

# СОГАЗ МЕДИЦИНА

№2

апрель

2019

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ  
СЕБЯ *стр. 22*

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ  
ИЗНУТРИ *стр. 37*

ММЦ «СОГАЗ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ: МЕДИЦИНА МИРОВОГО  
УРОВНЯ НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ *стр. 56*



## У МЕДИЦИНЫ ЖЕНСКОЕ ЛИЦО

Журнал издаётся Группой клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»



Генеральный директор  
Группы клиник  
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»

**В. В. Баранов**

«У медицины женское лицо» — так звучит тема второго номера научно-популярного журнала, который выпускает Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

По статистике, здравоохранение — это вторая после образования сфера деятельности, где работает больше всего женщин (79 %, в соответствии с недавно опубликованными данными Росстата за 2017 год). Считаю, что это лишний раз доказывает: у медицины сегодня женское лицо.

Эпиграфом к новому номеру также могла бы послужить фраза Рустама Сунгатова, доктора экономических наук, автора книги «Новое здравоохранение»: «Мы по-прежнему хотим живого общения с врачом, мы и сегодня хотим, чтобы нас лечил — Врач, но мы хотим при этом, чтобы вылечила нас — Медицина. То есть врач, вооруженный всеми инструментами и знаниями, накопленными медициной на всех пациентах на протяжении всей истории»<sup>1</sup>.

Новый номер нашего журнала посвящен женщинам в медицине и женскому здоровью. Уверен, что многим из наших читателей будет интересно узнать о тех представительницах прекрасного пола, которые стали первыми женщинами-врачами Российской Империи. А кого-то заинтересуют современные технологии в медицине антивозрастания.

В этом выпуске мы расскажем о событиях Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Так, в феврале 2019-го исполнился один год с момента открытия Многопрофильного медицинского центра «СОГАЗ» в Геленджике. Результатами работы и первыми успехами поделится с читателями «первая леди» клиники, генеральный директор «ММЦ ЮГ» Наталия Борисовна Гераськина.

Также вы узнаете о крупном скрининговом исследовании для сотрудников АЛРОСА и мартовском мастер-классе по абдоминальной онкологии. За показательными операциями, проведенными в ходе мероприятия, впервые следили врачи сразу из четырех городов — Геленджика, Тобольска, Петербурга и Колпино, то есть из тех точек страны, где расположены наши медицинские центры.

Желаю вам интересного чтения!

<sup>1</sup> Сунгатов Р. Новое здравоохранение: Протреттик — философская поэма в многих частях. Издательские решения, 2018. С. 17.



Главный врач  
Группы клиник  
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»

**А. Г. Обрезан**

Уважаемые читатели!

Новый номер нашего журнала посвящен заботе о здоровье вообще и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в частности.

По данным Росстата<sup>1</sup>, главная причина смертности среди людей трудоспособного возраста в России — это сердечно-сосудистая патология, в том числе ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, атеросклероз.

Объединенный комитет American College of Cardiology (ACC) и American Heart Association (AHA) недавно опубликовал новое руководство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Главные рекомендации касаются оценки рисков развития именно сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактики.

Специалисты советуют придерживаться здоровой диеты, в которой преобладают овощи, фрукты, орехи, бобовые, цельное зерно, нежирный растительный или животный белок и рыба. Они не рекомендуют употреблять много термически обработанного мяса, рафинированных углеводов и сладких напитков, а насыщенные жиры предлагают заменить поли- и мононенасыщенными жирами. Более того, потребление транс-жиров (переработанных жиров) ученые впервые признали вредным для здоровья.

Взрослым с избыточным весом и ожирением рекомендуется делать расчет индекса массы тела (масса тела в килограммах, деленная на квадрат роста в метрах) ежегодно. И, конечно, постоянно работать над снижением веса тем, у кого данный показатель превышает 30 кг/м<sup>2</sup>.

Для людей, страдающих сахарным диабетом 2 типа, по мнению ведущих врачей мира, решающее значение имеет модификация образа жизни (индивидуальный план пи-

тания, физические упражнения, достаточный сон). В своем докладе ученые также отметили, что наиболее часто применяемый препарат метформин (таблетированное сахароснижающее лекарственное средство класса бигуанидов для лечения диабета 2 типа) является терапией «первой линии», в том числе для профилактики инфарктов миокарда и прогрессирования сердечной недостаточности. Препаратами второго выбора являются ингибиторы натрий-зависимого обратного транспорта глюкозы в проксимальных канальцах почек или агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1. Ученые доказали, что кроме успешной коррекции диабета эти средства снижают риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от них.

Одним из самых интересных в новых рекомендациях оказался вопрос о целесообразности профилактического применения аспирина. Как отмечают ученые, баланс риска и пользы первичной (до возникновения заболевания) профилактики аспирином сердечно-сосудистой патологии (конкретно инсультов и инфарктов) находится под вопросом. Аспирин в низких дозах может быть рассмотрен для первичной профилактики среди взрослых людей только (!) в возрасте от 40 до 70 лет, которые имеют более высокий риск развития сердечно-сосудистой патологии (ишемической болезни сердца, цереброваскулярной болезни), но не имеют повышенного риска кровотечений. Врачи при определенных обстоятельствах рекомендуют использовать аспирин лицам старше 70 лет, но только в низких дозах, и призывают с осторожностью относиться к этому лекарству всех, у кого выявлен повышенный риск кровотечений.

<sup>1</sup> За период с января 2017 по июнь 2018 года. См. подробнее:  
[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/smert.htm](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/smert.htm).





# СОДЕРЖАНИЕ



## НОВОСТИ КОМПАНИИ

\_\_\_\_\_ стр. 8

## ИСТОРИЯ

ЖЕНСКИЕ ИМЕНА  
В ИСТОРИИ РОССИЙСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ

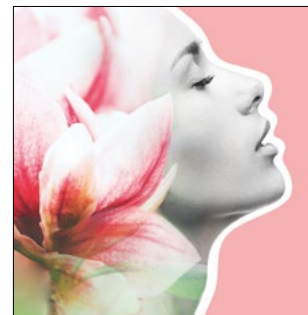
\_\_\_\_\_ стр. 16



## ГОСТЬ НОМЕРА

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ  
Как косметолог поможет  
Вам полюбить свое  
отражение в зеркале

\_\_\_\_\_ стр. 22



## КРУПНЫМ ПЛАНОМ

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ  
ИЗНУТРИ

Женское здоровье:  
5 рекомендаций врачей

\_\_\_\_\_ стр. 37



## УЧЁНАЯ СТЕПЕНЬ

«ПАРАДОКС ОЖИРЕНИЯ»  
В ПРАКТИКЕ КАРДИОЛОГА  
Худеть или поправляться?

\_\_\_\_\_ стр. 46



## ДЕТИ

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ  
С РЕБЕНКОМ: СОВЕТЫ  
ПЕДИАТРА

\_\_\_\_\_ стр. 52



## ОТКРЫТИЕ

ММЦ «СОГАЗ»  
В ГЕЛЕНДЖИКЕ: МЕДИЦИНА  
МИРОВОГО УРОВНЯ  
НА ЧЕРНОМОРСКОМ  
ПОБЕРЕЖЬЕ

\_\_\_\_\_ стр. 56





## СПЕЦИАЛИСТЫ ГРУППЫ КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» ПРОВЕЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИИ АЛРОСА

В августе-декабре 2018 года врачи Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» обследовали сотрудников компании АЛРОСА, работающих в Республике Саха (Якутия). Скрининговые программы профилактики и ранней диагностики распространенных заболеваний прошли более 9 тысяч человек.

**О**бследование проводилось в якутских городах Мирном, Ленске, Удачном и Айхале. В скрининговой программе «Женское здоровье» приняли участие 2 271 человек, в программе «Кардиоскрининг» — 4 060 человек, в программе «Диагностика заболеваний ЖКТ» — 2 907 человек. Исследования направлены на раннюю диагностику и профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, женской половой сферы (тазовых органов и молочных желез), а также заболеваний ЖКТ (пищевода, желудка и двенадцатиперстной

кишки). Скрининг показал, что самым здоровым по данным показателям является население Айхала.

По итогам обследования специалисты в области производственной медицины дали свои рекомендации по профилактике и уменьшению заболеваний. В частности, рекомендовано повысить уровень информированности работников о существующих рисках, взять на диспансерный учет всех пациентов с выявленной патологией, рассмотреть вопрос о введении в столовых предприятий лечебного питания и т. д. ■



## ОНКОЛОГ: «РАК ЖЕЛУДКА — ПРОБЛЕМА НЕ ХИРУРГИЧЕСКАЯ, А СОЦИАЛЬНАЯ»

По статистике, среди злокачественных новообразований, которые приводят к летальным исходам, рак желудка занимает четвертое место в мире. Ежегодно регистрируется свыше 700 тысяч новых случаев заболевания. О том, какие методы современной медицины могут помочь в ранней диагностике рака и какова ситуация с лечением онкологических заболеваний в России, рассказали спикеры конференции по абдоминальной онкологии, которая прошла 2 марта на площадках Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» при поддержке компании OLYMPUS.

**П**о данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2018 году от рака умерли 9,6 млн человек. Таким образом, злокачественные новообразования стали причиной практически каждой шестой смерти в мире. Основной проблемой в области онкологии сегодня является поздняя диагностика заболевания. Медицинские технологии стремительно развиваются, и возможности хирургии сегодня огромны, однако если заболевание не удалось выявить вовремя, шансов на полное излечение пациента становится намного меньше.

Открывая конференцию «Современные возможности абдоминальной онкологии» в Многопрофильном ме-

дицинском центре «СОГАЗ» в Геленджике, Алексей Михайлович Карачун, д. м. н., заведующий хирургическим отделением опухолей ЖКТ НМИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова, отметил: «Примерно в 40 % случаях рак желудка у россиян выявляется уже в IV степени. К сожалению, это люди обреченные... В подавляющем большинстве таких случаев смерть наступает в течение года только из-за того, что заболевание было обнаружено слишком поздно. Поэтому ключ к победе над злокачественными опухолями желудочно-кишечного тракта сегодня находится не в руках хирургов, а тех специалистов, которые занимаются внедрением программ скрининговой



фото: Павел Бедняков / Известия

Один из ведущих российских онкологов профессор А. М. Карачун провел две показательные операции, выполнив лапароскопическую резекцию желудка и прямой кишки





### ДЛЯ ИНФОРМАЦИИ:

Конференция по абдоминальной онкологии прошла в рамках масштабного социально значимого проекта Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», стартовавшего в 2018 году и направленного на создание уникальной профессиональной площадки для врачей.

