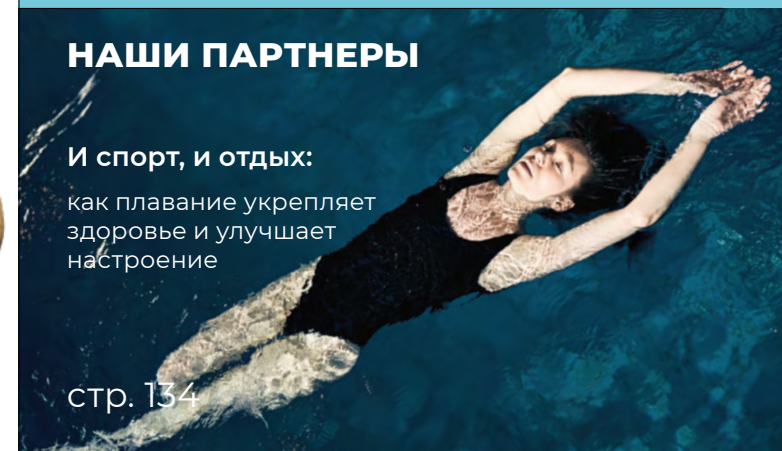
Территория
красоты
и здоровья

стр. 112

НАШИ ПАРТНЕРЫ

И спорт, и отдых:

как плавание укрепляет
здоровье и улучшает
настроение



стр. 134



ICG-ТЕХНОЛОГИЯ ВДВОЕ СНИЖАЕТ ЧИСЛО ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ КОЛОРЕКТАЛЬНОМ РАКЕ

Подробная информация о конференции:



Флуоресцентная навигация (ICG-технология) делает хирургию эффективнее и безопаснее: например, она на 50% сокращает число послеоперационных осложнений у пациентов с колоректальным раком. О том, как эта технология применяется в онкологии и абдоминальной хирургии, рассказали на конференции в клинике «ММЦ» в Геленджике

Большинство операций сегодня выполняется лапароскопическим способом: без полостного разреза, через небольшие проколы передней брюшной стенки. Но поскольку в ходе таких вмешательств хирургам приходится выполнять сложные манипуляции в ограниченном пространстве «наощупь» — по изображению с камеры эндоскопа, — велик риск непреднамеренного повреждения соседних органов и тканей.

Избежать этого позволяет технология ICG-флуоресцентной навигации. Методика основана на введении в организм специального контрастного вещества, которое становится видимым в инфракрасном свете. Благодаря этому врач-хирург может в ходе операции оценивать состояние тканей и кровотоков новообразования.

Клиника «ММЦ» в Геленджике стала первым на юге России медицинским учреждением, начавшим применять эту технологию. В ходе конференции, посвященной флуоресцентной навигации, врачи продемонстрировали проведение операций с использованием ICG у онкобольных и поделились своим опытом с коллегами из других медцентров региона.

«За время использования технологии ICG мы заметно расширили спектр операций, в ходе которых она применяется: сегодня это и онкология, и абдоминальная хирургия, и бариатрическая хирургия. Во многих случаях такой визуальный контроль позволяет сделать эти операции максимально щадящими, а также избежать нежелательных повреждений окружающих тканей. Это большой вклад в повышение безопасности лечения, и мы убеждены, что эту методику необходимо применять повсеместно», — подчеркнул главный врач клиники «ММЦ» в Геленджике, врач-хирург, онколог Евгений Владимирович Токаренко ■



ГК «ММЦ» — МЕДИЦИНСКИЙ ПАРТНЕР СПОРТИВНЫХ ФЕСТИВАЛЕЙ «ФОНТАНКИ.RU»

ГК «ММЦ» выступила медицинским партнером трех крупнейших летних мероприятий, организованных изданием «Фонтанка.ru»: велозаезда «ЗСД Фонтанка Фест», а также фестивалей сапсерфинга «Фонтанка SUP» и «Пиратская гавань»

Популяризация здорового образа жизни и физической активности является одним из приоритетов ГК «ММЦ». Медицинские и административные работники регулярно принимают участие в соревнованиях по бегу, плаванию и многим другим видам спорта, а компания на постоянной основе поддерживает крупные спортивные события.

В июне Группа компаний «Мой медицинский центр» обеспечила медицинское сопровождение фестиваля «ЗСД Фонтанка Фест», в рамках которого на трассу Западного скоростного диаметра (ЗСД) вышли более 13 тысяч любителей велоспорта. Кроме того, участниками одного из заездов стали 6 врачей клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.

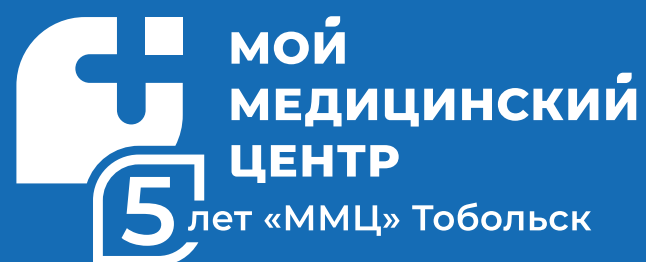
В августе компания обеспечила дежурство бригады скорой медицинской помощи на площадке фестиваля сапсерфинга «Фонтанка SUP», а команда ГК уже в третий раз приняла участие в этом ярком спортивном событии. Круговой водный маршрут по рекам и каналам в центре

Санкт-Петербурга преодолели медицинские и административные работники клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, компании «ММЦ Проф-медицина» и санатория «Белые ночи».

Также ГК «ММЦ» поддержала новый проект «Фонтанки.ru» — первый sup-фестиваль в Выборге «Пиратская гавань», состоявшийся при поддержке губернатора Ленинградской области. Компания обеспечила медицинское сопровождение мероприятия, которое собрало сотни любителей сапсерфинга в акватории гавани у Выборгского замка ■



КЛИНИКЕ «МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» В ТОБОЛЬСКЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 5 ЛЕТ



28 августа 2018 года в Тобольске начала свою работу клиника «ММЦ», открытая по инициативе ПАО «СИБУР Холдинг», АО «СОГАЗ» и ГК «ММЦ». За пять лет на тобольской площадке «СИБУРа» была создана комплексная медицинская инфраструктура, которая обеспечивает заботу о здоровье сотрудников предприятий и членов их семей, а также жителей города

Сегодня «ММЦ» в Тобольске — это не только клиника, но и центр профосмотров, четыре центра здоровья на производственной площадке «СИБУРа», центр психологической поддержки, а также здравпункт в аэропорту «Ремезов». Задача здравпункта, открытого в 2021 году в здании нового аэровокзального комплекса, — обеспечение авиационной безопасности перевозок и охрана здоровья работников аэропорта и подрядных организаций.

На базе этих подразделений трудится коллектив из 118 специалистов, которые оказывают пациентам высококачественную плановую и неотложную медицинскую помощь, обеспечивают инфекционную безопасность, а также выполняют все виды медосмотров. За пять лет медицинские работники провели порядка 25 тысяч профосмотров и около 300 тысяч приемов. Количество пациентов «ММЦ» в Тобольске за это время превысило 80 тысяч человек.

Сегодня клиника продолжает реализацию уникальной программы управления здоровьем крупного промышленного комплекса. В ближайшем будущем в связи со строительством новой очереди производства

в рамках медицинской инфраструктуры «ММЦ» в Тобольске планируется открытие двух новых здравпунктов для обслуживания работников подрядных организаций.

«Залог успешного создания единого контура здоровья на тобольской площадке «СИБУРа» — это эффективное взаимодействие с компанией-заказчиком, приоритетом которой является забота о сотрудниках и медицинская безопасность. Кроме того, важно отметить высокий профессионализм и активную жизненную позицию коллектива клиники», — рассказала главный врач «ММЦ» в Тобольске Елена Анатольевна Кипрюшина ■



САНАТОРИЙ «БЕЛЫЕ НОЧИ» ПРЕДСТАВИЛ ОБНОВЛЕННЫЙ ЛОГОТИП



Обновление логотипа, который подчеркивает уникальные природные факторы «Белых ночей», — первый шаг в рамках реализации проекта развития санатория, отметил главный врач здравницы

Санаторий «Белые ночи» — одна из ведущих здравниц Северо-Запада, основанная в 1988 году для первых лиц и элиты советского государства. В дальнейшем санаторий начал принимать всех желающих и благодаря высокому уровню сервиса и качеству оказания медицинских услуг стал любимым местом отдыха и лечения тысяч людей со всей России и из-за рубежа.

В 2017 году «Белые ночи» вошли в состав Группы компаний «Мой медицинский центр» (ранее — Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»). Это позволило внедрить в санатории целый ряд современных технологий и направлений, в первую очередь, в области эстетической и anti-age-медицины. В 2023 году, когда санаторий отметил 35-летие, начался новый этап его истории. Сейчас идет работа по созданию проекта развития «Белых ночей», целью которого является повышение качества оказания медицинской помощи и комфорта пребывания гостей.

«За последние годы наша целевая аудитория значительно помолодела: сегодня среди гостей санатория не только взрослые и пожилые люди, которые традиционно предпочитают такой

вид отдыха и лечения, но и молодежь, в том числе семьи с детьми. Для нас очень важно идти в ногу со временем, поддерживая стремление людей к заботе о своем здоровье. Уверен, что обновление логотипа и, в дальнейшем, всего фирменного стиля санатория позволит позиционировать его как современный центр санаторно-курортного лечения для всей семьи», — отметил главный врач санатория «Белые ночи», д.м.н., профессор кафедры физической и реабилитационной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации курортов Северо-Запада Павел Иркинович Гузалов ■



СОТРУДНИКИ ГК «ММЦ» — УЧАСТНИКИ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Группа компаний «Мой медицинский центр» активно поддерживает концепцию здорового образа жизни.

Представляем дайджест спортивных соревнований, в которых наши сотрудники приняли участие этим летом

ЛЕТО — 2023

- **Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ»**
14 сотрудников ГК «ММЦ» приняли участие в самом масштабном по численности беговых полумарафоне в мире, преодолев дистанции в 5, 10 и 21,1 км.
- **Забег «Стальной характер» (Тобольск)**
«ММЦ» в Тобольске принимает участие в мероприятии уже во второй раз. В прошлом году участники совершили экстремальный забег на 5 км, а в этот раз 6 сотрудников клиники прошли экстремальную трассу в 7 км.
- **Забег «Мы Открываем»**
Трое врачей ГК «ММЦ» стали участниками 5-километрового международного атлетического забега, который традиционно открывает первый день работы саммита и экономического форума «Россия — Африка».
- **«Гонка героев»**
Взводная команда ГК «ММЦ», в состав которой вошли 9 самых смелых представителей Спортивного клуба компании, впервые приняла участие в «Гонке героев» и стала 38-й из 159 финишировавших взводных команд.
- **Эстафета по триатлону в рамках Международного фестиваля «Медный Всадник»**
Команда клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной впервые приняла участие в эстафете по

триатлону на среднюю дистанцию для любителей и сразу показала высокие результаты на всех этапах соревнований, став 32-й из 66 команд в общем зачете.

- **Парусная регата ко Дню ВМФ**

Двое сотрудников клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной стали участниками соревнования «Длинная гонка на призы Санкт-Петербургского Морского Собрания». В составе смешанного экипажа они завоевали серебро в морской 20-мильной гонке.

Поздравляем всех коллег с высокими результатами! Желаем новых ярких побед и успехов в развитии Спортивного клуба ГК «ММЦ»! ■

ЕЛЕНА АРАВИЙСКАЯ: «СОСТОЯНИЕ КОЖИ — ОТРАЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА»

«Красота невозможна без здоровья» — это расхожее выражение как нельзя более применимо к нашей коже, которая чутко реагирует на все, что происходит с организмом. О том, как на состояние кожи влияют внутренние болезни и образ жизни, а также о том, как заботиться о ней, чтобы как можно дольше сохранять молодость и красоту, рассказала профессор кафедры дерматовенерологии СПбГМУ им. академика И. П. Павлова, член совета директоров Европейской академии дерматологии и венерологии (EADV), член Международного совета по проблемам лечения акне, д. м. н. Елена Александровна Аравийская





**Елена Александровна
Аравийская**

Профессор кафедры дерматовенерологии СПбГМУ им. академика И. П. Павлова, член совета директоров Европейской академии дерматологии и венерологии (EADV), член Международного совета по проблемам лечения акне, д. м. н.



— Нередко люди считают, что кожа выполняет чисто эстетическую функцию и начинают уделять ей внимание лишь тогда, когда возникают явные неприятные симптомы. Но ведь они зачастую говорят о том, что в организме что-то не в порядке. Расскажите, пожалуйста, какие внутренние факторы влияют на состояние кожного покрова?

— Разумеется, кожа — не просто наружный покров для нашего тела. Это полноценный орган (кстати, самый большой в организме человека), который выполняет целый ряд функций: барьерную, иммунную, выделительную и т. д. Кожа, будучи тесно связанной со многими органами и системами, действительно является своего рода зеркалом организма. Поэтому опытный врач, глядя на кожные проявления, может заподозрить внутренние заболевания.

Ярким примером является желудочно-кишечный тракт, работа которого очень сильно влияет на состояние кожи. Многие ее болезни четко ассоциированы с проблемами пищеварительной системы. Так, исследования показывают, что у пациентов с розацеа часто наблюдаются

“*Кожа, будучи тесно связанной со многими органами и системами, действительно является своего рода зеркалом организма*”



“ Почти половина всех кожных болезней ассоциирована со стрессом ”

гастриты и *Helicobacter pylori*. Сегодня появляются работы, которые говорят о взаимодействии кожи и микробиома ЖКТ в целом.

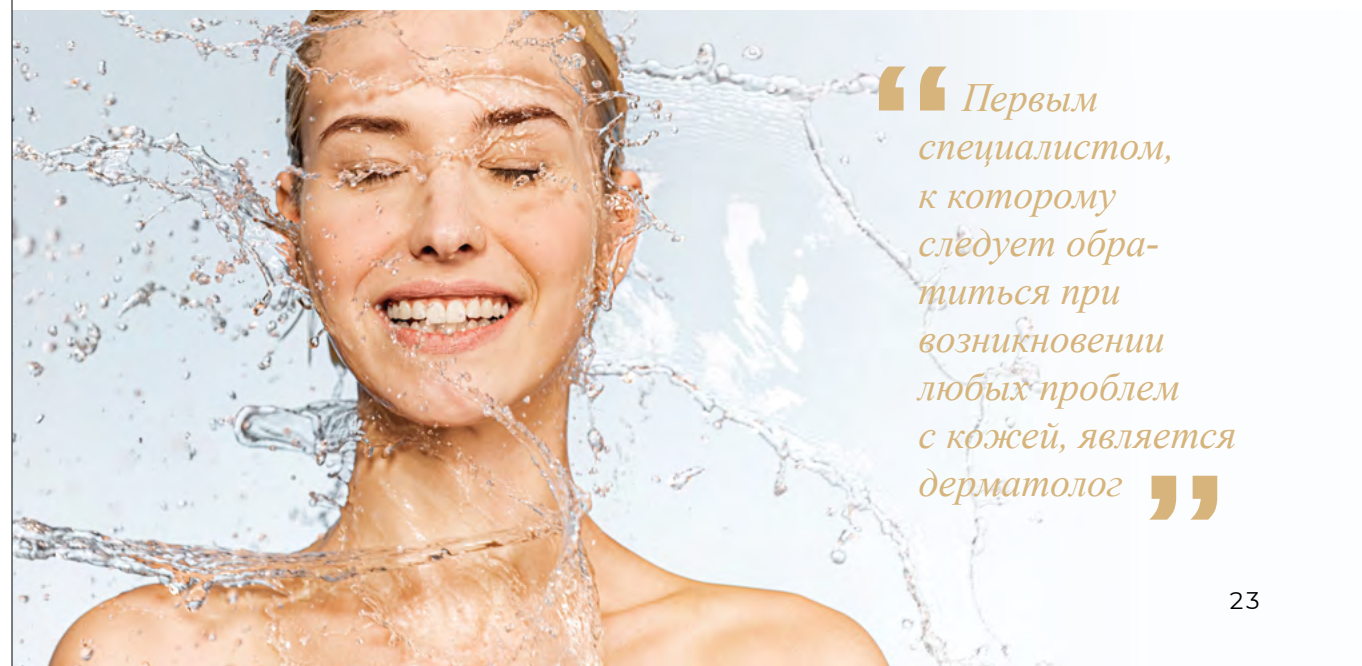
Еще один интересный пример — психодерматология. Эта область науки, которая активно развивается последние 10–15 лет, изучает то, как изменения психики влияют на возникновение заболеваний кожи, и наоборот. Например, почти половина всех кожных болезней ассоциирована со стрессом. Именно поэтому пациенты с атопическим дерматитом, акне, псориазом и многими другими патологиями нуждаются не только в лечении, но и в психологической поддержке.

Безусловно, первым специалистом, к которому следует обратиться при возникновении любых проблем с кожей, является дерматолог. Но, зная то, насколько тесно наша кожа связана с внутренними органами, нужно быть готовым к тому, что для достижения желаемого результата в решении этих проблем может потребоваться помощь врачей других специальностей.

Определенную роль в развитии воспаления при акне играет пальмитиновая кислота, которая способна усиливать воспаление в сальной железе. Ее уровень увеличивается при употреблении в пищу большого количества жиров

— Важную роль в развитии заболеваний кожи играют и внешние факторы, воздействие которых может контролировать сам человек. Но, несмотря на доказанный вред, например, ультрафиолета, многие люди активно посещают солярии, а кто-то даже считает, что солнцезащитные средства, наоборот, провоцируют рак. Как Вы оцениваете знания и уровень информированности пациентов? Необходимо ли дополнительное просвещение в этой сфере?

— Да, к сожалению, клише о том, что загар является неременным условием красоты, до сих пор сохраняется, поэтому остаются популярными и многократные посещения солярия, и прием солнечных ванн на пляже. Более того, даже акне иногда «лечат» при помощи ультрафиолета, хотя уже доказано, что такое воздействие только усугубляет проблему. Просвещение в этом отношении необходимо, и дерматологи вносят в него свой вклад, в том числе участвуя в ежегодной акции, которая носит название «День диагностики меланомы» и призвана обращать внимание общества на риски, связанные с солнечным излучением, и меры безопасности.



“ Первым специалистом, к которому следует обратиться при возникновении любых проблем с кожей, является дерматолог ”



И это лишь один из внешних факторов, которые врачи называют модифицируемыми или поведенческими. К ним относятся все компоненты образа жизни — питание, режим сна, вредные привычки. Конечно, пациенты далеко не всегда связывают эти моменты с состоянием кожи. Например, благодаря широкому информированию все знают, что курение может вызывать рак легких. А тот факт, что оно резко ухудшает барьерные свойства кожи и провоцирует ее старение, для большинства является новостью.

Стресс и депривация сна также влияют на снижение защитных свойств кожи, а дефицит витаминов и микроэлементов, который часто является следствием неправильного питания, повышает сухость кожи, у пациентов с акне — усиливает его проявления. Поэтому важно всегда помнить о том, что на коже, как в зеркале, отражается все, что происходит с нашим телом внутри.

“*Важно всегда помнить о том, что на коже, как в зеркале, отражается все, что происходит с нашим телом внутри*”

— Одним из основных направлений Вашей работы является лечение акне — крайне распространенного заболевания, с которым сталкиваются люди всех возрастов. Какие методы борьбы с ним сегодня считаются наиболее эффективными? И существуют ли методы профилактики акне?

