

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:
МАРК КУРЦЕР *стр. 20*

ШАГ ЗА ШАГОМ: КЛЮЧЕВЫЕ
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА *стр. 32*

ДЕТИ — ОТРАЖЕНИЕ
РОДИТЕЛЕЙ *стр. 84*



ДЕТСТВО ЗОЛОТОЕ

Журнал издается Группой компаний «Мой медицинский центр»

№15

СЕНТЯБРЬ/НОЯБРЬ

2022



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 самому хрупкому и самому ценному для каждого из нас, взрослых, — детскому здоровью. Именно в детстве во многом закладываются основы здоровья и те привычки, которые позволяют поддерживать его всю жизнь. Поэтому столь многое зависит от родителей и других членов семьи, которые являются для ребенка образцом для подражания.

Современная медицина позволяет вовремя скорректировать, а порой и вовсе предотвратить многие заболевания, которые еще недавно были фатальны для маленьких пациентов. Главное — уделять внимание здоровью ребенка, своевременно проходить все плановые обследования, делать положенные прививки и обращаться к врачу при возникновении любых тревожных симптомов.

Педиатрия является одним из основных направлений работы нашей компании. Сегодня она развивается в большинстве клиник ГК «Мой медицинский центр», а после открытия Высокотехнологичного многопрофильного медицинского центра в Ленинградской области получит там новую ультрасовременную базу. О том, какими возможностями для заботы о детском здоровье мы располагаем сегодня, вы узнаете из материалов этого выпуска журнала.

Гостем номера стал ведущий эксперт России в области репродуктологии, акушерства и гинекологии, основатель и генеральный директор Группы компаний «Мать и дитя», д. м. н. Марк Аркадьевич Курцер. Его интервью посвящено в том числе современным технологиям, которые помогают парам становиться родителями здоровых детей.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!



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

А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Нередко нам кажется, что дети полны энергии, сил и чувствуют себя гораздо лучше, чем взрослые, уже обремененные многочисленными недугами. Но на самом деле интенсивный рост, гормональные перестройки и другие аспекты активного развития организма приводят к повышенной нагрузке на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы. Эти непростые внутренние процессы зачастую по социальным обстоятельствам усугубляются внешними факторами — сидячим образом жизни, стрессовым характером обучения, а порой и общения со сверстниками, высокой занятостью родителей и т. д.

Несмотря на то, что заболевания сердца и сосудов обычно развиваются уже в зрелом возрасте, дети и подростки подвержены различным нарушениям сердечного ритма и проводимости, что связано с «наладкой» работы сердечно-сосудистой системы. Особенно характерны такие проблемы для часто болеющих детей — перенесенные инфекции могут приводить к развитию осложнений со стороны сердца.

Особые требования к функционированию сердечно-сосудистой системы предъявляют и серьезные занятия спортом. Юным спортсменам очень важно не перенапрячься, не «перерасходовать» резервы организма, которые еще только формируются, и не

подорвать тем самым свое здоровье. Поэтому детям, которые входят в группу риска (не только в связи с частыми ОРВИ или профессиональным спортом, но и по наличию наследственной предрасположенности) необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и посещать врача-кардиолога.

Если в семье были случаи атеросклероза, инфарктов, инсультов или внезапной смерти в молодом возрасте, всем близким родственникам таких пациентов, и иногда даже детям, нужно контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень сахара и холестерина в крови. В особенности это актуально для подростков, у которых могут возникать скачки давления, способные привести к развитию артериальной гипертензии, — важно вовремя отследить отклонения и принять меры.

Кроме того, всем без исключения родителям следует помнить, что лучший вклад в профилактику патологий сердца и сосудов во взрослом возрасте — это здоровое детство. Именно те простые принципы, которые лежат в основе концепции ЗОЖ, способствуют правильному формированию и адекватному функционированию сердечно-сосудистой системы. Прежде всего, это регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе, правильное питание и полноценный сон. Также очень важны своевременная вакцинация и профилактика хронических инфекционных заболеваний.

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

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

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1 000 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@groupmmc.ru

Учредитель: Группа компаний «Мой медицинский центр» (ранее — ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»), ООО «ММЦ» (ранее — ООО «ММЦ «СОГАЗ»), Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «Мой медицинский центр», пресс-службой парк-отеля «Дача Винтера», ГК «Мать и дитя», Военно-медицинским музеем, АО «Агронова», изображения с сайта Adobe Stock, сайта pastvu.com и из открытых источников

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ

стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА

стр. 20



Марк Курцер:

«Наша задача — дать каждой семье возможность родить здорового ребенка»

ТЕМА НОМЕРА

стр. 32

Шаг за шагом: ключевые этапы развития ребенка



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Календарь развития ребенка



стр. 52

groupmmc.ru

КРУПНЫМ ПЛАНOM

стр. 58



Трудный возраст: как понять подростка и помочь ему пережить это время

УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Синдром сухого глаза: «расплата» за прогресс



стр. 74

ДЕТИ

стр. 84



Дети — отражение родителей

Как сформировать у ребенка правильное отношение к своему здоровью?

ОТКРЫТИЕ

стр. 100



Центр планирования семьи в Геленджике — начало новой жизни

ИСТОРИЯ

стр. 110



Во имя будущего:

забота о матери и ребенке в блокадном Ленинграде

НАШИ ПАРТНЕРЫ



«Сказочный» мыс:

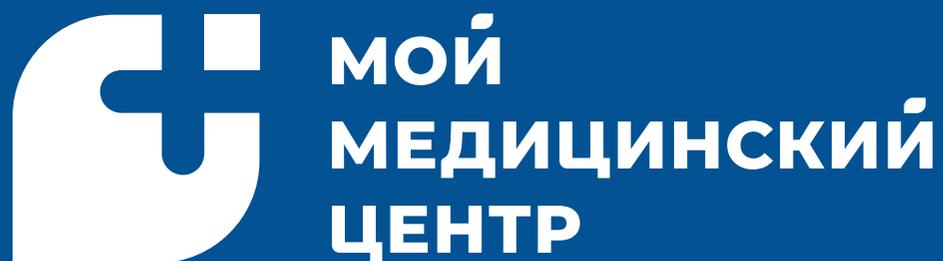
в гостях у доктора Винтера

стр. 122



Царица осени

стр. 132



**МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**

НОВЫЙ БРЕНД НАШЕЙ ГРУППЫ КОМПАНИЙ

По решению Совета директоров Группа компаний продолжит работу под новым брендом — «ММЦ» или «Мой медицинский центр».

Философия нового бренда основана на идее сопричастности пациентов и врачей к решению общей задачи — сохранению и поддержанию здоровья, которое является безусловной ценностью для каждого человека.

О ребрендинге Группы компаний рассказал председатель Совета директоров ГК «ММЦ» Владислав Владиславович Баранов:

— Для нас это новый этап развития. С высоким уровнем ответственности и ориентацией на рынок. При этом Страховая Группа «СОГАЗ» остается нашим стратегическим партнером.

В новом имени бренда удалось сохранить уже известную многим аббревиатуру из названия первой клиники нашей Группы, которая была открыта 12 лет назад на Малой Конюшенной улице. Однако новое название получило иную трактовку и «вторую жизнь»: «ММЦ», или «Мой медицинский центр» — так будут называться все клиники нашей сети.

Для тех, кто проходит у нас диагностику или лечение, фраза «Мой медицинский центр» означает то, что выбор пациента не случаен, и теперь он неотделим от имени бренда. Для наших сотрудников, которых на сегодняшний день уже свыше 2500 человек, местоимение «Мой», в первую очередь, отражает готовность каждого врача, медсестры, фельдшера, сотрудника сервисного подразделения нести высокую, персональную ответственность за

качество оказания медицинской помощи в «моем» медицинском центре.

Для информации:

В начале августа СГ «СОГАЗ» объявила о решении продать свои медицинские активы группе российских менеджеров, имеющих большой опыт управления медицинскими проектами.

В состав Группы компаний «Мой медицинский центр» (ранее — ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА») входят 7 медицинских центров в Санкт-Петербурге, Колпино, Тобольске, Нижнекамске и пр., а также санаторий, реабилитационный центр и 79 здравпунктов в 19 регионах России. Одним из ключевых проектов Группы компаний в настоящий момент является создание Высокотехнологичного многопрофильного медицинского комплекса, строительство которого ведется в Ленинградской области ■



ВРАЧ-НЕВРОЛОГ
«БЕЛЫХ НОЧЕЙ»
ДОКАЗАЛА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
КАРБОКСИТЕРАПИИ
ПРИ ОЖОГАХ

Ведущий врач-невролог санатория «Белые ночи» Анастасия Сергеевна Хаткевич совместно с коллегами из НИИ гриппа им. А. А. Смородинцева экспериментально доказала эффективность инъекционной карбокситерапии для ускорения заживления ожогов. Результаты работы описаны в статье, опубликованной в «Тихоокеанском медицинском журнале».

Карбокситерапия — это введение очищенного углекислого газа в различные участки тела с целью улучшения микроциркуляции проблемной зоны. Этот процесс усиливает кровообращение, стимулирует приток крови к месту введения, вызывает расширение сосудов, из-за чего ткани получают больше кислорода, что способствует регенерации поврежденных клеток.

Врач-невролог Анастасия Сергеевна Хаткевич, успешно применяющая лечение медицинскими газами в санатории «Белые ночи», доказала эффективность процедуры для ускорения процесса заживления ожогов. Эксперимент, проведенный на лабораторных крысах, показал, что применение инъекционной карбокситерапии ускоряет процесс заживления ожоговых ран за счет ускорения регенерации клеток, неоангиогенеза (роста новых капилляров) и улучшения микроциркуляции в зоне поражения.

«Много лет активно используя карбокситерапию, я видела результаты у своих пациентов и решила экспериментально дока-

зать эффективность этой методики. Ее применение позволяет серьезно улучшить качество жизни людей с долго не заживающими язвами, ранами, ожогами и такими серьезными заболеваниями, как облитерирующий атеросклероз, сахарный диабет, сопровождающийся развитием полинейропатии и диабетической стопы, и др.», — рассказала А. С. Хаткевич ■

С полным текстом научной статьи можно ознакомиться здесь:





ВРАЧИ КОМПАНИИ «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В УЧЕНИЯХ В УСТЬ-ЛУГЕ

Специалисты компании «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» и «ММЦ» в Санкт-Петербурге приняли участие в совместных пожарно-технических учениях, проведенных под руководством ГУ МЧС России по Ленинградской области на площадке строительства интегрированного комплекса по переработке и сжижению природного газа в районе Усть-Луги.

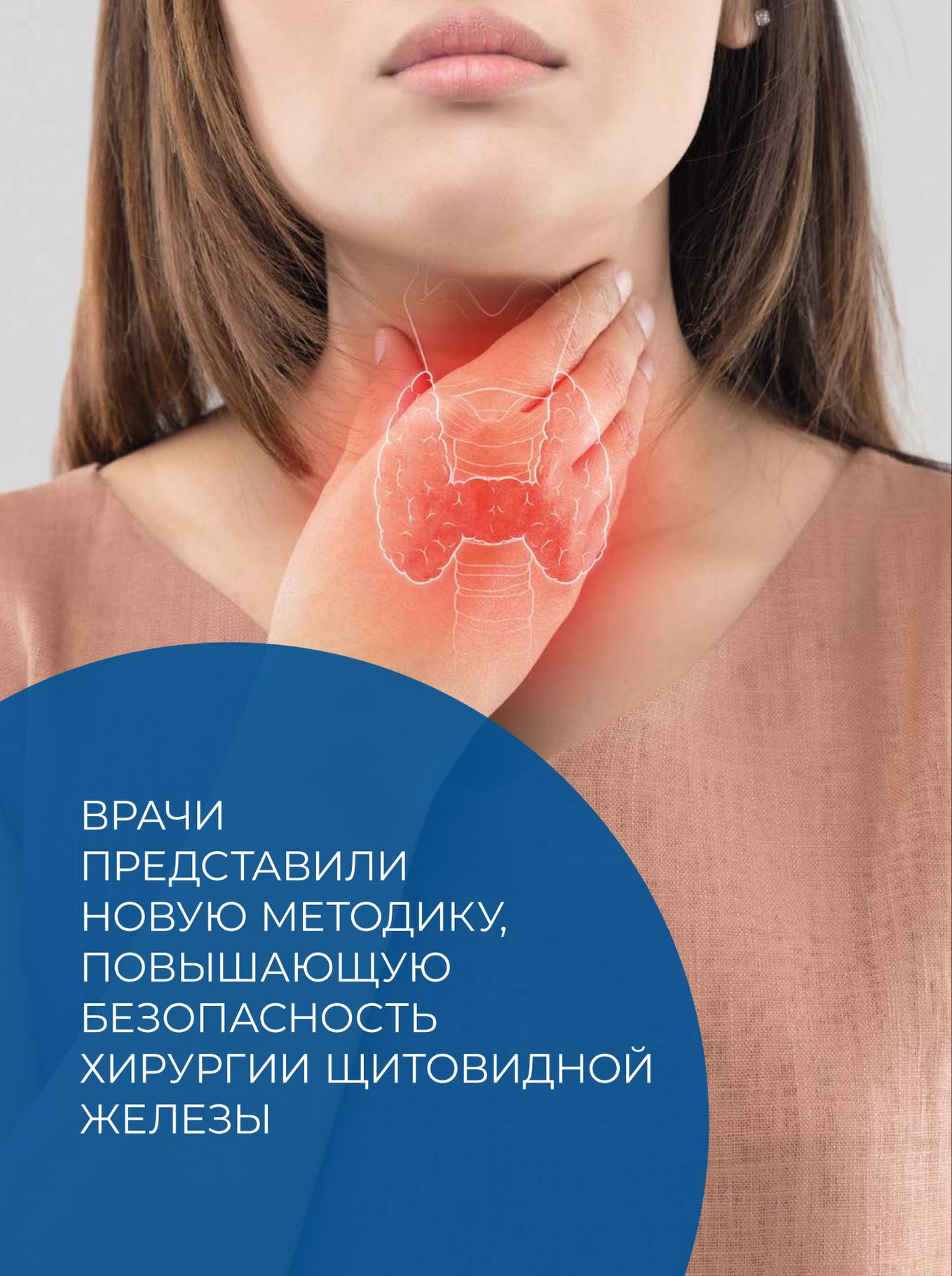
Тренировочные учения по тушению пожара в здании общежития на территории временного жилого городка строителей были организованы по инициативе МЧС с привлечением Китайской Корпорации Севен, которая ведет строительство Газохимического комплекса по заказу ООО «Балтийский химический комплекс».

Основной задачей мероприятия стала отработка совместных действий различных служб при возникновении ЧС на территории жилого городка строителей. Медицинскую часть учений обеспечили специалисты «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНЫ» с привлечением коллег из «ММЦ». По сценарию, из-за возгорания в общежитии два человека оказались отрезаны огнем от выхода. Пожарные вывели их из здания, а медики оказали помощь и обеспечили эвакуацию в здравпункт.

«Поскольку ближайшее медучреждение находится в 60 км, коллектив нашего здравпункта всегда находится в «боевой готовности». При любой внештатной ситуации мы готовы оказывать пострадавшим необходимую помощь до прибытия основных сил из города. Совместно с Корпорацией Севен мы регулярно отрабатываем такие ситуации, поэтому и при

проведении масштабных учений МЧС быстро организовали эффективное взаимодействие со всеми службами», — рассказал старший врач здравпункта «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» в Усть-Луге Юрий Евгеньевич Царенко.

Руководство компании-заказчика строительства высоко оценило проведенные учения, отдельно отметив роль специалистов нашей Группы компаний. «Медицинский блок учений прошел безупречно: быстро, четко, слаженно и результативно. Медики в очередной раз доказали свой профессионализм и высокое качество работы», — подчеркнул ведущий инженер по медицинскому обеспечению Алексей Александрович Третьяков ■



ВРАЧИ
ПРЕДСТАВИЛИ
НОВУЮ МЕТОДИКУ,
ПОВЫШАЮЩУЮ
БЕЗОПАСНОСТЬ
ХИРУРГИИ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

Новые технологии интраоперационной навигации помогут сделать хирургическое лечение рака щитовидной железы более безопасным для пациентов, рассказали эксперты на конференции, которая состоялась в Многопрофильном медицинском центре в Геленджике при поддержке Института ГК «Мой медицинский центр».

«Основная опасность операций на щитовидной железе заключается в повреждении двигательных нервов, иннервирующих гортань, что приводит к ослаблению голоса, нарушению глотания и дыхания. Избежать этого позволяет технология интраоперационного нейромониторинга, благодаря которой хирург может видеть на мониторе двигательные нервы, объективно подтверждая их функциональную сохранность. Технологии интраоперационной радионавигации и флюоресцентной навигации позволяют обнаружить и оценить функциональную активность паращитовидных желез, а также распознать «сторожевые» лимфатические узлы», — отметил главный онколог-радиолог ГК «ММЦ», д.м.н., профессор П.О. Румянцев.

Одна из представленных технологий — флюоресцентная навигация, осуществляемая с помощью введения специального контрастного вещества, которое позволяет «подсветить» ткани, чтобы отслеживать их состояние в ходе операции. Под научным руководством П.О. Румянцева был создан отечественный аналог известного контрастного вещества ICG (индоцианин зеленый). Его применение обе-

спечивает прямую визуализацию кровоснабжения, лимфооттока и желчевыводящих путей, снижая риск хирургических осложнений.

«В Краснодарском крае патологии эндокринной системы имеют высокую актуальность. Наша клиника обладает всеми ресурсами для организации лечения и имеет квоты на оказание помощи по ОМС жителям всех регионов страны. Поэтому своей задачей мы видим обеспечение качественной медицинской помощи с использованием уникальных для черноморского побережья России технологий», — рассказал главный врач Многопрофильного медицинского центра в Геленджике Е.В. Токаренко ■



ГК «МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» ВОШЛА В МИРОВОЕ СООБЩЕСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОТОННОЙ ТЕРАПИИ

В рамках мероприятия проекта Campus компании IBA главный онколог-радиолог ГК «ММЦ», д. м. н. Павел Олегович Румянцев посетил производство PROTEUS ONE — передовой установки для протонной терапии. Высокотехнологичный многопрофильный медицинский комплекс (ВММК), который строится сейчас в Ленобласти, станет первым в России центром, располагающим оборудованием такого класса.

Компания IBA, признанный мировой лидер в области протонной терапии, реализует проект Campus, нацеленный на сотрудничество специалистов и клиник, использующих эту методику лечения рака. Состоявшаяся в Бельгии PROTEUS User Meeting 2022 стала официальным приветствием новых членов сообщества.