В рамках проекта ведущие специалисты группы клиник и приглашенные эксперты проводят на базе медцентра «СОГАЗ» в Геленджике показательные операции в рамках выделенных квот ОМС. Это позволяет врачам изучать передовые методики, а жителям Черноморского побережья — получать самую современную медицинскую помощь, не выезжая за пределы родного региона. В 2018 году в рамках проекта уже состоялись конференции по гинекологии, онкологии и бариатрической хирургии.

диагностики и пропагандой здорового образа жизни. По сути, борьба с раком сегодня — больше социальная, чем медицинская проблема».

Ранняя диагностика онкологических заболеваний стала основной темой конференции, очное участие в которой смогли принять более 30 хирургов из медицинских учреждений Краснодарского края. Врачи в Санкт-Петербурге, Колпино и Тобольске следили за ходом проведения мастер-класса по видеоконференц-связи. Большой интерес участников мероприятия вызвали не только лекции А. М. Карачуна о передовых технологиях резекции желудка и о будущем колоректального рака, но и показательные операции, которые он провел совместно с хирургами Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

В рамках мастер-класса были прооперированы два пациента — мужчина и женщина в возрасте чуть старше 60 лет. Злокачественные новообразования у обоих в ходе эндоскопического обследования выявили на ранней стадии. Отметим, что операции были проведены в рамках выделенных квот ОМС, то есть бесплатно для пациентов клиники.

«Образовательный проект, который мы реализуем с 2018 года, является социально ориентированным. Для нас очень важно знакомиться с врачами из регионов, делиться и обмениваться опытом, повышая уровень медицинской помощи в стране в целом. Вопросы ранней диагностики и хирургии рака сегодня имеют глобальное значе-

фото: Павел Бедняков / Известия

ние. Когда пациенты будут иметь возможность пройти высокотехнологичное обследование не в центральных регионах, а в своем родном крае, когда врачи в каждой точке России будут обладать передовыми знаниями, когда здоровый образ жизни и регулярные медосмотры станут нормой, мы сможем рассчитывать на изменение ситуации в сфере онкологии», — подчеркнул Андрей Владимирович Проценко, заведующий хирургическим отделением ММЦ «СОГАЗ» в Санкт-Петербурге.

Основной площадкой проекта стала клиника «СОГАЗ» в Геленджике. «Наш медцентр был создан год назад, и за это время мы провели уже четыре конференции, охват которых постоянно растет. Если раньше телемост сое-

Д. м. н., профессор Алексей Михайлович Карачун

динял только Геленджик и Петербург, то в этот раз к нам присоединились коллеги еще из двух городов. Проект направлен на то, чтобы познакомить врачей из разных регионов России с актуальными тенденциями медицины, в данном случае — онкологии. В Краснодарском крае уделяется большое внимание ранней диагностике и профилактике рака. Так, 1 марта в регионе завершились традиционные недели мужского и женского здоровья, проводимые в рамках акции «Кубань против рака». И мне приятно отметить, что наша клиника поддерживает это направление», — подчеркнул главный врач ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике Антон Владимирович Щербинин ■

## НОВЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ МОЛОДЫХ МАТЕРЕЙ В ММЦ «СОГАЗ»

Международный медицинский центр «СОГАЗ» запустил ряд услуг для беременных и кормящих женщин. Теперь пациентки с гестационным диабетом смогут достоверно оценить состояние углеводного обмена и скорректировать диету, а кормящие матери — вылечить лактостаз.

**М**МЦ «СОГАЗ» в Санкт-Петербурге начал использовать передовые устройства для продолжительного измерения уровня сахара у пациентов с сахарным диабетом и у беременных женщин. Так, в основе работы прибора MiniMed Paradigm Real-Time, которым производится диагностика, лежит передовая технология онлайн-оценки сахара крови. Она позволяет врачу максимально достоверно оценить состояние углеводного обмена у женщин с гестационным диабетом — это заболевание, которое развивается в период беременности, требует тщательного контроля диеты и уровня сахаров.

Система профессионального непрерывного мониторинга глюко-

зы крови iPro2 представляет собой устройство размером всего около 3 см, соединенное с введенным подкожно сенсором. Установить его можно за несколько минут, а носить — до шести дней подряд без какого-либо дискомфорта. Результатом работы прибора, который делает около 290 измерений сахара крови в сутки, является график, дающий полное представление об уровне глюкозы в крови человека.

Суточный мониторинг помогает врачу-эндокринологу скорректировать сахароснижающую терапию для конкретного пациента, проверить наличие у него феномена «утренней зари», бессимптомной гипогликемии или хронической передозировки инсулина, подобрать и запрограммировать режим

введения инсулина для помповой терапии, а также обеспечить компенсацию углеводного обмена во время ведения и планирования беременности.

Кроме того, теперь в ММЦ «СОГАЗ» проводится лечение лактостаза — застоя грудного молока, который является одной из самых частых проблем у кормящих матерей. Нередко женщины не понимают, что означают возникшие у них неприятные ощущения, или думают, что все пройдет само. Однако если лактостаз не устранить в течение двух дней, он может привести к маститу — воспалению молочной железы.

Причинами возникновения лактостаза могут быть нерегулярное или неполное опорожнение молочных желез, ношение тесного белья, сон на животе, ушиб или переохлаждение

груди. Определить это заболевание можно по следующим признакам: боль и покраснение кожи, уплотнения в груди, дискомфорт во время или после кормления.

Основным способом избавления от лактостаза является расцеживание молочной железы — ручное, аппаратное (с помощью механического или электрического молокоотсоса) или комбинированное. После расцеживания грудь становится мягкой и молоко оттекает легко. Важно знать, что эта процедура должна выполняться только врачом-маммологом: он проведет расцеживание быстро и безболезненно, обучит Вас технике выполнения этой процедуры, а при необходимости назначит дополнительное обследование и лечение ■

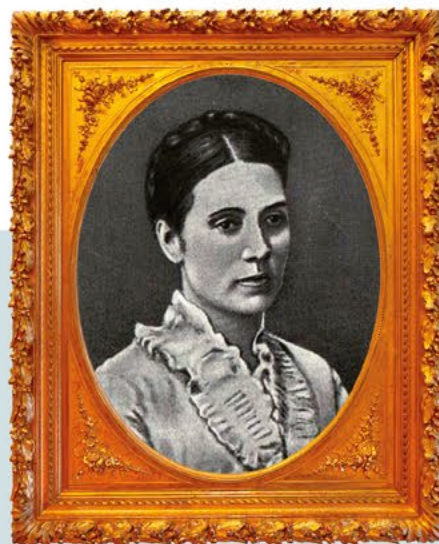
фото: shutterstock.com



# ЖЕНСКИЕ ИМЕНА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Всего 150 лет назад профессия врача в нашей стране была исключительно мужской, а сегодня около 70 % медицинских работников России — женщины. Дорогу в профессию им открыли те, кто упорно шел к цели, не боялся трудностей и не считал свой пол «слабым».

Путь к медицинскому образованию соотечественницам проложили Надежда Суслова и Мария Бокова, в 1861 году поступившие вольнослушательницами в Петербургскую медико-хирургическую академию. Однако официально доступ в российские вузы был закрыт для женщин, поэтому продолжить образование и получить диплом им удалось только в университете Цюриха.



## НАДЕЖДА СУСЛОВА (1843–1918)

**В 1867 году первой из русских женщин получила диплом доктора медицины, хирургии и акушерства за диссертацию «Доклад о физиологии лимфы», выполненную в Цюрихском университете.**

Незаурядность была семейной чертой Сусловых. Ее отец — крепостной крестьянин — получил вольную и стал владельцем фабрики, а старшая сестра Аполлиария была возлюбленной писателя Федора Достоевского и прототипом многих его героинь, а затем женой философа Василия Розанова.



## МАРИЯ БОКОВА- СЕЧЕНОВА (1839–1929)

**Первая русская женщина — врач-офтальмолог, автор исследования «Способ производить искусственную цветную слепоту» (дальтонизм), переводчик трудов Чарльза Дарвина и Альфреда Брема, прототип героини романа Николая Чернышевского «Что делать?».**

Отец Марии, богатый помещик и убежденный консерватор, был против образования дочери. Чтобы выйти из-под опеки родителей, она заключила фиктивный брак со студентом-медиком Петром Бокковым. После учебы в Петербурге и Цюрихе Мария добровольно отправилась на Франко-прусскую войну и работала во французском полевом госпитале, а затем изучала глазные болезни в европейских клиниках. В 1871 году она вернулась на Родину, сдала экзамен на право врачебной практики и стала работать в Киеве.

Отдельного упоминания заслуживает история отношений Марии и выдающегося ученого-физиолога Ивана Сеченова. Именно он принял двух девушек, мечтающих о медицинском образовании, вольнослушательницами в академию. Впоследствии общие увлечения и совместные занятия наукой сблизили профессора и его подопечную: около 20 лет они жили в гражданском браке, а в 1888 году поженились.

Сама Надежда в юности писала рассказы, увлекалась революционными идеями и входила в народническую организацию «Земля и воля».

Однако главным делом ее жизни стала медицина. Для того чтобы работать в России, ей пришлось вторично защитить диссертацию. Сделав это, она получила право на врачебную практику и много лет работала акушером-гинекологом в Петербурге и в родной Нижегородской губернии.





## ВАРВАРА КАШЕВАРОВА-РУДНЕВА (1841–1899)

Стала первой женщиной, получившей в России степень доктора медицины за защиту в 1876 году диссертации «Материалы к патологической анатомии маточного влагалища (новообразований)» в Медико-хирургической академии в Санкт-Петербурге.

Детство Варвары было тяжелым: рано оставшись сиротой, она была вынуждена работать, урывками обучаясь грамоте и счету. В 15 лет, надеясь получить возможность учиться, девушка вышла замуж за богатого купца, однако брак оказался неудачным и вскоре распался. Узнав, что оренбургскому казачеству нужны акушерки для помощи мусульманкам, которым религия запрещала

обращаться к врачам-мужчинам, Варвара пошла на профильные курсы.