— Акне является хроническим воспалительным заболеванием кожи, которое развивается чаще всего вследствие гормональных изменений, в частности увеличения концентрации тестостерона (а он напрямую влияет на сальные железы). Именно поэтому в большинстве случаев акне дебютирует в период полового созревания и гарантированно предотвратить его невозможно. Но есть еще ряд факторов, которые могут влиять на работу сальных желез: неправильно подобранная комедогенная (то есть вызывающая закупорку пор) косметика, неправильный уход за кожей, прием

некоторых лекарств и др. Поэтому лучше всего уже с подросткового возраста консультироваться со специалистом, который сможет помочь минимизировать риски.

Кроме того, послед-

“*У взрослых людей акне нередко связано с метаболическим синдромом и другими эндокринными нарушениями, а также с особенностями питания*”

ние научные исследования показывают, что на себоцитах (клетках сальных желез) есть рецепторы, чувствительные не только к тестостерону, но и ко многим другим ве-





*Врачи-дерматологи
диагностируют и лечат
более 2000 заболеваний
кожи*

ществам: гестамину, инсулиноподобному фактору роста и т.д. Поэтому у взрослых людей акне нередко связано с метаболическим синдромом и другими эндокринными нарушениями, а также с особенностями питания. Например, доказано, что молоко (если пить больше 2 стаканов в день) может индуцировать инсулиноподобный фактор роста, а значит, гиперпродукцию кожного сала.

Что же касается лечения акне, то оно зависит от степени тяжести заболевания: при легкой сте-

пени назначается только наружная терапия, при средней — может подключаться системная терапия, а при тяжелой степени она становится основной. Самыми эффективными лекарственными препаратами сегодня считаются топические ретиноиды (вещества, которые входят в группу витамина А), в частности адапален. Комбинация адапалена и бензоила пероксида (БПО) рекомендуется для терапии большинства воспалительных комедональных акне.

Современные ретиноиды обладают противовоспалительными свойствами и, что важно, воздействуют на микрокомедоны — самые первые проявления акне, которые иногда вообще незаметны невооруженным глазом, а иногда выглядят как крошечные бугорки

“ Ретиноиды также помогают предотвратить формирование рубцов — одной из самых больших проблем, с которой сталкиваются пациенты даже с легким течением акне ”

на коже. С вероятностью более 50% они являются предшественниками воспалительных элементов акне — папул, справиться с которыми уже гораздо сложнее. В большинстве случаев именно отсутствие должного воздействия на микрокомедоны является причиной неэффективности лечения акне.

Отмечу, что ретиноиды также помогают предотвратить формирование рубцов — одной из самых больших проблем, с которой сталкиваются пациенты даже с легким течением акне. Особенно высока вероятность появления рубцов при длительном отсутствии лечения акне и манипуляциях с очаговыми поражениями (расчесывание, выдавливание и т.д.).

В целом современная стратегия терапии акне предполагает не только лечение его клинических проявлений, но и ежедневное применение дерматокосметических средств. У пациентов с акне нарушаются барьерные свойства кожи (меняется состав кожного сала и развивается дефицит линолевой кислоты, обладающей бактерицидными свойствами). Поэтому для достижения оптимальных результатов терапии важно использовать подобранную врачом дерматокосметику, которая обеспечивает бережное очищение, увлажнение и защиту кожи.

— Ваш доклад в рамках конференции «СПОРТМЕДФОРУМ», которая состоялась в мае 2023 года, был посвящен новому направлению в дерматологии — спорт-ассоци-





ированным дерматозам. В чем заключается эта проблема и актуальна ли она только для профессиональных спортсменов или для всех людей, ведущих активный образ жизни?

— Актуальность проблемы растет по мере того, как появляется массовый интерес к спорту. Сегодня регулярные тренировки и соревнования стали частью жизни огромного количества людей. Это не профессиональные спортсмены, но в силу высокой интенсивности занятий их кожа подвергается такому же воздействию и таким же рискам.

О чем идет речь? В первую очередь, об инфекционных заболеваниях — бактериальных, вирусных, паразитарных, микотических. Предрасполагающими факторами к их возникновению у людей, занимающихся спортом, являются обильное потоотделение; повреждения кожи; окклюзивная (то есть плотно прилегающая к телу и исключающая доступ воздуха) оде-

“ *Аллергический дерматит могут вызвать практически любые предметы — спортивная обувь, очки для плавания, наколенники, теннисные ракетки и многое другое* ”



жда и обувь; использование общего инвентаря и оборудования, а при контактных видах спорта — как следует из их названия, непосредственный контакт с другими игроками.

Вторая большая группа спорт-ассоциированных заболеваний кожи — это дерматиты. Простой контактный дерматит возникает в ответ на воздействие какого-либо фактора. Например, это могут быть компоненты дезинфицирующих средств, используемых в бассейне, гимнастический мел для рук и даже пакеты со льдом, которые прикладывают при ушибах. Аллергический дерматит могут вызвать практически любые предметы — спортивная обувь, очки для плавания, наколенники, теннисные ракетки и многое другое.

Кстати, акне и так называемые акнеформные дерматозы (заболевания, которые возникают по другим причинам, но вызывают очень похожие на акне высыпания) тоже мо-

гут развиваться или усугубляться при занятиях спортом. Спровоцировать их могут, например, плотно прилегающие головные уборы и очки. Также доказано, что триггерами обострения акне могут быть анаболические стероиды и любимый многими спортсменами сывороточный протеин. Существует даже термин «бодибилдинг-акне» — заболевание, характерное в том числе для тех, кто долгое время принимал анаболические стероиды.

Наконец, такими факторами, как нахождение



в помещении с сухим воздухом, частое мытье и др., может быть вызван ксероз (то есть сухость) кожи. Поэтому всем, кто занимается спортом, важно обращать внимание на состояние своей кожи и должным образом ухаживать за ней.

— Каковы основные направления развития современной дерматовенерологии? Какие диагностические методы и технологии сегодня находятся «на переднем крае» науки?

— Дерматология и косметология сейчас входят в число самых динамично развивающихся областей медицинской науки. В работу врачей активно внедряются телемедицина и технологии искусственного интеллекта — они позволяют создавать обширные базы данных и быстро анализировать огромный объем информации, например, для оценки динамики развития новообразования.

Появляются новые неинвазивные методики исследования состояния кожи и волос, ла-

« Дерматология и косметология сейчас входят в число самых динамично развивающихся областей медицинской науки »



СПОРТМЕДФОРУМ

20 мая 2023 года в Санкт-Петербурге состоялась вторая научно-практическая конференция с международным участием «СПОРТМЕДФОРУМ», организованная ГК «ММЦ», Научно-образовательным институтом «ММЦ» и клиникой «ММЦ» на Малой Конюшенной ул. В этом году программа конференции была расширена: помимо «Травматологии», в нее вошла вторая секция — «Реабилитация и спортивная медицина», в рамках которой ведущие эксперты обсудили различные темы — от спорт-ассоциированных дерматозов до роли эргоспирометрии в диагностике у профессиональных спортсменов. Мероприятие прошло при поддержке компаний «Калина Групп», «Симплант», «Приволжская медицинская компания», «Бостон-Групп», «Торговый дом МедМос», Solopharm, OXYTERRA, BTL и REAMED.





зерные технологии для лечения заболеваний и решения эстетических проблем, много интересных направлений в плане фармакотерапии: таргетные препараты в онкодерматологии, биологические препараты для лечения псориаза, алопеции и многих других патологий. Активно изучаются механизмы развития кожных заболеваний, и не будет преувеличением сказать, что мы стоим на пороге открытия точечного воздействия на них. В этом отношении сейчас очень интересный момент — старт нового этапа развития дерматологии как дисциплины будущего!

— Традиционный вопрос — каким методам профилактики заболеваний лично Вы отдаете предпочтение? Какие рекомендации можете дать нашим читателям, стремящимся следить за здоровьем, сохранять молодость и красоту?

“ Активно изучаются механизмы развития кожных заболеваний, и не будет преувеличением сказать, что мы стоим на пороге открытия точечного воздействия на них ”



**Елена Александровна
Аравийская**

Профессор кафедры дерматовенерологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова, консультант Санкт-Петербургского Института Красоты Галактика, член комитета Европейской академии дерматологии и венерологии (EADV), член международных экспертных советов по проблемам лечения акне, розацеа и активной косметике, доктор медицинских наук.

Окончила 1-й Ленинградский медицинский институт им. академика И. П. Павлова по специальности «Лечебное дело», затем обучалась в клинической ординатуре на кафедре дерматовенерологии и в заочной аспирантуре на кафедрах дерматовенерологии и патологической анатомии. С 2002 года является профессором и руководителем цикла последипломного образования по косметологии на кафедре дерматовенерологии.

Один из авторов типовой рабочей программы обучения по специальности «Косметология», а также федеральных клинических рекомендаций по ведению пациентов с акне, розацеа, периоральным дерматитом, крапивницей. Регулярно проводит авторский цикл профессиональной переподготовки для врачей дерматовенерологов по специальности «Косметология».

Член правления Санкт-Петербургского научного общества дерматовенерологов им. В. М. Тарновского, Европейской Академии Дерматологии и Венерологии (EADV). Автор более 100 научных публикаций в области дерматовенерологии, косметологии и психодерматологии. Сфера научных интересов — проблемы лечения акне, розацеа, себорейного и периорального дерматита, коррекции возрастных изменений кожи, болезни волос и ногтей.



— Сегодня на здоровье кожи влияют многие факторы, в том числе глобальные. Это так называемые «болезни цивилизации», вызванные дезадаптацией человека (рассогласованием биологических и социальных ритмов его жизни), загрязнением окружающей среды, нервным переутомлением и истощением, а также потреблением — это результат нарушения питания (избыток рафинированных углеводов, дефицит пищевых волокон и микронутриентов). Понятно, что справиться с этим с помощью одного только ухода за кожей не получится — нужно менять свой образ жизни, соблюдать те базовые принципы ЗОЖ, о которых не устают напоминать врачи.

Но и уход, несомненно, важен — настолько, что дерматологи сегодня называют ежедневную заботу о коже уже не базовым уходом, а базовой терапией. Это одно из основных слагаемых качества кожи, и говорить о нем можно бесконечно. Приведу лишь один пример: уже упомянутый

“ *Уход, несомненно, важен — настолько, что дерматологи сегодня называют ежедневную заботу о коже уже не базовым уходом, а базовой терапией* ”



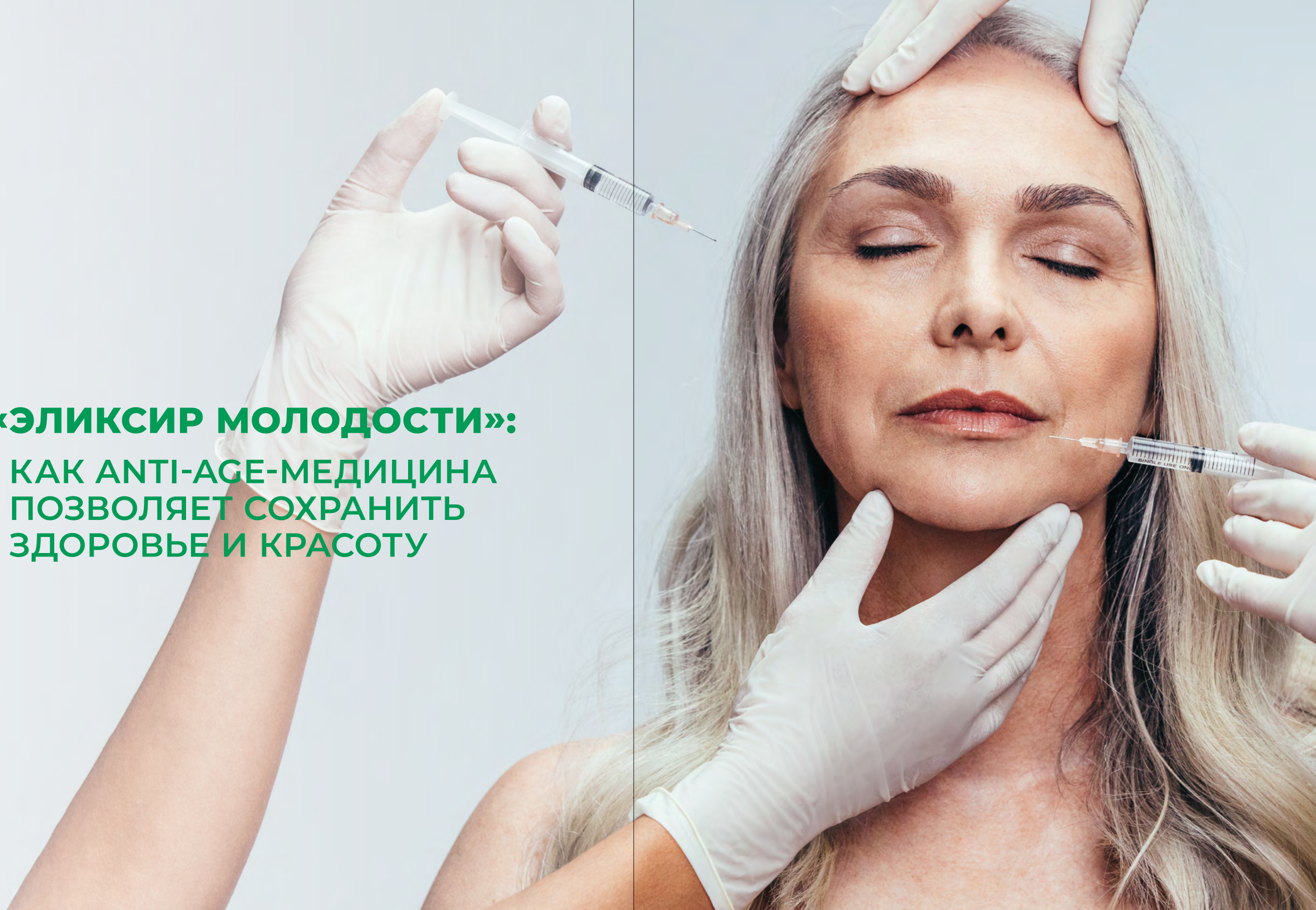
мною ксероз или сухость кожи. Это крайне распространенная проблема, причинами которой являются в том числе нерациональный уход за кожей (агрессивное мытье, активное скрабирование), несбалансированные диеты и, как следствие, гиповитаминоз, а также чрезмерное употребление продуктов, обезвоживающих организм.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОРРЕКЦИИ КСЕРОЗА:

- использование эмолентов (активных веществ, смягчающих и увлажняющих кожу) сразу после очищения
- уменьшение частоты купания в слишком горячей воде
- минимальное использование раздражающего мыла
- отказ от агрессивных очищающих средств
- минимизация трения (мочалок, грубой одежды и абразивных материалов)
- увлажнение воздуха в помещениях ■

«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»:

**КАК ANTI-AGE-МЕДИЦИНА
ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ**





Многие думают, что для борьбы с возрастными изменениями достаточно подобрать хороший крем от морщин и посетить пару процедур у косметолога. Но это не так. Настоящий anti-age — это целое направление современной превентивной медицины, включающее глубокий анализ и коррекцию работы организма



Для того, чтобы по-настоящему эффективно сохранять молодость и здоровье, необходим комплексный подход. Программы омоложения предполагают работу целого ряда специалистов: диетолога, эндокринолога, кардиолога, косметолога, невролога и дерматолога. Кроме того, важно пересмотреть все компоненты своего образа жизни.

ПИТАНИЕ

Правильное питание подразумевает восполнение витаминно-минерального дефицита и восстановление нарушенных функций организма. Для того чтобы до-



“*Правильное питание подразумевает восполнение витаминно-минерального дефицита и восстановление нарушенных функций организма*”

стичь максимального эффекта от той или иной программы омоложения, врачи составляют индивидуальный рацион питания, учитывающий состояние здоровья пациента и множество других факторов.

Однако есть и общие, базовые правила:

- соблюдение режима питания и водного баланса
- ограничение калорийности рациона и баланс нутриентов (белков, жиров, углеводов)
- исключение простых сахаров и аллергенов
- употребление пребиотиков и природных антиоксидантов
- восполнение дефицитов (контролируемый прием необходимых витаминов и минералов)



Баланс нутриентов является одной из важнейших составляющих медицины антистарения. Поэтому каждому человеку, который стремится к здоровому долголетию, стоит включить в свой рацион крестоцветные овощи (брокколи, цветную капусту и т.д.), грибы, рыбу холодных морей, семена и орехи — эти продукты содержат витамины и микроэлементы, которые помогают организму нормализовать обменные процессы и поддерживать активность.

“ *Каждому человеку, который стремится к здоровому долголетию, стоит включить в свой рацион крестоцветные овощи (брокколи, цветную капусту и т.д.), грибы, рыбу холодных морей, семена и орехи* ”

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Огромную роль в сохранении здоровья человека играет гигиена сна. Ведь именно во время ночного отдыха вырабатываются гормоны, которые напрямую влияют на состояние кожи и обмен веществ, восстанавливается иммунитет и происходит еще целый ряд важнейших регенеративных процессов. Для того, чтобы организм полноценно отдыхал и восстанавливался, необходимо соблюдать основные правила:

- ложиться спать и вставать нужно примерно в одно и то же время
- оптимальное время для отхода ко сну — с 22:00 до 23:00
- продолжительность сна должна составлять 7–8 часов



- за 1–1,5 часа до сна нужно выключить все гаджеты, прекратить напряженную умственную работу и постараться расслабиться
- спать необходимо в хорошо проветренном помещении, в полной тишине и темноте

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Наш организм — это целостная система. Залог ее успешного функционирования — баланс физического и психического здоровья. Поэтому важно обращать внимание на оба фактора.

Для хорошего самочувствия необходимо поддерживать двигательную активность (хотя бы 30–40 минут в день). Например, это могут быть прогулки по 2–3 километра с контролем частоты сердечного пульса от 120 до 140 ударов в минуту. Также специалисты рекомендуют ежедневно уделять время утренней и вечерней гимнастике. Она должна включать растяжку мышц шеи, плечевого пояса, грудного и поясничного отделов позвоночника.

“ *Наш организм — это целостная система. Залог ее успешного функционирования — баланс физического и психического здоровья* ”



Спорт, несомненно, влияет и на эмоциональное состояние, но для достижения душевной гармонии важны и другие аспекты. Нужно регулярно заниматься тем, что поднимает настроение и приносит радость, концентрироваться на своих победах и настраиваться на дальнейший успех, стараться мыслить позитивно и не стесняться при необходимости обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

ANTI-AGE-МЕДИЦИНА

В основе anti-age-медицины лежит превентивный подход: не лечение уже возникших заболеваний, а предотвращение их развития за счет коррекции работы организма. Основная цель — это длительное сохранение качества жизни человека и профилактика возрастных заболеваний, которые приводят к преждевременному старению организма (таких как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет и рак).

“*Основная цель — это длительное сохранение качества жизни человека и профилактика возрастных заболеваний, которые приводят к преждевременному старению организма*”

ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ АНТИСТАРЕНИЯ КЛИНИКИ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК

В 2023 году в клинике «Мой медицинский центр» в Геленджике начал работу центр медицины антистарения. Главным преимуществом этого направления является индивидуальный подход к каждому пациенту и разработка персональной программы с личной курацией профильного специалиста.

“*Специалисты не только оказывают медицинскую помощь, но и помогают каждому пациенту скорректировать образ жизни так, чтобы наиболее эффективно достичь своей цели по сохранению молодости и здоровья*”

Программа, рассчитанная на полгода, состоит из четырех этапов: очищение организма, восстановление нарушенных функций, медикаментозная терапия и курация. Стоит отметить, что специалисты не только оказывают медицинскую помощь, но и помогают каждому пациенту скорректировать образ жизни так, чтобы наиболее эффективно достичь своей цели по сохранению молодости и здоровья.