ГК «Мой медицинский центр» стала медицинской организацией из России, принятой в «клуб» IBA. Протонная терапия и другие передовые методики лечения онкозаболеваний станут одним из ключевых направлений работы ВММК. Благодаря наличию такого ультрасовременного оборудования, как установка для протонной лучевой терапии PROTEUS ONE, комплекс может войти в топ-3 самых оснащенных клиник мира.

В рамках встречи, состоявшейся в Бельгии, более 120 представителей компаний со всего мира, использующих это оборудование, смогли посетить производство, медицинские и научные учреждения, занимающиеся развитием протонной терапии.

«Медицина сегодня является одной из самых технологичных и обновляемых областей

науки, поэтому так значимо освоение передовых технологий. При этом только установкой техники, даже самой современной, не обойтись — нужно владеть методиками лечения и непрерывно их совершенствовать. Поэтому в ходе подготовки к открытию ВММК для нас очень важны взаимодействие и обмен опытом с мировыми лидерами. Благодаря участию в проекте Campus IBA мы получили возможность установить прямые контакты с разработчиками оборудования, а также с сотрудниками ведущих клиник протонной терапии со всего мира», — рассказал профессор П. О. Румянцев ■



СОТРУДНИКИ ГК «МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» — УЧАСТНИКИ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Группа компаний «Мой медицинский центр» активно поддерживает спорт и развивает концепцию здорового образа жизни. Весной 2022 года в компании был создан Беговой клуб. Представляем дайджест спортивных соревнований, в которых наши сотрудники приняли участие этим летом.

ЛЕТО — 2022

- **Забег «Стальной характер» (Тобольск)**
15 сотрудников клиники в Тобольске прошли экстремальную трассу длиной в 5 км, «взяв» более 15 препятствий.
- **«Гонка героев» (Санкт-Петербург)**
6 сотрудников ГК «ММЦ» прошли почти 9 км трассы и преодолели 36 препятствий.
- **Балтийский трейл «Белые ночи» (Санкт-Петербург)**
5 сотрудников ГК «ММЦ» преодолели 10 км по берегу Финского залива.
- **Забег «Алые паруса» (Санкт-Петербург)**
Участие в забеге, приуроченном к празднику «Алые паруса», приняли 9 сотрудников ГК «ММЦ».
- **Летний Ржевский трейл — 2022 (Санкт-Петербург и Ленобласть)**
Специалист группы учета расчетов со страховыми компаниями и корпоративными клиентами ГК «ММЦ» Т.А. Громова заняла второе место среди женщин на дистанции в 7 км.
- **Заплыв на открытой воде Vyborg SWIM (Ленинградская область)**
Директор по информационным технологиям ГК «ММЦ» И.Б. Зырянов в своей возрастной группе занял второе место на дистанции 6 км.
- **Открытый чемпионат Хорватии по прыжкам в воду (Риека)**
Инструктор-методист по ЛФК «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге И.С. Леонтьевская стала победителем Открытого чемпионата Хорватии по прыжкам в воду в категории «Мастерс».
- **Полумарафон «Северная столица» (Санкт-Петербург)**
Семь сотрудников компании пробежали 10 и 21 км по историческому центру Петербурга.
- **Международный фестиваль сапсерфинга «Фонтанка SUP»**
Дистанцию почти в 10 км по рекам и каналам в центре Петербурга прошли 10 представителей разных бизнес-подразделений компании.

Поздравляем всех коллег с высокими спортивными достижениями и желаем новых побед!



МАРК КУРЦЕР:

«НАША ЗАДАЧА —
ДАТЬ КАЖДОЙ СЕМЬЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ
РОДИТЬ ЗДОРОВОГО
РЕБЕНКА»

СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ МЕЧТАЮТ МНОГИЕ ПАРЫ, НО В СИЛУ РАЗНЫХ ПРИЧИН НЕ ВСЕМ УДАЕТСЯ СДЕЛАТЬ ЭТО БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ.

О том, как работают специалисты по репродуктивной медицине и какие технологии помогают им решать даже самые сложные проблемы с зачатием и рождением ребенка, нам рассказал ведущий эксперт России в области репродуктологии, акушерства и гинекологии, основатель и генеральный директор Группы компаний «Мать и дитя», д.м.н., профессор Марк Аркадьевич Курцер.



Марк Аркадьевич Курцер

Основатель, генеральный директор
и член Совета директоров
ГК «Мать и дитя»



★
★
“ Мы действительно давно «переросли» одну область, выйдя далеко за пределы акушерства и гинекологии ”

— Марк Аркадьевич, Вы более 30 лет занимаетесь развитием системы организации родовспоможения и 16 лет назад создали одну из самых успешных в России частных медицинских организаций в этой области. Но сегодня «Мать и дитя» — уже не только родильные дома, а большая многопрофильная сеть. Как и почему произошла эта трансформация?

— Мы действительно давно «переросли» одну область, выйдя далеко за пределы акушерства и гинекологии. Уже более 10 лет компания развивается как многопрофильная. У нас действуют онкологические и диализные центры, в каждом госпитале проводятся кардиологические операции, в т.ч. с применением аппарата искусственного кровообращения (АИК), и другие хирургические вмешательства.

Для компании такого масштаба подобный путь развития закономерен. Сегодня нигде в мире родильные дома не существу-



“ Мы часто сталкиваемся с заболеваниями почек, сердца, сосудов и другими патологиями, но благодаря возможностям, которыми располагают наши клиники, эти заболевания не являются препятствиями для благополучного вынашивания и рождения ребенка ”

ют обособленно — они всегда работают в составе крупных клиник. Ведь беременные женщины, как и все люди, часто болеют и нуждаются в помощи врачей разных профилей. Когда у нас таких специалистов не было, сталкиваясь с серьезными проблемами, мы вынуждены были отказываться в родовспоможении или отправлять пациенток в другие медицинские учреждения,

теряя драгоценное время для оказания помощи матери и ребенку.

Сегодня мы можем решать фактически любые задачи по сохранению жизни и здоровья пациентов. Например, в данный момент у нас несколько будущих рожениц с онкозаболеваниями (рак молочной железы, опухоль глотки и др.), и они во время беременности получают все необходимое лечение, в т.ч. химиотерапию. Кроме того, мы часто сталкиваемся с заболеваниями почек, сердца, сосудов и другими патологиями, но благодаря возможностям, которыми располагают наши клиники, эти заболевания не являются препятствиями для благополучного вынашивания и рождения ребенка.

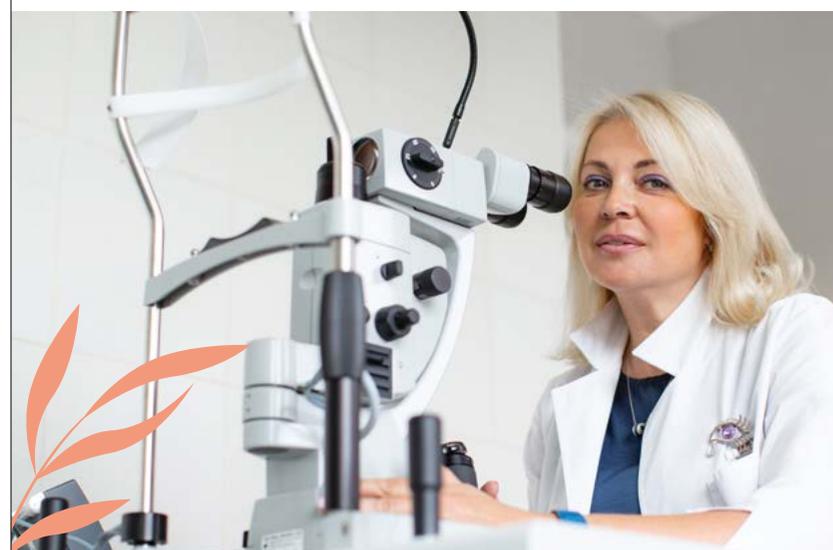
— Возможности, о которых Вы говорите, обеспечивают не только опыт и квалификация врачей, но и новые технологии. Какие из них, на Ваш взгляд, за последние годы оказали наибольшее влияние на развитие медицины в нашей стране?

— Прежде всего, нужно отметить профилактическую направленность медицины. Благодаря развитию диагностических методик (и лабораторной, и лучевой, и инструментальной диагностики) появились различные чекапы, эффективные программы диспансеризации и т.д. Сегодня врачи могут на ранней стадии обнаруживать заболевания не только у людей всех возрастов, но даже у плода. Я имею в виду пренатальную диагностику пороков развития плода, исследование внеклеточной ДНК плода в крови матери и др.

За последние десятилетия практически во всех направлениях медицины появились передовые методики. Например, настоящей революцией стало развитие эндоваскулярной хирургии, т.е. операций, которые проводятся без разрезов, при помощи катетеров, под-

водимых по сосудистой системе прямо к нужному органу. Такое использование самой лучшей транспортной системы организма — магистральных сосудов — позволяет уйти от тяжелых полостных операций, тем самым сокращая период реабилитации пациента и снижая риск развития осложнений.

— Новые технологии играют огромную роль и в сфере репродуктивной медицины. Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) сегодня позволяет стать родителями многим парам, которые из-за сложностей со здоровьем не могут зачать ребенка самосто-



“ Сегодня врачи могут на ранней стадии обнаруживать заболевания не только у людей всех возрастов, но даже у плода ”

ательно. Какие направления в этой области являются самыми передовыми?

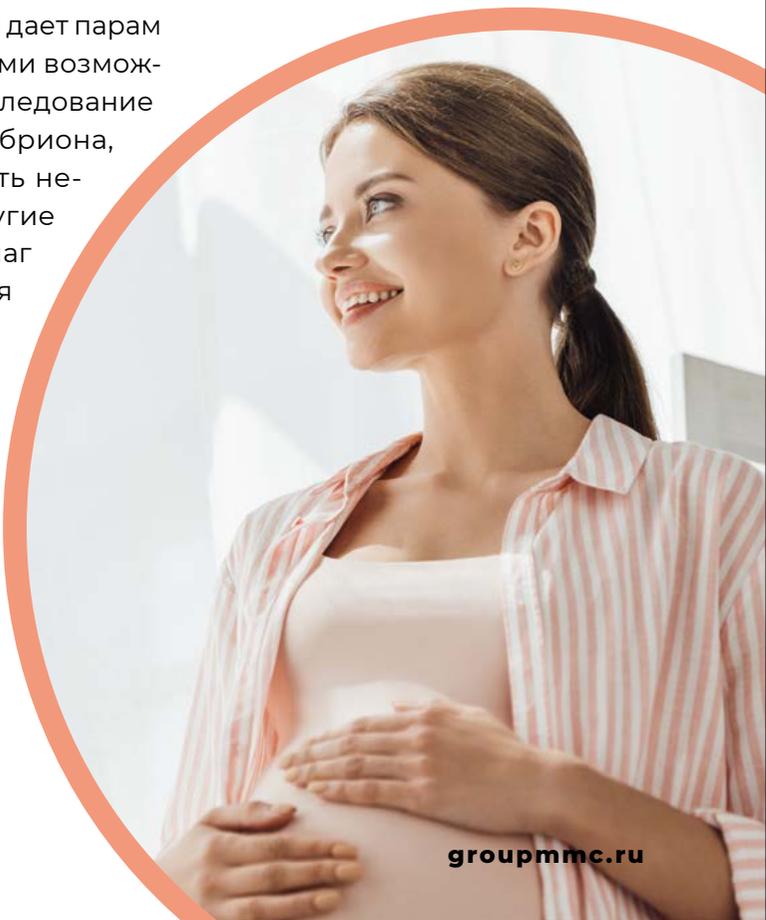
— Самой актуальной технологией сейчас является витрификация яйцеклеток, ооцитов, эмбрионов с последующей трансплантацией. Это методика глубокой заморозки тканей и клеток, которая позволяет отсрочить реализацию репродуктивной функции. По сути, обратившись к нам в 30–35 лет, женщина гарантирует себе благополучное рождение ребенка после 40 лет.

Второе важное направление — онкофертильность, т.е. обеспечение возможности родить ребенка для пациентов, перенесших рак. Учитывая высокую заболеваемость и частоту возникновения нарушений фертильности на фоне химиотерапии, лучевой терапии и т.д., это крайне серьезный вызов для врачей.

Наконец, одной из передовых технологий является преимплантационная генетическая диагностика (ПГД), которая дает парам с наследственными заболеваниями возможность иметь здоровых детей. Исследование проводится до имплантации эмбриона, благодаря чему удается избежать неудачных попыток ЭКО. Эти и другие технологии — не просто новый шаг медицинской науки. Это реальная возможность родить ребенка для тысяч людей, которые в силу возраста или наличия каких-то заболеваний раньше не имели даже шанса на это.

— Как пандемия COVID-19 повлияла на подходы к ведению беременности и организации родовспоможения? И насколько сильно изменилась работа Ваших клиник?

“ По сути, обратившись к нам в 30–35 лет, женщина гарантирует себе благополучное рождение ребенка после 40 лет ”



“ Одной из передовых технологий является преимплантационная генетическая диагностика (ПГД), которая дает парам с наследственными заболеваниями возможность иметь здоровых детей ”

— У нас появилось два ковидных госпиталя, каждый из которых рассчитан на 100 коек: в Подмоскowie (Лапино) и в Тюмени. Там и сейчас проходят лечение пациенты, но их уже не так много. В самый острый период развития пандемии количество госпитализаций доходило до 300 в день, работа была очень напряженной. Но мы овладели новыми технологиями, например, ЭКМО (экстракорпоральная мембранная оксигенация), которая может заместить функции легких и сердца, когда эти органы не способны выполнять их самостоятельно.

У нас было много беременных женщин, перенесших коронавирус. Были и очень тяжелые случаи. Но нам удалось сохранить жизнь всех пациенток и дать им возможность родить здоровых детей.

— В период пандемии стал активно развиваться рынок телемедицинских услуг. Как изменилась за это время работа созданного Вами в 2016 году сервиса «Доктис» и каковы его дальнейшие перспективы?

— Повсеместный переход в онлайн стал одним из главных последствий пандемии. И наряду с удаленной работой, интернет-покупками и т.д. вырос спрос и на телемедицинские услуги. За два с половиной года пандемии число пациентов, желающих получить в таком формате консультацию

“ У нас появилось два ковидных госпиталя, каждый из которых рассчитан на 100 коек ”

Сегодня Группа компаний «Мать и дитя» — это 10 ультрасовременных высокотехнологичных госпиталей и 40 клиник в 27 городах России, более 8 500 квалифицированных специалистов и уникальный спектр медицинских услуг для всей семьи. Компания является признанным лидером в области акушерства и гинекологии, в частности применения технологий ЭКО и выхаживания недоношенных детей.



или «второе мнение», выросло на порядок — по нашим данным, практически в 10 раз.

Конечно, телемедицина в России находится еще в самом начале пути. Сегодня существует ряд юридических, законодательных ограничений для телемедицинских консультаций. Но это очень перспективное направление, которое будет развиваться как в рамках частного сектора, так и в государственных учреждениях.

Сервис онлайн-консультаций врачей и медицинского сопровождения пациентов «Док-тис» получил новый вектор развития, приобретя крупную фармацевтическую компанию, которая занимается клиническими испытаниями. Сейчас мы создаем цифровую платформу для этих исследований, и, думаю, в течение года она будет запущена. Это будет площадка для проведения мультицентровых исследований с участием клиник по всей стране.

— ГК «Мать и дитя» является членом Национальной ассоциации негосударственных

“ “ *За два с половиной года пандемии число пациентов, желающих получить в таком формате консультацию или «второе мнение», выросло на порядок — по нашим данным, практически в 10 раз* ” ”

“ “ *Нужно понимать, что частная медицина существует не «вопреки» и не «взамен», а вместе с медициной государственной и ведомственной, прекрасно дополняя друг друга* ” ”

медицинских организаций (НАНМО). Каким Вы видите развитие компании и всего рынка частной медицины в России в ближайшие годы? Какой вклад негосударственные клиники вносят в повышение качества оказания медицинской помощи в стране?

— Нужно понимать, что частная медицина существует не «вопреки» и не «взамен», а вместе с медициной государственной и ведомственной, прекрасно дополняя друг друга. От этого выигрывают все: пациенты получают возможность выбора места лечения, врачи — места работы, а государство — здоровую конкуренцию, стимулирующую развитие всех игроков и общее повышение качества оказания медицинской помощи.

Говорю об этом с уверенностью, поскольку знаю ситуацию в 27 регионах страны, где работают наши клиники. Мы постоянно наращиваем госпитальную базу, и, конечно, анализируем рынок. Могу привести пример Санкт-Петербурга, где в начале этого года открылся наш



«СОВЕТ ЭКСПЕРТА»

Главный совет, который я даю всем своим пациентам — никогда не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня. Несмотря на все возможности современной медицины, помните, что «завтра» наступает очень быстро, а «послезавтра» еще быстрее. Чем раньше вы решитесь на рождение ребенка, тем быстрее у него появится братик или сестренка.

М. А. Курцер



новый роддом. Город имеет огромный научный, медицинский, педагогический потенциал, и мы видим здесь серьезных конкурентов — не только частные клиники, но и такие блестящие государственные учреждения, как НИИ акушерства, гинекологии и репродуктологии им. Д. О. Отта, ПСПбГМУ им. И. П. Павлова, НМИЦ им. В. А. Алмазова. И это замечательно!

Для того чтобы выдерживать эту конкуренцию, мы реализуем в своем новом клиническом госпитале «MD Лахта» не только качественный сервис, но и уникальные медицинские технологии — от внутриутробной коррекции Spina Bifida до лечения синдрома задержки развития плода. Во многих направлениях наши врачи сегодня — без преувеличения номер один в России. И когда специалисты с таким опытом, квалификацией, технологиями приходят в новый регион, это идет только на пользу развитию медицины ■

“ Мы реализуем в своем новом клиническом госпитале «MD Лахта» не только качественный сервис, но и уникальные медицинские технологии ”



КУРЦЕР МАРК АРКАДЬЕВИЧ,

основатель, генеральный директор и член Совета директоров ГК «Мать и дитя», доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, член Президиума Правления Российского общества акушеров-гинекологов, Председатель Президиума Московского общества акушеров-гинекологов, член Общества New European Surgical Academy (NESA) и Международной Федерации акушеров-гинекологов (FIGO).