В качестве награды за особые успехи в учении она попросила права поступить в медико-хирургическую академию и после долгой борьбы с чиновниками добилась своего. В 1868 году первой из русских женщин она на Родине получила диплом врача, а затем и степень доктора медицины. Во всех начинаниях ее поддерживал муж — врач-патологоанатом Михаил Руднев. После его смерти из-за травли со стороны противников женского образования Варвара была вынуждена переехать в провинцию и до конца жизни работала сельским врачом.



## ВЕРА ГЕДРОЙЦ (1870–1932)

Одна из первых в России женщин-хирургов, участница Русско-японской войны, домашний врач царской семьи, автор стихов и прозы.

Вера принадлежала к старинному литовскому княжескому роду, получила хорошее домашнее образование. После смерти любимого брата, чьим именем она потом подписывала свои сочинения, Вера решила стать врачом. Окончив медицинские курсы профессора Петра Лесгафта, она отправилась продолжать обучение за границей. После выпуска из университета Лозанны вернулась на Родину и стала врачом на заводе в Калужской губернии.

В 1904 году Вера отправилась добровольцем на Русско-японскую войну, а после ее окончания вернулась на завод. В 1909 году она стала старшим ординатором Царскосельского дворцового госпиталя и наставницей императрицы Александры Федоровны и ее дочерей, обучавшихся сестринскому делу. Затем Вера была врачом на фронтах Первой мировой, а после революции поселилась в Киеве. С 1921 года она работала в факультетской хирургической клинике Киевского мединститута, а через восемь лет возглавила ее, став первой в нашей стране женщиной — профессором хирургии.





**ГРУНЯ СУХАРЕВА**  
(1891–1981)

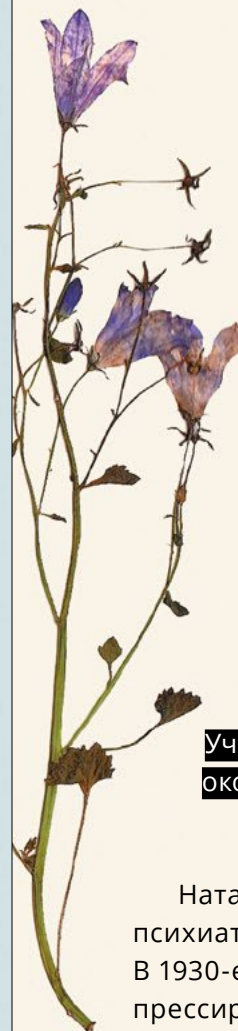


**Советский ученый-психиатр, первой в мире описавшая аутизм у детей и ставшая одним из основоположников системы детской психиатрии в СССР.**

Груня родилась в Киеве, в еврейской семье. После окончания мединститута два года работала врачом эпидемиологического отряда и именно там заинтересовалась психическими расстройствами, нередкими у инфекционных больных. В 1921 году переехала в Москву, где создавала детские санаторные и психоневрологические учреждения, вела научные исследования и прием пациентов. Груня неизменно защищала своих подопечных, даже в годы репрессий доказывая, что «трудных» детей нужно лечить, а не от-

правлять в трудовые колонии НКВД.

Профессор Сухарева сделала множество научных открытий в области детской шизофрении, эпилепсии, психопатии и олигофрении, а также первой в мире опубликовала подробное описание расстройства, которое затем назвали аутизмом. Работа молодого советского психиатра, где она описала и выделила в отдельное состояние «аутистическую психопатию», вышла в 1926 году — за 20 лет до классических трудов австрийских ученых Лео Каннера и Ганса Аспергера.



**НАТАЛЬЯ БЕХТЕРЕВА**  
(1924–2008)

**Ученый-нейрофизиолог, академик РАН, известный исследователь и автор около 400 научных работ, 18 лет занимавшая пост научного руководителя Института мозга человека РАН.**

Наталья — внучка известного психиатра Владимира Бехтерева. В 1930-е годы ее родители были репрессированы, а Наталья с братом как дети «врагов народа» воспитывались в детдоме. Всю блокаду она, студентка мединститута, провела в родном городе. В 1947 году получила диплом и, поступив в аспирантуру, занялась наукой. Больше 50 лет Наталья Бехтерева изучала мозг человека, разработала систему его комплексного исследования, сделала целый ряд открытий и предложила новаторский метод лечения, осно-

ванный на вживлении в мозг электродов.

Отдельной областью ее научных интересов были экстрасенсорные способности человека и «сверхзаконы» работы мозга. В последние годы жизни профессора Бехтерева критиковали за склонность к мистике и лженауке. Но несомненно одно — именно бесконечное любопытство, стремление расширить границы познания и готовность идти до конца позволили ей добиться столь выдающихся результатов в изучении самого непознанного объекта во Вселенной.



## ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

*Как косметолог поможет Вам полюбить свое отражение в зеркале*

О том, какая косметика может спровоцировать развитие онкологического заболевания, почему не стоит прислушаться к советам подруги по уходу за кожей и как узнать, когда у Вас появятся морщины, рассказывает заведующая дерматовенерологическим отделением ММЦ «СОГАЗ», врач-косметолог, к.м.н. Майя Александровна Парфёнова.

**— Майя Александровна, расскажите, пожалуйста, на что нужно ориентироваться при выборе косметолога. Предложений на рынке огромное количество, но как понять, кому на самом деле можно доверить свою красоту и здоровье?**

— Прежде всего нужно знать, что врач-косметолог и косметолог-эстетист — это две разные профессии. Эстетист может работать в любом салоне красоты, парикмахерской или даже на дому. Он предоставляет бытовые косметические услуги — это депиляция, коррекция и окраска бровей

и ресниц, макияж, некоторые уходовые процедуры. Не используя медицинское оборудование и инструменты, он выполняет только безинъекционные процедуры, т. е. не нарушает целостность кожи и ничего не вводит в организм.

А врач-косметолог — это человек с высшим медицинским образованием, к которому предъявляются определенные квалификационные требования. Он может работать только в организациях, имеющих лицензию на медицинские виды деятельности. И если речь идет о решении проблем



## ПАРФЁНОВА МАЙЯ АЛЕКСАНДРОВНА

*Заведующая дерматовенерологическим отделением ММЦ «СОГАЗ»*

Врач-дерматолог, косметолог, к. м. н., член Санкт-Петербургского научно-практического общества врачей-дерматовенерологов им. В. М. Тарновского, член Русского общества исследования волос.

Окончила Военно-медицинскую академию им. С. М. Кирова по специальности «Дерматовенерология».

Имеет сертификаты по таким направлениям, как дерматовенерология, косметология, организация здравоохранения и общественного здоровья. Прошла циклы тематического усовершенствования по дерматоонкологии с основами дерматоскопии, основам экспертизы качества медицинской помощи, лазерным технологиям в дерматовенерологии с курсом дерматоскопии и др. Является автором более чем 30 научных работ и преподавателем высшей школы. Стаж работы — 10 лет.

### Сфера научных интересов:

- сочетанные авторские методики в косметологии (инъекционные и аппаратные)
- диагностика и лечение псориаза, атопического дерматита, экзем, розацеа, акне
- дерматоонкология, детская дерматология
- алопеции (выпадение волос) у детей и взрослых
- психофизиология в дерматологии
- генетическое тестирование в косметологии и трихологии

с кожей, борьбе с признаками старения и пр., то Вам нужен именно врач.

Он соберет полный анамнез, компетентно оценит тип и фототип (степень чувствительности к воздействию ультрафиолета) кожи, тип старения, наличие аллергии и других заболеваний. Обязательно узнает все о состоянии пациента — об этом мало кто думает, но беременность и лактация, наличие кардиостимулятора, прием оральных контрацептивов и даже обычная простуда могут быть противопоказанием для той или иной процедуры. Еще одним маркером при выборе специалиста может быть то, какое оборудование и какие препараты он использует. Но поскольку разобраться в этом без специальной подготовки сложно, достаточно удостовериться, что учреждение, где работает врач, имеет медицинскую лицензию. Это означает, что все оборудование и лекарства там сертифицированы, т. е. качественны и безопасны для пациента.

### — А если человек точно знает, что ему нужно, можно ли прийти сразу на процедуру?

— Этот вопрос мне задают очень часто. Теоретически, конечно, можно. Но на прак-

фото: архив Парфёновой М. А.



К. м. н. Майя Александровна Парфёнова

тике, даже если пациент категорически отказывается проходить полноценное обследование, любой процедуре все равно предшествует консультация.

Каждый тип процедур (аппаратные, инъекционные и уходовые) имеют четкие показания и противопоказания, а иногда еще и дополнительные ограничения. Например, фототерапию и лазерные манипуляции нельзя проводить ни до, ни после загара — и если косметолог выполнит процедуру, не зная, что Вы только что вернулись из жаркой страны, будут осложнения.

## Врач-косметолог — это человек с высшим медицинским образованием, к которому предъявляются определенные квалификационные требования

Настоящий врач отличается тем, что не просто берет деньги и делает все, что Вы захотите, а стремится решить проблему и сохранить Ваше здоровье. Поэтому бывает так, что человек приходит с четким запросом, а мы проводим диагностику и оказывается, что эта процедура ему противопоказана. Поэтому лучше сразу озвучить врачу имеющуюся проблему, а он уже предложит все воз-

## ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ

### О БОТОКСЕ

⊕ Ботокс — это название самого известного препарата, содержащего ботулотоксин. На самом деле таких препаратов много, но принцип действия у них одинаковый: воздействие на мышцы и блокировка передачи нервного импульса.

Препарат работает в среднем от 4 до 8 месяцев. За это время двигательная активность мышц снижается, морщины разглаживаются, и, наконец, формируется стойкая мышечная память — иначе говоря, привычка хмуриться просто исчезает.

Со временем иннервация восстанавливается. Именно благодаря этому лицо не становится «восковым», не превращается в маску — у человека сохраняется обычная мимика, он может удивляться, смеяться и сердиться.

Инъекции безболезненны, а сам препарат абсолютно безопасен. Несмотря на то, что природный ботулотоксин является сильным органическим ядом, как препарат он известен очень давно и его безвредность для организма доказана многочисленными научными исследованиями. В неврологии (например, при лечении ДЦП) это вещество используют в гораздо больших дозировках.