«Обращаться к anti-age-медицине рекомендуется уже с 25 лет, ведь именно с этого возраста в организме начинают запускаться механизмы старения. Как правило, до 30 лет мы еще не замечаем серьезных возрастных изменений, но это не значит, что их нет. Нужно понимать, что чем раньше человек приступит к борьбе со старением, тем лучших результатов в этом направлении можно будет добиться», — отметила врач-эндокринолог клиники «ММЦ» в Геленджике Полина Николаевна Лобова.





ПРОФИЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ САНАТОРИЯ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

Anti-age-медицина активно развивается в санатории «Белые ночи». Традиции санаторно-курортного лечения и инновационные методики позволяют получить первые видимые результаты в самый короткий срок. Кроме того, пройти все необходимые процедуры можно амбулаторно, без пребывания в санатории.

Среди методик, применяемых специалистами anti-age-направления:

- весь спектр лабораторно-диагностических исследований
- консультации специалистов
- омолаживающие процедуры для лица и тела, массаж
- процедуры аппаратной и медицинской косметологии
- медикаментозная терапия, ЛФК, физиотерапия
- антистресс-методики
- лечебное питание

Программы санатория «Белые ночи» основаны на комплексном подходе к сохранению красоты и здоровья. Программа «Управление возрастом» — это настоящая «перезагрузка», омоложение и оздоровление организма, замедление процесса возрастных изменений, улучшение общего самочувствия и душевного состояния ■



Санаторий «Белые ночи»

АКУПУНКТУРНЫЙ ЛИФТИНГ

Один из главных бьюти-трендов современной неинвазивной косметологии

Стимуляция крово- и лимфообращения приводит к восстановлению клеток кожи, подкожной клетчатки, фасций и мышц и выработке в этих тканях эластина и коллагена.

По эффективности акупунктурный лифтинг не уступает многим методам инъекционного омоложения, в том числе введению препаратов ботулотоксина.

Доказанный эффект от курса процедур:

- Осветление и выравнивание тона лица
- Уменьшение отеков и выравнивание контура лица
- Повышение упругости и эластичности эпидермиса
- Разглаживание мелких и глубоких морщин
- Подтяжка опущенных век (птоз)
- Ускорение клеточной регенерации
- Сужение пор
- Укрепление общей иммунной защиты организма



Прием ведет
Виктор Васильевич Берников,
специалист с 45-летним стажем —
врач-рефлексотерапевт

Санкт-Петербург, 38-й км Приморского шоссе, 2
Отдел продаж: +7 (812) 309-81-42 | white-nights.ru

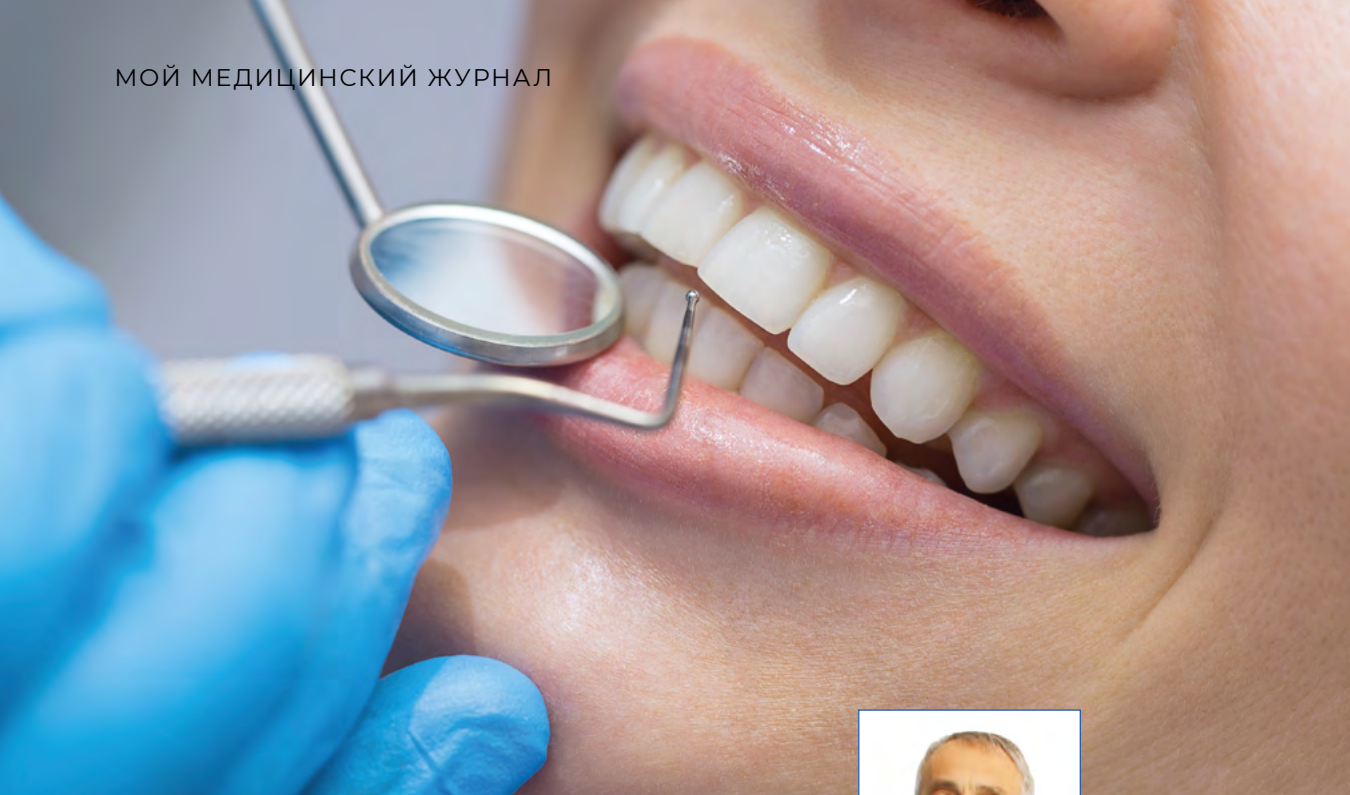
Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.
Предложение не является публичной офертой

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЛАГАЕМЫЕ КРАСОТЫ

Красота всегда субъективна: для одних это завораживающий взгляд, для других важна фигура, а третьи могут влюбиться в улыбку. Но, как бы то ни было, она неразрывно связана со здоровьем. О деталях, из которых складывается красота, рассказали врачи ГК «ММЦ»





Тимур Александрович Сердюк

Заведующий стоматологическим отделением клиники «ММЦ» в Геленджике

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА

Красивая улыбка — признак здоровья, «визитная карточка» успешных людей и залог уверенности в себе. Имея красивые ровные зубы, человек чаще улыбается, располагая к себе собеседника. С точки зрения специалиста, красивая улыбка — это не только цвет и размер зубов, но и симметричность, глубина перекрытия резцов, пропорции зубов, степень их обнажения, форма десневого края, цвет десны.

«Джентльменский» набор для сохранения красивой улыбки — зубная щетка, паста, зубная нить и два визита к стоматологу в год. К сожалению, на практике мало кто выполняет эти простые правила. В итоге уже в молодом возрасте у людей появляются заболевания полости рта, что впоследствии приводит к потере зубов. Однако даже в таких случаях специалисты предлагают методы сохранения или улучшения эстетических параметров.

“Имея красивые ровные зубы, человек чаще улыбается, располагая к себе собеседника”

Обязательный начальный этап — профессиональная гигиена полости рта, во время которой с поверхности зубов удаляются зубной камень и налет, а одним из методов исправления эстетики зубов и зубных рядов является использование виниров. Они бывают композитными (изготавливаются прямо в кресле у стоматолога) и керамическими — их создают в зуботехнической лаборатории по предварительным слепкам.

При сильном разрушении зубов пломбирование не всегда целесообразно: в таких случаях зуб лучше покрыть керамической коронкой. Керамика выбрана не случайно — это биосовместимый прочный материал, обладающий максимальными эстетическими качествами.

Когда зубы отсутствуют, пациенту может быть предложен вариант ортопедического лечения или протезирования с помощью ден-

тальных имплантатов. Используя имплантаты, можно восстановить отсутствующие зубы, не обтачивая соседние. Этот путь не быстрый, но итог впечатляющий, ведь имплантаты начинают работать как свои зубы.

Процесс «создания» красивой улыбки происходит при слаженной работе команды специалистов-стоматологов: терапевта, хирурга и ортопеда. Уход за полостью рта и поддержание ее здоровья требуют определенных затрат, но эти усилия многократно оправдывают себя.

Понятие «голливудской» улыбки появилось в конце 1920-х гг., когда немое кино сменилось звуковым и возникла необходимость снимать лица актеров крупным планом. Для создания «идеальной улыбки» именно на киностудиях стали делать первые пластмассовые накладки на зубы на время съемок, которые называли «винирами».





**Юлия Вячеславовна
Рябова**

Заведующая отделением косметологии и эстетики санатория «Белые ночи», ведущий врач-косметолог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

СИЯЮЩАЯ КОЖА

Чтобы лицо сохраняло естественную красоту, важно правильно за ним ухаживать. При условии грамотного сочетания домашнего ухода и профессиональных процедур кожа любого типа будет выглядеть прекрасно.

Есть два основных критерия, которые учитывает врач-косметолог при выборе лечебных процедур и косметики, — это тип кожи (врожденный фактор) и ее состояние (меняется с возрастом). Например, чувствительная кожа — это тип, которому присуща пониженная устойчивость к механическому раздражению и изменениям условий среды, а также повышенная чувствительность к активным ингредиентам. А раздраженная кожа — это состояние, которое можно исправить с помощью правильного ухода (примером является солнечный ожог).

Многие люди, неверно оценивая тип и состояние кожи, выбирают неэффективные косметические средства. Классический пример:

молодые пациенты часто считают, что у них жирный тип кожи, хотя наряду с этим имеют признаки обезвоженности. На самом деле причина чрезмерного блеска — неправильный уход, неоправданное использование подсушающих препаратов для жирной кожи, в ответ на что организм начинает защищаться, увеличивая секрецию кожного сала.

Тип кожи определяется наследственностью, а состояние меняется в зависимости от возраста и воздействия внешних факторов, таких как хирургическое или лазерное вмешательство, прием лекарств, вредное воздействие окружающей среды, стресс, нарушение диеты и т.д.

Врачи санатория «Белые ночи» комплексно воздействуют на различные звенья патогенеза старения. Коррекция возрастных изменений невозможна без оздоровления организма

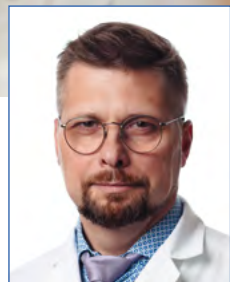
КРУПНЫМ ПЛАНОМ

в целом: нормализации обмена веществ, кровообращения, выведения шлаков и токсинов, нормализации веса. Эти за-

“ *Коррекция возрастных изменений невозможна без оздоровления организма в целом: нормализации обмена веществ, кровообращения, выведения шлаков и токсинов, нормализации веса* **”**

дачи успешно решаются путем подбора питания, полноценного отдыха, оптимизации физической активности и подключения процедур — инъекционных, аппаратных и СПА.

Среди самых эффективных косметологических методик, доступных гостям санатория, — процедуры на инновационном аппарате Venus Viva, который позволяет улучшить поверхностное натяжение кожи, ее качество, эластичность и упругость. Неинвазивные омолаживающие процедуры на платформе Dermadrop нацелены на ремоделирование кожи и лечение признаков хроностарения. Из СПА-процедур стоит отметить энотерапию: комплекс из лечебных винных гидромассажных ванн и бандажных винных обертываний нивелирует вредное воздействие окружающей среды и ультрафиолета, омолаживает кожу и повышает общий тонус.



**Юрий Вячеславович
Скоробогатов**

Заведующий
офтальмологическим
отделением клиники
«ММЦ» на Малой
Конюшенной

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД

Рисунок радужки индивидуален, как и отпечатки пальцев, — двух одинаковых глаз не бывает. Но эталон красоты все же существует — это здоровые глаза!

Здоровье глаз складывается из нескольких факторов. Во-первых, режим освещения. Чтобы уменьшить нагрузку на глаза, освещение должно быть достаточно ярким, но не слепящим. На качество зрения могут влиять не только яркость, но и тепловая температура светового потока, мерцание света, тип лампы и ее положение. Наиболее комфортной для глаз является лампа накаливания, а тип и режим освещения для каждого человека будет своим, его лучше подбирать индивидуально вместе с врачом-офтальмологом.

Второй фактор — режим зрительной работы. Сегодня большинство видов работ связано с мониторами, которые очень напрягают аккомодационный аппарат глаза и повреждают

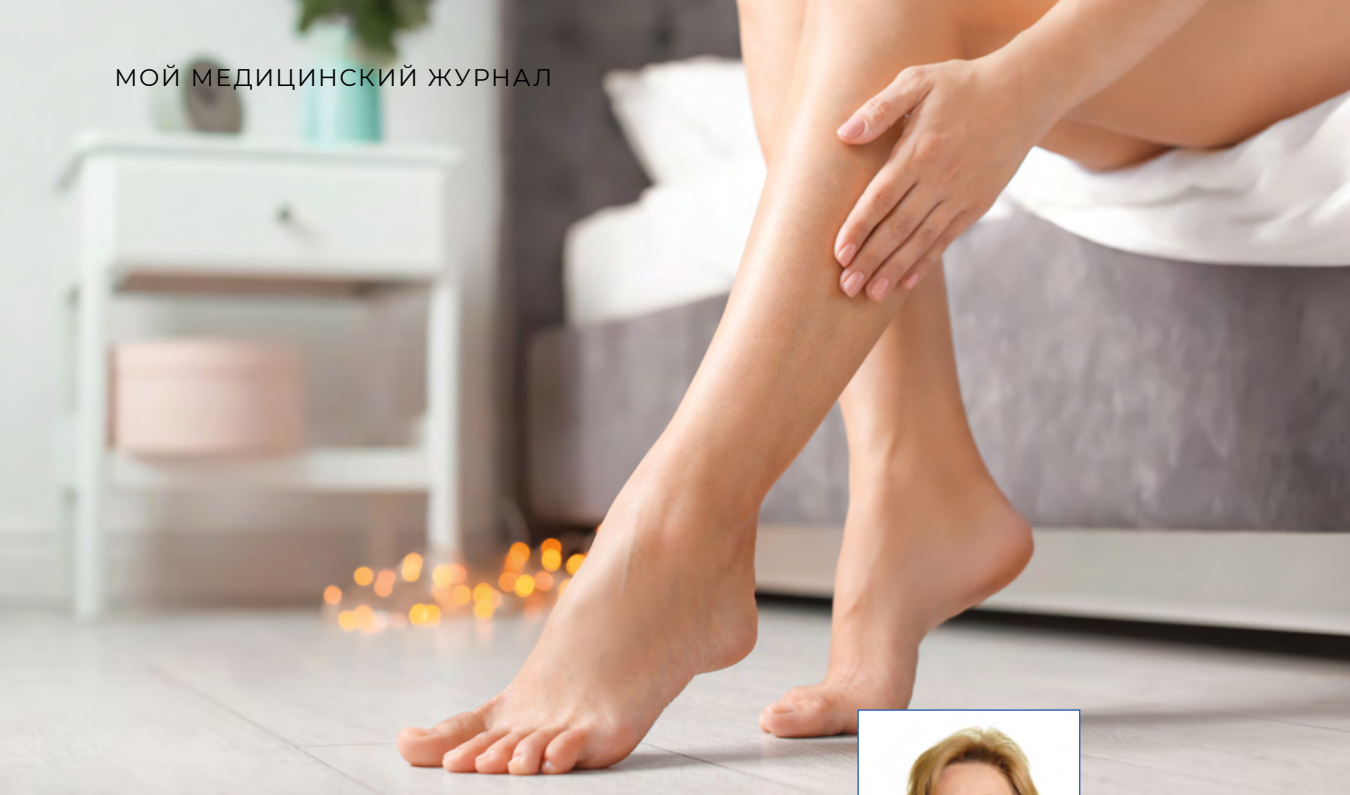
“ *Рисунок радужки индивидуален, как и отпечатки пальцев, — двух одинаковых глаз не бывает* ”

Диагностическое оборудование MediWorks позволяет провести безболезненную оценку состояния переднего отрезка глазного яблока и слезного аппарата всего за 30 минут. Кроме традиционных способов лечения синдрома сухого глаза и дисфункции мейбомиевых желез в «ММЦ» на Малой Конюшенной применяется IPL-терапия, доступная лишь в немногих клиниках. Она позволяет избавиться от сухости и частых воспалительных заболеваний глаз, добиться относительно стойкой ремиссии (до 6–12 месяцев).

фоторецепторы. К концу дня глаза утомляются и выглядят воспаленными, поэтому важен зрительный охранительный режим. Если нет возможности выключить монитор, то разгрузить глаза поможет правило «20:20:20»: через каждые 20 мин работы за экраном делать перерыв на 20 сек, в течение которых нужно смотреть на предметы на дистанции 20 футов и далее (более 6 м) и 20 раз глубоко зажмуриться. Также облегчают работу за экраном очки со специальным антибликовым покрытием. Есть несколько типов таких покрытий, при их выборе нужно посоветоваться с врачом.

В-третьих, важна оптическая коррекция. Глаза, как оптическая система, меняются на протяжении всей жизни. Часто отсутствие адекватной коррекции зрения ведет к перенапряжению глаз, а также к головным болям. Такие пациенты могут месяцами безуспешно обследоваться у неврологов, пытаясь найти причину болей, а надо всего лишь скорректировать зрение!

Наконец, физиологические особенности. Зрительный аппарат устроен так, что, фокусируясь на чем-то, мы реже моргаем, из-за чего глаз сохнет, появляются дискомфорт, отечность слизистой, рези, ощущение «песка в глазах», слезотечение. Примерно с 40 лет у людей меняется состав слезы, в результате формируется синдром сухого глаза. Такой глаз выглядит воспаленным и красным, почти постоянно течет слеза, отекают и краснеют веки. К этому состоянию часто присоединяются воспалительные процессы, лечение которых порой невозможно без операции.



Светлана Валериевна Чеканина

Оперирующий врач-хирург, флеболог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

ЗДОРОВЫЕ НОГИ И ЛЕГКАЯ ПОХОДКА

С точки зрения флеболога, красивые ноги (как женские, так и мужские) имеют чистую кожу без сосудистых звездочек, набухших варикозных вен, темных пятен над лодыжками.

Зачастую проблемные вены бросаются в глаза, когда перед наступлением летнего сезона мы придирчиво смотрим на состояние своих ног. Обычно пациенты решают перенести лечение на осень, чтобы не носить летом послеоперационные компрессионные чулки. Для таких случаев, а также для тех, кто собирается в отпуск в бархатный сезон, идеально подойдет криолазер криосклеротерапия — CLaCS: после процедуры не нужно носить компрессионный трикотаж, и уже через несколько часов можно лететь на курорт с «чистыми» ногами.

Врачи-флебологи используют и ряд других методик: склеротерапия, радиочастотная абляция (РЧА), эндовенозная лазерная коагуляция

“ Чтобы сохранить красоту и здоровье ног, важно помнить, что недостаток движения может спровоцировать венозный застой ”



Дмитрий Святославович Савицкий

Заведующий отделением травматологии и ортопедии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

(ЭВЛК), минифлебэктомия и т.д. Лечение начинается с осмотра врача-флеболога и выполнения УЗИ вен для уточнения состояния сосудов, ведь зачастую под сосудистыми звездочками может скрываться проблема, которую нужно решать в операционной.