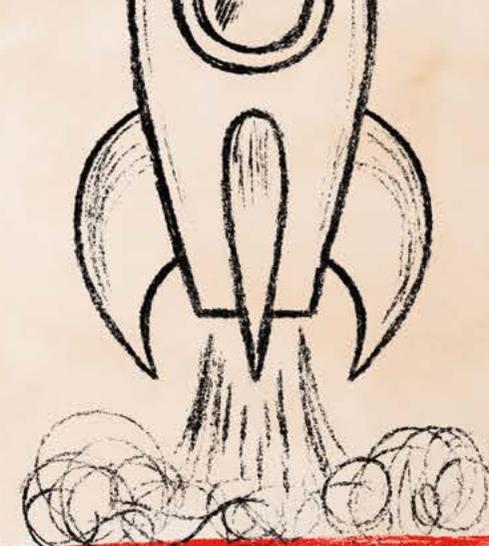
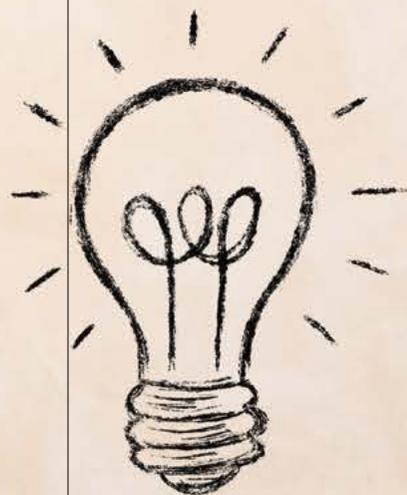
Окончил 2-й Московский государственный медицинский институт им. Н. И. Пирогова (ныне — РНИМУ им. Н. И. Пирогова), где впоследствии прошел путь от ассистента до заведующего кафедрой акушерства и гинекологии.

В 1994–2012 гг. возглавлял Центр планирования семьи и репродукции, в 2003–2013 гг. являлся главным акушером-гинекологом Департамента здравоохранения Москвы.

Автор более чем 200 научных работ, в т.ч. двух монографий и одного учебника, национального руководства, десяти пособий для врачей, пяти методических рекомендаций и указаний.

В 2016 г. впервые в России провел открытую операцию на плоде при пороке Spina bifida, за что ему и коллективу врачей была присуждена Всероссийская премия в области перинатальной медицины «Первые лица» и премия Правительства РФ в области науки и техники.

Обладатель ордена «За заслуги перед Отечеством» III и IV степени, Премии Правительства РФ «За разработку и внедрение методов эндоваскулярной хирургии для сохранения и восстановления репродуктивного здоровья женщин» и целого ряда других наград.



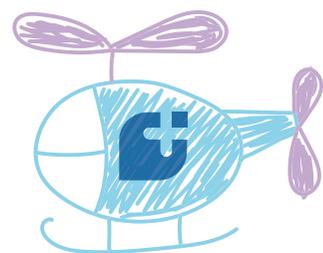
ШАГ ЗА ШАГОМ:

КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



Предупредить заболевания и полностью реализовать возможности малыша на всех этапах роста поможет знание определенных закономерностей развития детского организма. Специалисты в области детского здоровья ГК «ММЦ» поделились рекомендациями о том, какие показатели следует отслеживать, чтобы помочь правильному и гармоничному взрослению ребенка.

РАЗВИТИЕ ДО ГОДА: ЧТО — НОРМА, А ЧТО — НЕТ?



В первые 12 месяцев жизни ребенок растет быстрее всего: через год после рождения его вес становится больше в три раза, а длина тела — в полтора. В это время активно формируются нервная, пищеварительная, дыхательная системы, а также иммунитет. В младенчестве происходят важные этапы развития — от держания головки до первых шагов.

Из утробы матери новорожденный попадает в непривычную для него воздушную среду, делает первый вдох, учится по-новому питаться. Организм адаптируется к резким изменениям, что отражается на работе всех органов и систем. Так, для первых дней жизни характерны временные физиологические изменения, которые не требуют лечения: потеря до 10% от изначального веса, покраснение, шелушение и желтушное окрашивание



“ *Всем новорожденным выполняют неонатальный скрининг для выявления наследственных заболеваний, аудиоскрининг для диагностики слуха, а также первые вакцинации* ”



кожи, нагрубание молочных желез, изменения температуры тела. К концу первой — началу второй недели они полностью исчезают.

Первое обследование малыша проходит еще в роддоме — всем новорожденным выполняют неонатальный скрининг для выявления наследственных заболеваний, аудиоскрининг для диагностики слуха, а также первые вакцинации — от гепатита В (в первые сутки от рождения) и от туберкулезной инфекции — БЦЖ (в первые 72 часа от рождения).

Основными индикаторами здоровья в первый год жизни являются вес, рост и окружность головы. Измерения, проводимые ребенку на всех этапах, отмечают на диаграмме роста, массы тела и окружности головы в виде точек и составляют графики (кривые) физического развития — сама диаграмма должна быть вложена в карту развития ребенка (форма 112).



В 1,5–3 месяца ребенок начинает держать голову. В этот период важно отслеживать тонус мышц: нет ли видимого искривления позы, ассиметричного положения рук и т.д. Если ребенок с рождения очень высоко запрокидывает голову, при этом поднимая шею и плечи, зажимает в кулак одну руку, наклоняет голову преимущественно в одну сторону и не может выпрямить ножки, стоит обратиться к педиатру и детскому неврологу для диагностики гипертонуса мышц. Это состояние успешно лечится с помощью массажа и физиотерапевтических процедур.

Уже на первом году жизни у ребенка начинается формироваться речь — гуление, затем лепет, который сменяется произнесением слогов и слов. К концу года здоровый ребенок уже понимает речь взрослых и сам произносит 5–10 простых слов.



“ К концу года здоровый ребенок уже понимает речь взрослых и сам произносит 5–10 простых слов ”



ПЕРВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

УЗИ тазобедренных суставов — это единственная возможность обследования опорно-двигательного аппарата у новорожденных, поскольку рентгенографию не применяют до того, как сформируется головка бедренной кости (не раньше 2 месяцев). Исследование помогает на самых ранних стадиях диагностировать патологии в развитии тканей, в т.ч. самую распространенную врожденную ортопедическую патологию — дисплазию тазобедренных суставов (ТБС). При диагностировании гипоплазии (недоразвития) суставов устанавливается ее форма, исходя из чего подбираются методы коррекции.

Также важно в динамике вовремя определить отсутствие «созревания» ядер окостенения головок бедренных костей. Если оно отсутствует

в 8–10 месяцев у доношенного ребенка, это определяется как незрелость, спровоцированная недостаточным поступлением питательных и биологически активных веществ или генетическими причинами. Для коррекции состояния и дальнейшего правильного формирования тазобедренного сустава детские ортопеды, педиатры и эндокринологи применяют весь комплекс лечебно-диагностических мер.



“ Все дети развиваются в своем темпе: кто-то начинает сидеть или стоять раньше, кто-то позже — временные окна нормы могут достигать 3–5 месяцев ”

Также следует контролировать развитие моторики — к 6 месяцам здоровый малыш умеет переворачиваться со спины на живот. К 8 месяцам хорошо сидит, к 13 — прочно стоит на ножках, к 14 — ходит, хотя его движения могут быть недостаточно координированы. Не стоит забывать, что все дети развиваются в своем темпе: кто-то начинает сидеть или стоять раньше, кто-то позже — временные окна нормы могут достигать 3–5 месяцев.

Обратиться к врачу следует, если навыки значительно задерживаются: в 3 месяца ребенок не держит голову, в 4–5 месяца не поворачивается на бок, к 9–10 месяцам не сидит, к 15 месяцам не ходит. *[Календарь развития ребенка ищите в рубрике «Цифры и факты»].*

К полугоду дети также начинают активно исследовать мир вокруг себя — хватать предметы, тянуться к интересным игрушкам, дотягиваться до шкафов и т. д., поэтому родителям важно позаботиться о безопасности (поставить блокираторы на окна и двери, защиту на острые углы).

На первом году жизни особенно важен эмоциональный, зрительный, тактильный контакт с родителями, отсутствие или недостаток которого может вызвать задержку нервно-психического развития. Поэтому нужно полностью удовлетворять потребность ребенка в ласке и внимании: нянчиться, возиться, целовать, гладить, качать и баюкать.



ЧТО И КОГДА ПРОВЕРЯТЬ У РЕБЕНКА?

Для наблюдения за состоянием организма и контроля изменений на важных этапах роста ребенку необходимо проходить профилактические медицинские осмотры, периодичность которых определяется приказом Минздрава РФ №514н. До года новорожденного каждый месяц осматривает педиатр, в 1 месяц — невролог, хирург, офтальмолог, стоматолог, в 3 и 12 месяцев — травматолог-ортопед, в 12 месяцев — невролог, детский хирург, оториноларинголог. Также проводятся лабораторные и инструментальные исследования: нейросонография (УЗИ мозга), УЗИ органов брюшной полости, почек и тазобедренных суставов, эхокардиография. Ультразвуковые исследования очень информативны, при этом абсолютно безопасны.

В отделении педиатрии «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге для детей разработаны программы регулярного комплексного обследования. Здесь оказывают помощь более 18 узких специалистов: гастроэнтеролог, офтальмолог, травматолог-ортопед, кардиолог, стоматолог, невролог, гематолог, нефролог, эндокринолог и другие.

Детям всех возрастов доступен широкий спектр функциональной диагностики. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы врачи выполняют электрокардиограмму,

трехканальное и многоканальное суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру, суточное мониторирование артериального давления в сочетании с суточным мониторированием ЭКГ, велоэргометрия, тредмил-тест. Для оценки функции внешнего дыхания проводится спирометрия и проба с бронхолитическим препаратом.

Врачи-неврологи выполняют ЭЭГ-рутинное исследование, а также видео-ЭЭГ-мониторирование с депривацией ночного сна, одномоментное проведение видео-ЭЭГ-мониторинга и суточного мониторирования ЭКГ, что позволяет провести дифференциальную диагностику судорожного синдрома и нарушений ритма сердца.



«Я САМ!»: ПРЕДДОШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В период раннего детства (1–3 года) ребенок постоянно расширяет социальные контакты, знакомится с другими детьми, поэтому важно защитить организм от инфекционных заболеваний: провести вакцинацию в соответствии с национальным календарем прививок.

«Наши врачи к плановой вакцинации подходят индивидуально: безусловно, мы следуем национальному календарю, но если состояние ребенка таково, что риск возможных осложнений превышает пользу от прививки, предлагаем отложить ее до момента выздоровления», — поясняет Анна Александровна Никитёнок, заведующая педиатрическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

В это время у ребенка сохраняется быстрый темп физического развития, увеличивается мышечная масса, и для успешного развития ему необходимо обеспечить не только полно-



ценное питание, но и двигательную нагрузку. Гиподинамия (недостаток физической активности) может вызвать нарушения формирования мышечного корсета и проблемы с осанкой. При этом следует создать максимально безопасное пространство: убрать из зоны доступа колющие и режущие предметы, лекарства, а также объяснить ребенку, как правильно использовать электроприборы.

Активное развитие мелкой моторики нужно поддерживать с помощью игрушек (кубиков, пирамидок и т.д.) и совместных занятий — рисования, лепки. В этом возрасте также совершенствуется речь: к концу третьего года дети говорят длинными фразами, рассуждают.

К трем годам начинается и активное самоутверждение ребенка, он хочет делать все сам, без помощи взрослых. Задача родителей — способствовать развитию индивидуальности, ведь ее подавление может привести к снижению самооценки и вызывать эмоциональные

“ *Задача родителей — способствовать развитию индивидуальности, ведь ее подавление может привести к снижению самооценки и вызывать эмоциональные бури* ”

бури. Важно поощрять самостоятельность, привлекать ребенка к домашним делам, обучать навыкам гигиены — чистить зубы, самостоятельно ходить на горшок, мыть руки.



ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО: ФУНДАМЕНТ НА БУДУЩЕЕ

В возрасте с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психологического здоровья на всю жизнь, поэтому родителям необходимо привить ребенку осмысленное отношение к образу жизни и помнить, что развитие малыша тесно связано с привычками членов семьи.

В этот период ребенок ускоренно растет, у него изменяются пропорции тела. Интенсивно развивается интеллект, формируется равновесие, совершенствуется тонкая моторика — важно стимулировать эти процессы с помощью игровых упражнений, чтобы в дальнейшем избежать нарушений в когнитивной сфере, трудностей с освоением письма, рисования и т.д. В этом возрасте также происходит интенсивное развитие двигательного анализатора, поэтому опасна гиподинамия — она может привести к нарушению ловкости и быстроты.

“ В возрасте с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психологического здоровья на всю жизнь, поэтому родителям необходимо привить ребенку осмысленное отношение к образу жизни ”



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР



КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТОБОЛЬСКЕ

■ Прием узких специалистов:

- ✓ аллерголог-иммунолог
- ✓ оториноларинголог
- ✓ невролог
- ✓ дерматолог
- ✓ офтальмолог
- ✓ травматолог-ортопед
- ✓ детский уролог/гинеколог
- ✓ детский хирург

- Все виды лабораторных анализов, функциональная диагностика, УЗИ
- Физиотерапия, массаж и другие лечебные процедуры
- Комплексные программы обследования: полная диагностика и составление индивидуального плана лечения
- Медосмотры перед поступлением в детский сад и школу
- Педиатрическая помощь на дому

Доверьте здоровье своих детей профессионалам!

Тобольск, 9 микрорайон, №1Б

Лицензия ЛО41-01148-78/00364004 от 23.12.2020

Узнать подробнее
о детских чекапах:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Из-за длительного статического напряжения, нахождения в одной и той же позе формируются нарушения осанки.

Дошкольник начинает проявлять потребность в общении со сверстниками, учится жить в коллективе, поэтому педиатры рекомендуют в этом возрасте отдать ребенка в детский сад, чтобы облегчить его адаптацию в школе.

Если ребенок не может сконцентрировать внимание на одной дея-

“ Дошкольник начинает проявлять потребность в общении со сверстниками, учится жить в коллективе, поэтому педиатры рекомендуют в этом возрасте отдать ребенка в детский сад, чтобы облегчить его адаптацию в школе ”

тельности больше минуты, у него снижена работоспособность, наблюдаются рассеянность, эмоциональные и коммуникативные трудности, проблемы в определении звуков, следует обратиться к специалисту. Занятия с психологом и логопедом помогут устранить возможные нарушения до поступления в школу.



7-11 ЛЕТ: ЗАТИШЬ ПЕРЕД БУРЕЙ

Особый этап в жизни ребенка — начало обучения в школе. Резкое увеличение физических, умственных и эмоциональных нагрузок требуют тщательной организации режима дня и питания. Поскольку самая высокая нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат и органы зрения, важно отслеживать их состояние, чтобы не пропустить развития нарушений.

Благодаря интенсивному созреванию коры головного мозга совершенствуется концентрация внимания, память, речь. Также с 7 до 11 лет определяются привычки и характер, а к 12 заканчивается формирование нервной системы. Начинается постепенное развитие репродуктивной системы, гормональная перестройка, формируются вторичные половые признаки.

“ Самая высокая нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат и органы зрения, важно отслеживать их состояние, чтобы не пропустить развития нарушений ”



В этот период родителям необходимо проводить как можно больше времени с ребенком, обучать его, помогать с уроками, отвечать на вопросы.

В препубертатном возрасте развивается мышечная система, вырабатываются быстрота, ловкость, выносливость, заканчивается развитие скелета, молочные зубы сменяются постоянными.



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

Слабое физическое развитие ребенка ведет к функциональным нарушениям осанки, которые, прогрессируя, могут затруднять работу внутренних органов и вызывать дальнейшее ухудшение физического развития в целом. Для коррекции нарушений осанки понадобится ежедневно выполнять лечебную гимнастику вплоть до окончания роста скелета (18–20 лет), а при сколиозах и остеохондрозах — в течение всей жизни.

Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и мышцы брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет, уменьшают степень прогрессирования сколиоза и формируют правильную осанку. В комплекс ЛФК должны быть включены упражнения и для укрепления мышц, поддерживающих свод стоп, поскольку нарушения осанки часто сочетаются со снижением свода стопы или выраженным плоскостопием. Среди них — сгибание и напряжение пальцев ног, перекалывание предметов, ходьба по ребристой поверхности, прокатывание палки сводом стопы. Также рекомендуется заняться плаванием, катанием на лыжах, скандинавской ходьбой.

Для всех детей, имеющих сколиоз второй степени и выше, запрещены акробати-

ка, гимнастика, прыжки, бег на дистанции более 400 метров, длительное стояние, сидение, висы на перекладине и подъем грузов.

Важно, чтобы ученики сохраняли правильную позу при выполнении письменных работ: следует сидеть, держа предплечья на крышке стола, плечи на одном уровне, немного наклонив голову вперед. Стопы должны стоять параллельно друг другу и опираться о пол, а голени — находиться под прямым углом к бедрам. Если обычный стул не соответствует росту ребенка, нужно сделать подставку под ноги. Для чтения книг полезно использовать наклонную подставку.



ЕЩЕ НЕ ВЗРОСЛЫЙ, НО УЖЕ НЕ РЕБЕНОК

Подростковый период длится с 10–11 до 18 лет, в это время происходят мощные изменения в эндокринной системе. За счет выброса гормонов в кровь изменяется внешний облик подростка: появляются вторичные половые признаки, меняется структура костной ткани, стоп, кистей, поэтому подростки часто выглядят «угловатыми».

Повышенный выброс гормонов щитовидной железы может провоцировать гипергидроз (потливость), а нарушение баланса половых гормонов — андрогенов и эстрогенов — появление угревой сыпи (акне). Гормональный всплеск приводит к сильной возбудимости, раздражительности, перепадам настроения и, как следствие, трудностям общения с окружающими, конфликтности. *[Подробнее о том, как «пережить» трудный возраст, наши врачи рассказали в рубрике «Крупным планом»].*

“ Гормональный всплеск приводит к сильной возбудимости, раздражительности, перепадам настроения и, как следствие, трудностям общения с окружающими, конфликтности ”



“ Пубертат — время колоссальных изменений, которые превращают маленького человека во взрослого ”



«Пубертат — время колоссальных изменений, которые превращают маленького человека во взрослого. Поэтому в этот период очень важно следить не только за физическим здоровьем, но и за психологическим состоянием, гигиеной и пр. Делать это и вовремя направлять пациентов к профильным специалистам — задача врача-педиатра», — поясняет А.А. Никитёнок.

Какие проблемы со здоровьем часто встречаются у подростков?

■ Функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы («юношеское сердце», юношеская гипертония). Чаще изменения в работе сердечно-сосудистой системы наблюдаются у детей с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся физкультурой или, наоборот, при чрезмерных нагрузках, не соответствующих возрасту. И хотя эти изменения обычно носят временный характер, нужно их отслеживать у вра-



Анна Александровна Никитёнок

Заведующая педиатрическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге

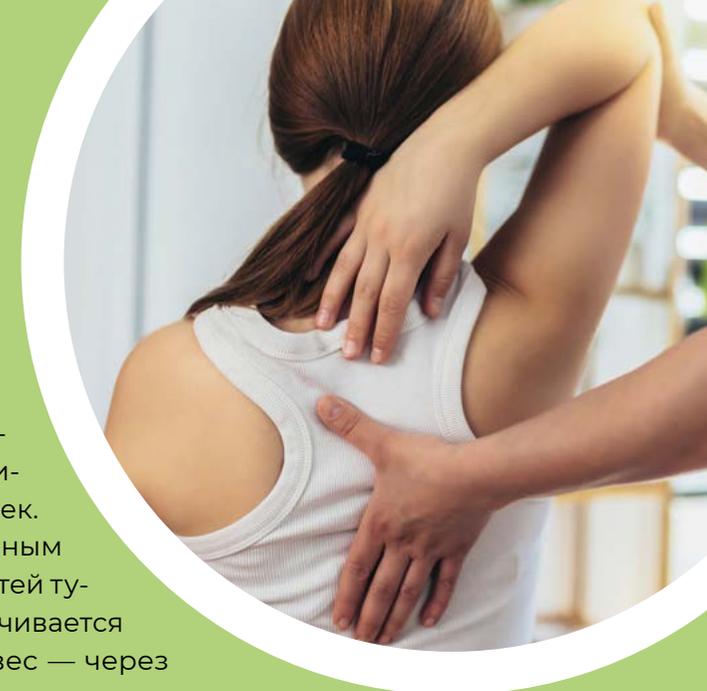
РОСТОВЫЕ СКАЧКИ И «БОЛИ РОСТА»: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

В возрасте 12–16 лет у детей происходит бурный рост. Максимальная скорость увеличения длины тела в среднем составляет около 10 см в год для мальчиков и чуть меньше — для девочек. Скачок роста происходит главным образом за счет увеличения костей туловища, мышечная масса увеличивается с задержкой в 3–5 месяцев, а вес — через 6–8 месяцев. Пубертатный скачок распространяется и на сердечную мышцу, глазные «яблочки», внутренние органы.

Подростки нередко жалуются на боли в костях и суставах. Причина их, как правило, как раз в «ростовых скачках». Во время роста пропорции тела меняются неравномерно, растущие кости деформируются из-за возрастающих нагрузок и слабости мышечного аппарата.

Появляются функциональные нарушения осанки (сколиозы, кифозы), ткани развиваются быстрее, чем питающая их сосудистая сетка. И даже разные части одних и тех же органов изменяются скачкообразно и не одновременно (разнодлинность конечностей).

«Эти процессы нельзя назвать патологическими, со временем все системы снова будут работать синхронно, но в период активного роста надо быть внимательными к жалобам ребенка. Приступы боли обычно возникают ночью и длятся 10–15 минут. Они повторяются в течение нескольких дней или даже недель. Если боли беспокоят только ночами, а днем ребенок бодр и здоров — нет хромоты, скачков температуры, припухлости в области суставов — беспокоиться не стоит. Если же он жалуется на боли больше



двух месяцев подряд, не может разогнуть ногу, появились гематомы, следует обратиться к врачу», — рассказывает А.А. Гайдук, д.м.н, врач травматолог-ортопед «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

Самое простое и эффективное средство при болях роста — массаж. Всего за 10–15 минут он поможет улучшить кровоснабжение и снять спазм в мышцах. Ортопеды также рекомендуют подросткам делать гимнастику сразу после пробуждения, не вставая с кровати: хотя бы 2 упражнения («березка» и «велосипед») — и ночная боль не будет такой интенсивной.



ча-педиатра, чтобы не пропустить более серьезные патологии.

- Из-за нарушения пищевого поведения могут появиться расстройства питания, лишний вес. Если подросток негативно относится к своей внешности и перестает нормально питаться, необходимо обратиться за помощью к специалисту.
- В связи с эндокринной перестройкой организма усиливается функция половых желез, что ведет к закупориванию их

протоков и появлению на коже угрей. Поэтому важно уделить внимание правилам личной гигиены — ежедневный душ и уход за кожей лица.

Также среди подростков распространены заболевания репродуктивной сферы (задержка полового развития, дисменорея, аменорея у девочек, фимоз и варикоцеле у мальчиков), обострения инфекционно-аллергических заболеваний, заболевания ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь), кариес.

Знание норм развития и факторов риска заболеваний детского организма помогут родителям сохранить здоровье ребенка и подготовить его к полноценной взрослой жизни. При этом важно обращать внимание не только на соответствие возрастным стандартам, но и на индивидуальные особенности: проводите время с ребенком и вырабатывайте здоровые привычки вместе! ■



ИННОВАЦИОННЫЙ АППАРАТ DIERS FORMETRIC 4D MOTION —

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



БЫСТРАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЛЮБЫХ НАРУШЕНИЙ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

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

ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРИ:

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

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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАЛЕНДАРЬ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Каждый ребенок растет и развивается в своем темпе, поэтому, ориентируясь на его сверстников, родителям порой бывает сложно понять, успевает ли малыш осваивать новые навыки. Определить, нужно ли обратиться к педиатру с вопросом о задержке развития или причин для тревоги нет, поможет специальный календарь, созданный врачами-педиатрами.

Что должен уметь ребенок раннего возраста?



4-11 НЕДЕЛЬ

Гукать, лепетать



1,5-3 МЕСЯЦА
Держать голову



3,5-6,5 МЕСЯЦЕВ
Переворачиваться со спины на живот



5,5-8 МЕСЯЦЕВ
Сидеть



5,5-9 МЕСЯЦЕВ
Переворачиваться с живота на спину



5-9 МЕСЯЦЕВ
Ползать



6-8 МЕСЯЦЕВ
Появление первых зубов



8-13 МЕСЯЦЕВ
Самостоятельно стоять



6-11 МЕСЯЦЕВ
Вставать



9-14 МЕСЯЦЕВ
Самостоятельно ходить



9-12 МЕСЯЦЕВ
Произносить первые осмысленные слова



1-1,5 ГОДА
Самостоятельно бегать

ГАДЖЕТЫ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ ДЕТЕЙ?

Большинство современных детей уверенно пользуются смартфонами и ноутбуками уже в младшем школьном возрасте. Но, во многом упрощая жизнь родителей, гаджеты могут нанести вред детскому организму — в первую очередь страдают органы зрения и психическое здоровье. Как защитить ребенка от неприятных последствий и можно ли использовать гаджеты без вреда, рассказали врачи ГК «Мой медицинский центр».

ЗРЕНИЕ

«Частое использование электронных устройств подвергает глаза вредному коротковолновому излучению синего цвета, а глазные мышцы детей не приспособлены к такой сильной нагрузке. Перенапряжение мышц глаза может вызвать зрительную усталость, которая проявляется режью, сухостью, двоением в глазах и головной болью. Длительная чрезмерная нагрузка на глаза может спровоцировать спазм аккомодации, а впослед-



ствии и близорукость — эту болезнь называют одной из самых распространенных эпидемий современности среди детей», — поясняет врач-офтальмолог МЦ в Тобольске Леонид Викторович Попов.

Чтобы предупредить развитие ухудшения зрения и заболеваний, связанных с использованием гаджетов, необходимо обучить ребенка полезным зрительным привычкам. Чем позже он начнет пользоваться гаджетом, тем выше вероятность избежать близорукости. Важно помнить, что, помимо просмотра экранных устройств, ребенок испытывает высокую зрительную нагрузку вблизи во время чтения, рисования и письма.

Для профилактики близорукости необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе. Так, 6-летний ребенок должен находиться на улице не менее 1,5 часов в день, и чем старше он становится, тем дольше рекомендуется гулять. Важную роль играет сбалансированное питание — в рационе ребенка обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, рыба, творог, мясо, крупы.

По рекомендации ВОЗ, пользоваться компьютером можно с 5 лет. Непрерывное время, проведенное за гаджетами, для ребенка 5–6 лет должно составлять не более 10 минут, для детей 7–8 лет — не более 15–20 минут, в 10–12 лет — не более 20 минут, в 13–16 лет — до 30 минут. Суммарное время в день не должно превышать 1,5–2 часа.

Следует соблюдать оптимальное расстояние до экрана: до планшета и телефона — 30–35 см, до компьютера — 50–60 см (при этом монитор должен располагаться чуть ниже уровня глаз). Также важно контролировать осанку и работать за компьютером только при хорошем освещении.



**Непрерывное
экранное время
для ребенка:**

5–6 лет
не более 10 минут

7–8 лет
не более 15–20 минут

10–12 лет
не более 20 минут

13–16 лет
до 30 минут

**Суммарное время,
проведенное
за гаджетами, не
должно превышать
1,5-2 часа в день**

Раз в год нужно проходить профилактический осмотр у детского офтальмолога, ведь у ребенка может не быть жалоб, и важно вовремя заметить начало заболевания, чтобы принять необходимые меры. Так, своевременная диагностика и лечение спазма аккомодации помогают предотвратить истинную близорукость.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Длительное использование гаджетов перегружает не только зрение, но и нервную систему, поэтому после долгой игры в телефоне ребенок может жаловаться на усталость. Детям с неврологическими проблемами нельзя давать гаджеты в раннем возрасте — это может усугубить течение заболевания.

Зависимость от электронных устройств у детей похожа на аддиктивное поведение взрослого. Если действие стимулятора прекращается, возникают симптомы абстиненции: агрессия, раздражительность, беспокойство, потеря аппетита и т.д. Ученые называют это состояние «синдром электронного экрана» — перевозбуждение, которое ребенок испытывает от постоянного использования гаджетов.

В детстве происходит развитие личности, социальных навыков, коммуникабельности, закладывается характер. Чрезмерное увлечение технологиями может сдерживать моторное развитие, ограничивать воображение и когнитивные способности, способствовать возникновению проблем с речью. Любая зависимость, начавшаяся в этом возрасте, может вызвать серьезные психологические проблемы в будущем.

Кроме того, если использовать электронные устройства как способ

отвлечения внимания, то контакт между родителем и ребенком постепенно становится формальным и сходит на «нет».

«Мы обязаны с самого раннего возраста учить детей ответственному и безопасному использованию гаджетов. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, делаясь своими проблемами с родителями. Взрослым следует не только наблюдать за поведением ребенка, но и анализировать причины, которые стоят за его поступками или словами. Если наблюдаются значительные поведенческие и эмоциональные изменения, стоит обратиться за помощью к специалисту», — рекомендует Николай Владимирович Постников, врач-психиатр, психотерапевт «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

“ *Взрослым следует не только наблюдать за поведением ребенка, но и анализировать причины, которые стоят за его поступками или словами* **”**

Вот несколько советов, которым необходимо следовать, когда ребенок использует гаджеты:

- Ограничьте экранное время, не позволяйте детям использовать гаджеты после того, как установленное время закончилось
- Поощряйте детей играть на улице со своими близкими и друзьями
- Не используйте гаджеты в качестве «нянь», пока вы заняты своими делами. Вместо этого предложите творческие игрушки, головоломки, раскраски
- Обеспечьте ребенку достаточный сон — он помогает организму восстановиться и способствует эффективной работе мозга
- Объясните ребенку правила информационной безопасности в интернете
- Выстраивайте доверительные отношения с ребенком, проводите с ним больше времени





ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ:

КАК ПОНЯТЬ
ПОДРОСТКА
И ПОМОЧЬ ЕМУ
ПЕРЕЖИТЬ ЭТО
ВРЕМЯ

Все родители хотят видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Но если в детстве обеспечивать его потребности и исполнять мечты довольно просто, то в переходном возрасте часто возникают сложности и непонимание. Кардинальные физиологические и психологические изменения, которые переживает подросток, сопровождаются кризисами в отношениях с родителями. Справиться с ними помогут советы наших экспертов.

Примерно до 10 лет дети растут равномерно и вне зависимости от пола имеют схожие пропорции тела. Но затем организм «запускает программу взросления»: активизируются гормоны и под их воздействием он начинает меняться. Интенсивность и продолжительность преобразования у каждого ребенка своя, но есть общие черты:

- Девочки в среднем начинают расти в 10–11 лет, мальчики — в 13. При этом скорость роста замедляется у девушек — после 16 лет, у юношей — только после 18.
- Префронтальная кора головного мозга, ответственная за когнитивный контроль и принятие решений, еще формируется, и лимбическая система по-прежнему играет главную роль. В неустойчивой нервной системе процессы возбуждения преобладают над торможением, из-за чего возникают неуравновешенность, эмоциональность и частые смены настроения.

“ В неустойчивой нервной системе процессы возбуждения преобладают над торможением, из-за чего возникают неуравновешенность, эмоциональность и частые смены настроения ”



- Кроме физических изменений, происходят и психические: ребенок должен преодолеть внутренний конфликт, связанный с отделением от родителей, самоидентификацией и социализацией — т. н. кризис идентичности.

«Переходный возраст — трудный, но неизбежный период, и основная задача взрослого — объяснить ребенку, что с ним происходит и почему, а также дать необходимую поддержку и заботу. Часто родители отстраняются, или, наоборот, проявляют гиперопеку. Обе стратегии не принесут успеха, если основная задача — сохранить семью и добрые отношения, — комментирует Анна Александровна Никитёнок, заведующая педиатрическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге. — В это время ребенок становится взрослым, и изменения затрагивают не только физические, но и психологические аспекты. Меняются структура восприятия и анализа информации, взгляд на жизнь и оценка ситуации. Поэтому важно поддержать, направить и помочь ему в этом».

“ Переходный возраст — трудный, но неизбежный период, и основная задача взрослого — объяснить ребенку, что с ним происходит и почему, а также дать необходимую поддержку и заботу ”



ТРАДИЦИОННО ВЫДЕЛЯЕТСЯ ТРИ ЭТАПА ВЗРОСЛЕНИЯ:

- Ранний подростковый период (10–14 лет) — самый активный период роста
- Средний подростковый период (15–17 лет) — время, когда гормональная перестройка завершилась и основные физиологические изменения тоже заканчиваются. Однако психологические изменения еще идут, поэтому подростки отличаются крайней категоричностью, неустойчивостью и импульсивностью поведения
- Поздний подростковый период (17–25) — этап переосмысления и закрепления приобретенных установок, к завершению которого молодые люди уже вполне рационально оценивают себя и свои поступки, имеют цели в жизни

“

Неустойчивость нервной системы может вызывать бледность, утомляемость, головокружения, головные боли

”

НОВОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Самые заметные изменения, конечно, происходят с телом. На ранний подростковый период приходится «ростовой скачок» — несколько лет пиковой скорости роста, когда ребенок буквально за несколько месяцев может вырастать на 5–10 см и несколько размеров обуви. В это время повышаются риски развития нарушений осанки и плоскостопия, поэтому важно заниматься их профилактикой. Часто ростовые скачки сопровождаются колебаниями артериального давления и болезненными ощущениями в области костей и мышц. Кроме того, неустойчивость нервной системы может вызывать бледность, утомляемость, головокружения, головные боли. В результате повышенных нагрузок может впервые проявиться какая-либо соматическая патология.

Для нормального развития нервной системы, опорно-двигательного аппарата и мышеч-

ного каркаса важно обеспечить систематическую нагрузку: не менее 60 минут физической активности минимум 3 раза в неделю. Уроков физкультуры в школе может быть недостаточно, поэтому стоит рассмотреть посещение дополнительных спортивных секций по тому направлению, которое больше всего нравится и подходит ребенку. Помимо укрепления здоровья такие занятия помогают развивать дисциплинированность и заводить новых друзей, что важно для подростка.

В средней школе обычно ослабевает контроль родителей за питанием: ребенку дают карманные деньги, он сам выбирает, что купить в столовой, когда и чем перекусить, а также попадает под влияние общественного мнения в отношении фигуры и внешности. Если к этому возрасту не сформированы правильные пищевые привычки, то могут развиваться ожирение, диабет, расстройства пищевого поведения, гастрит, панкреатит и др.

“ *Для нормального развития нервной системы, опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса важно обеспечить систематическую нагрузку* ”

Регулярные медосмотры — это не формальность, а реальная возможность вовремя выявить любые отклонения в развитии или проблемы со здоровьем, а главное — сразу принять необходимые меры. Согласно Приказу Минздрава РФ от 21.12.2012 № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров», профилактические осмотры подросткам в возрасте с 10 до 16 лет необходимо проходить ежегодно.



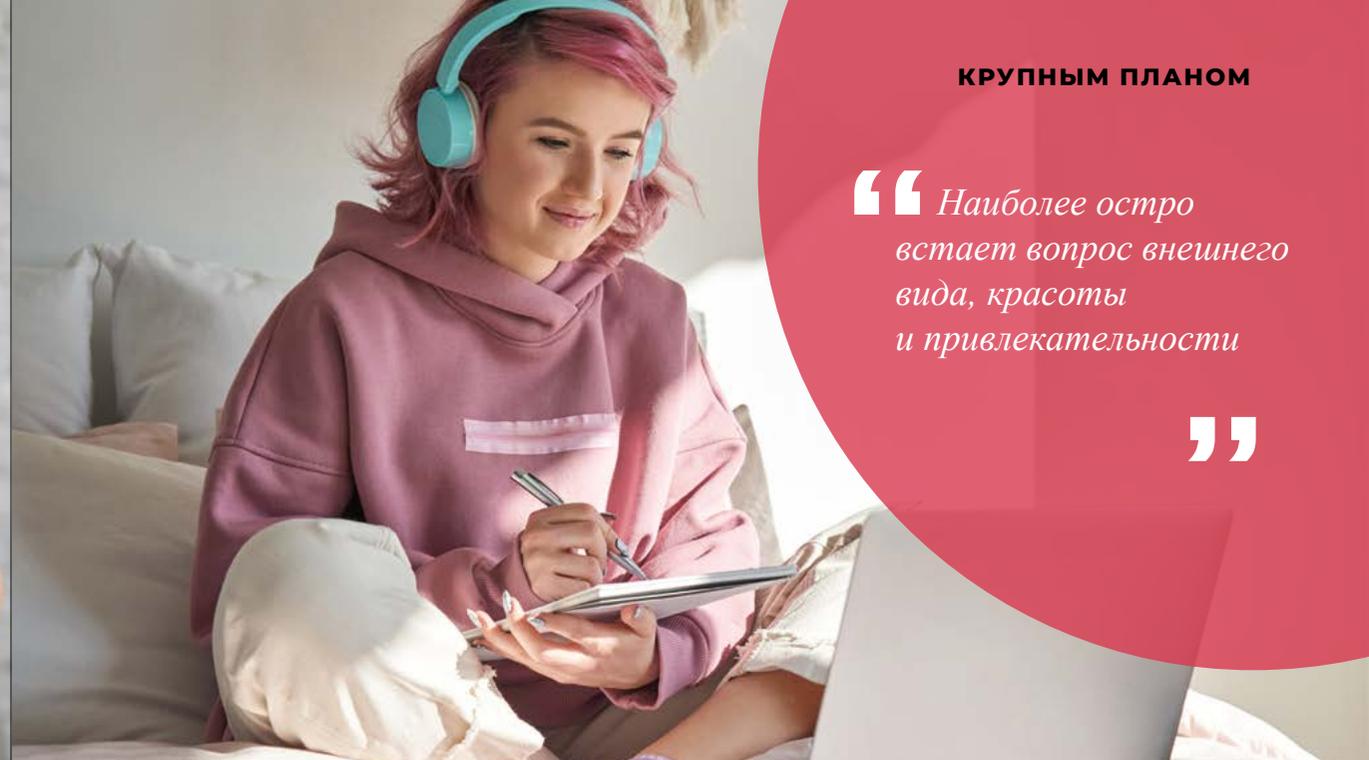
“ Особое внимание стоит обратить на соблюдение правил гигиены зрения и слуха ”

Особое внимание стоит обратить на соблюдение правил гигиены зрения и слуха. На подростковый период приходится увеличение нагрузки в школе, да и в качестве отдыха дети чаще выбирают видео, музыку или компьютерные игры, а не прогулки на свежем воздухе. Поэтому важно подобрать правильные

наушники на каждый день, обустроить рабочее место (с оптимальной высотой и шириной стола, расстоянием до компьютера, удобным креслом, хорошим освещением), продумать варианты досуга без гаджетов и обеспечить своевременное прохождение медосмотров, чтобы возможные проблемы удавалось обнаружить и решить на самых ранних стадиях.