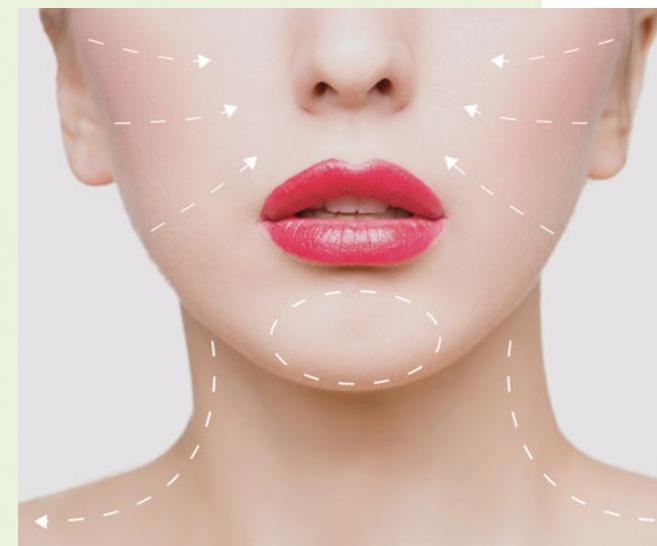


### О ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ЛИЦА

⊕ Фейсбилдинг (лицевая гимнастика, которая применяется в косметологии) не заменит собой уходовую косметику и процедуры, но в комплексе с ними может принести немало пользы. На лице, как и на теле, есть мышечный каркас, который можно восстановить с помощью регулярных тренировок.

Подобрать себе эффективный и безопасный комплекс упражнений самостоятельно или под руководством «онлайн»-тренера невозможно. Чтобы сделать это, необходимо очень хорошее знание анатомии и предварительное обследование организма. Строение мышц у людей может отличаться, поэтому упражнения не являются универсальными.

Работать нужно не только с лицом, но и с областями шеи, затылка, декольте — в этих местах находятся лимфатические коллекторы, воздействие на которые позволит устранить застой жидкости в тканях лица и улучшить состояние кожи.







возможные пути ее решения, и Вы выберете наиболее подходящий для себя.

**— Но ведь у клиентов бывают чисто эстетические пожелания. Скажем, если человек хочет увеличить губы, для этого вряд ли существуют медицинские показания...**

— Вы не поверите, но существуют. Некоторые заболевания могут приводить к изменению красной каймы губ, возраст — к изменению объема, неправильный прикус — к асимметрии. В этих и других случаях пациенту показано введение филлеров (инъекционных препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту). Губы «делают» именно с их помощью, а не ботоксом и силиконом, как многие думают. Но, разумеется, бывают и ситуации, когда человека просто не устраивает форма или объем губ, и он хочет их «наколоть». Ничего плохого в этом нет,

и мы, разумеется, стремимся помочь пациенту достичь идеальной для него внешности. Но, во-первых, сделать это можно разными способами, а во-вторых, выбранная форма и объем могут смотреться на лице совсем не так, как мечталось. Рекомендации специалиста помогут избежать разочарования и добиться желаемого эффекта в гармонизации лица.

**— Обычно желание человека сделать строго определенную процедуру связано с тем, что он сильно в нее верит. Или кто-то из близких хвастался результатом, или реклама была очень убедительной. Насколько это оправданно с точки зрения профессионала и есть ли процедуры, эффективность которых в общественном мнении сильно преувеличена?**

— Это абсолютно неоправданно. Ни-

кто не должен сам себе назначать косметологические процедуры. Что бы Вы ни увидели в рекламе или Instagramе, о чем бы захлеб ни рассказывали подружки — это всего лишь информация к сведению. Вы узнали, что есть такая методика, но Вы не можете знать, подойдет ли она лично Вам.

Нужно помнить, что мы не однояйцевые близнецы с человеком, который остался в восторге от процедуры. У каждого из нас свои особенности, свои болезни и свои привычки. Поэтому нужно получить консультацию косметолога и выяснить, что дает эта процедура и нужна ли она Вам.

Что касается эффективности тех или иных методик, могу точно сказать: все, что предлагает современная индустрия красоты, имеет определенный смысл и эффект. Дискредитация метода или препарата происходит как раз потому, что кто-то использует его неправильно, не по назначению.

Скажем, процедура направлена на борьбу с жировыми отложениями и не решает проблемы растяжек. И вот жировая ткань ушла, но кожа стала дряблой, на ней остались растяжки, и человек недоволен, буквально-таки возмущен. Он начинает писать в интернете отзывы о том, что везде обман и ему обещали неземную красоту, а получилось вон что.

На самом деле профессиональный косметолог сразу объяснит пациенту, к чему приведет данная манипуляция, решит ли она его проблему или нужно

будет предпринять еще что-то, как после нее ухаживать за кожей и пр.

Как ни странно, постоянная работа с косметологом — то есть доступ к его знаниям, опыту, возможностям — финансово намного выгоднее, чем самостоятельные эксперименты. Ведь если Вы выбираете процедуры и косметику по совету подруг или под влиянием рекламы, последствия могут быть непредсказуемы. Хорошо, если продукт просто не подойдет и Вы его выбросите. А если появится нежелательная реакция и придется лечиться? Я убеждена, что осложнения обходятся гораздо дороже, чем изначально грамотный выбор метода. Не нужно рисковать своим здоровьем и выкидывать деньги на ветер.

**— Вот, кстати, о косметике. Конечно, лифтинг или чистку сам себе не сделаешь, но ведь можно самому подобрать домашний уход, зная свой тип кожи, возраст и пр.?**

— Честно говоря, это достаточно сложно. На рынке сейчас переизбыток продуктов, и уже одна широта ассортимента затрудняет выбор. Кроме того, что человек обычно о себе знает? Что его кожа сухая, жирная или нормальная, что ему столько-то лет и что у него есть проблема — шелушение, черные точки и т. д. И вот он пытается выбрать крем по этим трем критериям.

А то, что выделяется еще целый ряд типов кожи (среди них, например, морщинистая и пигментированная), фототипов и типов старения, что неко-

торые вещества в составе косметики могут быть сенсбилизаторами, т. е. при взаимодействии с солнцем усиливать пигментацию кожи, известно только специалистам.

Кроме того, огромную роль играет лекарственная форма. Косметика может содержать одно и то же действующее вещество, но в зависимости от того, раствор это, мазь, крем, гель или что-то еще, работать оно будет по-разному. Иногда один только выбор правильной лекарственной формы уже может решить проблему пациента!

Возьмем, например, средства для очищения. Зачастую люди выбирают мицеллярную воду, молочко, гель или пенку просто потому, что такая форма им нравится. Безусловно, любое из этих средств будет очищать кожу. Вопрос только в том, как именно? Мягкое гипоаллергенное очищение мицеллами подходит для сенсбилизированной чувствительной кожи, очищающие гели — для жирной, а кислоты — для кожи, нуждающейся в изменении Ph.

Выбор косметики всегда должен быть обусловлен состоянием кожи. Если, помимо базового ежедневного ухода, она нуждается в лечении, то это длительный процесс. Это же относится к борьбе с признаками старения. Например, модные сейчас пептиды — высокоактивные вещества, которые встраиваются в кожу и способствуют ее регенерации. Получается такой процесс пробуждения собственных ресурсов кожи, восстановления ее функ-

ций, внутренней регуляции. Конечно, использование косметики с пептидами не дает немедленного результата.

То есть, купив крем для лечения акне или устранения морщин, не стоит ждать чуда на следующее утро. Пептиды, гиалуроновая кислота, коллаген — все эти вещества имеют довольно крупные молекулы и не могут через кожу проникнуть на ту глубину, где происходит мгновенный синтез. Для быстрого результата их вводят инъекционно или с помощью лазера.

А крем дает отсроченный эффект. Если использовать его постоянно, повысится качество и увлажненность кожи, она станет более упругой, эластичной. Можно ожидать сужения пор, уменьшения пигментации и сальности, исчезновения мелких морщин. Но если нужно убрать серьезные возрастные изменения, например, «поплывший» овал лица — это уже не работа крема.

**— Косметологи обычно рекомендуют пациентам профессиональную лечебную косметику, о которой те чаще всего и не слышали. А что Вы можете сказать о люксовых марках, которые бывают во много раз дороже аптечных и считаются суперэффективными?**

— Для меня как для врача важна не стоимость, а состав и лекарственная форма препарата. Почему мы ориентируемся на косметологию (средства, объединяющие разработки косметической и фармацевтической промышленности)? Потому что их эффективность



ОТДЕЛЕНИЕ ТРАВМАТОЛОГИИ  
И ОРТОПЕДИИ ММЦ «СОГАЗ»

ДЕЛАЙ  
НОГИ!



#### ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТОПЫ:

- поперечное плоскостопие
- деформация пальцев (халюкс вальгус, «косточка» и т. д.)
- боли в области пяточной кости (шпора, плантарный фасциит и т. д.)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПОДБОР СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ  
И РЕАБИЛИТАЦИИ

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
И КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
СТОПЫ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Международный медицинский  
центр «СОГАЗ»

Санкт-Петербург,  
ул. Малая Конюшенная, 8

**sogaz-clinic.ru**  
**+7 812 406-88-88**





фото: shutterstock.com

и безопасность подтверждены научными исследованиями. Назначая их, я точно знаю, каким будет результат.

Стоимость этих исследований, разумеется, закладывается в цену препарата, поэтому аптечная косметика дороже средств масс-маркета. Но зачастую дешевле, чем люксовые марки: покупая их, Вы платите за раскрученный бренд, упаковку и рекламу с участием звезд. А вот названия профессиональных препаратов, как Вы верно заметили, широкой публике обычно не известны.

Вообще я всегда прошу пациента сфотографировать составы тех косметических средств, которыми он привык пользоваться. И мы вместе разбираем каждое вещество, анализируем, эффективно ли это конкретно для него. Если говорить о каких-то

общих рекомендациях, могу посоветовать обращать внимание на срок годности средства. Если оно очень долго хранится (более 9–12 месяцев после вскрытия), то есть два варианта. Первый и очень редкий: запатентована специальная герметичная упаковка, которая защищает препарат от микроорганизмов, солнца, кислорода и пр. Второй: в состав введено очень много консервантов. Чем это опасно? Доказано, что эти вещества имеют высокие онкологические риски, т. е. могут провоцировать опухоли.

**— Если о лице большинство людей все-таки заботится, то уходом за кожей тела многие пренебрегают. Что нужно делать, чтобы сохранить ее молодость и красоту?**

— Действительно все мы уже научились ухаживать за лицом и четко понимаем, что оно продолжается от макушки до груди (то есть при уходе шеи и зону декольте мы тоже всегда захватываем). А вот про тело зачастую либо просто забываем, либо ассоциируем его с фитнесом — стремимся проработать мышечный каркас, накачать пресс до кубиков и т. д.