Чтобы сохранить красоту и здоровье ног, важно помнить, что недостаток движения может спровоцировать венозный застой. Поэтому нужно чаще гулять, а при сидячей работе стараться вставать каждые 20–30 минут и ходить, делая минимум 7 шагов. Закидывание ног вверх — еще одна привычка, которая будет полезна для сохранения здоровья вен и красоты ног.

“ Наследственным плоскостопием чаще страдают женщины из-за врожденной несостоятельности связочного аппарата стопы, которая передается, как правило, по женской линии ”

Одной из причин проблем со здоровьем и эстетических дефектов является плоскостопие. Наследственным плоскостопием чаще страдают женщины из-за врожденной несостоятельности связочного аппарата стопы, которая передается, как правило, по женской линии. А вот статическое плоскостопие может появиться уже во взрослом возрасте по ряду причин: лишний вес, гиподинамия, наследственная гипермобильность суставов, продолжительные нагрузки, связанные с поднятием тяжестей или длительным стоянием, ослабление мышечного и связочного аппаратов стопы и голени, причем как вследствие длительной иммобилизации (ношение гипса, ходьба на костылях), так и в результате неверного выбора обуви (плоская подошва, очень высокий каблук, слишком узкий носок).

Сегодня врачи используют лишь самые безопасные и эффективные методы хирургической коррекции деформаций, не требующие длительной реабилитации. Наиболее распространенные: остеотомии первой плюсневой кости и проксимальной фаланги первого пальца. Возвращение к работе после таких операций возможно через 1,5–2 месяца, к спорту — через 4–6 месяцев.

Зачастую развитие плоскостопия сопровождается появлением «косточек» на стопах (Hallux Valgus) — большой палец разворачивается внутрь, головка плюсневой кости начинает заметно выпирать. В результате формируется «шишка» или «косточка», а со временем и другие пальцы деформируются, приобретая форму «молоточков». Такой дефект стопы не только выглядит неэсте-

тично, но и сопровождается постоянными болями.

Предотвратить развитие заболеваний стоп поможет соблюдение простых правил:

- выбирать только комфортную обувь из натуральных материалов с эластичной подошвой (она позволяет ноге двигаться при шаге так, как задумано природой)
- носить каблук высотой 3–4 см — он позволит избежать деформации стопы и правильно распределить нагрузки на позвоночник
- использовать индивидуальные ортопедические стельки или супинаторы для физиологического распределения нагрузки (важно следить за их состоянием и менять примерно раз в полгода).



Светлана Владимировна Мануйлова

Заведующая гинекологическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

“ При лечении применяются хирургические, малоинвазивные и неинвазивные методы ”



ДЕЛИКАТНАЯ ЖЕНСКАЯ КРАСОТА

Основная задача эстетической гинекологии — коррекция нарушений уrogenитального тракта, однако популярность таких процедур связана не только со здоровьем, но и с красотой интимной зоны, ведь это позволяет повысить качество жизни женщины. Эстетическая гинекология помогает решить целый ряд проблем, среди которых: зияние половой щели, синдром «широкого» влагалища, опущение тазовых органов, недержание мочи, посткоитальный цистит, гиперпигментация, сухость влагалища, эрозия шейки матки, вагинизм и мн. др.

При лечении применяются хирургические, малоинвазивные и неинвазивные методы. Выбор способа лечения зависит от конкретной проблемы: есть состояния, где не обойтись без операции, а в других случаях хирургия не может помочь и в ход идут инъекционные и аппаратные методики.

Врачи-гинекологи «ММЦ» на Малой Конюшенной применяют уникальный малоинвазивный фракционный CO₂-лазер по технологии Fem Touch. Методика позволяет эффективно устранить эстетические и функциональные нарушения в интимной зоне у женщин. Во время обработки слизистой влагалища стимулируется выработка нового коллагена и эластина, что способствует быстрому запуску механизмов регенерации и обновления.



“ Для достижения максимального результата необходимо определить перечень и последовательность процедур в соответствии с конкретной проблемой пациентки ”

Одной из лидирующих методик, широко используемой в области эстетической гинекологии, является применение лазерных технологий. Также высокую эффективность при устранении проблем, связанных с возрастными изменениями у женщин, показала плазмолитерапия. В арсенале врача-гинеколога есть множество методов (аппаратные, инъекционные, плазмолифтинг, малоинвазивная хирургия, гормональная терапия), но самым перспективным в решении проблем интимной сферы является комплексный подход. Для достижения максимального результата необходимо определить перечень и последовательность процедур в соответствии с конкретной проблемой пациентки.



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

Что-то не так с глазами? Чувствуете дискомфорт, но четко выраженных жалоб нет? Возможно, это синдром сухого глаза — самое распространенное офтальмологическое заболевание в мире.

Поставить точный диагноз и назначить лечение поможет диагностика с помощью новейшей системы Mediworks. Обследование рекомендовано всем, кто:

- Сталкивается с раздражением или покраснением глаз, слезотечением, резами и ощущением песка или инородного тела в глазах
- Постоянно работает с бумагами и электронными дисплеями
- Носит контактные линзы
- Перенес операцию по катаракте или рефракционную хирургию, имеет другие рубцовые изменения на роговице
- Страдает диабетом, ревматоидным артритом, блефаритом или глаукомой, заболеваниями сердца и сосудов
- Долго принимает препараты, меняющие работу ЖКТ, оральные контрацептивы, антидепрессанты
- Тяжело переносит кондиционированный воздух или жаркий сухой климат

Врачи-офтальмологи и дерматологи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной проводят комплексное лечение офтальморозацеа, синдрома сухого глаза и дисфункции мейбомиевых желез, используя IPL-терапию и другие современные методики

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

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

Узнать
подробнее
и записаться
на прием:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



УХОЖЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Для поддержания хорошего состояния кожи головы и волос стоит придерживаться правил ухода:

- подбирайте шампунь под тип кожи головы, а кондиционер — под структуру самих волос
- сушите волосы феном на средних температурных значениях с использованием термозащитных средств
- защищайте голову от солнца, чтобы избежать пересушивания и ломкости волос и поддерживать их увлажненность

На красоте волос отражается и образ жизни: достаточный ночной сон (не менее 8 часов), разнообразный и полноценный рацион питания, общее состояние организма. Если волосы выпадают, плохо и медленно растут, стали сухими, ломкими, появилась жирность или сухость кожи головы, перхоть, то это повод обратиться к врачу-трихологу. Наиболее часто состояние

Анна Вячеславовна Платонова

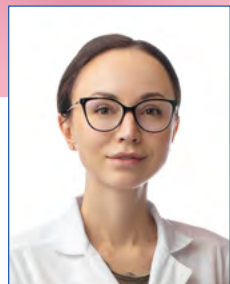
Врач-дерматовенеролог, трихолог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

“ *Лечение волос и кожи головы — процесс длительный, требующий большой отдачи со стороны и врача, и пациента* ”

волос меняется при заболеваниях щитовидной железы, дефиците железа, меди, цинка, на фоне стрессов, при приеме ряда лекарств, а также в связи с генетической предрасположенностью и аутоиммунными состояниями.

Врач может выяснить возможные причины и триггеры ухудшения, оценить состояние кожи и волос на наиболее современном оборудовании (FotoFinder), путем проведения трихоскопии и фототрихограммы — исследований, позволяющих подсчитать скорость роста волос, их толщину и плотность, изучить состояние кожи головы. Лечение волос и кожи головы — процесс длительный, требующий большой отдачи со стороны и врача, и пациента. Как правило, лечение включает подбор базовых уходовых средств, назначение стимулирующих наружных препаратов (а в ряде случаев и таблеток), мезотерапию витаминно-минеральными и пептидными комплексами и PRP-терапию волосистой части головы с применением собственной плазмы пациента.





Ольга Святославовна Хмара

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

СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Существует три основных типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Люди «тонкокостного» астенического типа обычно обладают хрупкой, утонченной фигурой со слабовыраженными мышцами и отличаются высоким ростом. Нормостеники имеют пропорциональные размеры тела, средний рост и, как правило, хорошо развитую мускулатуру. Обладатели гиперстенического телосложения отличаются чуть более короткими конечностями, широкими бедрами, плечами и грудной клеткой и чаще подвержены риску ожирения. Определить свой тип можно с помощью так называемого индекса Соловьева — измерить охват запястья в сантиметрах. Показатель меньше 18 и 15 см у мужчин и женщин соответственно — признак астенического типа, более 20 и 17 см — гиперстенического.

В клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной любители спорта могут пройти полноценный спортивный чекап: за один день проверить метаболизм, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и получить консультацию врача спортивной медицины.

Астеникам сложно набирать вес, зато они отлично справляются с аэробными нагрузками, поэтому в беге на длинные дистанции и на велогонках обычно им нет равных. У гиперстеников все наоборот: им легче управляться с тяжестями, а вот бег из-за избытка веса может повредить колени, для поддержания формы им лучше заниматься ходьбой и плаванием.

При этом скелетно-мышечная масса у всех женщин должна быть в диапазоне 30–40% общего веса, норма для мужчин — 40–45%, а у спортсменов допускаются более высокие значения — до 50%.

Для сохранения красивой фигуры стоит находить время для спорта:

- старайтесь заниматься легкими физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю (интенсивными — не менее 75 минут)
- чтобы нагрузка принесла пользу сердцу и дыхательной системе, каждое занятие должно быть не короче 10 минут

- если ваша цель — снижение веса, старайтесь делать не менее 10 000 шагов в день, при этом лучше устраивать ежедневную часовую прогулку быстрым шагом

Для оценки фигуры врачи-диетологи используют несколько параметров:

- индекс массы тела (ИМТ = вес (кг) / рост (м)²) — самый простой метод оценить, в порядке ли вес. Об отсутствии проблем говорит ИМТ в интервале 18,5–25
- окружность талии. Именно избыток абдоминальной (располагающейся в области талии) жировой ткани повышает риск метаболических заболеваний. Окружность талии у женщин должна быть не более 80 см, у мужчин — не более 94 см
- повышенный коэффициент отношения окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ) также говорит о риске развития метаболических заболева-



**Наталья Андреевна
Круглова**

Ведущий врач-диетолог санатория «Белые ночи»

ний. В норме этот показатель — не более 0,85 у женщин и 0,9 у мужчин

- содержание жировой ткани в организме должно составлять в среднем 20–27% у женщин и 15–22% у мужчин

Для начала врач-диетолог выявляет причины недостатка или избытка веса — медицинские, диетологические или психологические. Первичная диагностика включает антропометрию (измерение роста, веса, окружности талии, бедер) и биоимпедансный анализ состава тела, который определяет количество жировой, безжировой массы и показатели водного обмена.

Затем с помощью лабораторной диагностики и консультаций смежных специалистов выявляется наличие сопутствующих заболеваний. Важный этап — постановка целей и формирование новых пищевых привычек. После этого идет наблюдение за пациентом в динамике. В процессе изменения пищево-

В клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной проводится непрямая калориметрия — исследование, которое определяет уровень основного обмена и индивидуальную потребность в белках, жирах, углеводах. На основании полученных данных врач подбирает подходящий рацион питания.

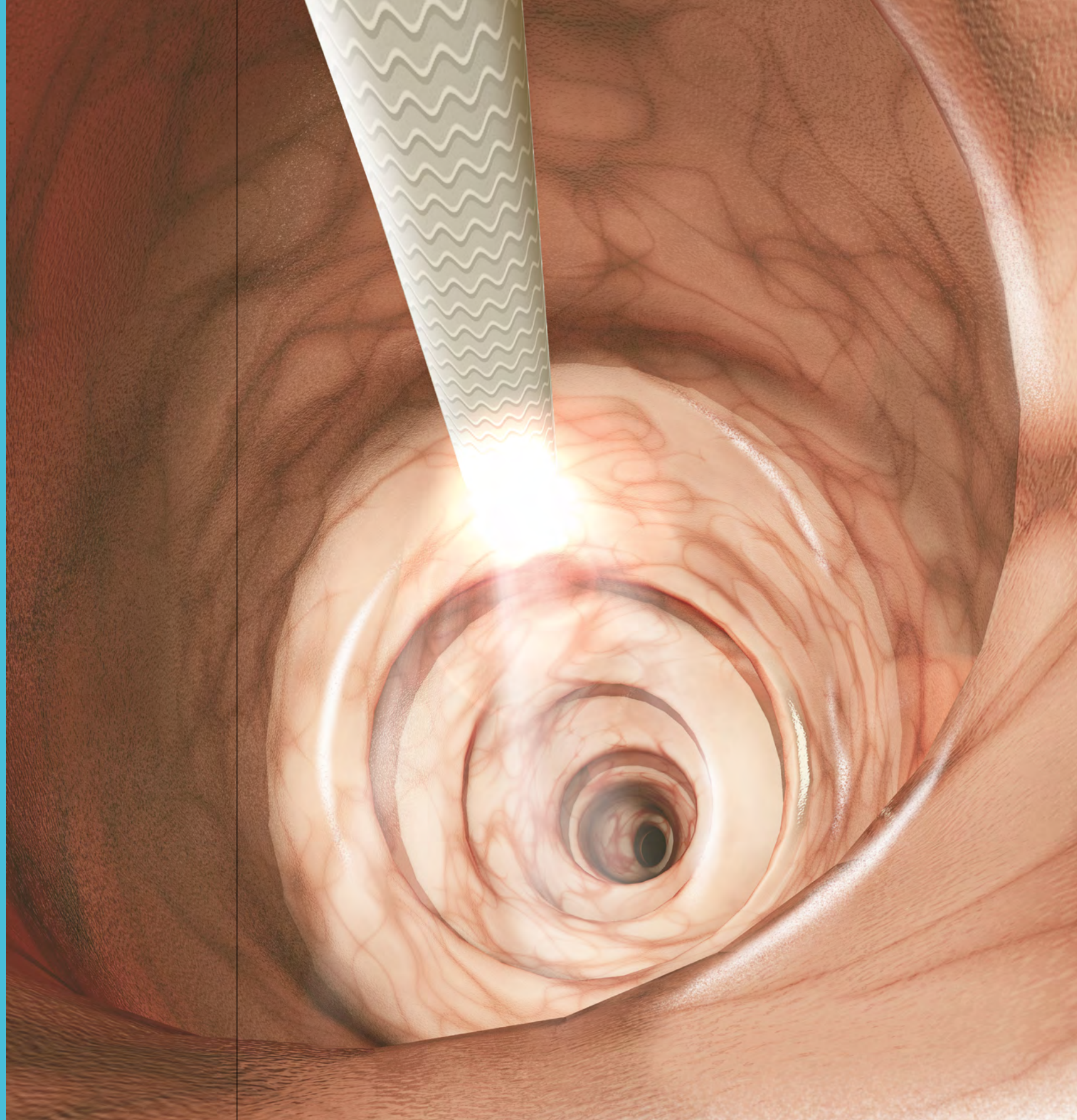


го поведения важно регулярно встречаться с диетологом, чтобы сохранять мотивацию и решать возникающие вопросы.

“ *В процессе изменения пищевого поведения важно регулярно встречаться с диетологом, чтобы сохранять мотивацию и решать возникающие вопросы* **”**

Если вы недовольны своим весом или фигурой, стоит посчитать ИМТ и замерить окружность талии, а затем обратиться к лечащему врачу или диетологу за консультацией. А вот садиться на диету — не лучшая идея: ограничения в питании дают лишь краткосрочные результаты, затем вес возвращается. Не забывайте про регулярность приемов пищи и разнообразие рациона — включайте в него все группы продуктов, это позволит чувствовать насыщение, снизит риск переедания и обеспечит организм необходимыми нутриентами ■

**ВРАЧИ «ММЦ»
В ГЕЛЕНДЖИКЕ
ДОКАЗАЛИ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
МЕТОДА ВТОРИЧНОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
РАКА ТОЛСТОЙ
КИШКИ**



Врачи клиники «Мой медицинский центр» в Геленджике провели исследование по анализу безопасности и эффективности метода удаления новообразований, которые зачастую являются предшественниками рака толстой кишки. Результаты работы представлены в научной статье, опубликованной в «Российском журнале гастроэнтерологии, гепатологии и колопроктологии»

Рак толстой кишки входит в число самых распространенных онкологических патологий во всем мире. Наша страна не является исключением: в России ежегодно регистрируют 60 тысяч новых случаев заболевания.

“ В России ежегодно регистрируют 60 тысяч новых случаев заболевания ”

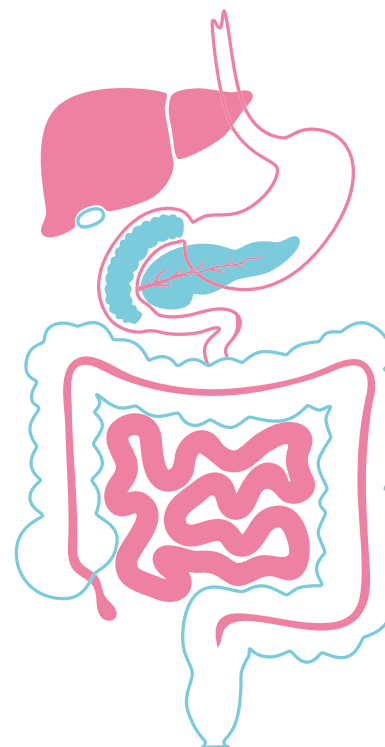
«Выявление предшественников рака толстой кишки (эпителиальных новообразований этого органа) и их удаление во время выполнения колоноскопии сегодня является наиболее эффективной мерой вторичной профилактики рака», — рассказала заведующая эндоскопическим отделением клиники «ММЦ» в Геленджике, к.м.н. Юлия Сергеевна Сигаева.

Эффективным сегодня считается метод «холодного» удаления эпителиальных новообразований толстой кишки с использованием полипэктомической петли в режиме механи-



Юлия Сергеевна Сигаева

Заведующая эндоскопическим отделением клиники «ММЦ» в Геленджике, к.м.н.



ческой резекции без воздействия электрического тока. Однако он не рекомендован для новообразований большого диаметра (более 10 мм), поэтому выбор оптимального метода их удаления, особенно в амбулаторной практике, до сих пор оставался дискуссионным вопросом.

В последние годы появились публикации о выполнении «холодной» петлевой резекции слизистой оболочки при плоских эпителиальных новообразованиях толстой кишки и новообразований на широком основании с предварительной гидропрепаровкой в подслизистом слое. Врачи клиники «ММЦ» в Геленджике в соавторстве с одним из ведущих российских экспертов по эндоскопии — профессором, д.м.н. Евгением Дмитриевичем Федоровым — провели исследование, чтобы оценить безопасность и эффективность этого метода при удалении новообразований диаметром от 5 до 25 мм, причем сделали акцент на больших образованиях (от 10 до 19 мм).

В рамках исследования врачи оценили количество осложнений и рецидивов новообразований после эндоскопического удаления



« Благодаря непрерывному обучению и развитию врачей, а также наличию самого современного эндоскопического оборудования мы можем малоинвазивным способом удалять доброкачественные новообразования толстой кишки, в том числе в амбулаторных условиях, тем самым предотвращая развитие рака »

Евгений Владимирович Токаренко

Главный врач «ММЦ» в Геленджике, хирург-онколог



Эндоскопия является одним из ключевых направлений работы клиники «ММЦ» в Геленджике. Врачи клиники успешно применяют такие уникальные для Черноморского побережья России методики, как, например, эндосонография (ЭндоУЗИ), сочетающая возможности эндоскопических и ультразвуковых исследований.