Наиболее остро встает вопрос внешнего вида, красоты и привлекательности. Кожа у подростков обычно более плотная, упругая и имеет хорошие защитные свойства. Однако вследствие гормональной перестройки могут появляться угри, акне, закупоренные поры и жирный блеск. Обычно эти изменения проходят сами по окончании переходного возраста, но при неправильном уходе могут обернуться более серьезными последствиями. Чтобы избежать их, подросткам важно соблюдать основные правила по уходу за кожей:

- Подбирайте косметику по возрасту и типу кожи. Не полагайтесь на рекламу или моду,



“ Наиболее остро встает вопрос внешнего вида, красоты и привлекательности ”

отдавая предпочтение индивидуально подобранным аптечным средствам.

- Пользуйтесь только собственным полотенцем для лица, следите за его чистотой. В периоды обострения воспалений желательно пользоваться бумажными полотенцами. Меняйте наволочку минимум раз в неделю.
- Тщательно очищайте кожу утром и вечером, но не пользуйтесь жесткими щетками, а также агрессивными абразивными составами. Никогда не ложитесь спать, не сняв макияж.
- Не выдавливайте прыщи. Механическая очистка лица в неподходящих условиях только усилит воспаление и оставит на коже рубцы.
- Не занимайтесь самолечением. Если состояние кожи вызывает дискомфорт, обратитесь к врачу-дерматологу, чтобы провести диагностику, составить план лечения, обучиться основам ухода за кожей и подобрать подходящие лекарствен-

ные и косметические средства.

С момента, когда ребенок начинает краситься, важно научить его следить за чистотой принадлежностей для макияжа, использовать качественную некомедогенную косметику с хорошим составом и всегда смывать мейкап. Также важно обсудить технику безопасного бритья.

Наконец, самые глобальные изменения происходят в репродуктивной системе: формируются вторичные половые признаки, приходят первая менструация, поллюции, желания. Эти



ДЕВУШКИ

Первая менструация наступает между 9 и 15 годами (в зависимости от состояния здоровья, наследственности и условий жизни). Поводом для консультации с врачом-гинекологом являются:

- болезненные ощущения, жжение, изменение цвета или структуры выделений
- появление первых месячных до 9 лет и отсутствие менструаций после 15–16 лет
- слишком короткий (менее 21 дня) или длинный цикл (более 31 дня)
- ситуация, когда в течение 1,5 лет после начала менструации цикл так и не стал регулярным

“ *Эти перемены могут застать врасплох, расстроить или напугать ребенка, поэтому родителям важно подготовить его к этому, а также обучить основам личной гигиены* ”

перемены могут застать врасплох, расстроить или напугать ребенка, поэтому родителям важно подготовить его к этому, а также обучить основам личной гигиены. Если обсуждать проблемы полового созревания совсем некомфортно, стоит посетить врача, который объяснит природу происходящих изменений, расскажет о важности ведения календаря менструаций, о возможностях контрацепции, ответит на волнующие вопросы.

Взросление сопровождается в том числе изменениями голоса. Этот естественный процесс у мальчиков длится от 6 месяцев до 2 лет, у девочек от 6 недель до 3 месяцев. Однако усталость, изменение высоты и тембра голоса могут быть связаны и с заболеваниями ЛОР-органов. Поводом для обращения к врачу являются стойкая охриплость, перенапряжение голоса, изменения после ОРВИ, сухость и першение, боль во время фонации, постоянное желание откашляться.

ВНУТРЕННИЙ МИР

«Важно понимать, что пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека, но он проходит, и родители могут помочь детям справиться с ним. Если в семье сложились доверительные отношения, то ребенок скорее расскажет о том, что его беспокоит, особенно когда речь идет о внутренних изменениях, которые со стороны не так легко заметить», — отмечает Елена Юрьевна Патикина, врач-психотерапевт «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

“ *Настроение, поведенческие реакции могут меняться очень резко и непредсказуемо, без каких-либо очевидных причин* ”

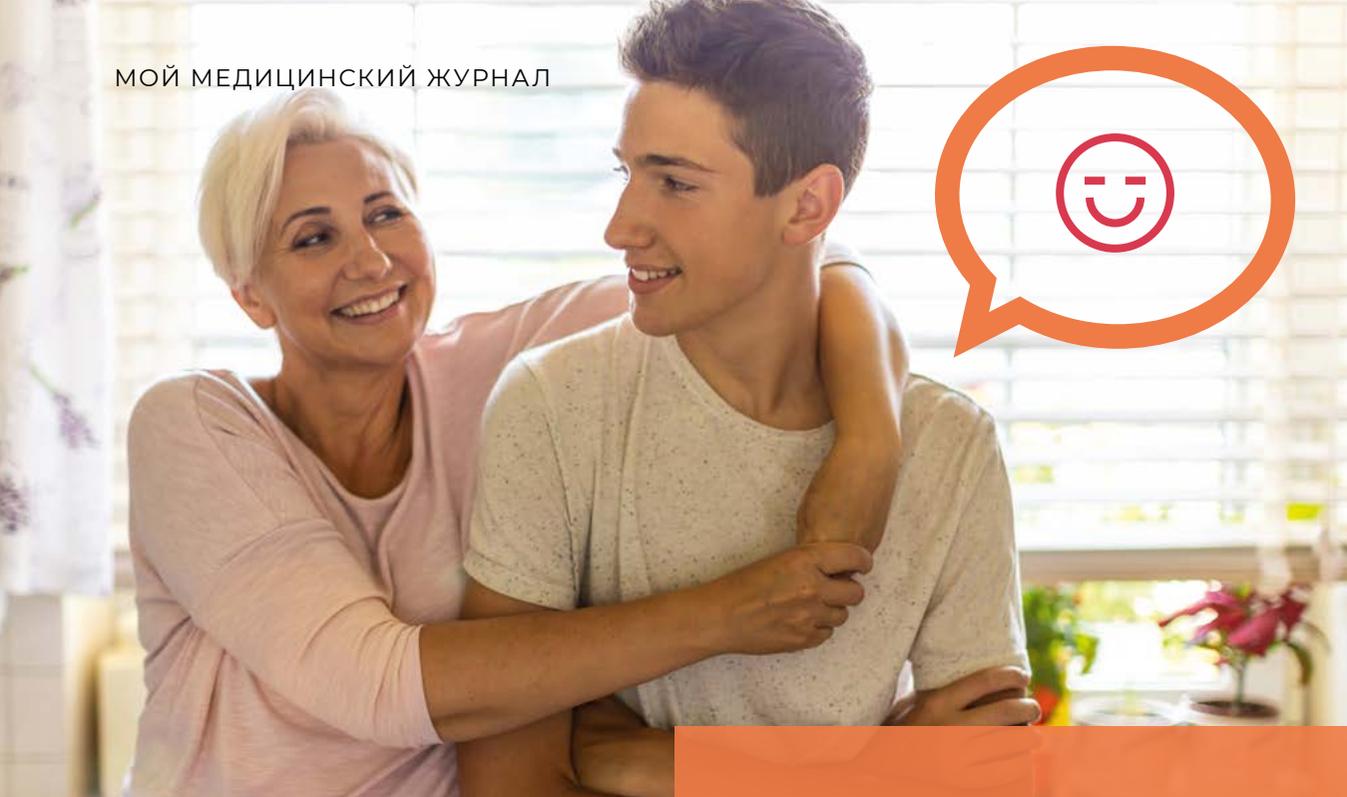
Неустойчивость — пожалуй, самое подходящее слово для описания психологического состояния подростков. Настроение, поведенческие реакции могут меняться очень резко и непредсказуемо, без каких-либо очевидных причин. Родителям приходится сталкиваться со следующими особенностями подростковой психики этого периода:

- чрезмерная чувствительность и ранимость, порой скрываемая за агрессией и закрытостью
- страх осуждения, неприятия, пониженная самооценка и поиск способов ее повысить



ЮНОШИ

В периоде пубертата у мальчиков актуализируется проблема фимоза — невозможность обнажения головки полового члена вследствие узости крайней плоти. Когда начинаются первые эрекции, этот нерешенный вопрос может привести к серьезному осложнению — парафимозу, т.е. защемлению головки, требующей экстренной хирургической помощи. Поэтому подросткам необходим осмотр уролога-андролога, который оценит состояние половых органов и подскажет, как правильно проводить гигиену, что такое поллюции и ответит на другие щекотливые вопросы.



- максимализм и категоричность, доходящие до крайностей
- острая потребность в свободе и самостоятельности при недостаточном понимании способов их достижения
- периодическое снижение внимательности и концентрации

Несмотря на то, что это временные проявления, неадекватная реакция взрослых может закрепить негативные паттерны. Особенно это касается случаев, когда родители отказываются признавать взросление ребенка. Иногда, если излишняя привязанность к семье мешает ребенку заводить друзей, выражать свое мнение, брать ответственность, решать проблемы и т. д., стоит подтолкнуть его к большей самостоятельности.

Отпустить ребенка во взрослую жизнь может быть нелегко, поэтому родителям важно заранее подготовиться:

- Разрешите себя ошибаться и испытывать любые эмоции, не вините себя в происходящем и не принижайте своих достоинств в качестве родителя.
- Подумайте о том, чем могли бы заняться в освободившееся время. Не ревнуйте к друзьям и новым увлечениям ребенка, найдите для себя дело по душе.
- Найдите возможность восполнять потребность в общении иначе, ведь с ребенком вы, возможно, будете уже не так близки.

«Учитесь говорить с ребенком, слышать его, поддерживать словом и делом. Не кричите без повода. Тембр вашего голоса во время разговора должен соответствовать той информации, которую вы доносите. Добивайтесь зрительного контакта: вы с большей вероятностью будете услышаны, когда вы смотрите друг другу в глаза, — рекомендует Е. Ю. Патикина. — Подростки ранимы и чувствительны, а потому могут быть чрезмерно вспыльчивы и эмоциональны. Необходимо взрослым понимать и учитывать эти особенности, научиться сглаживать острые углы, избегать ультиматумов и жестких ограничений. Оговаривайте правила и всегда соблюдайте их сами, показывайте ребенку пример. Привлекайте его не только к домашним делам, но и к обсуждению общесемейных вопросов, прислушивайтесь к его мнению».

Каждый человек проходит «кризис 13 лет», когда внутренние переживания резко меняются. В это время прежние воспитательные меры

становятся неэффективными, и родителям нужно искать новые подходы к взрослому ребенку. Установите и проговорите семейные правила, четкую, адекватную и предсказуемую систему наказаний за нарушения; направьте подростковую энергию в «мирное» русло; учитесь вместе находить компромиссы; не отвечайте на провокации и будьте позитивны, внимательны и открыты — это поможет преодолеть сложности с минимальными потерями.

Известно, что в пубертатный период могут по-





являться первые признаки психических расстройств, особенно при наличии факторов риска, таких как генетическая предрасположенность; психотравмирующие, эмоционально значимые переживания (травля, насилие, смерть близкого и др.); неблагоприятные семейные обстоятельства. Обращайтесь за советом и помощью к психотерапевту или психиатру, если понимаете, что Вы оказались в тупике или не можете совладать с ситуацией.

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ

Одна из особенностей переходного возраста заключается в том, что он начинается не только у вашего ребенка, но и у всех его друзей, одноклассников и знакомых. Это может создать нездоровую атмосферу вне дома: одних дразнят за прыщи или фигуру, других провоцируют на эмоции, третьи обзаводятся вредными привычками. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут причинить себе неприятности и вред.

“ В пубертатный период могут появляться первые признаки психических расстройств, особенно при наличии факторов риска, таких как генетическая предрасположенность; психотравмирующие, эмоционально значимые переживания (травля, насилие, смерть близкого и др.); неблагоприятные семейные обстоятельства ”



Переходный возраст бывает у всех, хотя он не всегда заметно проявляется. Подростки в это время очень нуждаются в поддержке, даже если всеми силами демонстрируют обратное. Сохранить контакт помогут следующие шаги:

- Наделите ребенка обязанностями. Это могут быть несложные, но регулярные дела по дому. Такое делегирование позволит показать, что вы доверяете ребенку, признаете его право самостоятельно контролировать какое-либо дело. Также это хорошая тренировка ответственности и дисциплинированности.
- Не читайте нотаций. Вместо морализаторства попробуйте говорить с ребенком на равных, честно и открыто. Если он понимает, что дома его в любом случае поддержат, то не будет испытывать потребности искать близких людей и их одобрения на улице.
- Не принижайте проблемы ребенка. С высоты своего опыта взрослые склонны снисходительно относиться к проблемам юности, но нельзя обесценивать чувства детей. Не стоит сравнивать их с другими, критиковать или иронизировать, демонстрируя свое превосходство.
- Восполняйте ресурсы. Из-за бесконечных конфликтов и ребенок, и родители порой чувствуют себя загнанными в угол. Чтобы сохранить добрые отношения, иногда нужно взять паузу и вместе отдохнуть, ведь ссоры пройдут, а хорошие воспоминания останутся и помогут «склеить» семью.

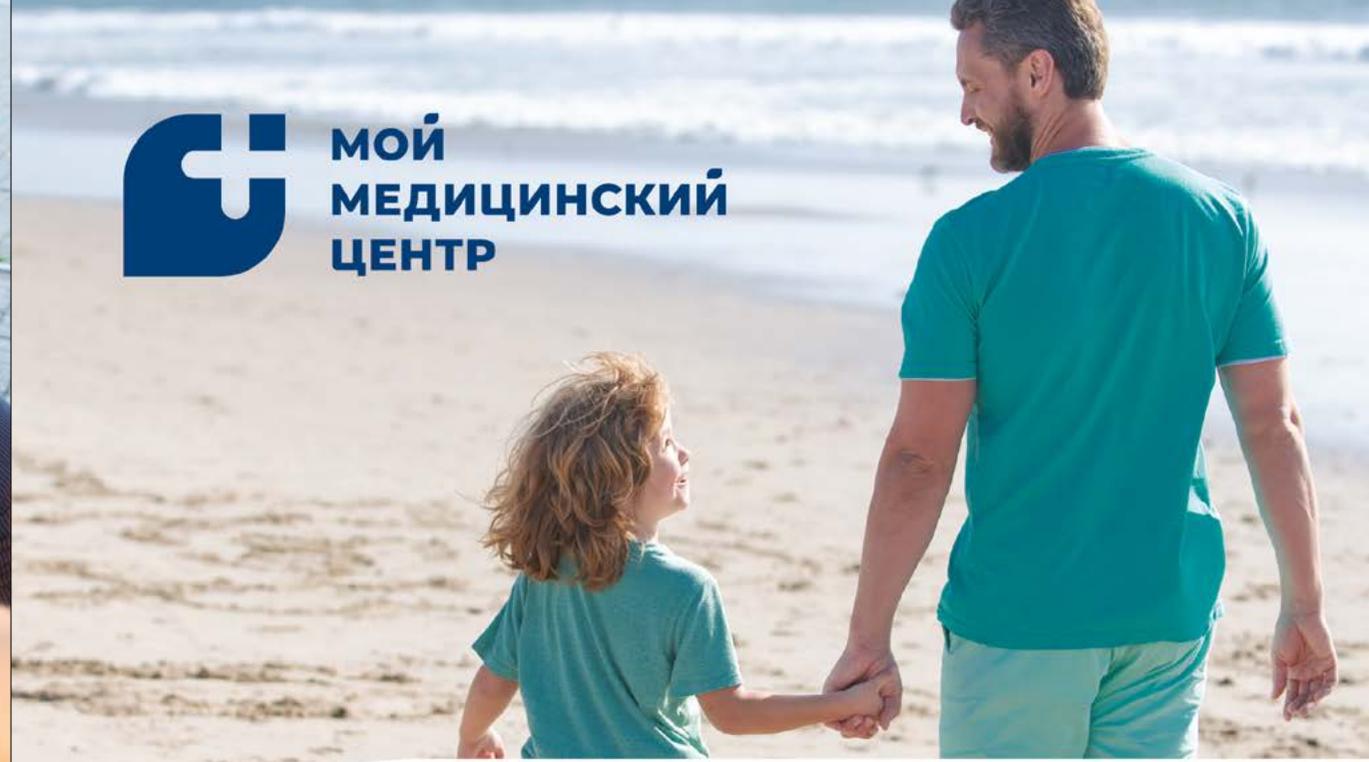


Подростки могут пойти на многое, чтобы справиться с новыми непонятными эмоциями и стать сопричастными к сообществу. И какой бы благополучной ни была обстановка дома, вне его дети часто сталкиваются с действительно опасными вещами. Единственное, что при этом могут сделать родители, — вовремя заметить, что что-то не так, обсудить это и вместе с ребенком найти выход.

Подростки не всегда могут честно рассказать взрослым о своих пробле-

мах. Поэтому родителям стоит внимательно относиться к появлению следующих признаков: самоповреждения, отсутствие хобби и друзей, апатия, неготовность проявить эмпатию, расстройства пищевого поведения, проблемы со сном. Ни в коем случае не стоит иронизировать, жестко критиковать или пытаться решить проблему в обход ребенка. Это может вызвать обратный эффект и только усугубить ситуацию. Если подросток категорически не идет на контакт с вами, стоит обдумать возможность обращения за помощью к специалисту.