Однако косметология может помочь, например, когда идеальный вес уже достигнут, а избавиться от «жировых ловушек» никак не удастся. Есть методики, которые позволяют точно убрать жировые отложения над коленями, на руках, над бретельками бюстгалтера и пр., а также победить дряблость кожи, растяжки, постакне, рубцы на спине и многое другое.

Нужно понимать, что если Вы занимаетесь только лицом, то другие части тела могут выдавать возраст. Раньше самой распространенной проблемой была шея, сейчас на первый план вышли руки. Но с ними тоже можно работать! Прежде всего, конечно, заботиться о коже — не переохлаждать и не перегревать, беречь от солнца, увлажнять. А справиться с возрастными изменениями (вернуть потерянный объем и убрать пигментные пятна) мы поможем.

**— В каком возрасте стоит обращаться к специалисту? Проблемы с кожей часто возникают и у подростков, но родители считают, что надо просто переждать и все само пройдет.**

— Проблемы с кожей почти никогда не проходят сами собой. Акне (угри, прыщи), чаще всего возникающее в подростковом возрасте, — это внутрикожное воспаление, которое запускает целый каскад процессов. Среди них повышенная выработка кожного сала, нарушение ороговения кожи и стремительное размножение бактерий, воспаление.

Это серьезное заболевание, и чем раньше будет начато лечение, тем меньше останется рубцов. Терапия акне, как правило, долговременна — это вопрос не одного месяца. Но родители должны понимать, что отсутствие лечения, выдавливание прыщей и их маскировка тональными средствами ведет не только к ухудшению состояния кожи. Речь идет о снижении качества жизни и возникновении комплексов, вплоть до клинической депрессии и суицидальных мыслей.

Словом, ни с этим заболеванием, ни с другим ждать не нужно — само ничего не пройдет. Если говорить о старении, то его первые признаки могут появиться и в 25 лет. Обычно это связано с неправильным уходом или полным его отсутствием, а также с генетической предрасположенностью к раннему появлению мимических морщин.

Разумеется, Вас никто не будет заставлять что-то делать. Мы просто рассказываем о том, какими возможностями располагает косметология и что показано конкретно Вам. А дальше вместе с пациентом изучаем



фото: shutterstock.com

результаты обследования, смотрим в зеркало и решаем, нужны ли сейчас какие-то процедуры или достаточно будет домашнего ухода.

**— Хорошо, с проблемной кожей все понятно. А что делать людям, у которых на первый взгляд все в порядке? Может быть, есть какой-то рубежный возраст, когда нужно обратиться к врачу, чтобы предотвратить видимые возрастные изменения?**

— Есть некие общие рекомендации по возрастным диапазонам, например, до 25 лет или после 50. (Прим. ред.: подробные рекомендации ищите на стр. 44). Но все люди разные, и здесь стоит ориентироваться скорее на собственную физиологию и генетику. Очень информативна в этом смысле внешность старших родственников: если у Ваших мамы и бабушки в 40 лет появились серьезные морщины, скорее всего, с Вами произойдет то же самое.

Для мужчин актуальна проблема алопеции (выпадения волос), и здесь тоже нужно изучить наследственность. С большой долей вероятности потеря волос будет проходить так же, как у отца, деда и старшего брата. Кстати, я не случайно все время говорю о пациентах, избегая женского рода. Дело в том, что стереотип «косметология — это женская сфера» давно устарел. Сегодня 15–20 % наших пациентов — мужчины, и, на мой взгляд, прекрасно, что они стали больше заботиться о себе, стремиться решать проблемы с кожей, волосами, избыточным потоотделением.

Но вернемся к возрастным изменениям. Сегодня очень развиты технологии генетического тестирования, которые позволяют изучить предрасположенность организма к тем или иным заболеваниям. Об их возникновении можно узнать за несколько лет, а значит, заранее начать профилак-

## ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ

### О СОСТАВЕ КОСМЕТИКИ



Уходовую косметику лучше всего подбирать совместно с врачом-косметологом. Только в этом случае она будет гарантированно подходить именно Вам и выполнять свои функции на 100 %.

Если Вы решили купить что-то сами, нужно внимательно читать состав и избегать препаратов, которые содержат следующие вещества:

- **Пропиленгликоль** (встречается в средствах для бритья, детских маслах и шампунях) — может вызывать раздражение кожи и слизистой глаз
- **Формальдегид** (встречается в шампунях и лаках для ногтей) — консервант, токсичен и канцерогенен
- **Парабены** (изопропилпарабен) — консервант, канцерогенен, может взаимодействовать с UVB-лучами и ускорять старение кожи
- **Лаурилсульфат и лауретсульфат натрия** — убирает жир и соли, раздражает кожу и слизистую глаз, опасен при длительном нахождении на коже
- **Дигидроксиацетон** (встречается в некачественных автобронзантах) — очень вреден при беременности и лактации, а также при астме
- **Феноксизтанол** — вызывает выраженные аллергические реакции
- **Пропан и бутан** (встречаются в дезодорантах-спреях) — вредны для дыхательных путей и кожи
- **Поверхностно-активные вещества** (ПАВ, встречаются в гелях и шампунях) — нарушают барьерные свойства кожи.



тику и вовсе избежать проблем. Гены в течение жизни не меняются, то есть, сдав тест один раз, Вы получите руководство к действию на многие годы.

Однако генотип — это только половина характеристик человека. Вторую половину составляет фенотип (факторы окружающей среды). Это работа, физические нагрузки, режим дня и многое другое. Именно поэтому мы подробно выясняем, как человек живет, а потом даем рекомендации по уходу за кожей. И, конечно, при необходимости направляем к другим врачам, ведь нередко причины внешних изменений лежат в области гинекологии, эндокринологии, диетологии и пр.

**— Сейчас в обществе царит определенный культ молодости. Стареть, особенно женщинам, как будто неприлично, поэтому все хотят выглядеть моложе своих лет. На Ваш взгляд, это последствия глобально изменения качества и продолжительности жизни или искусственно навязанный стереотип?**

— В силу своей профессии я много размышляю над этим вопросом. Действительно в СМИ и в рекламе мы видим в основном молодые лица, стройные фигуры... Внешность, соответствующая определенным стандартам, стала как бы непременным атрибутом успеха. Но ведь это не так. Мы знаем множество невероятно профессиональных, талантливых людей, которые выглядят совсем иначе. И знаем массу красивых лиц, за которыми ничего нет.

Если смотреть с этой точки зрения — безусловно, не нужно следовать моде, которая, как известно, переменчива.

Но ведь есть и другая сторона. Люди на самом деле стали жить дольше и лучше, чем раньше. Если вспомнить даже жизнь наших бабушек и дедушек, это была бесконечная гонка «работа-быт-дети». На себя не оставалось ни времени, ни сил, ни средств. Именно поэтому привычка ухаживать за собой не была сформирована и передана дальше.

И теперь, когда у нас появилась возможность уделять себе внимание, мы продолжаем воспринимать это как некую прихоть, как баловство. Неловко идти к врачу, если ничего не болит, неловко тратить деньги на то, что можно просто замазать кремом. Но ведь кожа — это не декоративный элемент, а самый большой орган в нашем теле, который выполняет огромное количество функций. И если мы будем ухаживать за ней так же регулярно, как чистим зубы, нам потом не понадобятся дорогостоящие операции, инъекции и пр. Мы сможем сохранить и здоровье, и красоту.

Современная косметология дает каждому из нас возможность улучшить качество жизни, повысить самооценку, стать лучшей версией себя. Очень часто проблему, которая мучает человека всю жизнь, можно решить за один визит. Помните: мы не выбираем, какая внешность нам достанется, но можем изменить ее так, чтобы полюбить свое отражение в зеркале ■

## КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

Здоровье женщины — это хрупкая драгоценность, ведь в течение жизни в ее организме происходит множество перемен. Однако сохранить красоту и хорошее самочувствие возможно в любом возрасте. Правильно заботиться о себе, учитывая все возрастные потребности организма, Вам помогут рекомендации ведущих специалистов Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

# О ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Заведующая отделением гинекологии ММЦ «СОГАЗ», врач акушер-гинеколог, к.м.н. Елена Юрьевна Иванова

- Гинеколог — это главный врач для женщины, знакомство с которым должно состояться сразу после начала половой жизни. Дальше вне зависимости от того, сколько Вам лет и ведете ли Вы половую жизнь в данный момент, посещать гинеколога нужно не реже раза в год.  
Во время этого визита врач должен не только провести осмотр, но и взять мазок на цитологический анализ (ПАП-тест, который позволяет оценить состояние шейки матки на предмет злокачественных новообразований), а также для анализа на папилломавирус (ВПЧ). Кроме того, обязательным является обследование молочных желез. У женщин младше 40 лет скрининговым методом осмотра является УЗИ, старше — маммография. Приходить на осмотр и к гинекологу, и к маммологу лучше в первую фазу менструального цикла (до 7–10 дня).
- Каждая женщина должна знать правила личной гигиены. Внутренние половые органы по определению не являются стерильными! Внутренняя обработка влагалища (спринцевание) уничтожает микрофлору, которая защищает его от инфекций. Наличие небольших выделений также являются абсолютной нормой. Повод для тревоги и обращения к врачу — это резкое увеличение объема выделений, изменение их цвета, запаха и консистенции, а также зуд и жжение.

- О правилах безопасности также нужно помнить всем, но особенно тем женщинам, которые ведут активную половую жизнь, часто меняют партнеров или по роду работы имеют контакт с биологическими жидкостями. ВИЧ, СПИД, гепатит В и С внешне никак не проявляются, т. е. гинеколог во время планового осмотра обнаружить их не может. Если Вы входите в группу риска, сдавайте анализы каждые полгода. И не забывайте — если у женщины обнаружено какое-либо заболевание, лечить нужно и ее партнера тоже.
- При планировании беременности нужно дополнительно сделать рентген легких, сдать анализ на краснуху и скрытые инфекции, а также посетить стоматолога. Во время беременности необходимо выполнять все рекомендации своего акушера-гинеколога, сдавать предписанные анализы и делать УЗИ в положенные 11–12, 20 и 32 недели ожидания ребенка.
- В течение одного-двух месяцев после родов нужно обязательно повторить рентген легких, а также снова посетить гинеколога для взятия мазка на онкоцитологию, оценки состояния половых органов с точки зрения дальнейшего ведения половой жизни и активных физических нагрузок, оценки состояния молочных желез на предмет грудного вскармливания и т. д. Затем женщина возвращается к привычному ритму жизни с ежегодными визитами к врачу.
- С наступлением стойкой менопаузы (то есть через 2–3 года после прекращения менструаций) посещать гинеколога можно реже — раз в два года.