122 эпителиальных новообразований толстой кишки у 98 пациентов. После введения физиологического раствора в подслизистый слой было отмечено улучшение визуализации краев опухоли в силу разницы в толщине и изменение цвета тканей в зоне роста эпителиального новообразования в сравнении с обычным эпителием. Это позволяло более точно позиционировать петлю, захватить новообразование и удалить его. Более чем в 70% случаев врачам удалось удалить новообразования единым блоком.

Через полгода всем, кто перенес такое вмешательство, проводилась контрольная колоноскопия.

“ В группах пациентов с диаметром новообразований 5–9 и 10–14 мм местного рецидива не было выявлено ”

Отсроченного кровотечения и перфорации стенки кишки как в момент выполнения резекции, так и в отдаленном периоде не наблюдалось. В группах пациентов с диаметром новообразований 5–9 и 10–14 мм местного рецидива не было выявлено, но врачи отметили по одному случаю рецидива в группе пациентов с диаметром новообразования от 15 до 19 мм и от 20 до 25 мм.

Таким образом, медикам удалось доказать, что «холодная» эндоскопическая петлевая резекция эпителиальных новообразований толстой кишки с предварительной гидропрепаровкой в подслизистом слое является безопасным и эффективным методом удаления плоских эпителиальных новообразований толстой кишки диаметром от 5 до 19 мм.

Специалисты отметили, что для использования этого метода требуется тщательная оценка ямочного рисунка на этапе диагно-



стики, а также исключение пациентов с признаками тяжелой дисплазии и малигнизации в новообразовании. Метод позволяет более точно позиционировать петлю в случаях неудобного расположения новообразования на изгибе или в складке толстой кишки, четко контролировать захватываемый объем тканей стенки кишки по глубине и видимому краю новообразования, в связи с чем уменьшается риск развития возможной перфорации стенки кишки и риск рецидива новообразования. При этом риск развития отсроченных осложнений минимален ■

АВТОРЫ НАУЧНОЙ СТАТЬИ:

- Сигаева Юлия Сергеевна, к. м. н., заведующая эндоскопическим отделением клиники «ММЦ» в Геленджике
- Токаренко Евгений Владимирович, врач-хирург, онколог, главный врач клиники «ММЦ» в Геленджике
- Булатов Алексей Юрьевич, врач-хирург, колопроктолог, заведующий хирургическим отделением клиники «ММЦ» в Геленджике
- Борисов Алексей Сергеевич, врач-хирург клиники «ММЦ» в Геленджике
- Федоров Евгений Дмитриевич, д. м. н., профессор, главный научный сотрудник кафедры госпитальной хирургии №2 с научно-исследовательской лабораторией хирургической гастроэнтерологии и эндоскопии РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Полный текст научной статьи:



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР



«ММЦ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ: ЦЕНТР ХИРУРГИИ ОДНОГО ДНЯ

Операции с использованием передового медицинского оборудования без госпитализации в стационар:

- Сосудистая хирургия: лечение варикозной болезни вен, формирование фистул для гемодиализа
- Гинекология: диагностика и лечение патологий матки (гистероскопия)
- Эндоскопия: удаление полипов ЖКТ, баллонирование желудка
- ЛОР-хирургия: лечение храпа, хронического ринита, затыжных и рецидивирующих отитов, носовых кровотечений, репозиция костей носа
- Офтальмохирургия: лечение катаракты и косоглазия
- Колопроктология: лечение геморроя, анальной трещины и сопутствующих патологий

Преимущества для пациента:

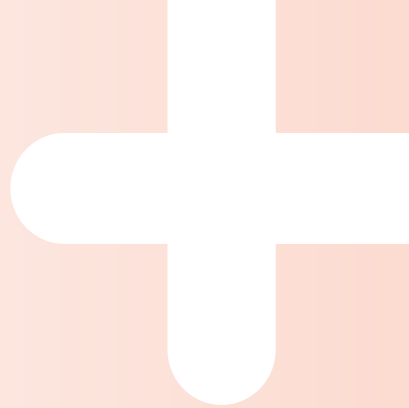
- Значительное сокращение срока реабилитации и периода временной нетрудоспособности (от нескольких часов до нескольких суток)
- Отсутствие разрезов, швов, отличный эстетический эффект
- Снижение риска послеоперационных осложнений
- Снижение общей стоимости лечения



ООО «ММЦ», Геленджик, пр. Геленджикский, 178Б
Лицензия №Л041-01126-23/00563124 от 3 декабря 2020 года

gelendzhik.groupmmc.ru
8 (86141) 333-22

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Уход за кожей детей
разного возраста





Почему появляется акне, что такое эмоленты, можно ли детям красить ногти лаком — об этом и многом другом рассказали врачи-педиатры клиники «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной

Уход за детской кожей с первых же дней жизни требует особого внимания со стороны родителей, и по мере взросления ребенка в каждом возрастном периоде будут свои особенности, определяющие принципы заботы о коже. Чтобы грамотно выбрать средства для ухода, стоит опираться на основные правила:

- внимательно читайте инструкцию: средство должно подходить к применению у детей и соответствовать возрасту ребенка
- учитывайте наличие заболеваний кожи. Для проблемной кожи подойдут не все средства, даже разрешенные к применению у детей. При наличии кожного заболевания средство подбирается только врачом
- выбирайте сертифицированные средства — они гарантированно не содержат запрещенных к применению на нежной детской коже веществ (отдушки, красители, эфирные масла, парабены, тетраборат, формальдегид, этаноламин и т.д.)

“ По мере взросления ребенка в каждом возрастном периоде будут свои особенности, определяющие принципы заботы о коже ”



“ Кожа здорового новорожденного не нуждается в специальном уходе, достаточно ежедневно мыть ребенка водой и раз в неделю использовать моющее средство, разрешенное к применению у детей с рождения ”



Кожа здорового новорожденного не нуждается в специальном уходе, достаточно ежедневно мыть ребенка водой и раз в неделю использовать моющее средство, разрешенное к применению у детей с рождения. Если на коже нет никаких изменений (покраснений, шелушений, высыпаний и т.д.), то нет необходимости во всевозможных маслах, кремах и присыпках. Если появились покраснения и опрелости, стоит использовать специальные средства «под подгузник» или детские присыпки. В состав этих средств чаще всего входят цинк или декспантенол — оба вещества обладают хорошими противовоспалительными свойствами и безопасны для детской кожи. Если на фоне применения данных средств ситуация не улучшается или изменения усугубляются, нужно немедленно обратиться к специалисту.

В последнее время все большую популярность набирают средства, которые называют



УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ

Малыши

С первых дней жизни детям проводят ежедневные гигиенические процедуры, прививая правильные привычки. Малышей обязательно умывают утром и купают вечером. У детей первых месяцев жизни допускается протирание лица и глаз ватным спонжем, смоченным водой комнатной температуры.

Подгузник нужно менять каждые 2–3 часа, не допускается длительное нахождение малыша в подгузнике, особенно после акта дефекации. При каждой смене подгузника ребенка обязательно подмывают под проточ-

ной водой (девочек — от живота к спине, мальчиков — в обратном направлении). Моющее средство используется в случае сильных загрязнений, оно должно подходить для интимной гигиены малышей и тщательно смываться водой. После подмывания проводятся воздушные ванны.

“ Эмоленты — это вещества, работающие в поверхностных слоях кожи и создающие «невидимую пленку», которая препятствует испарению влаги ”

эмолентами. Эмоленты — это вещества, работающие в поверхностных слоях кожи и создающие «невидимую пленку», которая препятствует испарению влаги. Они входят в состав как уходовых наружных средств, так и лечебных. «Эмолент — основа ухода за сухой, проблемной, склонной к атопии кожей. Эти вещества входят в состав продукции множества брендов, преимущественно аптечных средств, и большинство из них допустимы к применению у детей с рождения, не содержат отдушек и ароматизаторов. В линейках представлены средства для мытья, ежедневного ухода и локального нанесения на проблемные зоны. Средства на основе эмульгентов могут применяться и для ухода за здоровой кожей, это не ухудшит ее состояние в будущем», — отмечает Анна Александровна Никитенок, заведующая отделением педиатрии «ММЦ» на Малой Конюшенной.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ

Дети

По мере взросления ребенка частота гигиенических процедур интимной зоны будет сокращаться до 1–2 в день, общие принципы остаются те же: проточная вода и подходящие для нежной кожи средства. В раннем школьном и подростковом возрастах следите, чтобы дети не забывали про гигиенические процедуры, а после них меняли нательное белье. Душ в теплое время года следует принимать ежедневно, в холода допустимо сокращение до 1–2 раз в неделю, но с учетом общего режима жизни и двигательной активности. Для мытья нужно подбирать средства, подходящие по возрасту, помня об общих правилах выбора уходовых средств.

ПОДРОСТКОВОЕ АКНЕ

Те самые юношеские прыщи, или акне, — это хроническое заболевание кожи, при котором высыпания покрывают кожу лица и тела. Акне встречается у 85% людей от 12 до 24 лет, причем у девочек дебют заболевания обычно приходится на 12–14 лет, а у юношей из-за более позднего полового созревания высыпания часто появляются в 14–15 лет.

Вопреки расхожему заблуждению, на развитие акне не влияет характер питания или половая активность. Основные причины заключаются в развитии комплекса воспалительных механизмов, избыточной продукции кожного сала, забивании протока волосяного фолликула отслоившимися в избытке клетками кожи, микробной колонизации *Cutibacterium* (*Propionobacteria*) акне, относящегося к нормальной микрофлоре кожи человека. Помимо этого, свою роль играют и генетическая предрасположенность, и гормональные факторы. Например, спровоцировать появление

““ *Юношеские прыщи, или акне, — это хроническое заболевание кожи, при котором высыпания покрывают кожу лица и тела* ””

УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ

Подростки

Подростковая кожа всегда вызывает множество тревог и требует бережного ухода, причем не менее тщательного, чем кожа младенца первых месяцев жизни. Первое, на что нужно обратить внимание ребенка, — регулярность гигиенических процедур: мыться важно минимум дважды в день. Подростки часто «забывают», «не успевают» и находят много других причин, чтобы не соблюдать гигиену. Для мыывания следует ис-

пользовать специальные средства, предназначенные именно для подростковой кожи. При выборе средства убедитесь, чтобы на этикетке была маркировка «некомедогенно». Все процедуры обязательно проводятся чистыми руками.



““ *В большинстве случаев подростковое акне проходит самостоятельно* ””

акне у подростка может стресс, приводящий к изменению гормонального фона, а также прием некоторых лекарств: стероидных гормонов, антидепрессантов, транквилизаторов, оральных контрацептивов и т.д. Также акне может возникнуть вследствие использования мыла, детергентов и поверхностно активных веществ, вымывающих липиды с поверхности кожи; кремов с высоким содержанием липидов, способствующих окклюзии выводных протоков сальных желез, и скрабов, травмирующих кожу.

«В большинстве случаев подростковое акне проходит самостоятельно. Считается, что это связано с тем, что с возрастом меняются сальные железы, состав микрофлоры кожи и состояние иммунной системы, что приводит к разрешению акне, — рассказывает Мария Александровна Мацынина, к. м. н., ведущий врач-педиатр клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, — однако процесс может затянуться на многие годы или продолжаться во взрослом

“ В зависимости от степени тяжести, наличия сопутствующих заболеваний и состояний врач подбирает индивидуальную схему лечения ”



возрасте. Кроме того, при длительном течении или индивидуальных особенностях кожи могут формироваться рубцы, ведущие к возникновению эстетического дефекта. Для того, чтобы определиться, требует ли акне лечения, необходима консультация врача».

Специалисты выделяют легкую, среднюю и тяжелую степени активности акне. В зависимости от степени тяжести, наличия сопутствующих заболеваний и состояний врач подбирает индивидуальную схему лечения, которая может включать в себя косметологическую коррекцию и применение местных или системных препаратов.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ АКНЕ:

- очищайте кожу лица два раза в день с помощью мягких очищающих средств, которые не содержат ПАВ и детергентов
- воздержитесь от использования горячей воды, жестких детергентов или скрабов
- не выдавливайте прыщи — это усугубит состояние кожи и может привести к возникновению инфекции
- не используйте жирные средства для ухода или макияжа — косметика должна иметь маркировку «некомедогенно»
- обязательно обратитесь к врачу-дерматологу за консультацией

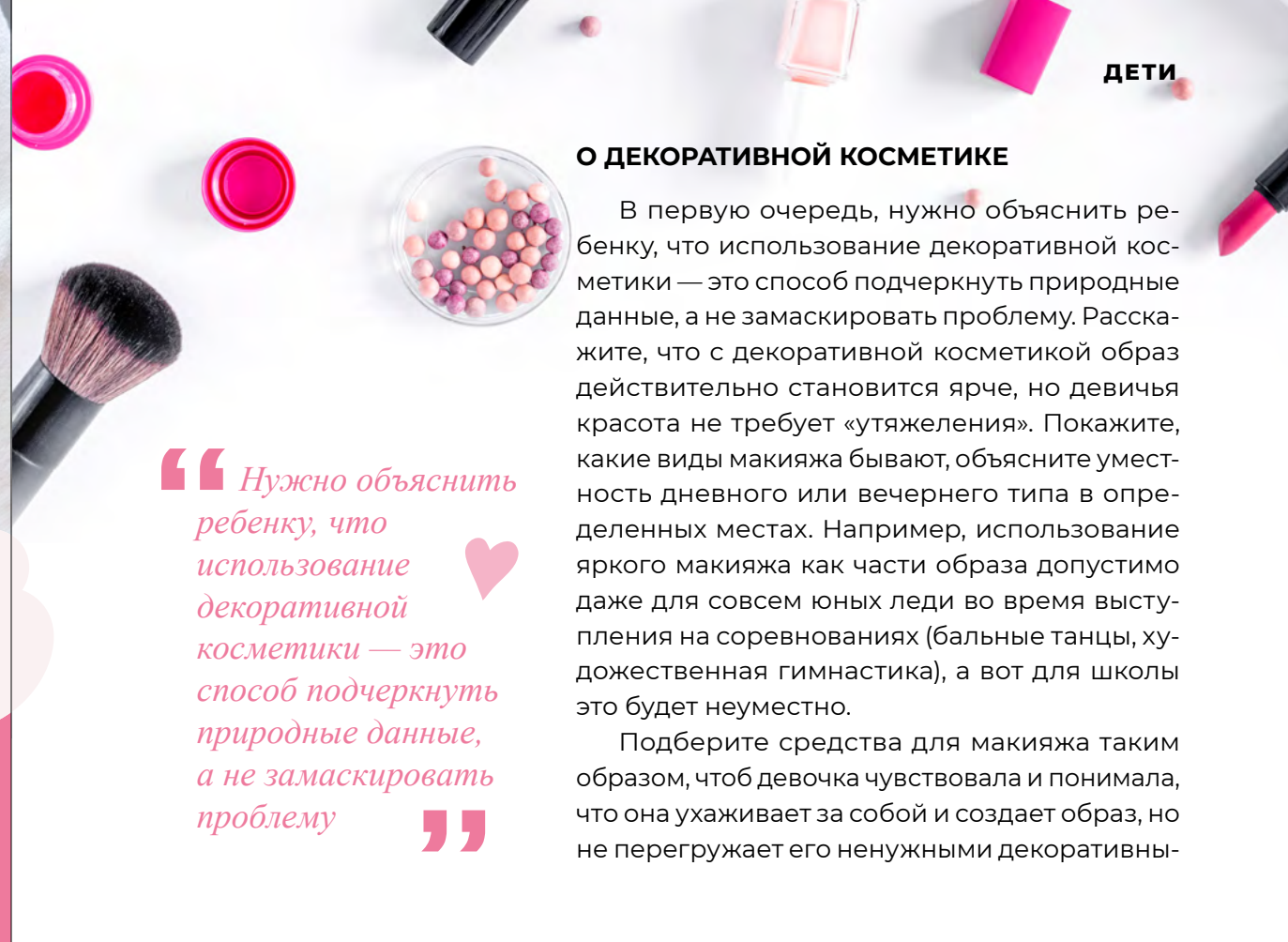
“ Нужно объяснить ребенку, что использование декоративной косметики — это способ подчеркнуть природные данные, а не замаскировать проблему ”



О ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ

В первую очередь, нужно объяснить ребенку, что использование декоративной косметики — это способ подчеркнуть природные данные, а не замаскировать проблему. Расскажите, что с декоративной косметикой образ действительно становится ярче, но девичья красота не требует «утяжеления». Покажите, какие виды макияжа бывают, объясните уместность дневного или вечернего типа в определенных местах. Например, использование яркого макияжа как части образа допустимо даже для совсем юных леди во время выступления на соревнованиях (балльные танцы, художественная гимнастика), а вот для школы это будет неуместно.

Подберите средства для макияжа таким образом, чтоб девочка чувствовала и понимала, что она ухаживает за собой и создает образ, но не перегружает его ненужными декоративны-



ми элементами. Вместе соберите косметичку, в которой будут средства для повседневного применения и для особого случая. Обсудите цели, которые ребенок ставит перед макияжем. Если косметика используется в попытке скрыть проблемы кожи, например, акне, объясните, что слой макияжа лишь усугубит их. Сходите вместе к дерматологу, подберите лечение, и необходимость «маскировать проблему» отпадет.

Использование лаков для ногтей не запрещено даже для маленьких девочек. Сегодня в продаже есть специальные формы покрытий, которые смываются после мытья рук и не требуют специальных средств для снятия — они идеально подойдут для юной модницы. В более старшем возрасте допустимо использование обычных лаков для ногтей, а вот гель-лаки и акриловые покрытия не стоит наносить на нежные детские ногтевые пластины.

Избежать проблем при использовании декоративной косметики помогут простые рекомендации:

“*Вместе соберите косметичку, в которой будут средства для повседневного применения и для особого случая*”

УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ

Юноши

В более старшем возрасте обращайте внимание на то, чем моется ребенок: не рекомендуется использовать моющие средства, в состав которых входят антисептики, поскольку они могут сильно пересушивать кожу, приводя к появлению проблемных зон даже при исходно хорошей коже. При наличии кожных заболеваний лечащий врач может давать индивидуальные рекомендации по количеству купаний в неделю.



- косметика для детей не должна содержать спирты, глицерины, парабены, нерастворимые нефтепродукты. Желательно, чтобы в составе не было ярких красящих пигментов
- перед нанесением красящих веществ кожу необходимо подготовить: вымыть руки и умыть лицо специально предназначенными средствами
- на чистую кожу наносятся уходовые средства — тоники, кремы, лосьоны, которые должны быть подобраны с учетом возраста и особенностей кожи ребенка
- вся косметика и средства ее нанесения должны быть индивидуальными, то есть использоваться только одним человеком
- важно уделять внимание содержанию косметических средств: кисти необходимо регулярно мыть, а косметику хранить строго

- по рекомендации производителя и обязательно утилизировать по истечению срока годности
- в конце дня всю косметику необходимо смыть с помощью специальных пенек, лосьонов и т.д. После снятия макияжа на кожу наносятся средства вечернего ухода
- запрещено использовать декоративные косметические средства на воспаленных и пораженных участках кожи ■



ТРАНСФОРМАЦИЯ КРАСОТЫ

Что означало быть
красивой в разные эпохи?