Помните, что каким бы глубоким ни был кризис, всегда есть возможность выйти из него с позитивными приобретениями. И именно взрослый может научить ребенка разбираться в своих чувствах и окружающем мире, привить ценные личностные качества, помочь поверить в себя и найти свой путь в жизни ■



ДЕТСКАЯ ПРОГРАММА «ПЛЮС» В САНАТОРИИ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

Отдых с пользой для здоровья!

Каникулы в санатории — это прогулки в хвойном лесу на берегу Финского залива, активные игры на свежем воздухе и комплекс оздоровительных процедур:

- консультации врачей и составление индивидуального курса лечения
- массаж и ЛФК
- бассейн и лечебные ванны
- физиотерапия
- сбалансированное 4-разовое питание, кислородные коктейли и фиточаи

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



**СИНДРОМ
СУХОГО
ГЛАЗА:
«РАСПЛАТА»
ЗА ПРОГРЕСС**

Врачи ГК «Мой медицинский центр» доказали эффективность IPL-терапии для лечения синдрома сухого глаза — заболевания, от которого в наши дни страдают не только взрослые, но и дети. О результатах исследования, проведенного на базе СЗГМУ им. И. И. Мечникова и «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге, в научной статье, которая была опубликована в журнале «Врач», рассказали ведущий врач-офтальмолог, к. м. н. Ирина Богдановна Литвин и заведующая отделением дерматовенерологии и косметологии, к. м. н. Майя Александровна Парфёнова.

Технический прогресс привнес в нашу жизнь не только комфорт, но и целый ряд заболеваний. Одно из них — синдром сухого глаза (ССГ), возникающий из-за длительного недостатка влаги на поверхности глазного яблока. Если раньше с этой проблемой сталкивались в основном пожилые люди, то сегодня офтальмологи выявляют ее у каждого второго пациента. Врачи отмечают, что эта патология резко помолодела, а частота ее встречаемости за последние 30 лет выросла в 4,5 раза.

Синдром сухого глаза может возникнуть на фоне других заболеваний и приема ряда медикаментов, из-за травм или операций на глазах, а также по другим причинам. Среди факторов риска — ношение контактных линз, использование некачественной косметики, хлорированная вода и несбалансированный рацион. Однако существует и четкая связь между развитием этой патологии и активным использованием таких устройств как:

“ Если раньше с этой проблемой сталкивались в основном пожилые люди, то сегодня офтальмологи выявляют ее у каждого второго пациента **”**

- кондиционеры и тепловентиляторы, которые «сушат» воздух;
- компьютеры, телевизоры, смартфоны и другие гаджеты, перед экранами которых мы проводим огромное количество времени.

В группу риска входят школьники и студенты, а также все люди, чья работа связана с постоянным использованием компьютера.

ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЕГО СИМПТОМЫ

Источником увлажнения глазной поверхности являются слезные железы, каждая из которых вырабатывает собственный секрет с особыми свойствами — именно их сочетание обеспечивает стабильность слезной пленки. Главную слезную железу активируют физические, химические, болевые, механические раздражители и эмоциональные переживания: под их воздействием может выделиться до 30 мл слез.

“ В группу риска входят школьники и студенты, а также все люди, чья работа связана с постоянным использованием компьютера **”**

“ Для лечения заболевания применяются различные методы — от назначения препаратов «искусственной слезы» до пересадки слюнных желез в конъюнктивальную полость ”

Специалисты выделяют два типа синдрома сухого глаза:

- Первый тип развивается из-за снижения слезопродукции — в основном в силу возрастных физиологических изменений. После 50 лет железы начинают вырабатывать все меньше секрета, слезная пленка меняет свой состав и хуже выполняет увлажняющие функции.
- Второй тип возникает вследствие повышенной испаряемости слезы: когда человек слишком редко моргает, слезная пленка просто не успевает восстано-

виться. Причиной нарушения функции моргания является не возраст, а образ жизни и окружающая среда.

Симптомами ССГ легкой степени являются, как ни странно, слезотечение, негативная реакция (ощущение жжения или рези) на любые глазные капли, кондиционированный воздух, ветер, сигаретный дым и смог, выраженный дискомфорт при просмотре телевизора, работе за компьютером или чтении, особенно по вечерам. Могут отмечаться «ощущение песка», покраснение и выделения в виде тонких слизистых нитей.

Для средней степени заболевания характерны признаки дефицита слезопродукции. Место слезных ручейков (менисков) по краю века занимает отечная и тусклая конъюнктива, «наползающая» конъюнктивальная складка. Тяжелая степень ССГ (роговично-конъюнктивальный кератоз) наблюдается в трех клинических формах: нитчатый кератит, «сухой» кератоконъюнктивит, рецидивирующая эрозия роговицы.

“ В 2002 году для лечения ССГ впервые была применена IPL-терапия — воздействие на периорбитальную зону интенсивным импульсным широкополосным светом ”

ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

Для лечения заболевания применяются различные методы — от назначения препаратов «искусственной слезы» до пересадки слюнных желез в конъюнктивальную полость. Все они направлены на купирование воспаления в тканях глаза и стабилизацию слезной пленки. Однако консервативная терапия — это пожизненное применение препаратов, а операция сопряжена с рисками. К тому же большинство используемых методов симптоматического лечения дают недолговременные результаты.

В 2002 году для лечения ССГ впервые была применена IPL-терапия — воздействие на периорбитальную зону интенсивным импульсным широкополосным светом. Изначально этот метод использовался для борьбы с куперозом, розацеа, гиперпигментацией, акне и постакне. Однако со временем дерматологи стали замечать, что пациенты, получавшие курс лечения розацеа методом IPL, наблюдали улучшение



состояния при синдроме сухого глаза и дисфункции мейбомиевых желез. Уходило покраснение и дискомфорт, все реже требовалось применять препараты искусственной слезы, а качество жизни пациентов заметно улучшалось.

IPL работает по принципу селективного фототермолиза — избирательного воздействия светового излучения на хромофоры. Хромофоры в тканях век — это меланин, гемоглобин, оксигемоглобин и вода, которые избирательно поглощают излучение определенных длин волн, что приводит к их нагреву и разрушению структур, где они сконцентрированы. Лечение выполняется в обла-

сти локализации мейбомиевых желез на веках. Сами глаза при этом закрываются специальными защитными экранами, поэтому для них процедура абсолютно безопасна.

Механизмы воздействия IPL-терапии при лечении ССГ неоднократно описаны и доказаны. Проведение курса процедур приводит к уменьшению хронических проявлений заболевания, а ощущение жжения и дискомфорта снижается уже после первого сеанса. Эта неинвазивная методика обладает целым рядом преимуществ перед традиционной терапией:

- более выраженный противовоспалительный эффект
- патофизиологический, а не симптоматический подход
- ликвидация хронического воспаления
- длительный эффект после лечения
- хорошо переносится пациентами

ИССЛЕДОВАНИЕ ВРАЧЕЙ «ММЦ» И СЗГМУ ИМ. МЕЧНИКОВА

Исследование было проведено в 2021–2022 гг. на базе «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге и Северо-Западного государственного медицинского университета



С полным текстом научной статьи можно ознакомиться здесь:



“ Проведение курса процедур приводит к уменьшению хронических проявлений заболевания, а ощущение жжения и дискомфорта снижается уже после первого сеанса ”

им. И. И. Мечникова с участием 97 пациентов. Они были разделены на две группы:

- Основная группа получала консервативную терапию и IPL-терапию на аппарате M22 тремя курсами с интервалом в две недели
- Контрольная группа получала только консервативную терапию (она включала противовоспалительную, слезозаместительную, местную и системную антибактериальную терапию, гигиену и массаж век, употребление омега-3 полиненасыщенных жирных кислот)

При первичном осмотре у пациентов отмечались симптомы, требующие применения препаратов искусственной слезы до 5–6 раз в день. На фоне проведенного лечения у всех

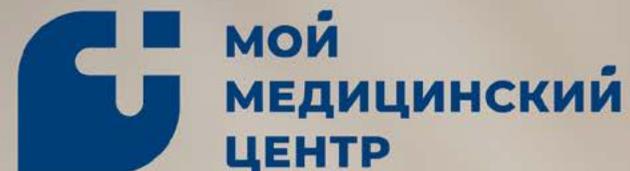
“*Результаты исследования подтвердили описанный противовоспалительный эффект IPL-терапии в комплексном лечении синдрома сухого глаза*”

участников исследования была зафиксирована положительная динамика. У пациентов основной группы эффект был достигнут уже после первой процедуры IPL-терапии, а после 3 сеанса более 87% испытуемых отметили уменьшение жалоб. Результаты исследования подтвердили описанный противовоспалительный эффект IPL-терапии в комплексном лечении синдрома сухого глаза.

Специалисты отмечают, что это заболевание требует быстрой диагностики и тщательного лечения. Если своевременно не принять меры, могут возникнуть многочисленные опасные для зрения осложнения (изъязвление роговицы, блефарит, изменения слезной пленки, конъюнктивит), а в тяжелых случаях значительный ксероз глаз может привести к рубцеванию, истончению и даже перфорации роговицы ■

В «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге комплексное лечение офтальморозацеа, синдрома сухого глаза и дисфункции мейбомиевых желез совместно проводят врачи-офтальмологи и дерматологи. IPL-терапия выполняется с использованием платформы M22. Модуль IPL (фототерапия широкополосным импульсным светом) работает в очень широком диапазоне длин волн, что позволяет воздействовать на основные механизмы заболеваний.

Процедура оказывает противовоспалительное действие, улучшает качество слезной пленки и избавляет пациента от всех неприятных симптомов. Прохождение курса процедур, продолжительность которого определяется врачом индивидуально, позволяет достичь хорошего клинического результата и более длительной, стойкой ремиссии.



ЦЕНТР АТОПИИ В «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге

Эффективное лечение аллергических заболеваний
кожи, органов дыхания и пищеварения у детей

Атопический и контактный дерматит, псориаз и крапивница, нарушения работы ЖКТ, пищевая аллергия и непереносимость, аллергический ринит, бронхиальная астма

Полное обследование и рекомендации специалистов:

- скрининг (лабораторные исследования, УЗИ)
- врачебный консилиум, составление индивидуального плана лечения

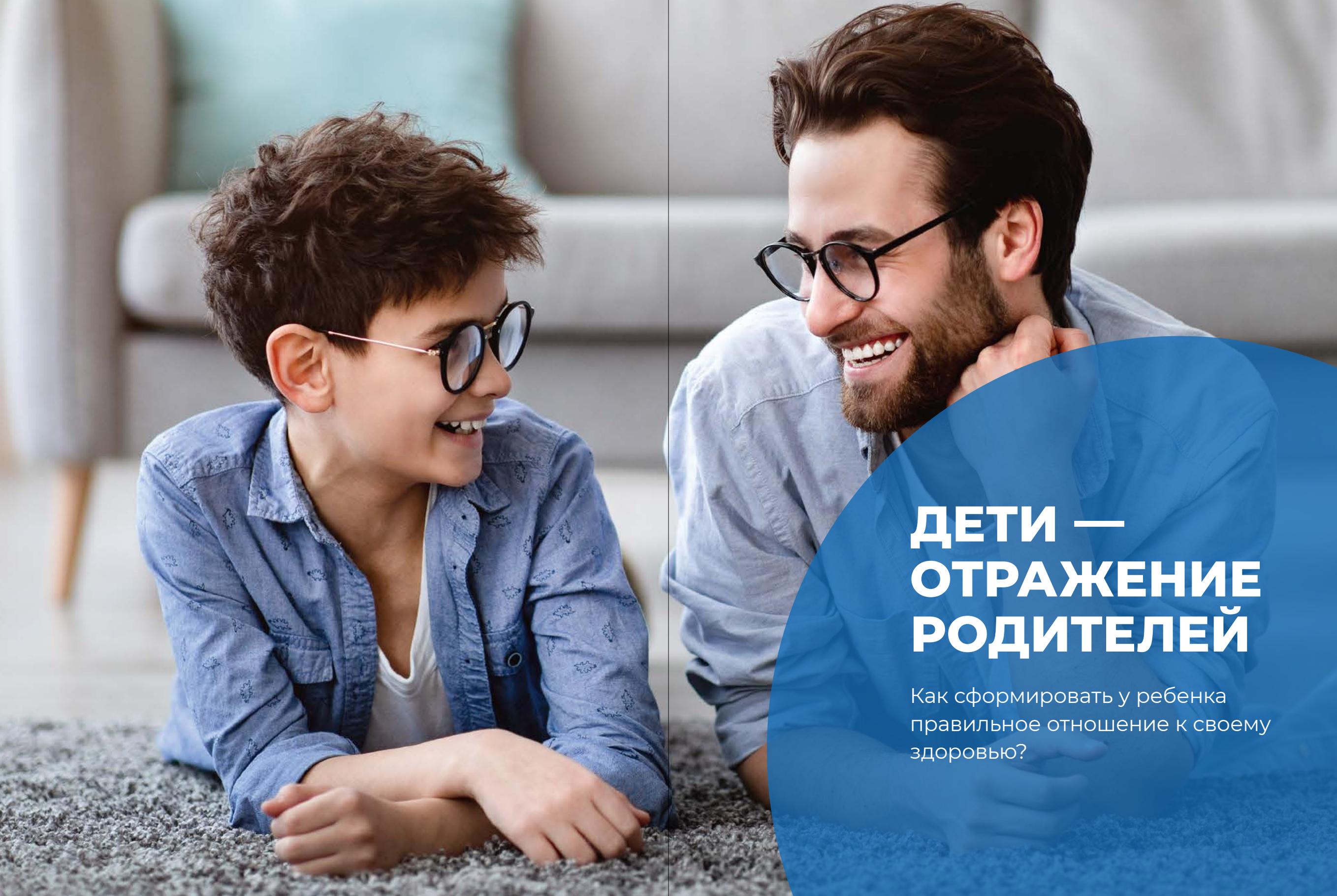
Пациента совместно ведут:

- педиатр
- аллерголог-иммунолог
- дерматолог
- невролог
- гастроэнтеролог
- медицинская сестра

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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ДЕТИ — ОТРАЖЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Как сформировать у ребенка
правильное отношение к своему
здоровью?

«НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ ДЕТЕЙ, ВСЕ РАВНО ОНИ БУДУТ ПОХОЖИ НА ВАС. ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ», — ГЛАСИТ АНГЛИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА. КАКИЕ ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ ДЕТИ ПЕРЕНИМАЮТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ И КАК ЗАКРЕПИТЬ У РЕБЕНКА ИНТЕРЕС К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ВЫЯСНЯЕМ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ ГК «МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР».



ПОЧЕМУ ДЕТИ КОПИРУЮТ РОДИТЕЛЕЙ?

Дети начинают подражать взрослым еще в младенчестве. Незаметно для родителей ребенок изучает и анализирует все, что они делают и говорят, имитируя модели поведения, копируя жесты, запоминая слова и выражения.

Сегодня у детей стало намного больше социальных стимулов и образцов для подражания, чем когда-либо прежде: среди них — не только «живые» контакты с другими людьми, но и просмотр телевизора, использование социальных сетей и т. д. Все, что дети видят и слышат вокруг себя, влияет на их поведение и восприятие окружающего мира. Однако решающее значение имеет образ жизни и поведение мамы и папы.

В основе подражания лежит работа зеркальных нейронов, которые особенно активны в детском возрасте. Эти клетки мозга возбуждаются, когда мы наблюдаем за действиями человека, к которому испытываем доверие. Зер-





“*Зеркальные нейроны активируются и при наблюдении за эмоциями другого человека — они помогают нам почувствовать то же самое, что и собеседник*”

кальные нейроны помогают нам формировать привычки и вырабатывать навыки и умения.

Зеркальные нейроны активируются и при наблюдении за эмоциями другого человека — они помогают нам почувствовать то же самое, что и собеседник. Мозг улавливает и регистрирует сигналы на лице быстрее, чем обрабатывает то, что мы говорим, поэтому дети в большей степени реагируют на выражение лица и язык тела, чем на слова. Так, если взрослый испытывает стресс, то ребенок тоже будет чувствовать напряжение. Если взрослый, наоборот, проявляет искренний интерес к чему-то, малыш тоже будет увлечен. Подражание — это естественный навык, грамотно используя который можно достичь эффективных результатов в обучении ребенка и формировании у него эмоциональной устойчивости.

«Чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, взрослым следует научиться управлять

“*Чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, взрослым следует научиться управлять своими эмоциями, т. е. развивать эмоциональный интеллект*”

своими эмоциями, т. е. развивать эмоциональный интеллект. Также важно следить за своей интонацией и жестами — говорить и двигаться спокойно, расслабленно. Если у вас есть нерешенные психологические проблемы или вы испытываете тревожность, следует обратиться к специалисту, потому что дети очень тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей», — поясняет Елена Юрьевна Патикина, врач-психотерапевт «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Исследования показывают, что привычки, связанные с образом жизни и питанием, формируются до девяти лет, а гигиенические привычки (чистить зубы, умываться, принимать душ и т. д.) — до пяти лет. Поэтому чем раньше родители внедряют здоровые привычки в жизнь ребенка, тем больше вероятность того, что они будут сопровождать его всю жизнь.

“*Привычки, связанные с образом жизни и питанием, формируются до девяти лет, а гигиенические привычки (чистить зубы, умываться, принимать душ и т. д.) — до пяти лет*”





Многие дети дошкольного возраста любят повторять определенные действия: просят читать одну и ту же книжку, смотреть один и тот же мультфильм, ходить одной и той же дорогой. Взрослые могут использовать эту особенность, чтобы выработать

необходимые навыки. Для этого рекомендуется последовательно, каждый день, выполнять вместе с ребенком действия (например, мыть руки), медленно показывая и проговаривая каждый этап.

Чтобы навык закрепился и перешел в привычку, ребенок должен получать удовольствие от процесса, поэтому обучать его лучше в игровой форме: сопровождая действия веселыми сказками или историями. Не стоит забывать и о позитивном эмоциональном подкреплении — похвала служит стимулом в следующий раз поступить так же. Кроме того, чтобы было легче и родителю, и ребенку, привычки следует формировать постепенно.