# 2

## ЗДОРОВЬЕ ВЕН

Оперирующий врач-хирург ММЦ «СОГАЗ», флеболог  
Светлана Валериевна Чеканина

Флеболог — это не тот специалист, у которого нужно наблюдаться постоянно, но и запускать свое здоровье не следует. Заболевания вен нередко передаются по наследству и, согласно статистике, возникают у каждой третьей женщины. Поэтому при наличии фактора риска или возникновении любого дискомфорта следует немедленно обратиться к врачу. Обязательно нужно это сделать, если:

- появилась тяжесть в ногах, быстрая утомляемость, отеки (даже совсем легкие, например, когда вечером Вам трудно застегнуть сапоги или надеть туфли, а к утру все проходит)
- на ногах появились крупные измененные вены
- на боковой поверхности бедер возникли некрасивые расширенные капилляры и Вы стали чаще носить брюки, чтобы лишний раз не демонстрировать ноги
- Вы планируете беременность
- Вы планируете начать прием гормональных контрацептивов или Вам назначает их врач
- у Ваших ближайших кровных родственников есть варикозное расширение вен
- Вы часто летаете на самолете

Врач-флеболог проведет осмотр, выполнит ультразвуковую доплерографию (УЗДГ) вен нижних конечностей и выяснит, есть ли основания тревожиться. При необходимости он подберет оптимальный для Вас метод лечения — консервативную терапию, традиционную операцию по удалению вен, склеротерапию или внутрисосудистую термоабляцию (операция без разрезов, выполняемая с помощью лазера или радиочастот).



# 3

## ЛЕГКАЯ ПОХОДКА

Заведующий отделением травматологии и ортопедии  
ММЦ «СОГАЗ» Дмитрий Святославович Савицкий

- По статистике, вальгусная деформация стоп (так называются «косточки» на ногах) встречается у женщин в несколько раз чаще, чем у мужчин — во многом из-за любви к красивой, но неудобной обуви. Для того чтобы предотвратить развитие заболевания, нужно соблюдать несколько простых правил. Во-первых, всегда выбирать только комфортную, не стесняющую движений обувь. Во-вторых, носить каблук высотой около 3–4 см — именно он позволит обеспечить правильное положение стопы. В-третьих, использовать индивидуальные ортопедические стельки или супинаторы, которые помогут физиологично распределить нагрузку.
- При планировании беременности необходимо обратиться к врачу-ортопеду для правильного подбора обуви, витаминов и пр. Дело в том, что увеличение массы тела будущей матери серьезно повышает нагрузку на костную систему, в первую очередь на суставы нижних конечностей и стопы. Учитывая жесткие ограничения по приему медикаментов в этот период, профилактикой проблем нужно заняться заранее.
- В период менопаузы у женщины нередко наблюдается снижение плотности костной ткани. Это естественный процесс, причиной которого является уменьшение содержания кальция в организме. Для того чтобы избежать таких серьезных последствий, как, например, остеопороз, необходимо пройти комплексное обследование, включающее лабораторную диагностику и денситометрию. По его результатам врач-ортопед назначит лечение, направленное на восполнение дефицита кальция.



# 4 СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Заведующая отделением диетологии санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» Елена Юрьевна Григорьева

- Питание — это основа женского здоровья, ведь красота начинается изнутри! И это не просто расхожая фраза, а настоящий призыв к действию. Любой врач, к которому Вы обратитесь, будь то диетолог или косметолог, обязательно даст рекомендации по правильному питанию для сохранения красоты и молодости кожи. Наш организм строится из того, что он получает с едой, и, корректируя свой рацион, мы можем очень заметно влиять на качество жизни и внешний вид.  
Ошибочно думать, что Вы можете есть все, что угодно, если не имеете проблем с весом. Правильная работа всех органов и систем, состояние кожи, волос и ногтей, сон, настроение и многое другое — все это зависит от качества питания и достаточности поступления всех нутриентов.  
Именно поэтому, если у Вас возникли какие-либо проблемы со здоровьем, помимо профильного специалиста, всегда имеет смысл обратиться к диетологу. После обследования врач поможет подобрать оптимальный рацион питания, комплекс витаминов и микроэлементов, рассчитает потребность организма в жидкости.



- Если у Вас есть проблема избытка или недостатка веса, ее решение обязательно нужно начать с консультации диетолога. Дело в том, что на изменение массы тела влияет целый ряд факторов, среди которых скорость обмена веществ, переносимость тех или иных продуктов, гормональный фон, исходные антропометрические показатели. Все это нужно учитывать для грамотного подбора питания и физических нагрузок. Свои особенности есть и у каждого возраста. Так, до 35 лет в организме женщины происходит активный обмен веществ, и все процессы идут быстро. В течение следующих 10 лет метаболизм незначительно замедляется, а после 45 (перед наступлением менопаузы) начинается активное накопление жировой ткани. В этот период количество эстрогенов снижается, и организм пытается это компенсировать с помощью эстрогеноподобных веществ, которые вырабатывает жировая ткань. После 55 лет ситуация стабилизируется, однако изменение гормонального фона и дальнейшее снижение скорости обменных процессов влечет за собой необходимость коррекции рациона и уменьшения его калорийности.



# 05 ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА

Заведующая дерматовенерологическим отделением  
ММЦ «СОГАЗ», врач-дерматовенеролог,  
к. м. н. Майя Александровна Парфёнова



Для того чтобы сохранить красоту и здоровье кожи, необходимо заботиться о ее очищении, увлажнении и защите от солнца. В любом возрасте и в любое время года (не только во время отпуска в жаркой стране, но и в повседневной жизни) женщинам нужно использовать косметику с SPF (Sun Protection Factor), сыворотки для лица и бальзамы для губ с гиалуроновой кислотой. Хорошо увлажнить кожу помогут гидрогелевые маски и патчи под глаза. Наконец, дважды в день необходимо очищение средствами, подходящими именно Вашему типу кожи. В остальном уход за кожей требует индивидуального подхода.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА:

**20+** Для проблемной кожи необходим дерматологический уход, подобранный дерматологом/косметологом

**30+** • Увлажнение кожи (гиалуроновая кислота и антиоксиданты — витамины А, Е, С, пептиды)



### • Инъекционные процедуры:

- плазмотерапия
- биоревитализация и аминокислоты
- ботокс (по показаниям — от мимических морщин и для профилактики глубоких)
- мезотерапия (по показаниям — например, при гиперпигментации, сухости кожи, наличии жировых ловушек)
- пилинги (по показаниям — качество кожи, сияние, обновление)

### • Аппаратные процедуры:

- LPG
- фототерапия (по показаниям — при акне, пигментации, розацеа)
- лазерные технологии (по показаниям — при пигментации, постакне)

- 
- 40+**
- Ежедневное увлажнение кожи (средства с SPF и пептидами)
  - Маски дважды в неделю по типу кожи
  - Сыворотки с гиалуроновой кислотой, пептидами, амонокислотами и витаминами, фитоэстрогенами
  - Аппаратные методы у косметолога (по показаниям — лазерные технологии, удаление сосудов, пигментация, подтяжка кожи; RF — безопасный лифтинг)
  - Инъекционные методы у косметолога (по показаниям — контурная пластика губ, носогубных складок, скул и т. д.; биоревитализация/биорепорация)

- 
- 50+**
- **Ежедневный уход:**
    - утро (крем, усиливающий увлажнение; средства для коррекции пигментации, лифтинга, сужения пор, сияния кожи)
    - вечер (крем, усиливающий обновление и регенерацию кожи; средства с фитопептидами и ретиноидами)

### • Косметологические процедуры:

- срединные пилинги
- биоревитализация
- заполнение морщин (филлеры с гиалуроновой кислотой, полимолочной кислотой, гидроксиапатитом кальция)
- нитевые технологии
- лазерные технологии
- пластическая хирургия



## «ПАРАДОКС ОЖИРЕНИЯ» В ПРАКТИКЕ КАРДИОЛОГА

Известно, что лишний вес является одним из главных факторов риска для здоровья и ухудшает работу всего организма. Однако врачи-кардиологи обнаружили, что пациенты с лишним весом, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеют более благоприятный прогноз выживаемости. Что же это за парадокс и нужно ли все-таки худеть или поправляться перед визитом к кардиологу, объясняет главный врач Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», д. м. н., профессор Андрей Григорьевич Обрезан.





фото: shutterstock.com

**В**се знают, что лишний вес — это плохо. По общему мнению, люди, страдающие ожирением, в целом больше болеют, меньше живут и чаще испытывают психосоциальные расстройства. Кроме того, ожирение является фактором риска развития множества патологий, среди которых:

- артериальная гипертензия,
- гиперхолестеринемия и атеросклероз,
- сахарный диабет II типа,
- подагра и остеоартрит,
- ишемическая болезнь сердца,

- сердечная недостаточность,
- фибрилляция предсердий,
- рак,
- цереброваскулярная болезнь и инсульт,
- мочекаменная болезнь и заболевания органов гепатобилиарной системы (печени, желчного пузыря и протоков),
- социальная депривация и одиночество.

Специалисты выделяют пять типов осложнений, которые влечет за собой избыток массы тела:

- метаболически-сосудистые (сахар-

- ный диабет 2 типа, дислипидемия, неалкогольная жировая болезнь печени, артериальная гипертензия, поликистозный синдром яичников, сердечная недостаточность, фибрилляция предсердий, атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт);
- механические (боли в суставах, артрозы, апноэ сна, гастроэзофагеальный рефлюкс физическая инертность);
- ментальные (депрессия, тревожность, снижение самооценки и качества жизни);

- онкологические (злокачественные новообразования желудочно-кишечного тракта и мочеполовой сферы);
- материальные (социальная изоляция, низкий доход, безработица или низкие шансы на трудоустройство).