СЕГОДНЯ ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ — ЭТО МОЛОДОСТЬ, СТРОЙНОСТЬ, ПУХЛЫЕ ГУБЫ И ДРУГИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВНЕШНОСТИ, КОТОРЫЕ ПРЕВОЗНОСЯТСЯ МАССОВОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСЛЕДНИЕ 5–10 ЛЕТ. МЕЖДУ ТЕМ, СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ РАДИКАЛЬНО МЕНЯЛИСЬ В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА, ОКАЗЫВАЯ СЕРЬЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ТЕХ, КТО ПЫТАЛСЯ ИМ СЛЕДОВАТЬ. ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ ЛИШЬ ТО, ЧТО НИ ОДИН ЭТАЛОН НЕ СМОГ СТАТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫМ И УБЕДИТЬ САМОГО СТРОГОГО СУДЬЮ — ВРЕМЯ



Пышная грудь, большие бедра и объемный живот Венеры указывают на способность выжить в условиях сурового климата и дефицита еды, а главное — выносить и родить здорового ребенка

ПЕРВОБЫТНАЯ ВЕНЕРА

Первобытный человек ассоциировал красоту с хорошим здоровьем, а стандарты привлекательности для него были продиктованы инстинктами выживания и важностью продолжения рода. Идеал красоты палеолита можно представить, взглянув на Венеру Виллендорфскую — статуэтку из известняка, возраст которой составляет около 29 500 лет. Древние люди отождествляли ее с Матерью-Землей — богиней плодородия — и поклонялись ей.

АНТИЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ

Древние греки вкладывали в понятие красоты не только внешнюю привлекательность. Гармония тела и духа, чистота мыслей и нравственность являлись неотъемлемыми составляющими «калоскагатоса» — человека, идеального во всем.

Среди мужчин прославлялись физическая сила, регулярные занятия спортом, участие в Олимпийских играх. Древнегреческий драматург Аристофан писал, что идеальными чертами мужчины были «блестящая грудь, светлая кожа, широкие плечи, крепкие ягодицы». Как в первом, так и в двадцать первом веке стан-

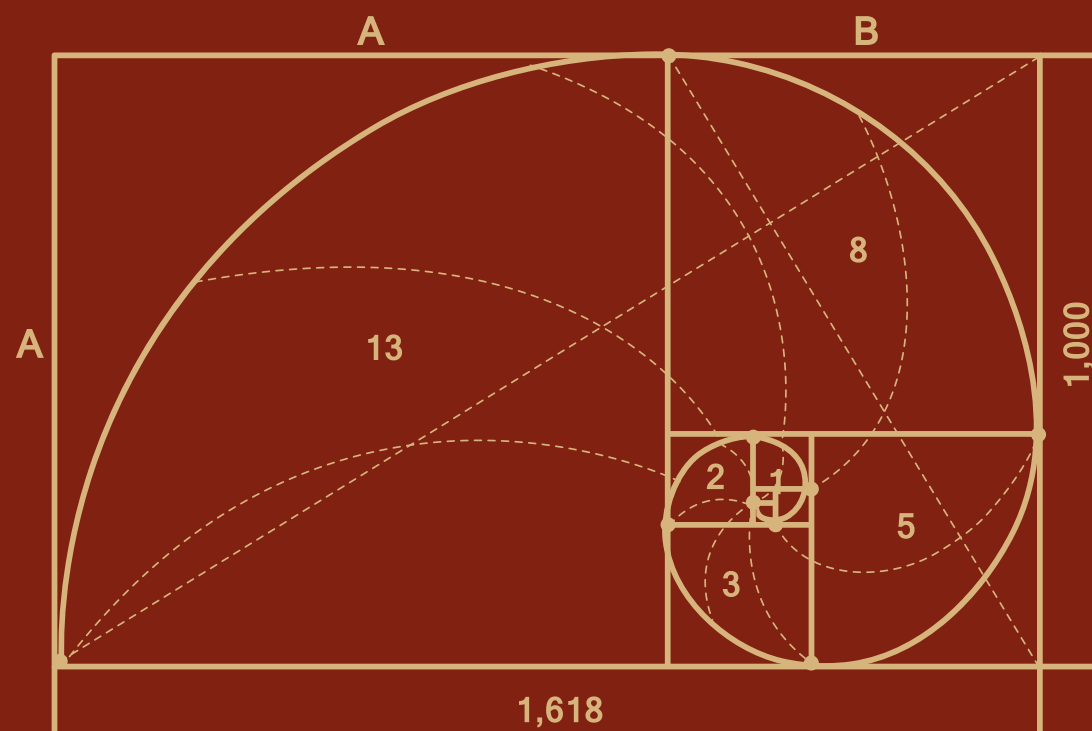


дарты красоты предписывали сильному полу быть мускулистыми и спортивными.

Идеалы, к которым стремились женщины Древней Греции, в большей степени отличаются от принятых сегодня: мягкие формы с округлыми ягодицами, длинные волнистые волосы и нежные черты лица. Лишние с точки зрения наших современников килограммы символизировали достаток и гедонизм. Женщины стремились быть похожими на Афродиту — богиню любви и красоты, которая изображалась с круглым лицом, большой грудью и грушевидной формой тела.

Интересно, что символом красоты был и рыжий цвет волос. Рыжеволосых рабов часто продавали по более высокой цене, поскольку они «приносили удачу». Елена Троянская, описанная в греческой мифологии как самая красивая женщина в мире, также была рыжеволосой.

“ Лишние с точки зрения наших современников килограммы символизировали достаток и гедонизм ”



ЧТО НЕ ТАК С ЗОЛОТЫМ СЕЧЕНИЕМ?

Античные философы и математики пытались найти идеальную формулу красоты, опираясь на пропорции тела и лица. По некоторым данным, открытие «кода красоты» или «золотого сечения» принадлежит древнегреческому философу Пифагору. Он вычислил, что правильное соотношение одной части тела к другой составляет 1:1,618, то есть при делении высоты лица на его ширину должно получиться 1,618. То же самое — если разделить ширину рта на ширину носа, расстояние между зрачками — на расстояние между бровями, длину кисти — на длину предплечья и т.д. Принципом «божественной гармонии» часто руководствуются пластические хирурги

и косметологи для воссоздания «правильных» черт лица. Но стоит ли подчинять понятие красоты математическим константам? Сегодня все больше специалистов полагают, что эстетика «золотого сечения» сильно переоценена, а идеальная симметрия часто выглядит неестественно и может испортить уникальную красоту, данную от рождения.



ОПАСНЫЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

В Средние века стандарты красоты провозглашала церковь, которая запрещала демонстрировать свою сексуальность. Любое ее проявление олицетворяло смертные гре-

ших растений. По меркам Средневековья, благородно выглядело отсутствие бровей, ресниц и высокий лоб, поэтому многие дамы выщипывали и сбривали волосы на лице и голове.

В стремлении соответствовать идеалу непорочности женщины порой пытались изменить свое тело не самыми гуманными методами: обвязывали грудь тугими повязками, а талию стягивали жесткими корсе-

“ Женщины наносили на лицо и корни волос ядовитые смеси, в состав которых входили ртуть и свинец, а для придания глубины взгляду капали в глаза сок ядовитых растений ”

хи — гордыню и похоть, поэтому девушкам предписывалось быть смиренными. Так, с одухотворенностью и покорностью ассоциировались бледная кожа и светлые волосы. Чтобы добиться такого цвета, женщины наносили на лицо и корни волос ядовитые смеси, в состав которых входили ртуть и свинец, а для придания глубины взгляду капали в глаза сок ядови-



тами. Все это приводило к повреждениям внутренних органов, травмам, нарушениям работы пищеварительного аппарата, опорно-двигательной системы, заболеваниям кожи и др.

ВОЗРОЖДЕНИЕ И УПАДОК

Сменивший церковный аскетизм гуманизм эпохи Возрождения стал более благосклонен к женскому здоровью, вернув человеку чувство самоценности и назвав его венцом мироздания. Провозглашая естественную красоту, Рубенс, Микеланджело, Рафаэль и Тициан изображали своих муз с пышными формами, здоровым румянцем и умиротворенным выражением лица. В одежде появилось декольте, а открытые плечи стали символом телесной красоты.

К сожалению, последующие периоды истории вновь стали диктовать жестокие правила женской красоты, и в моду вернулась «болез-

“ Провозглашая естественную красоту, Рубенс, Микеланджело, Рафаэль и Тициан изображали своих муз с пышными формами, здоровым румянцем и умиротворенным выражением лица ”

ненная» женственность. Так, считалось, что чем тоньше талия, тем выше статус (по канонам, который ввела королева Франции Екатерина Медичи, ширина охвата талии должна была составлять 33 см), поэтому дамы стремились сузить ее с помощью корсетов. Они также носили экстремально высокие прически и пудрили кожу, чтобы добиться бледности.

ПАРАД ИКОН СТИЛЯ XX ВЕКА

В XX веке тренды менялись практически каждое десятилетие: мальчишеское телосложение у девушек и короткие стрижки «боб» в 1920-х годах сменились модой на фигуру «песочные часы» в 50-х, культ аэробики и спортивного тела в 80-х — на болезненную худобу в 90-х.

В отличие от западных стран, где на стандарты красоты оказывал влияние, в первую очередь, кинематограф, в СССР женская привлекательность определялась социально-экономическими факторами. Индустриализация, голод, Первая мировая и Великая Отечественная войны, необходимость восстанавливать страну после разрушений заставили женщин работать наравне с мужчинами, а тяжелый труд требовал физической выносливости. Худоба была не в почете — идеалом являлась труженица с крепким телом, способная усердно трудиться на благо Родины и рожать здоровых детей.

ИНДУСТРИЯ «ФИТОНЯШЕК» И КОСМЕТОЛОГИЯ

Сегодня стандарты красоты диктуют социальные сети и рыночная экономика, главная цель которой — получение прибыли. Игроки beauty-индустрии нередко буквально придумывают проблемы или дефекты, а затем — способы их устранения. Например, практически



КОГДА ЗОЖ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ?

Скультом здорового образа жизни тоже не все так просто. Сбалансированная диета, регулярная физическая активность и чекапы являются необходимыми элементами поддержания здоровья, но чрезмерное увлечение ЗОЖ также может приводить к проблемам. Орторексия — распространенное среди «ЗОЖников» заболевание — приводит к серьезным ограничениям в выборе пищевых продуктов, категоричному делению их на «полезные» и «вредные». При этом в категорию «вредных» попадают не только кондитерские изделия, фастфуд и другие продукты, употребление которых специалисты советуют ограничить, но и молочные продукты, мясо, яйца, крупы, а также любая высококалорийная еда, необходимая для нормальной работы организма. Также, как и при других расстройствах пищевого поведения, пациент чувствует вину за то, что съел «неправильный» продукт.

Между мотивацией улучшить внешний вид и развитием комплекса неполноценности, желанием укрепить здоровье и экстремальными нагрузками, доводящими до истощения, — тонкая грань. Именно поэтому в погоне за лучшей версией себя важно опираться на мнение врачей, а также прислушиваться к ощущениям тела и психики — не причиняет ли новый образ жизни вред самооценке и общему самочувствию.



внушают женщинам, что целлюлит и мимические морщины являются неоспоримыми недостатками, а затем предлагают эффективные средства для их устранения.

кацией накладываются ретушь и фильтры, которые зачастую делают их героев абсолютными не похожими на себя в реальной жизни.

Против такого обмана выступает движение бодипозитива, которое провозглашает принятие внешности (и своей, и других людей), отличной от общепринятых стандартов. Но

часто этот посыл трактуют неверно. Например, некоторые ошибочно полагают, что сторонники движения бодипозитива призывают людей перестать следить за внешним видом. Искаженным является и пред-

ставление о том, что нужно намеренно обращать внимание других на особенности своей внешности. На самом деле философия бодипозитива заключается в том, что каждый человек имеет право выглядеть так, как он хочет, не подвергаясь за это критике.

“ В социальных сетях мы повсеместно видим идеальные картинки тел и лиц, но многие забывают, что на большинство фотографий перед публикацией накладываются ретушь и фильтры ”

В социальных сетях мы повсеместно видим идеальные картинки тел и лиц, но многие забывают, что на большинство фотографий перед публи-



КРАСОТА — БОЛЬШЕ НЕ СИНОНИМ ЗДОРОВЬЯ?

Нереалистичные стандарты и внушение со стороны массмедиа идеи о том, что женщина должна выглядеть как супермодель, приводят к чувству недовольства своей внешностью, а в некоторых случаях — к дисморфофобии (патологической убежденности в наличии «уродства», при которой сильная поглощенность этими мыслями затрудняет нормальную жизнедеятельность).

“ Чтобы избавиться от несуществующего или незначительного дефекта, «жертвы красоты» идут на крайние меры, которые могут быть опасны для здоровья ”

Чтобы избавиться от несуществующего или незначительного дефекта, «жертвы красоты» идут на крайние меры, которые могут быть опасны для здоровья. Изнурительные тренировки, жесткие диеты, частые пластические операции, «подпольная» косметология и другие противоздравственные меры приводят к анорексии, булимии, перетренированности, истощению нервной системы, проблемам с пищеварением и инфекционным заболеваниям.



КРАСОТА — В МНОГООБРАЗИИ

“ *Красота — это многообразие форм, цветов и характеров, а истинная красота не требует жертв* ”

Эпидемия одержимости красотой наступила не вчера: люди во все времена стремились достичь идеала, который диктовали общество, церковь или лидеры мнений. По сути, за всю историю своего существования человечество так и не смогло определиться с тем, что такое красота, и создать незыблемый общепринятый идеал.

К сожалению, история знает немало примеров того, как слепое следование моде наносит серьез-

ный ущерб здоровью. Однако мир развивается все стремительнее: для перехода от одного стандарта красоты к другому сначала требовалось 10 столетий, затем пять, затем два, а в XX веке — всего пара десятков лет. Постепенно приходит понимание: если скоро стандарты красоты вновь изменятся, то стоит ли истязать себя, чтобы приблизиться к недостижимому идеалу?..

Сегодня начинает зарождаться идея о том, что красота — это многообразие форм, цветов и характеров, а истинная красота не требует жертв. Она достигается любовью к себе, принятием собственной индивидуальности и поддержанием физического и эмоционального здоровья. Возможно, через какое-то время эта идея превратится в тренд, а затем займет место того самого стандарта красоты, который люди искали на протяжении тысячелетий ■



**МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

во флагманской клинике ГК «ММЦ»

В отделении пластической хирургии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной есть все для того, чтобы обрести красоту и уверенность в себе. Здесь можно пройти полный курс — от предоперационного обследования до реабилитации.

В клинике проводятся различные виды пластических и реконструктивных операций:

- Абдоминопластика
- Блефаропластика
- Маммопластика (пластика груди)
- Липосакция
- Пластика ягодиц (липофиллинг)
- Бодилифтинг (круговая подтяжка туловища)
- Фейслифтинг



**Иван Владимирович
Варфоломеев,**

к. м. н., врач-хирург высшей категории, пластический хирург

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург,
ул. Малая Конюшенная, 8
1041-00110-47/00555069 от 15.10.2021 г.

groupmmc.ru

8 (812) 406-88-88

Узнать
подробнее
и записаться
на прием:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ В ГК «ММЦ»

Эстетическая медицина — это значимое направление, улучшающее качество жизни человека. Услуги, которые могут быть отнесены к этой категории, доступны пациентам практически во всех регионах, где представлены клиники ГК «Мой медицинский центр».

I. Косметология

► «ММЦ» на Малой Конюшенной:

- Мезотерапия и биоревитализация
- Контурная пластика лица
- Ботулинотерапия, коррекция мимических морщин, лечение гипергидроза
- Лечение рубцов с помощью аппаратных и инъекционных методов
- Современные протоколы коррекции гиперпигментации
- Фотоэпиляция
- Талассотерапия
- Фотоомоложение, фракционный фототермолиз
- Радиочастотный лифтинг — термолифтинг, радиоволновая абляция
- Ультразвуковой SMAS лифтинг
- Неинвазивный аппаратный лазерный липолиз
- Трихология — лечение выпадения волос
- Удаление образований кожи
- Эстетическая подология
- Аппаратные процедуры по лицу и телу
- Чистка и пилинг

► Санаторий «Белые ночи»:

- Ботулинотерапия — коррекция мимических морщин, лечение гипергидроза

- Восстановление качества кожи — мезотерапия, биоревитализация, биорегенерация
- Векторный лифтинг лица и биоармирование
- Гармонизация лица — контурная пластика
- Моделирование контуров лица — инъекционный липолиз
- Чистка и пилинги кератолитические и стимуляционные
- 17 видов массажей лечебных и эстетических
- Акупунктурный лифтинг лица
- Фотоэпиляция
- Фотоомоложение
- Эндермология
- Радиоволновое лечение — термолифтинг, радиочастотная абляция
- СПА-процедуры, энотерапия, талассотерапия, стоун-терапия
- Неинвазивные аппаратные процедуры — трансдермальная аппликация
- Нитевой лифтинг
- Карбокситерапия с целью омоложения
- СПА-процедуры для волос

II. Диетология

- «ММЦ» на Малой Конюшенной
- «ММЦ» в Геленджике
- Санаторий «Белые ночи»



III. Стоматология

► **«ММЦ» на Малой Конюшенной:**

- Гигиена полости рта: снятие налета, отбеливание
- Виниры
- Брекет-системы

► **«ММЦ» Колпино:**

- Гигиена полости рта: снятие налета, отбеливание
- Виниры
- Брекет-системы

► **«ММЦ» в Геленджике:**

- Гигиена полости рта: снятие налета
- Виниры

► **«ММЦ» Кировский завод:**

- Гигиена полости рта: снятие налета, отбеливание
- Виниры

► **«ММЦ» в Тобольске**

- Гигиена полости рта: снятие налета



IV. Эстетическая флебология

- **«ММЦ» на Малой Конюшенной**
- **«ММЦ» в Геленджике**

V. Подология

- **«ММЦ» на Малой Конюшенной:**
 - Медицинский педикюр
 - Коррекция деформации стоп, изготовление ортезов
 - Профилактика и лечение вросших ногтей
- **Санаторий «Белые ночи»:**
 - Медицинский педикюр
 - Коррекция деформации стоп, изготовление ортезов
 - Профилактика и лечение вросших ногтей

VI. Физиотерапия

- **Санаторий «Белые ночи»:**
 - 18 видов ванн
 - 4 вида душа
 - Грязелечение
 - Озонотерапия
 - Иглоукалывание
- **Лазерное омоложение в гинекологии «ММЦ» на Малой Конюшенной**
- **Пластическая хирургия «ММЦ» на Малой Конюшенной**
- **Центр медицины антистарения «ММЦ» в Геленджике**
- **Центр лечения ожирения и метаболического синдрома «ММЦ» в Геленджике**





МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

**МЕДИЦИНСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ —**
ПРИОРИТЕТ
ГК «ММЦ»



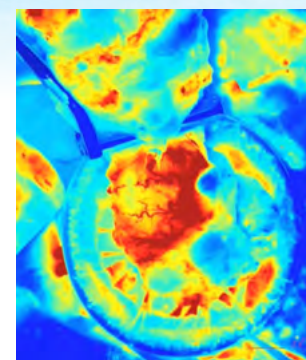
Экспертный совет ГК «ММЦ», созданный для повышения качества оказания медицинской помощи и развития инновационных направлений деятельности, курирует целый ряд проектов. В июне 2023 года члены Совета обсудили результаты внедрения инициатив в области повышения качества организации обеспечения медикаментами, диагностики и лечения в ГК «ММЦ»

БЕЗОПАСНОСТЬ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современная хирургия ориентирована на снижение травматичности операций, наилучший функциональный результат, а также предотвращение развития интра- и послеоперационных осложнений. В клиниках ГК «ММЦ» применяется протокол обеспечения хирургической безопасности, направленный на минимизацию рисков, связанных с проведением вмешательства.