Ошибки, которые препятствуют усвоению привычки у ребенка:

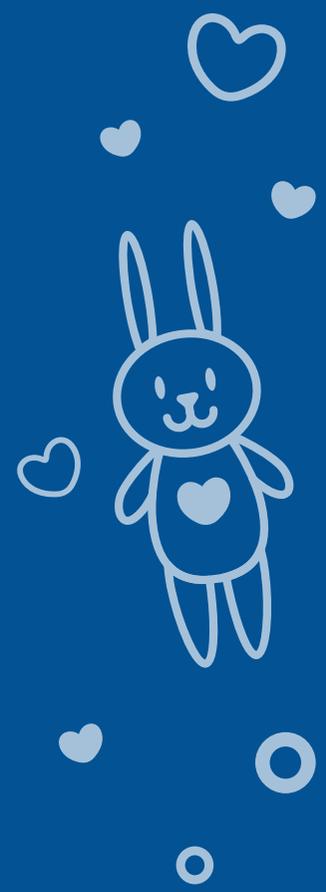
- Нерегулярность и отсутствие контроля. Например, заправлять кровать нужно каждый день: и по будням, и в выходные, и дома, и в гостях.

“ Чтобы навык закрепился и перешел в привычку, ребенок должен получать удовольствие от процесса, поэтому обучать его лучше в игровой форме ”

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НЕ БОЯТЬСЯ ВРАЧЕЙ?

Помочь ребенку безболезненно перенести визит к врачу — совсем не простая задача для родителей. Как же должны вести себя взрослые, чтобы привить правильное отношение к заботе о своем здоровье с детства?

«Прежде всего, нельзя пугать ребенка "уколами" или "больницей" в наказание за плохое поведение, ведь когда малышу понадобится медицинская помощь, ему будет очень тяжело преодолеть этот страх. Реакция детей имеет спонтанный характер и яркую эмоциональную окраску, поэтому в момент осмотра бесполезно одергивать ребенка и призывать его успокоиться. Наоборот, следует проговорить малышу, что доктор (хороший, добрый, внимательный и т.п.) помогает ему выздороветь; отвлечь, если есть возможность, игрушками, обсуждением совместных планов... После визита к врачу и проведения процедуры важно вовремя утешить ребенка, взять на руки и не показывать свое беспокойство», — рекомендует Елена Юрьевна Патикина, врач-психотерапевт, мануальный терапевт, остеопат «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.





- Критика. Негативное отношение вызывает раздражение и создает у ребенка впечатление, что у него ничего не получается, формирует т.н. выученную беспомощность. На этом фоне невозможно научиться чему-то новому.
- Невыполнение своих же требований. Бесплезно требовать от ребенка того, что родители не выполняют сами.
- Отсутствие позитивного подкрепления. Следует хвалить ребенка, отмечать успехи и результаты.

- Нравоучения без объяснений. Важно не просто говорить, что «надо» что-то сделать, а пояснять, для чего (например, чистить зубы, чтобы они не разрушались).

ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

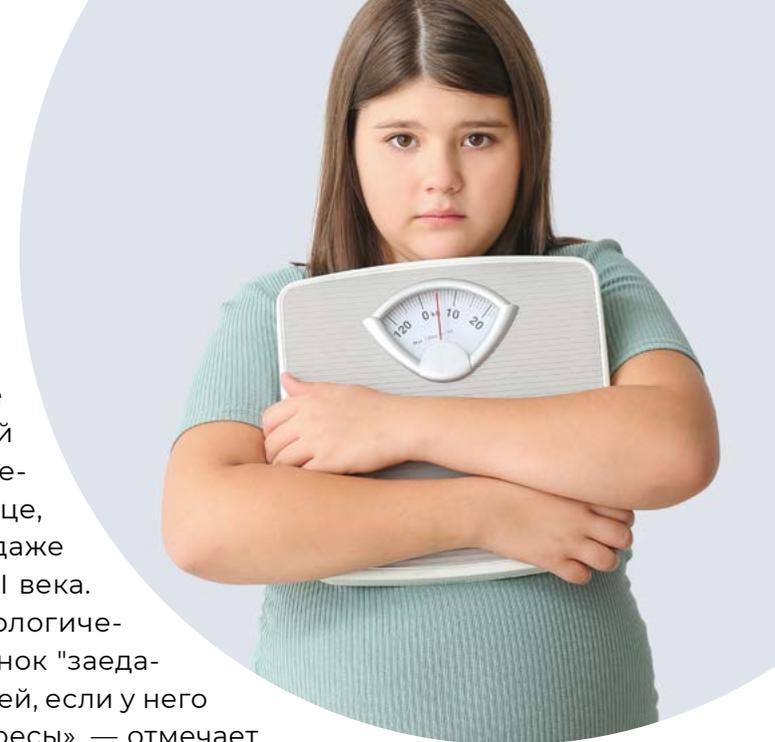
Вопреки распространенному мнению, полнота или упитанность ребенка не является признаком крепкого здоровья. Наоборот, лишний вес в детском возрасте может привести к нарушению обмена веществ, диабету 2 типа, болезням суставов, гипертонии, психологическим проблемам и другим расстройствам.

“ Подавляющее большинство случаев детского ожирения спровоцировано неправильным образом жизни ”

«Многие родители склонны связывать лишний вес у ребенка с внутренней патологией, но на самом деле подавляющее большинство случаев детского ожирения

спровоцировано неправильным образом жизни. Если в семье принято есть много высококалорийной пищи, ребенок будет делать то же самое. Еще одна причина — тотальное ограничение двигательной активности: гаджеты заменили детям игры на улице, из-за чего гиподинамию даже называют "эпидемией" XXI века. Следует отметить и психологический голод, который ребенок "заедает" сладкой и жирной пищей, если у него отсутствуют хобби и интересы», — отмечает Анна Александровна Никитёнок, заведующая педиатрическим отделением «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

Как же защитить ребенка от переедания и лишнего веса? Прежде всего, нужно проанализировать собственный рацион и образ жизни — изменения должны затрагивать всех членов семьи. Если родители едят здоровую пищу и занимаются спортом, ребенок последует их примеру.



Детям с 5 до 18 лет рекомендуется не менее 60 минут в день посвящать занятиям физической активностью средней или высокой интенсивности. При этом стоит сократить продолжительность малоподвижных периодов:

“ Детям с 5 до 18 лет рекомендуется не менее 60 минут в день посвящать занятиям физической активностью средней или высокой интенсивности ”





за экраном телевизора, компьютера или гаджетов. Следует контролировать процесс выполнения домашних заданий и периодически «отрывать» ребенка от книг. Родителям нельзя ограничивать естественное желание детей бегать или играть в активные игры. Лучше всего, если заниматься физическими нагрузками малыши будут вместе со взрослыми: больше времени проводить на улице, кататься на велосипеде, роликах и т.д.

В рационе следует ограничить быстрые углеводы — сахар, выпечку, сухие завтраки, майонез, фастфуд, снеки (чипсы и сухарики). Наибольшая

калорийность должна приходиться на первую половину дня, поэтому важно избегать поздних ужинов (после 19:30). Использование пищи в качестве поощрения или наказания может привести к расстройствам пищевого поведения — нездоровому отношению к еде. В этой ситуации ребенок привыкнет использовать пищу, чтобы получить положительные эмоции.

Не стоит делить продукты на «плохие» и «хорошие», так как ребенок будет еще сильнее хотеть то, что ему запрещается. Чтобы привить позитивное отношение к полезной пище, родителям стоит вовлекать детей в процесс ее приготовления и выбора продуктов. Так они смогут узнать о разнообразии вкусов и получат от нее больше удовольствия.

Важно также обеспечить ребенку здоровый сон — недосыпание может спровоцировать переизбыток энергии и снизить уровень активности. Поэтому нужно следить за тем, чтобы ребенок был достаточно активен, убрать из детской спальни телевизоры или компьютеры, установить постоянный график сна и пробуждения, не нарушая его и в выходные дни ■



ИММУННЫЙ ПАСПОРТ В «ММЦ» —

полное «досье» о состоянии Вашего иммунитета

- Анализ крови
- Проверка наличия иммунитета ко всем распространенным вирусным и бактериальным заболеваниям
- Определение уровня антител по каждому из них
- Консультация врача
- Составление иммунного паспорта и выдача рекомендации по ревакцинации

Узнайте больше
о формировании
иммунитета:



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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОТГОЛОСКИ ДЕТСТВА:

могут ли взрослые легко переносить детские болезни и как себя защитить от них?

С самого детства наш организм приобретает крепкий иммунитет, сталкиваясь с вирусами в той или иной форме. Для того, чтобы «знакомство» с инфекцией прошло без серьезных последствий, необходимо проводить своевременную вакцинацию.

Но что же делать взрослым, которые не были вакцинированы от «детских» болезней? Подготовленный организм обычно справляется с большинством инфекций, но можно ли при этом обезопасить себя от возможных осложнений?

Болезнь	Стадии развития болезни	Симптомы	Возраст*	Возможные осложнения	Проведение вакцинации
Ветряная оспа (ветрянка)	Инкубационный период: 10–21 день	<ul style="list-style-type: none"> Слабость Температура «Пузырьковая» сыпь, в т.ч. на волосистой части головы 	5–9 лет	<ul style="list-style-type: none"> Стенозирующий ларинготрахеит Менингит Энцефалит Геморрагический нефрит Абсцессы Отит Пневмония Сепсис 	<p>Вакцинация проводится с 1 года</p> <p>Можно привиться во взрослом возрасте</p>
	Длительность болезни: 7–10 дней				
Корь	Инкубационный период: 8–14 суток	<ul style="list-style-type: none"> Кашель Насморк Конъюнктивит Лихорадка Снижение аппетита Высыпания и пигментация на теле 	2–5 лет	<ul style="list-style-type: none"> Осиплость голоса Удушье Отек слизистой оболочки гортани Нарушение сознания Менингеальная и энцефалитная симптоматика Пневмония Укорочение перкуторного звука Отит Миокардит Гепатит 	<p>Вакцинация проводится в 1 год, ревакцинация в 6 лет</p> <p>Можно привиться во взрослом возрасте до 35 лет</p>
	Длительность болезни: 1–2 недели				

* в каком возрасте чаще всего болеют

Болезнь	Стадии развития болезни	Симптомы	Возраст*	Возможные осложнения	Проведение вакцинации
Краснуха	Инкубационный период: 11–24 дня	<ul style="list-style-type: none"> Слабость Температура Покраснение слизистой оболочки глотки Насморк, заложенность и выделения из носа Покраснения глаз Увеличение лимфатических узлов 	2–9 лет	<ul style="list-style-type: none"> Артрит Тромбоцитопеническая пурпура Энцефалит 	<p>Вакцинация проводится в 1 год, ревакцинация в 6 лет</p> <p>Взрослым могут сделать прививку при отсутствии антител. Через несколько лет необходима ревакцинация</p>
	Длительность болезни: 2–3 недели				
Эпидемический паротит (свинка)	Инкубационный период: 12–19 суток	<ul style="list-style-type: none"> Лихорадка Недомогание Потеря аппетита Отек, болезненность в области околоушной слюнной железы с одной или обеих сторон 	5–15 лет	<ul style="list-style-type: none"> Воспаление оболочек мозга Воспаление поджелудочной железы Заболевания ушей Глухота Энцефалит Менингит 	<p>Вакцинация проводится в 1 год, ревакцинация в 6 лет</p> <p>Можно сделать прививку во взрослом возрасте</p>
	Длительность болезни: 1–1,5 недели				
Коклюш	Инкубационный период: до 14 суток	<ul style="list-style-type: none"> 10–40 приступов сухого кашля Температура Насморк 	7–14 лет	<ul style="list-style-type: none"> Бронхит Пневмония Плеврит Эмфизема легких Гнойный отит Разрыв мышц брюшной стенки 	<p>Вакцинация проводится с 3-х месяцев троекратно через 45 дней, затем повторно через 1 год</p> <p>Вакцинация во взрослом возрасте не предусмотрена</p>
	Длительность болезни: до 1 месяца				

Болезнь	Стадии развития болезни	Симптомы	Возраст *	Возможные осложнения	Проведение вакцинации
Дифтерия	Инкубационный период: 2–10 суток	<ul style="list-style-type: none"> • Температура • Боль в горле • Плотный налет ротоглотки 	3–7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Инфекционно-токсичный шок • Токсический невроз • Недостаточность надпочечников • Миокардит 	<p>Вакцинация проводится с 3-х месяцев троекратно через 45 дней</p> <p>Ревакцинация проводится через 1 год, в 7 лет, в 14 лет</p> <p>Далее через каждые 10 лет</p>
	Длительность болезни: до 1 месяца	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение лимфоузлов • При дифтерии глаз: конъюнктивит • При дифтерии носа: выделения серозно-гнойного характера и затруднение дыхания • При дифтерии уха: отек слизистой и гиперемия пораженных тканей 		<p>Вакцинация проводится с 3-х месяцев, троекратно через 45 дней.</p> <p>Ревакцинация проводится в 18 месяцев, в 20 месяцев, в 14 лет</p> <p>Взрослым прививка выполняется в три этапа:</p> <p>Первая прививка, вторая — через 4–8 недель, третья — через 6–12 месяцев</p>	
Полиомиелит	Инкубационный период: 3–35 суток	<ul style="list-style-type: none"> • Лихорадка • Головная боль • Рвота • Расстройство стула • Параличи конечностей 	До 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Параличи рук, ног, туловища, шеи и лица • Поражение головного мозга • Отставание развития костей пораженных конечностей • Атрофия костной ткани • Деформация кистей и стоп • Искривление позвоночника 	

Болезнь	Стадии развития болезни	Симптомы	Возраст *	Возможные осложнения	Проведение вакцинации
Скарлатина	Инкубационный период: 1–7 дней	<ul style="list-style-type: none"> • Температура • Боль в горле • Болезненность при глотании • Увеличение лимфоузлов • Покраснение слизистой мягкого неба и миндалин • Фибринозно-гнойный налет • Мелкоточечная пятнистая сыпь на коже 	2–10 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Токсический шок • Флегмона шеи • Гнойный отит • Синусит • Сепсис • Острая ревматическая лихорадка • Артрит 	Вакцина не изобретена
	Длительность болезни: 3–4 недели	<ul style="list-style-type: none"> • Температура • Судороги • Усиленные головные боли • Бессонница • Асфиксия и апноэ • Нарушение функции почек и мочеиспускания 		<ul style="list-style-type: none"> • Аспирационная пневмония • Ларингоспазм • Гипертония • Тромбоэмболия легочной артерии 	<p>Вакцинация проводится от 3-х месяцев, троекратно через 45 дней</p> <p>Ревакцинация проводится в 1,5 года, в 7 и 14 лет</p> <p>Во взрослом возрасте вакцинироваться необходимо 1 раз в 10 лет</p> <p>В экстренных случаях необходима дополнительная профилактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • При укусах животных • При травмах • При язвах, ожогах, некрозах и гнойном воспалении тканей
Столбняк	Инкубационный период: 1–2 недели	<ul style="list-style-type: none"> • Температура • Судороги • Усиленные головные боли • Бессонница • Асфиксия и апноэ • Нарушение функции почек и мочеиспускания 	В любом возрасте высока вероятность заболеть		

Если вы не знаете, были ли вы вакцинированы от наиболее опасных и распространенных болезней, рекомендуем проверить свой иммунный статус:



ЦЕНТР
ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ
В ГЕЛЕНДЖИКЕ —
**НАЧАЛО НОВОЙ
ЖИЗНИ**



Правильная подготовка к рождению ребенка начинается с осознанного желания мужчины и женщины стать родителями. Однако препятствиями на пути к его осуществлению могут оказаться не только имеющиеся заболевания, но и нездоровый образ жизни. Вылечить бесплодие и подготовиться к беременности парам помогают специалисты Центра планирования семьи, который с апреля 2021 года работает в «ММЦ» в Геленджике.

ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ

Появление нового члена семьи — очень волнительный момент, ведь всем родителям хочется, чтобы ребенок с самого рождения рос и развивался правильно. Однако для этого необходимо начать заботиться о здоровье будущего малыша еще до беременности. Специалисты считают, что оптимальный период для такой подготовки — не менее чем 3 месяца до зачатия.

За это время паре нужно пройти обследование у уролога и гинеколога. Комплексный скрининг, который, как правило, занимает не более двух дней, позволяет минимизировать вероятность развития каких-либо заболеваний и отклонений. Пройти прегравидарную подготовку важно как женщине, так и мужчине, так как вклад в здоровье плода вносят оба партнера. При диагностике врачи уделяют особое внимание сбору семейного и персонального анамнеза для выявления возможных патологий.

“*Комплексный скрининг, который, как правило, занимает не более двух дней, позволяет минимизировать вероятность развития каких-либо заболеваний и отклонений*”

“*Часто во время обследования выявляются факторы, которые снижают вероятность зачатия и повышают риски для матери и плода во время беременности и родов*”

В самых благоприятных случаях пациенты могут приступать к планированию беременности без каких-либо вмешательств и в дальнейшем только следить за развитием плода под наблюдением акушера-гинеколога. Но часто во время обследования выявляются факторы, которые снижают вероятность зачатия и повышают риски для матери и плода во время беременности и родов.

В такой ситуации может потребоваться лечение — амбулаторное или стационарное (в зависимости от поставленного диагноза). Некоторым пациентам достаточно только корректировки принимаемых витаминов и микроэлементов, другим назначают лекарственную терапию, а иногда для устранения причин проблем с фертильностью не обойтись и без операции.

«В Центре планирования семьи работает слаженная команда врачей разных





300+

пациентов
ежегодно
проходят
консультации
у специалистов
«ММЦ»
в Геленджике
для эффек-
тивного
планирования
беременности



профилей: гинекологов, урологов, онкологов, хирургов и других узких специалистов. Такой комплексный мультидисциплинарный подход и наличие в клинике современного высокотехнологичного оборудования позволяет нам успешно решать даже самые сложные задачи по гинекологическим и урологическим патологиям», — рассказала руководитель Центра, оперирующий акушер-гинеколог, онколог,

врач ультразвуковой диагностики Елизавета Викторовна Донгузова.

ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

С трудностями при планировании беременности сталкиваются почти 30 % пар в России. Но если раньше диагноз «бесплодие» звучал как приговор, то сейчас, благодаря возможностям современной медицины, многим из них удается родить здоровых детей.

Бесплодие диагностируется при жалобе пациента на неспособность к зачатию в течение года при регулярной половой жизни без использования каких-либо методов контрацепции. Женщинам старше 35 лет консультации с акушером-гинекологом для обследования и лечения следует начинать

после шести месяцев безуспешных попыток естественного зачатия.

Для эффективного выявления причины бесплодия как мужчине, так и женщине необходимо пройти обследование, включающее консультации профильных специалистов, лабораторную и инструментальную диагностику.

Исследование нарушений репродуктивной функции у мужчин начинается с приема врача-уролога, который обязательно проводит комплексное обследование и расшифровку спермограммы.