Казалось бы, двух мнений здесь быть не может: избыточный вес ухудшает работу всех органов и систем. Однако врачи-кардиологи обнаружили удивительное явление, названное «парадоксом ожирения». Суть его в том, что хотя ожирение и является одним из основных факторов риска для здоровья и увеличивает число патологий в организме, пациенты с лишним весом, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеют более благоприятный прогноз выздоровления.

Исследования показывают, что у людей с лишним весом риск общей и сердечно-сосудистой смертности заметно ниже, чем у тех, кто имеет нормальный или недостаточный вес. Особенно выразителен этот парадокс у больных, перенесших аортокоронарное шунтирование и стентирование коронарных артерий. То есть, как только возникает необходимость в реваскуляризации (восстановлении кровоснабжения сердечной мышцы при проблемах с коронарными артериями), прогноз перестает быть однозначно негативным. Напротив, большинство статистических данных указывает на улучшение исходов прооперированных больных с ишемической болезнью сердца и избытком массы тела.





фото: shutterstock.com

Интересно, что выживаемость повышается и при ожирении у больных с гипертонической болезнью, сердечной недостаточностью, нарушениями ритма сердца. Объяснений приведенному парадоксу существует довольно много, но основным является наличие у пациентов с избытком жира достаточного пластического и энергетического резерва, а значит регенерационного (восстановительного) потенциала.

Тем не менее, существование «парадокса ожирения» не означает, что пациентам с заболеваниями сердца и сосудов не нужно худеть. Доказано, что если снижать массу тела постепенно и правильно (не за счет мышечной, а за счет жировой массы), риск летального исхода также снижается. Кроме того, даже незначительное снижение массы тела приводит к снижению артериального давления, уровней глюкозы и холестерина в крови.

Таким образом, ключевым посылом парадокса ожирения является то, что массу тела у пациента с сердечно-сосудистой патологией снижать можно, но не переводя его из одной категории в другую, а постепенно и под контролем специалистов ■

sogaz-clinic.ru

ПОДАРОК  
при покупке! \*

## ПРОГРАММА ПОДАРОК РОДИТЕЛЯМ

от 25 000 руб.  
5 дней / 4 ночи

### В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- Широкий спектр анализов по одному из двух направлений — кардиология и онкология
- Ультразвуковая диагностика и консультации специалистов (кардиолог, невролог, психотерапевт)
- Общий массаж, сухие углекислые ванны, детензорная терапия и бишофитовые ванны
- Пятиразовое питание
- Ежедневное посещение бассейна и турецкой парной
- Прогулки на свежем воздухе по территории собственного парка и занятия «Скандинавской ходьбой» (в программу включено обучение и прокат инвентаря)

Подарите своим близким настоящий отдых  
и качественное лечение!

\* Акция действует до 31.05.2019.  
Предложение не является публичной офертой

8 800 200-11-41  
Отдел продаж

white-nights.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ: СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

Впереди летние каникулы, но беззаботным это время могут назвать только дети — родителям нужно сначала спланировать поездку, а затем позаботиться о том, чтобы все прошло благополучно. Как сделать так, чтобы отдых принес ребенку не только пользу для здоровья, но и радость, рассказывает заведующий педиатрическим отделением ММЦ «СОГАЗ» Дмитрий Яковлевич Волков.



фото: shutterstock.com

### ВЫБОР МЕСТА ОТДЫХА

Большинство жителей северных регионов испытывают острый дефицит витамина D, который необходим организму ребенка для правильного формирования костно-мышечной системы и укрепления иммунитета. Он вырабатывается под воздействием ультрафиолета, поэтому петербуржцам рекомендуется не реже двух раз в год выезжать в другой, более солнечный регион.

Однако главная цель любой поездки — смена обстановки и получение положительных эмоций. Поэтому проводить отпуск желательно не там, где Вы находитесь постоянно, даже если Вам посчастливилось жить, например, на черноморском побережье. Дело в том, что новые впечатления дают огромный заряд позитивной энергии. А стабильный эмоциональный фон и положительный настрой напрямую влияют на состояние здоровья — дети реже болеют и лучше растут.

Поэтому при выборе места детского отдыха очень важно учитывать желания самого ребенка. Например, если Вы планируете отправить его на лето к бабушке в деревню, нужно точно знать, что бабушку ре-

бенок любит, а в деревне ему весело. Ведь когда для малыша это ссылка, никакая польза от свежего воздуха, овощей и парного молока не компенсирует негативных эмоций.

В жизни должна быть гармония. Если ребенок постоянно находится

---

**Главная цель любой поездки — смена обстановки и получение положительных эмоций**

---

с родителями или другими взрослыми, то у него могут возникнуть проблемы с социализацией, а это обязательное условие полноценного развития. Для такой семьи правильным выбором будет не совместная поездка с круглосуточным общением, а отдельный отдых — например, отправка ребенка в летний лагерь. Важно понимать, что в таком месте он может получить и отрицательный опыт (конфликт, неразделенная влюбленность и пр.), но, тем не менее, это новые впечатления, общение со сверстниками и социальные навыки.

А когда родители много работают или по какой-то другой причине не могут уделять ребенку все свое время, совместный отдых будет настоящим подарком для всех членов семьи. Если ребенок уже может принимать осознанные решения, лучше привлечь

его к выбору места. Если же это речь идет о поездке с малышом, то можно ориентироваться на собственные предпочтения. Ребенку все равно, где находиться, когда с ним рядом родители. И не нужно бояться перелетов — детям они абсолютно не вредны. Пока у младенца не закрылся родничок, т. е. не сомкнулся череп, он спокойно переносит все перепады давления.

### ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА МЕСТЕ

Многие родители опасаются дальних поездок с маленькими детьми, поскольку думают, что придется проходить многочисленные обследования. Но это не так. Если речь не идет о детском лагере, куда требуется предоставить справку, или об экзотической стране, въезд в которую возможен только при наличии определенных прививок, специально посещать врача не нужно.

## Ребенку все равно, где находиться, когда с ним рядом родители. И не нужно бояться перелетов — детям они абсолютно не вредны

Если Вы едете на море, учитывайте такой важный для организма фактор как акклиматизация — считается, что она пройдет безболезненно, если поездка продлится не менее трех недель.

Безусловно, с собой нужно взять весь набор лекарственных и гигиенических средств, которым Вы обычно пользуетесь. В другом регионе и особенно за границей может быть сложно купить именно то, что надо. То же самое с врачами: отправляясь за рубеж, необходимо заранее оформить медицинскую страховку, ведь в сложной ситуации искать врача для ребенка самостоятельно будет очень сложно, и обойдутся его услуги гораздо дороже.

Отдых на территории России в этом отношении проще. Получить медицинскую помощь в любом учреждении любого региона Вы можете, имея полис обязательного меди-

цинского страхования (ОМС), а экстренную помощь — даже без полиса.

Хотя, конечно, лучше обойтись без обращения к врачу, а для этого нужно соблюдать базовые правила безопасности. Прежде всего, помнить о гигиене, не пить сырую воду и не покупать на пляже еду, в том числе местное мороженое — это поможет избежать заражения ротавирусной инфекцией. Наконец, внимательно отслеживать пребывание ребенка на солнце.

Прежде всего, нужно знать, что для получения витамина D нам вполне достаточно прогулок и другой повседневной активности, причем с постоянным использованием солнцезащитных средств и в головном уборе. А специально загорать на пляже не стоит. Загар — это, по сути, ожог кожи, который у человека, имеющего предрасположенность к онкологии, может спровоцировать развитие заболевания.

В остальном нужно заботиться о ребенке так же, как дома, стараться уделять ему побольше внимания и не переживать понапрасну. Дети, в отличие от взрослых, очень искренни — если у них что-то заболело, они обязательно расскажут об этом ■







В 2018 году ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике был удостоен премии «АССОЛЬ». Награда в области достижений и самых ярких проектов, реализованных сотрудниками и партнерами Группы Банка «Россия», в номинации «Развитие регионов» была присуждена Международному медицинскому центру «СОГАЗ», компаниям «МОСКОМСВЯЗЬ» и «РН-Современные технологии» за создание Многопрофильного медицинского центра «СОГАЗ» в Геленджике.



## ММЦ «СОГАЗ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ: МЕДИЦИНА МИРОВОГО УРОВНЯ НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ

2 февраля Многопрофильный медицинский центр «СОГАЗ» в Геленджике отметил свой первый день рождения. О том, как клинике всего за один год удалось стать одной из ведущих в регионе, какие операции здесь можно выполнить по квотам ОМС и что будет доступно пациентам в ближайшем будущем, рассказала генеральный директор ООО «ММЦ ЮГ» Наталия Борисовна Гераськина.

**5 500+ м<sup>2</sup>**

площадь ММЦ

**436 ед.**

высокотехнологичного  
медицинского  
оборудования

**235**

численность  
штатного персонала,  
из них

**89** — врачи

**45** лицензированных  
направлений деятельно-  
сти (медицинских специ-  
ализаций)

**15 видов**

высокотехнологичной  
медицинской помощи

**83 630**

количество  
оказанных услуг

**2 630**

законченных  
случаев  
по ОМС

**35 248**

общее количество  
пациентов

**10 000+**

уникальных пациен-  
тов (первично обра-  
тившихся в клинику)  
за 2018 год





Генеральный директор ООО «ММЦ ЮГ»  
Наталья Борисовна Гераськина

фото: Павел Бедняков / Известия

**Н**аша клиника была введена в эксплуатацию в рекордно короткий срок. Построив ультрасовременный медицинский центр площадью более 5,5 тысяч квадратных метров всего за 10 месяцев, мы установили высокую планку качества, которую держим до сих пор.

За год мы получили лицензию на оказание высокотехнологичной медицинской помощи по 13 профилям, организовали 3 научно-практических конференции с участием мировых звезд отрасли. Наши врачи приняли более 10 тысяч пациентов, провели свыше 500 операций и спасли сотни жизней. Во время чемпионата мира по футболу летом 2018 года мы оказывали медицинскую помощь членам сборных Исландии и Швеции, чьи тренировочные базы находились в Геленджике.

Основные направления работы клиники сегодня — это экстренная, неотложная и плановая медицинская помощь в амбулаторных условиях, условиях дневного и круглосуточного стационаров, а также лабораторные исследования, эндоскопическая, функциональная и лучевая диагностика. Для проведения операций наши врачи применяют малоинвазивные лапароскопические и эндоскопические методики.