Направлениями повышения безопасности являются:

- организация работы и управление качеством на системном уровне
- дооперационное моделирование и использование навигационных систем вспомогательной визуализации
- стандартизация хирургической техники
- налаживание системы междисциплинарных коммуникаций и принятие решений консилиумом



ICG-визуализации в хирургии

“ Одним из ключевых инструментов повышения безопасности хирургии являются навигационные системы вспомогательной визуализации, такие как ICG-флуоресцентная визуализация ”

Как отметил профессор Виктор Анатольевич Кащенко, д. м. н., заведующий кафедрой факультетской хирургии СПбГУ, заместитель главного врача по хирургии ГК «ММЦ», одним из ключевых инструментов повышения безопасности хирургии являются навигационные системы вспомогательной визуализации, такие как ICG-флуоресцентная визуализация — методика, основанная на введении в организм специального вещества-флюорофора, которое становится видимым в инфракрасном свете. Благодаря этому хирург может в ходе операции оценивать состояние кровообращения в органах, определять анатомические особенности лимфатической системы, в том числе «сторожевые» лимфатические узлы, а также четко визуализировать желчные протоки. Эта технология, серьезно снижающая риски для пациента, уже более года успешно применяется в клинике «ММЦ» в Геленджике.

Работа Экспертного совета, созданного в ГК «ММЦ» в начале 2022 года, направлена на поиск новых перспективных технологий и эффективных подходов к медицинским процессам, их внедрение в работу клиник и создание экосистемы Группы компаний



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Лабораторные исследования — важная составляющая диагностики многих заболеваний — сегодня проводятся во всех медицинских центрах ГК «ММЦ». В 2020 году, в разгар пандемии COVID-19, в компании была создана собственная ПЦР-лаборатория. Ее появление позволило всем подразделениям расширить возможности диагностики и оптимизировать процесс работы.

Сегодня в клиниках, имеющих собственные клиничко-диагностические лаборатории, почти 90% исследований выполняется собственными силами (доля аутсорсинга не превышает 12%). Благодаря этому удается строго контролировать качество работы и предоставлять пациентам результаты анализов в кратчайшие сроки.

“ В 2020 году, в разгар пандемии COVID-19, в компании была создана собственная ПЦР-лаборатория **”**

“ С открытием Высокотехнологического многопрофильного медицинского комплекса в Юкках лабораторная диагностика в ГК «ММЦ» выйдет на новый уровень **”**

С открытием Высокотехнологического многопрофильного медицинского комплекса в Ленинградской области лабораторная диагностика в ГК «ММЦ» выйдет на новый уровень. Здесь будет выполняться весь спектр исследований по всем разделам лабораторной диагностики — от клинических лабораторных и микробиологических до генетических исследований, рассказала заведующая ПЦР-лабораторией ГК «ММЦ» Елена Петровна Иптышева. Максимально автоматизировать процессы их проведения позволит внедрение лабораторно-информационных систем (ЛИС) и других новых технологий. Результатом же станет создание в ГК «ММЦ» полноценного замкнутого цикла лабораторной диагностики, гарантирующего высокое качество исследований и информационную безопасность их результатов.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Фармацевтическая деятельность является важной составляющей работы любой медицинской организации. ГК «ММЦ» располагает собственной сетью аптек и аптечных пунктов,



которая растет по мере того, как новые клиники открываются в разных регионах. Наличие всего спектра препаратов и расходных материалов, необходимых на каждом этапе лечения, позволяет оказывать пациентам качественную и безопасную медицинскую помощь.

Оптимизировать работу этих подразделений и обеспечить бесперебойное снабжение клиник медикаментами позволяет цифровизация системы управления лекарственными средствами. По мнению руководителя направления фармацевтической деятельности ГК «ММЦ» Любови Игоревны Горшковой, в будущем использование технологий AutoID (автоматической идентификации с помощью штрих-кодов, магнитных полос, радиочастотных меток и т.д.) даст возможность оптимизировать запасы, объемы и частоту закупок лекарств, упорядочить их хранение, тем самым повышая точность и безопасность лекарственной терапии. Развитие этого направления в ГК «ММЦ» направлено на оптимизацию обеспечения лекарственными средствами ■

““ *Обеспечить бесперебойное снабжение клиник медикаментами позволяет цифровизация системы управления лекарственными средствами* ””



Клиника «ММЦ» в Геленджике

ГИСТЕРОСКОПИЯ

Самый эффективный метод диагностики и лечения заболеваний матки

- Полная оценка состояния внутренней поверхности органа благодаря качественной визуализации
- Подготовка полости матки к естественному оплодотворению или ЭКО

Устраняются аномалии полости матки, в результате активизируется рост функционального слоя и, как следствие, в разы увеличиваются шансы на успешное оплодотворение.

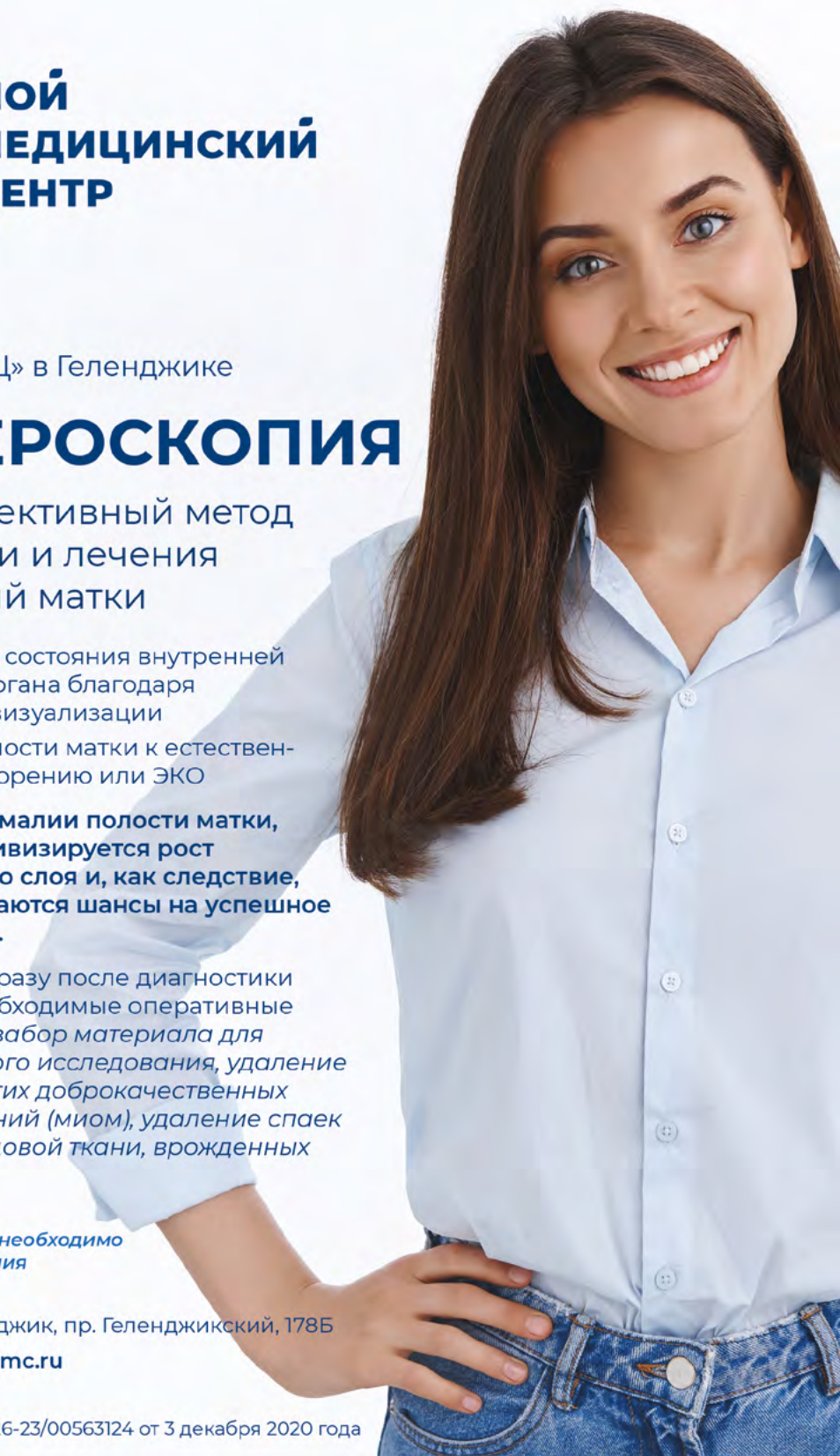
- Возможность сразу после диагностики выполнить необходимые оперативные манипуляции: забор материала для гистологического исследования, удаление полипов и других доброкачественных новообразований (миом), удаление спаек (синехий), рубцовой ткани, врожденных перегородок

** Перед процедурой необходимо пройти обследование*

ООО «ММЦ», Геленджик, пр. Геленджикский, 178Б
gelendzhik.groupmmc.ru
8 (86141) 333-22

Лицензия №Л041-01126-23/00563124 от 3 декабря 2020 года

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Синтез традиций
и новых технологий
санаторно-курортного
лечения

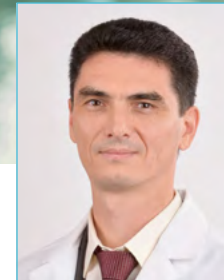
До сих пор считаете, что санаторно-курортный отдых подходит только пожилым людям? Этот стереотип пора забыть, ведь применение новых технологий наряду с лучшими традициями восстановительной медицины, а также качественный сервис и профессионализм врачей ставят санатории Северо-Запада в один ряд с лучшими спа и wellness-курортами мира

ДУМАЙ О ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Сегодня восстановить здоровье в санатории приезжают гости всех возрастов. Современный стиль жизни с напряженным графиком работы (зачастую сидячей), хроническим стрессом, приемом пищи «на ходу» и обилием вредных привычек приводит к тому, что хронические заболевания стремительно «молодеют». Так, например, диагноз «артериальная гипертензия» все чаще ставят уже в 25-30 лет, а заболеваемость сахарным диабетом 2 типа растет даже среди школьников.

К сожалению, и в процессе лечения многие пациенты выполняют лишь часть назначений врача (зачастую это только прием медикаментозной терапии), забывая о коррекции образа жизни, который включает переход на сбалансированную диету, отказ от курения, соблюдение режима сна и отдыха, регулярную двигательную активность. И это легко объяснить: изменить свои привычки, а затем устойчиво придерживаться принципов ЗОЖ может быть очень сложно.

“ К сожалению, и в процессе лечения многие пациенты выполняют лишь часть назначений врача (зачастую это только прием медикаментозной терапии), забывая о коррекции образа жизни ”



**Павел Иркинович
Гузалов**

Главный врач санатория «Белые ночи», д. м. н., профессор кафедры физической и реабилитационной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации курортов Северо-Запада

“ Задать вектор изменений образа жизни поможет санаторно-курортное лечение ”

«Задать вектор изменений образа жизни поможет санаторно-курортное лечение. Полноценные сроки пребывания в санатории составляют от 10–14 дней, а "золотым стандартом" считается 21 день. Такая длительность позволяет достичь пролонгированного положительного эффекта санаторно-курортного восстановления до 6–12 месяцев и создать задел для дальнейшего поддержания здоровья, — поясняет главный врач санатория «Белые ночи», д. м. н., профессор кафедры физической и реабилитационной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации курортов Северо-

Запада, Павел Иркинович Гузалов. — Однако в современных реалиях не все могут вырваться из привычного ритма надолго, поэтому мы также разработали и очень короткие, но насыщенные программы, например, "выходного дня". За время прохождения курса мы можем задать направление, а после выписки, получив рекомендации, человек продолжает идти по пути восстановления здоровья».

СПРОГНОЗИРОВАТЬ И НЕ ДОПУСТИТЬ

Сегодня актуальна и более позитивная тенденция — люди все раньше начинают задумываться о сохранении здоровья и молодости. В этом, помимо соблюдения правил ЗОЖ, могут помочь методики антивозрастной медицины, направленные на профилактику развития возрастных изменений. Это направление отвечает потребностям тех, кто хочет не просто решать каждую новую проблему с помощью лекарств, а не допускать даже возникновения каких-либо патологий.



“ В санатории «Белые ночи» доступны комплексные программы по детоксикации организма, борьбе со стрессом, коррекции веса, управлению возрастом ”

«Чтобы как можно дольше оставаться молодым, нужно как можно раньше начинать следить за здоровьем. Для этого существуют определенные методики anti-age-медицины: комплексная диагностика, составление персонализированных схем лечения и рекомендаций по образу жизни. Получив полный набор подходящих процедур, средств и рекомендаций по питанию, занятию спортом и т.д., а также прогноз дальнейших изменений, пациент может эффективно управлять своим здоровьем», — рассказывает П. И. Гузалов.

В санатории «Белые ночи» доступны комплексные программы по детоксикации организма, борьбе со стрессом (в том числе с помощью медицинского психолога), коррекции веса,



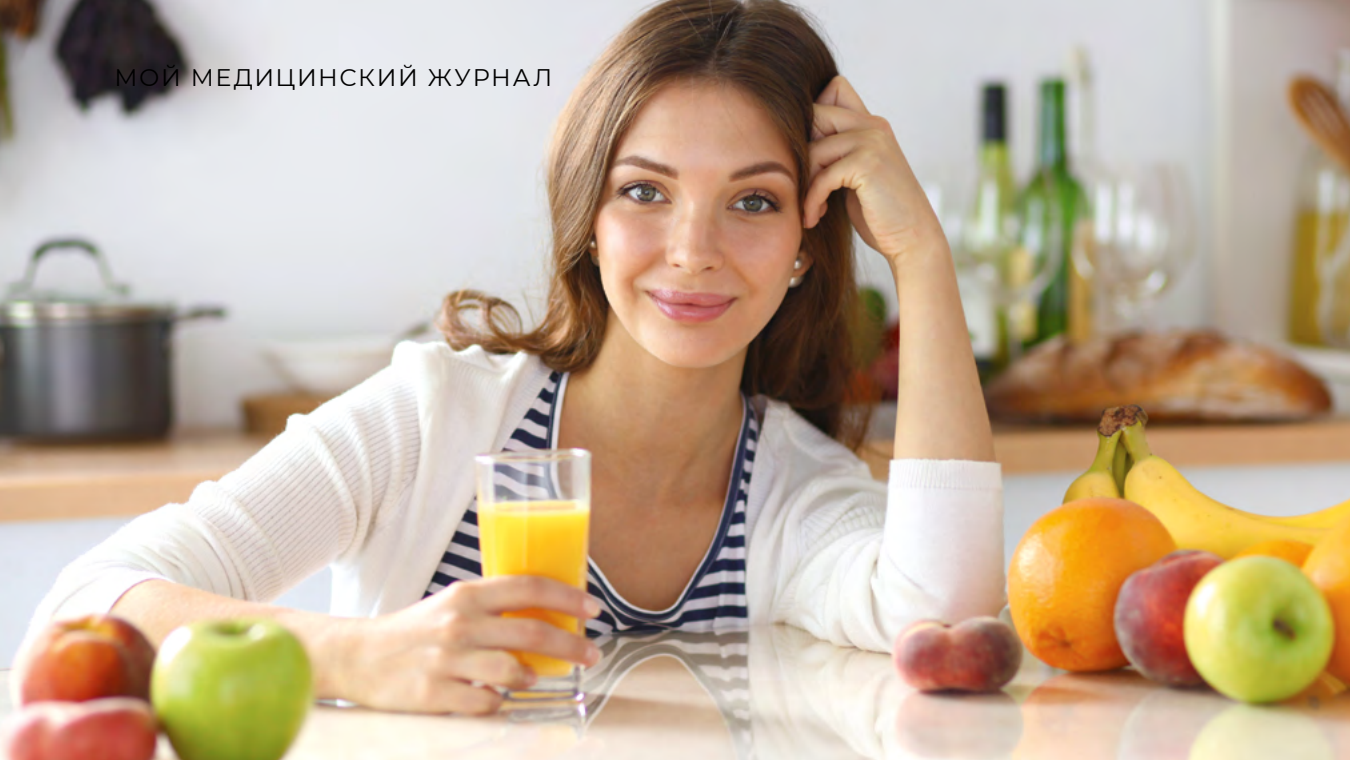
35 ЛЕТ РАБОТЫ НА БЛАГО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Основанный в 1988 году как элитное медучреждение для первых лиц государства, санаторий «Белые ночи» за 35 лет работы принял более 200 тысяч пациентов со всей России и из других стран. Многие из них приезжают на отдых ежегодно.

Сегодня санаторий считается одной из лучших здравниц Северо-Запада, показывая неизменно высокие стандарты качества оказания медицинских услуг. В сентябре 2017 года санаторий вошел в состав Группы компаний «Мой медицинский центр» (ранее — Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»), что ознаменовало новый этап развития учреждения, появление новых

методик и направлений: anti-age-медицина, лечение медицинскими газами (карбокситерапия и озонотерапия), косметология, эстетика лица и тела.

В настоящее время ведется работа по созданию проекта развития санатория, целью которого является повышение качества оказания медицинской помощи и комфорта пребывания гостей.



“ В рамках диетологического сопровождения в санатории можно составить рацион на основе генетического анализа ”

управлению возрастом. В их основе — диагностика текущего состояния здоровья, включая изучение генетических маркеров организма. По результатам этих и других исследований базовый курс санаторно-курортного лечения дополняется индивидуальным набором процедур, консультаций и занятий, направленных на восстановление организма. Например, в рамках диетологического сопровождения в санатории можно составить рацион на основе генетического анализа, подобрать оптимальный уровень и вид физической нагрузки.

Стоит отметить, что с завершением курса лечения в санатории процесс оздоровления не заканчивается: врачи выдают рекомендации, которые помогают человеку поддерживать свое здоровье самостоятельно, и при необходимости осуществляют динамическое наблюдение.



groupmmc.ru

ОТ «ПЕРЕЖИТКА ПРОШЛОГО» К ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОМУ ПОДХОДУ

Методики, которые были разработаны еще в системе советской медицины — физиотерапия и лечебная физкультура, — значительно усовершенствовались, и сегодня их уже нельзя назвать «пережитком прошлого». Они активно применяются в спортивной медицине, реабилитации после травм и операций, при болях различной локализации, сосудистых заболеваниях, двигательных нарушениях и т.д.

Так, например, если раньше при определенном заболевании назначались стандартные комплексы упражнений и процедур для выполнения в группе, то сегодня они подбираются под конкретного пациента и постоянно дополняются новыми методиками.

«Перед началом курса ЛФК человек проходит биомеханическое исследование, которое показывает, какие мышцы напряжены или ослаблены, почему у пациента сформировался неправильный паттерн движения. Без иссле-

дования и подготовительной работы физическая нагрузка может привести к неправильному эффекту, поэтому комплекс

“ Перед началом курса ЛФК человек проходит биомеханическое исследование, которое показывает, какие мышцы напряжены или ослаблены, почему у пациента сформировался неправильный паттерн движения ”

упражнений составляется индивидуально и выполняется под руководством персонального инструктора ЛФК», — отмечает Павел Иркинович Гузалов.

Современная физиотерапия также не похожа на «устаревшие» процедуры. Криотерапия,





лазерная терапия, магнитотерапия, электромиостимуляция, чрезкожная электронейростимуляция, ударно-волновая терапия, ультразвуковая терапия, электростатический массаж и другие технологии помогают ускорить сроки реабилитации за счет различного воздействия — стимулируя метаболические процессы, улучшая микроциркуляцию крови, обеспечивая заживляющий эффект, способствуя устранению боли, снятию отеков и воспаления, снижая мышечное напряжение и повышая подвижность суставов. Кроме

того, в санатории применяется иглорефлексотерапия — дополняя другие методики, она позволяет достичь максимального эффекта при лечении заболеваний периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

На здоровье кожи влияют различные факторы: внешние (наши привычки, состояние экологии) и внутренние (состояние организма, перенесенные заболевания, а также генетические особенности).