На данный момент на территории Краснодарского края клиник такого уровня нет. И дело не в технических возможностях ММЦ. Дело в том, что на оборудовании экспертного класса, которым оснащена наша клиника, работают высококлассные специалисты. Наш коллектив сегодня — это 235 человек, каждый из которых по-настоящему болеет за свое дело.

Команда формировалась тщательно, специалистов мы отбирали со всей России. Результатом такого подхода стал уникальный коллектив, состоящий из представителей разных научных школ — Петербурга, Краснодара и многих других. Благодаря тому, что у каждого из них свой опыт, свой багаж за плечами, нам удалось объединить здесь лучшие практики и создать по-настоящему эффективную систему оказания медицинской помощи.

Главный врач ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике Антон Владимирович Щербинин — оперирующий нейрохирург. Он не только осуществляет административное руководство клиникой, но и сам регулярно проводит сложнейшие эндоваскулярные вмешательства, спасая жизни людей.



### Юрий Иванович КАЛИНИН

*Вице-президент по кадровым и социальным вопросам  
ПАО «НК «Роснефть»*

«Э то действительно уникальный центр, который не имеет аналогов в нашей стране. Его построила наша компания в сотрудничестве с Международным медицинским центром «СОГАЗ» не только для жителей города-курорта, но и для всей страны. Здесь созданы комфортные условия для оказания медицинской помощи, отвечающие лучшим мировым стандартам, а высокотехнологичное оборудование, передовые методики и команда высококвалифицированных специалистов помогают излечить от самых серьезных и сложных болезней. Но никакое новейшее оборудование не сможет заменить профессионализма медицинских работников, их внимательного и чуткого отношения к пациенту.



Хирургическим отделением клиники заведует блестящий специалист, член Российского общества хирургов-гастроэнтерологов, Евгений Владимирович Токаренко. Он принимал участие во всех мастер-классах и показательных операциях, проходивших в рамках имиджевого образовательного проекта ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

Отдельно хочу отметить врача-кардиохирурга Артема Владимировича Маркасяна, который является автором более 30 научных статей по хирургии сердца и сосудов, а также пионером рентгенэндоваскулярной хирургии на Черноморском побережье. За

год работы в нашей клинике он выполнил свыше 100 операций — больше, чем кто-либо из хирургов.

Наконец, отделением анестезиологии-реанимации и интенсивной терапии (ОАРИТ) руководит к. м. н. Михаил Юрьевич Шиганов. Помимо клинической практики, он ведет обширную научную работу, являясь автором не только 22 научных статей, но и трех пособий, а также соавтором учебника для сестер-анестезисток и федеральных рекомендаций для врачей.

Сейчас доктор Шиганов разрабатывает программы для обучения в нашей клинике врачей-анестезиологов

и медсестер. Этот проект мы планируем запустить совместно с городской больницей и одним из медицинских вузов нашего региона. Дело в том, что в Краснодарском крае наблюдается острая нехватка таких специалистов, а поскольку глобальной целью нашей работы является повышение уровня здравоохранения в регионе, мы считаем необходимой реализацию таких проектов.

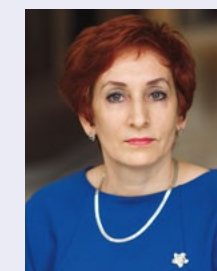
Вообще мы — единственная частная клиника в России, взявшая на себя социальные обязательства по оказанию экстренной и плановой высокотехнологичной помощи по программе ОМС. Так, в 2019 году мы планируем оказать такую помощь более чем 200 пациентам. Это значит, что любой житель Краснодарского края может обратиться в нашу клинику и получить бесплатную консультацию и лечение по таким направлениям, как сердечно-сосудистая и абдоминальная хирургия, нейрохирургия, травматология и ортопедия, акушерство и гинекология.

Не секрет, что многие медицинские учреждения не могут проводить сложные операции в связи с отсутствием оборудования или нехваткой кадров. У нас есть и то, и другое, и мы можем помочь человеку в очень короткие сроки. В среднем период восстановления после операции у нас составляет всего 5 дней, после чего пациент начинает проходить реабилитацию и возвращается к обычной жизни.

Главное в нашей работе — это сохранение здоровья человека. Мы при-



фото: Павел Бедняков / Известия

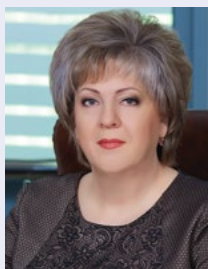


**СОГАЗ**  
СТРАХОВАЯ ГРУППА

**Людмила Александровна  
КОХАНОВА**

*Директор Краснодарского  
филиала АО «СОГАЗ»*

Первый год сотрудничества с ММЦ «СОГАЗ» прошел очень плодотворно. Высокий профессионализм и ответственность коллектива клиники позволили обеспечить всем нашим клиентам, застрахованным по договорам ДМС, качественную медицинскую помощь. Для нас, как для страховой компании, очень важен уровень работы с клиентами, в число которых входят работники ключевых отраслей российской промышленности. Надеюсь, что наше взаимодействие, оставаясь столь же эффективным, благоприятно скажется на здоровье жителей и гостей Черноморского побережья.



**АЛЬФА**  
СТРАХОВАНИЕ-ОМС  
ВЫБОР РАДИ БУДУЩЕГО

**Нина Васильевна  
ПОЛУШКИНА**

*Директор Краснодарского филиала  
ООО «АльфаСтрахование-ОМС»*

ММЦ «СОГАЗ» открылся всего год назад, но за это время мы убедились, что пациенты получают здесь медицинскую помощь в полном объеме и на высочайшем уровне. Так, выполнить диагностику сердечно-сосудистой системы, КТ и МРТ за это время смогли наши клиенты не только из Геленджика, но и из Новороссийска, станций Брюховецкая и Варениковская и других населенных пунктов Краснодарского края. Самое главное для нашей компании — помочь клиенту получить качественное и оперативное лечение. И мы рады, что благодаря сотрудничеству с клиникой «СОГАЗ» это удается сделать.

кладываем все усилия для того, чтобы наши пациенты получали не только первоклассную медицинскую помощь, но и моральную поддержку.

И мне очень приятно, что жители Черноморского побережья уже успели узнать и высоко оценить нашу клинику. Отмечу, что мы не стоим на месте, постоянно повышая профессиональный уровень врачей и расширяя спектр услуг. Так, в ближайших планах у нас внедрение таких сложных хирургических вмешательств, как операции на открытом сердце.

Безусловно, огромную роль в том, что нам удалось достичь таких результатов за столь короткий срок, сыграли наши партнеры. Прежде всего, это компания «Роснефть», которая не только принимала активное участие в реализации проекта по созданию нашей клиники, но и сегодня продолжает оказывать ей поддержку. Еще одним стратегическим партнером ММЦ является страховая компания «СОГАЗ», вместе с которой мы планируем развитие компании, чтобы соответствовать запросам жителей региона.

Наконец, подводя итоги первого года работы, хочу выразить огромную благодарность всему коллективу клиники. За понимание, поддержку, готовность идти вперед и никогда не останавливаться. Мы — команда, которая стремится работать на результат. У нас есть все возможности для того, чтобы стать ведущей клиникой России, и только от нас с вами зависит, как быстро мы этого добьемся ■



**Главный редактор:** Александра ФЁДОРОВА

**Авторы текстов:** Александра КАРПОВА,  
Александра ФЁДОРОВА

**Верстка:** Ольга БАРАНОВА

**Тираж:** 500 экз., распространяется бесплатно

**Адрес редакции:** Санкт-Петербург, Дивенская ул., 1

**E-mail:** pr@sogaz-clinic.ru

**Учредитель:** Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»,  
ООО «ММЦ «СОГАЗ», Лицензия № ЛО-78-01-008226  
от 4 октября 2017 г.

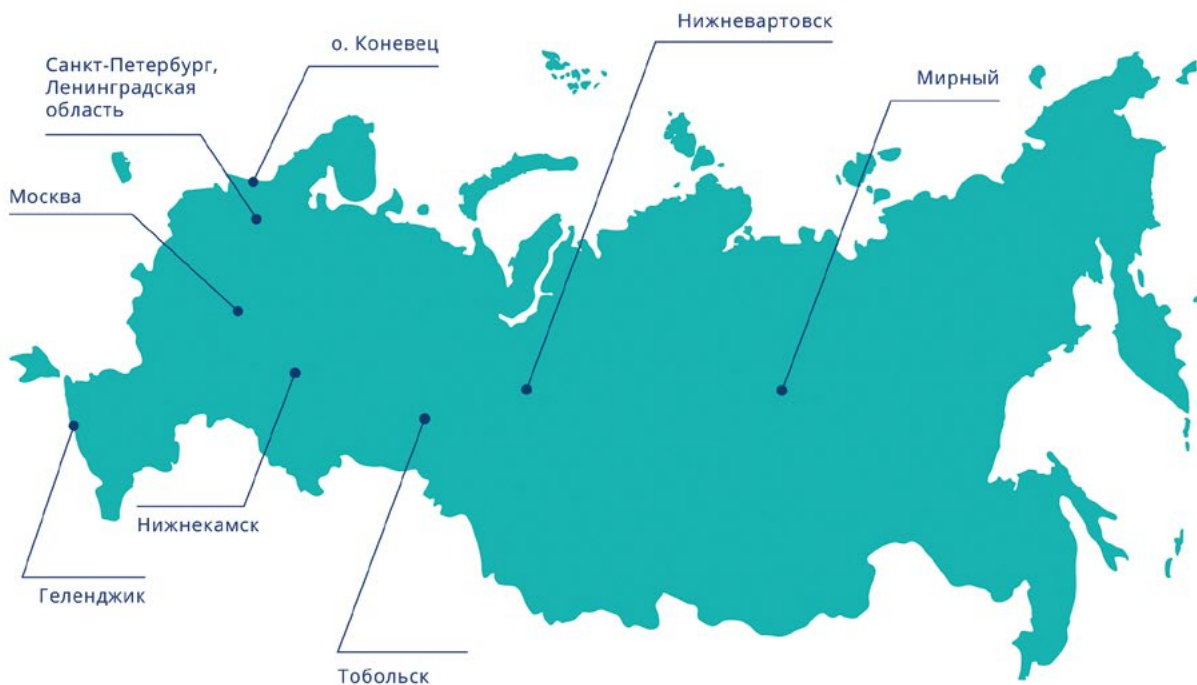




Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

# ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу клиник:



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

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

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

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