Некоторые гены определяют устойчивость кожи к факторам окружающей среды: ультрафиолетовым лучам, загрязнению и стрессу. Другие — влияют на способность кожи регулировать уровень увлажненности, выработку коллагена или эластина, а также на обмен веществ и регенерацию клеток. Определить генетические свойства кожи и волос позволяет ДНК-тестирование, доступное гостям са-



“ *Знание генетических особенностей и предрасположенностей кожи значительно расширяет возможности управления молодостью и красотой* ”

натория «Белые ночи». Оно включает забор биологического материала (соскоба слизистой оболочки с внутренней поверхности щеки), его исследование в лаборатории и отчет-расшифровку результатов.

Знание генетических особенностей и предрасположенностей кожи значительно расширяет возможности управления молодостью и красотой. Информация, полученная в ходе ДНК-теста, позволяет специалисту более точно определить проблемные области и выбрать соответствующие индивидуальные средства и процедуры, которые будут работать наиболее эффективно для конкретного пациента.

Аппаратные и инъекционные методики в арсенале врачей-косметологов санатория позволяют преобразить состояние кожи лица

и тела за короткий срок. Контурная пластика, RF-лифтинг, биоревитализация, мезотерапия, ботулинотерапия, LPG-массаж, RF-лифтинг и другие возможности косметологии в сочетании с индивидуально подобранным курсом лечебных процедур, уникальным климатом и природными ресурсами делают процесс восстановления и преображения в санатории максимально быстрым и эффективным ■



5 ПРИЧИН ПРОВЕСТИ ОТПУСК В САНАТОРИИ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

1 УНИКАЛЬНЫЕ ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ

Побережье Финского залива, мягкий климат, запасы минеральных вод, лечебных грязей и обилие хвойных лесов способствуют укреплению иммунитета, профилактике респираторных заболеваний и улучшению общего самочувствия. Территория парка санатория составляет более 33 гектаров, в нем помимо основного корпуса располагается собственная оранжерея, выращиваются уникальные растения (например, «Царица ночи») и лечебные травы.

2 РАЗНООБРАЗИЕ НАПРАВЛЕНИЙ И ЛЕЧЕБНЫХ ПРОЦЕДУР

Гостям санатория доступны более 15 комплексных лечебных программ по различным профилям, включая диетологию и антивозрастную медицину, лечение и профилактику забо-

леваний периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, косметологию и эстетику.

3 РАЗВИТАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Бассейн, тренажерный зал, ресторан, оранжерея, возможность отправиться на экскурсию, ежедневные пешие прогулки в лесу, культурная программа — каждый гость сможет подобрать занятие по душе в свободное от прохождения процедур время.

4 УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

Курорт расположен в 30 км к северу от Санкт-Петербурга. Добраться до санатория можно как на машине или такси, так и на общественном транспорте.



5 ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ КАЧЕСТВА И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ВРАЧЕЙ

Санаторий был основан в 1988 году как элитная здравница для первых лиц государства, сразу задав высокую планку оказания медицинских услуг. Сегодня отдых и лечение в санатории доступны всем, при этом качество медицинской помощи и сервис продолжают оставаться на высоком уровне.





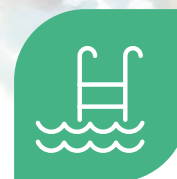
И СПОРТ, И ОТДЫХ:

КАК ПЛАВАНИЕ
УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ
И УЛУЧШАЕТ
НАСТРОЕНИЕ

Плавание является одним из самых универсальных видов спорта, заниматься которым могут практически все, независимо от возраста, веса и уровня физической подготовки. Однако, чтобы получить от тренировок в бассейне только пользу, подходить к ним следует с умом. Как нужно плавать, чтобы улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, разбираемся вместе с экспертами

ПОЛЬЗА ДЛЯ ТЕЛА

Плавание обладает рядом преимуществ перед другими видами спорта. Прежде всего, крайне невысок риск получения травмы. Кроме того, во время тренировки в бассейне задействованы все группы мышц (даже те, которые никак не используются в повседневной жизни), причем нагрузка равномерно распределяется между ними, а чередование разных стилей плавания позволяет варьировать ее применительно к своим целям. Такие занятия полезны для всех органов и систем — вот лишь несколько примеров.



■ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Положительное влияние плавания на костно-мышечную систему обусловлено несколькими причинами. Во-первых, в воде сила гравитации воздействует на опорно-двигательный аппарат намного меньше, чем на суше. Во-вторых, во время плавания позвоночник — стержень нашего тела — не испытывает той колоссальной нагрузки, которая постоянно присутствует во время нахождения в вертикальном положении.

«Занятия в бассейне могут уменьшить болевые симптомы, повысить подвижность суставов и общую гибкость тела. Также плавание способствует улучшению кровообращения и обмена веществ. Однако этот вид спорта не является панацеей при всех заболеваниях опор-

но-двигательного аппарата: некоторые из них могут требовать иной формы лечения или специальной адаптации к занятиям в бассейне. Поэтому перед началом тренировок стоит пройти консультацию врача ЛФК или реабилитолога», — рассказывает Елена Юрьевна Патикина, врач-остеопат, мануальный терапевт, психотерапевт клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.



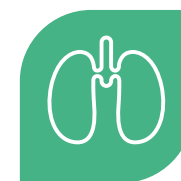
■ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Регулярная физическая активность, в том числе систематические тренировки, — это важный и необходимый компонент в профилактике и лечении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Двигательная активность является модифицированным (то есть таким, который под силу изменить самому человеку) фактором риска хронических неинфекционных заболеваний. Именно ее специалисты связывают со снижением сердечно-сосудистой смертности.

Плавание — один из самых безопасных видов спорта, который фактически не имеет возрастных ограничений. Более того, научные исследования показывают, что это отличный способ укрепления сердечно-сосудистой системы в зрелом и пожилом возрасте. Безусловно, речь здесь идет о рекреационном, то есть направленном на восстановление здоровья, а не о высокоинтенсивном спортивном плавании на длинные дистанции.

“ Плавание — один из самых безопасных видов спорта, который фактически не имеет возрастных ограничений ”

“ Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями или высоким риском их развития для составления программы занятий важно проконсультироваться с врачом-кардиологом ”



■ ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Важнейшим элементом плавания является правильное дыхание. По сути, тренировки в бассейне можно сравнить с дыхательной гимнастикой. Плавание тренирует дыхательные мышцы,

повышая их силу и тонус, а также усиливает вентиляцию легких и улучшает дыхательный ритм. При регулярных занятиях плаванием увеличиваются жизненная емкость легких, функциональные возможности дыхательной системы и устойчивость организма к гипоксии.

«Особенно полезно плавание для пациентов с нарушением дыхания во сне или синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС). Как правило, это люди с избыточной массой тела, сниженным общим тонусом, изменениями в сердечно-сосудистой и нерв-





ной системах. Занятия в бассейне существенно улучшают работу этих систем, повышают тонус тканей, обеспечивают плавное надежное снижение веса. Как результат, тренировки позволяют добиться отличных результатов в лечении СОАС, улучшить качество жизни пациента и избежать хирургического лечения», — подчеркивает Алексей Николаевич Аксенов, заведующий оториноларингологическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ДУШИ

Давно известно, что вода сама по себе благотворно влияет на психику человека. Для снятия напряжения достаточно даже просто посидеть на берегу, глядя на волны и слушая их шум. А непосредственное взаимодействие с водой позволяет в разы усилить этот эффект. Плавание оказывает тонизирующее действие на нервную систему, уменьшает стресс и дает заряд бодрости.

«Безусловно, для лечения психических заболеваний и решения психологических

“ Для снятия напряжения достаточно даже просто посидеть на берегу, глядя на волны и слушая их шум ”

“ Плавание оказывает тонизирующее действие на нервную систему, уменьшает стресс и дает заряд бодрости ”

проблем необходима помощь профильного специалиста (психиатра или психотерапевта). Однако плавание является эффективным вспомогательным средством в этом процессе. Вода действительно умиротворяет, способствует улучшению настроения и самочувствия, а также повышению уровня жизненной энергии. Поэтому занятия в бассейне могут помочь не только укрепить физическое здоровье, но и улучшить психологическое состояние человека: снизить уровень тревожности, способствовать расслаблению и повышению уверенности в себе», — говорит Е. Ю. Патикина.

Эффективность плавания для улучшения эмоционального состояния объясняется не

только успокаивающим воздействием воды, но и техникой этого вида спорта. Размеренное дыхание способствует активному насыщению крови кислородом и ее притоку к мозгу, ритмичные движения требуют сосредоточенности на своем теле, а отсутствие отвлекающих факторов позволяет выбросить из головы все посторонние мысли и тревоги.

СПА-КОМПЛЕКС НА КУРОРТЕ «ИГОРА»: ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS

На Всесезонном курорте «Игора» находится один из лучших спа-комплексов Северо-Запада. Здесь есть все для того, чтобы совместить загородный отдых с оздоровлением:

- плавательная зона с финской сауной и искусственным пляжем
- тренажерный зал
- pool-бар, где можно заказать свежавыжатый сок или смузи
- спа-программы в термальном комплексе
- спа-услуги по уходу за лицом и телом
- аппаратная косметология, водные процедуры, ногтевой сервис



В комплексе расположены два бассейна — детский (10 метров) и взрослый (25 метров), где можно поплавать самостоятельно или взять индивидуальное занятие с тренером. В перерыве между заплывами можно расслабиться на удобном лежаке под «искусственным солнцем», а после — восстановить силы в уютной сауне из натурального дерева.

Помимо водных процедур, гостям доступны массажи, скрабы и обертывания, инфракрасные капсулы и другие спа-услуги по уходу за лицом и телом — более 250 ритуалов для красоты и здоровья. Можно выбрать что-то одно или получить целый комплекс процедур — для этого специалисты курорта разработали 15 спа-пакетов (индивидуальных, для двоих и для целой компании).

НАШИ ПАРТНЕРЫ



**Татьяна Аркадиевна
Цветкова**

Руководитель
спа-комплекса
курорта «Игора»





ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Для того чтобы получить от занятий плаванием только пользу, нужно подойти к ним ответственно. Конечно, научиться держаться на воде можно и самостоятельно, но освоить технику спортивного плавания — едва ли. Дело в том, что у многих людей есть страх опустить лицо в воду, поэтому они плавают с поднятой головой, а это очень вредно. Положение, при котором голова и тело находятся в разных плоскостях, абсолютно неестественно — также, как если бы мы ходили, запрокинув голову назад. Это перегружает мышцы и суставы, ухудшает кровообращение, приводит к передавливанию шейных позвонков и усиленному трению межпозвоночных дисков.

Плавать с опущенным в воду лицом, наоборот, полезно, чтобы расслабить и вытянуть

“*Положение, при котором голова и тело находятся в разных плоскостях, абсолютно неестественно — также, как если бы мы ходили, запрокинув голову назад*”

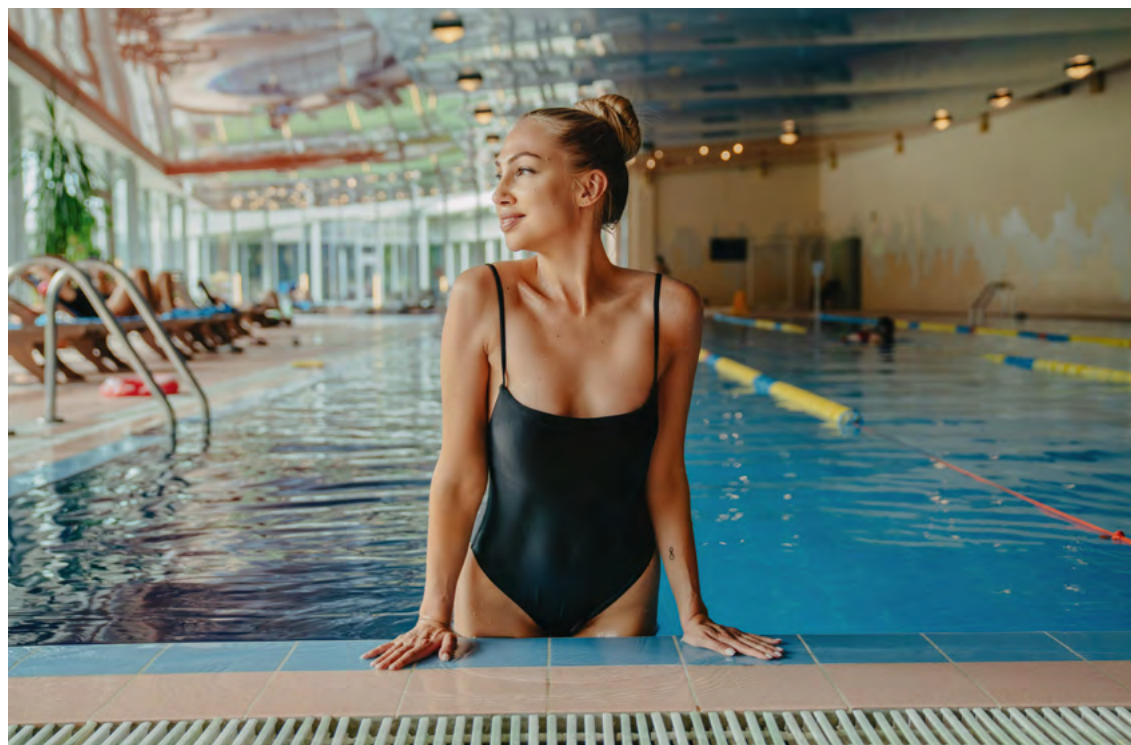
“*В бассейне не рекомендуется заниматься при воспалительных заболеваниях уха, горла и носа, респираторной аллергии и бронхиальной астме*”

позвоночник. При регулярных занятиях это позволяет улучшить сон, избавиться от спазмов, головных болей, а также болей в спине и шее. Научиться правильно плавать проще всего с помощью профессионального инструктора — он поможет выбрать подходящие очки и поставит технику движений, чтобы не допустить ошибок.

Для того чтобы избежать проблем с ЛОР-органами (особенно если в анамнезе они есть), нужно предварительно проконсультироваться с врачом-оториноларингологом. Так, в бассейне не рекомендуется заниматься при воспалительных заболеваниях уха, горла и носа, респираторной аллергии и бронхиальной астме — переохлаждение и воздействие хлора могут усугубить эти патологии. Ухудшение состояния на



Плавание способствует гармоничному развитию детей: улучшает координацию движений, развивает мышечную силу и выносливость, укрепляет иммунную систему. Начинать занятия можно с раннего возраста (уже с 6 месяцев), но только после консультации с врачом-педиатром



фоне плавания возможно и у детей с аденоидами и гипертрофией небных миндалин.

«Поэтому, прежде чем пытаться закалить часто болеющего ребенка с помощью бассейна, лучше посоветоваться с ЛОРом — иногда чрезмерное рвение в этом вопросе может привести к необходимости хирургического лечения аденоидов. Однако нередки и случаи, когда плавание существенно улучшает здоровье пациентов, как маленьких, так и взрослых. Это связано в том числе с грамотным подбором режима водных тренировок и занятиями под руководством хорошего тренера», — считает А. Н. Аксенов.

При желании плавание можно сочетать с другими видами спорта. Специалисты отмечают, что вода расслабляет мышцы, позволяя снять напряжение после интенсивной тренировки на суше. Бассейн органично дополня-



“*Посещать бассейн можно каждый день (при условии плавания в спокойном режиме, а не на скорость), но оптимальным количеством тренировок является 2–3 в неделю*”

ет бег, езду на велосипеде, футбол и просто занятия в тренажерном зале. Важно только правильно рассчитать нагрузку и составить программу тренировок — помочь в этом могут тренер и врач спортивной медицины.

«Посещать бассейн можно каждый день (при условии плавания в спокойном режиме, а не на скорость), но оптимальным количеством тренировок является 2–3 в неделю. При этом рекомендуется менять стили плавания, чередуя брасс, кроль и дельфин. Новичку лучше начинать с маленькой нагрузки, например, с 20 минут, и каждое

занятие увеличивать интервал на 10 минут. Расслабить мышцы после тренировки в бассейне поможет воздействие высокой температуры — подойдет как сауна или парная, так и криосауна», — рекомендует руководитель спа-комплекса курорта «Игора» Татьяна Аркадиевна Цветкова ■

ТОЧКА° НА КАРТЕ"

СЕТЬ ОТЕЛЕЙ



СЕВЕРНЫЙ
ДЗЕН
С ЭСТЕТИКОЙ
В КАЖДОЙ
ДЕТАЛИ



📍 Приозерск

61°02'31"N 30°10'44"E

📍 Сортавала

61°49'40"N 30°38'48"E

📍 Видлица

61°08'13"N 32°30'8"E

📍 Лодейное Поле

60°44'41"N 33°37'31"E



РЕКЛАМА

Бронируйте отдых на tochkanakarte.ru

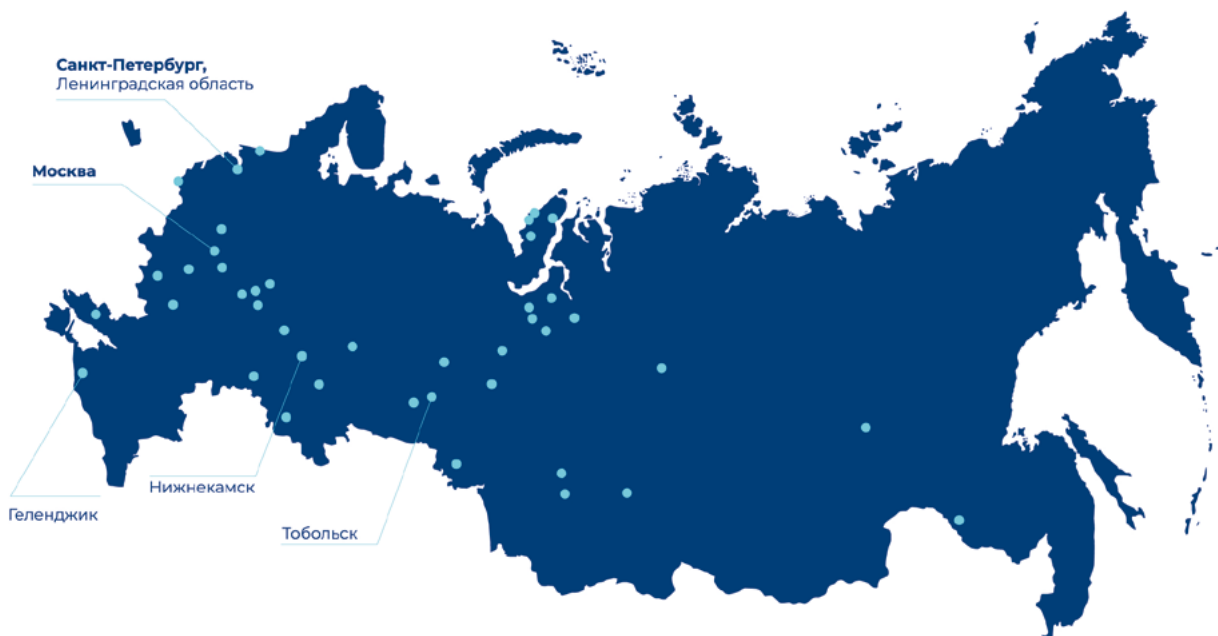
/ tochkahotels



Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



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

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

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

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

 vk.com/my_medical_center

 t.me/my_medical_center

 zen.yandex.ru/my_medical_center

groupmmc.ru