Женщине следует посетить врача-гинеколога для полного исследования органов малого таза, а также исключения вероятности отклонений эндокринной системы, патологий системы гемостаза и развития аутоиммунных

“ Если раньше
диагноз «бесплодие»
звучал как приговор,
то сейчас, благодаря
возможностям
современной меди-
цины, многим
удается родить
здоровых детей ”



Многие гинекологические операции в «ММЦ» в Геленджике выполняются в рамках программы обязательного медицинского страхования, т.е. бесплатно для пациентов.

Узнать подробнее о том, как можно пройти лечение по ОМС:



заболеваний. Кроме того, в ходе прогнозирования определяется наличие овуляции, оценивается уровень гормонов крови, состояние матки, маточных труб и яичников. При обнаружении проблем

“ В ходе прогнозирования определяется наличие овуляции, оценивается уровень гормонов крови, состояние матки, маточных труб и яичников ”

с фертильностью пациентке могут назначить консервативное, медикаментозное или хирургическое лечение бесплодия.

В «ММЦ» в Геленджике возможно проведение операций любой сложности, основными из которых являются гистероскопия и лапароскопия.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ У ЖЕНЩИН:

- Миома матки
- Эндометриоз
- Гиперплазия эндометрия
- Предшествующие аборт
- Иммунологическая несовместимость партнеров при зачатии
- Психосексуальные нарушения
- Спаечные процессы в органах малого таза
- Повышенная секреция пролактина
- Врожденные аномалии анатомии половых органов

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Вредные привычки
- Нездоровый образ жизни
- Ожирение
- Заболевания смежных органов
- Тяжелая сопутствующая патология
- Прием некоторых лекарственных препаратов





При помощи гистероскопии осуществляется диагностика при подозрении на внутриматочную патологию. Помимо диагностики и лечения бесплодия проведение гистероскопии рекомендуется при наличии в анамнезе двух и более переносов эмбрионов в программах вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ) и при неэффективности консервативных методов.

Лапароскопия — это заключительный метод комплексной оценки состояния органов малого таза, который применяется при подозрении на трубный фактор бесплодия или эндометриоз, при наличии спаек в малом тазу или пороках развития внутренних половых органов ■



Е. В. Донгузова

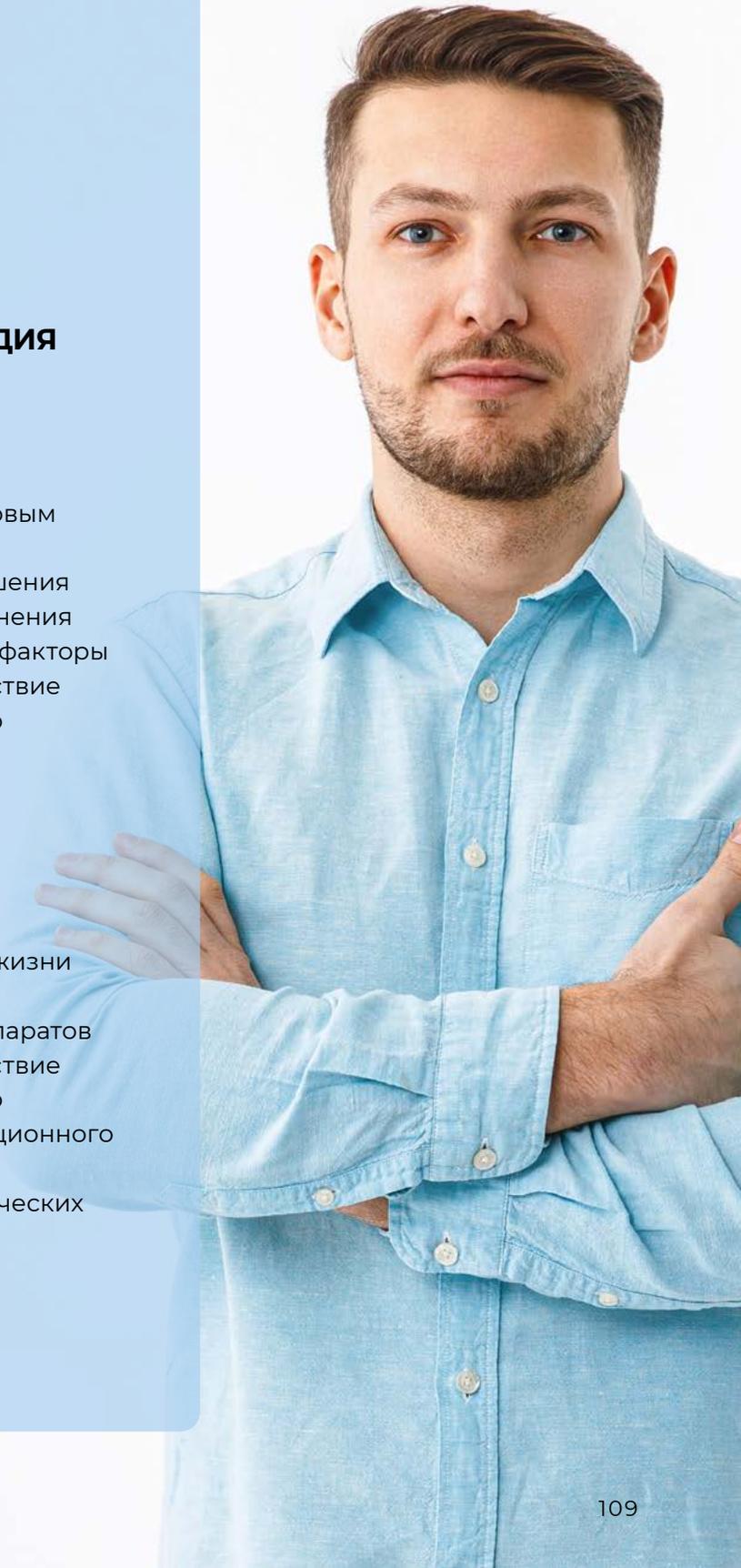
Руководитель Центра планирования семьи, «ММЦ» в Геленджике

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ У МУЖЧИН:

- Варикоцеле
- Наличие инфекций, передающихся половым путем
- Эндокринные нарушения
- Генетические отклонения
- Иммунологические факторы
- Регулярное воздействие высоких температур

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Вредные привычки
- Ожирение
- Нездоровый образ жизни
- Прием некоторых лекарственных препаратов
- Регулярное воздействие высоких температур
- Воздействие радиационного излучения и других негативных экологических факторов





ВО ИМЯ
БУДУЩЕГО:

ЗАБОТА О МАТЕРИ
И РЕБЕНКЕ
В БЛОКАДНОМ
ЛЕНИНГРАДЕ

«...Но встречный — в одеяльце голубом,
 Мальчишечка грудной, само здоровье,
 Хотя не женским, даже не коровьим,
 А соевым он вскормлен молоком.
 В движении не просто встреча это:
 Здесь жизни передана эстафета...»

Вера Инбер,
 «Пулковский меридиан»



8 сентября 2022 года Петербург отметил 81-ю годовщину начала блокады Ленинграда. 872 дня, в течение которых город находился в осаде, вошли в историю благодаря мужеству и стойкости ленинградцев, тружеников тыла и защитников Родины. Как бы тяжело ни приходилось людям, они всегда готовы были прийти на помощь тем, кто в ней особенно нуждался, — в первую очередь детям блокадного города.

“ 6 роддомов и 34 женские консультации продолжали работу, несмотря на скудное освещение, нехватку чистого белья и теплой воды ”

Жизнь и здоровье матери и ребенка стали приоритетом для руководства Ленинграда. В сентябре 1941 г. в осажденном городе оставалось более 400 тысяч детей, а за время блокады родилось еще 95 тысяч. Для спасения юных ленинградцев объединились все службы города.

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

К осени 1941 г. в Ленинграде работало 15 родильных домов. Постепенно из-за продолжающейся эвакуации населения и массового ухода на фронт врачей, акушеров и медсестер большинство из них превратились в госпитали. Однако 6 роддомов и 34 женские консультации продолжали работу, несмотря на скудное освещение, нехватку чистого белья и теплой воды.

Условия жизни в блокадном городе негативно сказывались на здоровье будущих матерей. Резко выросло число поздних токсикозов и поздних выкидышей, а также преж-



девремени родов: например, в 1941–1942 гг. их количество увеличилось до 53%, тогда как в мирное время эта цифра составляла 7–8%. Чтобы избежать родов на дому, с лета 1942 г. стала проводиться профилактическая госпитализация беременных.

“ Для того чтобы спасти будущих матерей от голода, для них были введены рабочие продуктовые карточки (600 г хлеба) ”

Для того чтобы спасти будущих матерей от голода, для них были введены рабочие продуктовые карточки (600 г хлеба). С середины 1942 г. женщины на поздних сроках беременности (с шестого месяца) стали получать и дополнительное питание на 2356 калорий: 500 г молока, 87 г крупы, 60 г мясных изделий, 40 г сахара, 40 г жира и 40 г сгущенного молока. Также им выдавали витамины.



“ Маловесные, часто недоношенные дети были крайне уязвимы перед различными заболеваниями, и младенческая смертность в годы блокады доходила до 20% ”

НЕДОНОШЕННОСТЬ

Условия жизни будущих мам в осажденном фашистами Ленинграде не могли не сказаться на физическом развитии младенцев. В первом полугодии 1942 г. около 60% детей весили менее 2500 г, а до трех кг «не дотягивал» почти никто. Маловесные, часто недоношенные дети были крайне уязвимы перед различными заболеваниями, и младенческая смертность в годы блокады доходила до 20%.

Из-за истощения организма у большинства матерей грудного молока было недостаточно. Поэтому в роддомах собирали молоко у всех родивших женщин и распределяли между новорожденными, в первую очередь отдавая его самым слабым. Для того чтобы дополнить этот скудный «рацион», ученые начали разрабатывать специальное детское питание. Так, в 1942 г. специалисты Педиатрического инсти-

“ В роддомах собирали молоко у всех родивших женщин и распределяли между новорожденными, в первую очередь отдавая его самым слабым ”



тута и действовавшей при нем молочно-пищевой станции создали 18 рецептов соевой смеси, которая спасла множество детских жизней.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Детский рацион, как правило, включал только соевое молоко, соевую и изредка пшеничную кашу, сухой картофель, сушеный лук, периодически мясо, сливочное масло и сахар. Чтобы повысить калорийность, детей также кормили киселями — не только из ягод, но и из лебеды и других трав. Для

ослабленных детей открывались столовые усиленного питания, где по специальным талонам выдавали дополнительную еду (так, в воспоминаниях ленинградцев фигурирует горячий дрожжевой суп).

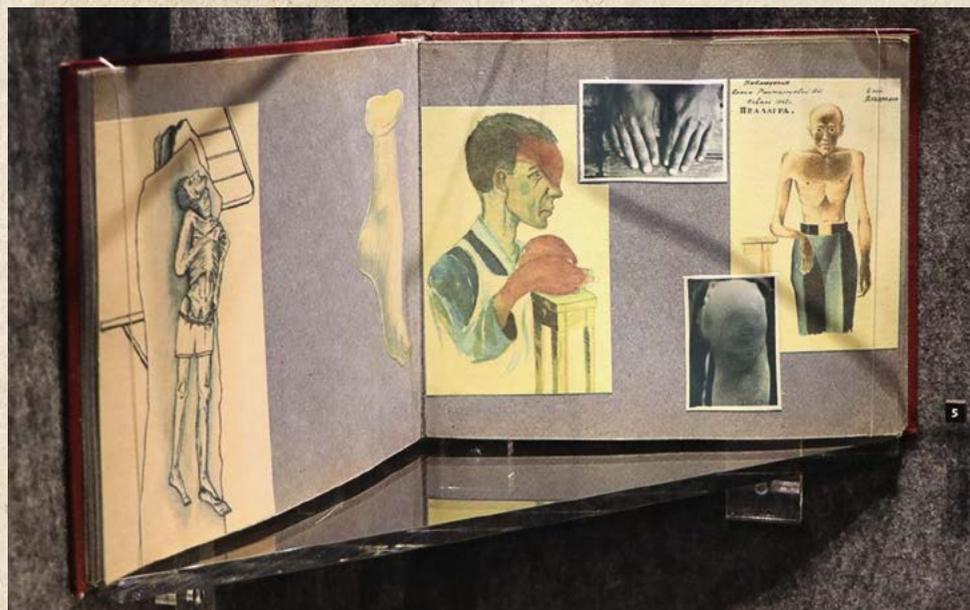
“ Чтобы повысить калорийность, детей также кормили киселями — не только из ягод, но и из лебеды и других трав ”

В годы блокады в Ленинграде действовали молочные кухни, причем маленьких детей на питание к ним было разрешено прикреплять без вырезки талонов из карточек. Работники одной из таких кухонь вспоминали, что в дни, когда молокозавод из-за бомбежек не мог поставить им свою продукцию, родители, простояв долгие часы в ожидании, вынуждены были уносить домой по несколько грамм крупы и сахара, чтобы изготовить для ребенка смесь или кашу на воде.



12 ноября 2022 г. — особая дата для Военно-медицинского музея. 80 лет назад, в 1942 г., он был создан в Москве, а после окончания блокады переведен в Ленинград. За годы работы музей стал одним из ведущих российских центров культуры, бережно хранящих и популяризирующих историю отечественной медицины.

Собрание музея, расположенного в историческом центре Петербурга — на территории и в зданиях бывшего лейб-гвардии Семеновского полка — берет начало от первых медицинских коллекций Российской империи и СССР. Музей является одним из крупнейших в мире по богатству фондов (более 450 тыс. экспонатов), отображающих основные этапы становления и развития российской медицины и вклад ее выдающихся представителей в мировую науку.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Для того чтобы компенсировать нехватку мест в больницах, при детских консультациях и яслях были организованы стационары-больнички для детей, страдающих дистрофией. Во многих районах города впервые были открыты оздоровительные детсады для пациентов с туберкулезом.

Проводилась и большая противоэпидемическая работа. Так, осенью 1942 г. против брюшного тифа было привито 80% всех детей в возрасте

с 2 до 8 лет. Иммунизации предшествовали пробные прививки и тщательная проверка послепрививочных реакций. В практике эпидемиологии это был первый случай иммунизации детей ранних возрастов против брюшного тифа и паратифов — раньше считалось, что это нецелесообразно.

БОРЬБА С АВИТАМИНОЗОМ

Острая нехватка витаминов и скудный паек провоцировали общее ослабление организма как взрослых, так и детей. Как отмечали медики, в годы блокады у пациентов чаще всего встречались расстройства питания, нарушения психики, цинга, пеллагра, рахит, воспаленные легкие, субпериостальные гематомы, в т. ч.

“ Острая нехватка витаминов и скудный паек провоцировали общее ослабление организма как взрослых, так и детей ”



Подробнее о борьбе с авитаминозами, алиментарной дистрофией и другими заболеваниями в осажденном городе можно узнать, посетив первое в России экспозиционное пространство, рассказывающее о подвиге медицинских работников блокадного Ленинграда — Музей блокадной медицины. Он был создан на территории Военно-медицинского музея при непосредственном участии ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» (в настоящее время — ГК «Мой медицинский центр») и открыт 26 января 2022 года, в канун Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

В основе экспозиции, площадь которой составляет свыше 100 кв. метров, — уникальные материалы, которые сотрудники Военно-медицинского музея начали собирать еще в годы войны. Многие из них выставляются впервые. Здесь представлено 8 тематических выставочных комплексов, включающих более 40 экспонатов, а также 9 видеорассказов и аудиоисторий о жизни врачей блокадного города.





глазниц, кровоизлияния в мозг и различные авитаминозы. Для того чтобы предотвратить развитие заболеваний, вызванных отсутствием питательных веществ, врачи применяли «ударные дозы» витамина Д, хлористый кальций, поливитамины, глюкозу, солевое вливание. В пищу добавляли порошок из яичной скорлупы и мясных костей.

“ Для профилактики и лечения цинги было принято решение об обеспечении жителей города витамином С с помощью хвойного настоя ”

Для профилактики и лечения цинги было принято решение об обеспечении жителей города витамином С с помощью хвойного настоя. Для его изготовления в день требовалось заготавливать 32 тонны хвои, но благодаря предпринятым усилиям к осени 1942 г. удалось добиться ликвидации резко выраженных форм авитаминоза С ■



«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

Геленджик, ул. Луначарского, 178 Б

Лицензия ЛО-23-01-014954 от 3 декабря 2020 г.

+7 (86141) 333-22



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

An aerial photograph of a resort complex on a peninsula. The left side shows a large body of water with a rocky shoreline and a small island with reeds. The right side features a large resort building with a dark roof and white accents, surrounded by a well-maintained lawn and numerous trees. A stone wall runs along the water's edge in the foreground. The sky is overcast.

«СКАЗОЧНЫЙ» МЫС:
В ГОСТЯХ
У ДОКТОРА ВИНТЕРА



У медицины много общего с искусством. Возможно, поэтому история помнит многих врачей, известных не только как прекрасных медиков, но и как прогрессивных общественных деятелей, обогативших человеческое наследие памятниками литературы, музыки, инженерии и архитектуры. Одним из таких докторов, оказавшим значительное влияние на развитие культуры, общества и своего края, был Густав Винтер — окружной врач города Сортавала, благодаря деятельному участию которого была спроектирована и построена ультрасовременная для тех времен окружная больница. Он на собственные деньги построил родильный дом и усадьбу с дендропарком, заложившую основы культуры загородного отдыха в Северном Приладожье. Сейчас на территории усадьбы находится парк-отель «Дача Винтера», сохраняющий традиции гостеприимства.

ГУСТАВ ВИНТЕР И СОРТАВАЛА

Пойдя по стопам отца, Густав Йоханнес Винтер (13.02.1868 г.р.) в 1894 г. окончил Финляндский императорский университет им. Александра I в Хельсинки и получил лицензию на право ведения медицинской практики по специальностям: внутренние болезни, общая хирургия, офтальмология, гинекология, анатомическая патология и медицинская юриспруденция. В том же году он женился, а через год семья прибыла в город Сортавала, куда Густав Винтер был назначен окружным врачом.

Сортавальскую окружную больницу молодой доктор нашел в плачевном состоянии, а вскоре ветхая деревянная постройка и вовсе сгорела. По инициативе Винтера началось проектирование новой, каменной окружной больницы, строительство которой завершилось в 1901 г. А еще через 7 лет здесь, также по его инициативе, было открыто рентгеновское отделение — первое в Финляндии.

Густав Винтер был передовым хирургом, в частности он первым в стране начал проводить операции по лечению опухолей щитовидной железы. Благодаря его деятельности в окружной больнице в 8 раз увеличилось общее количество выполненных хирургических вмешательств.

Находясь на должности окружного врача, Густав Винтер успевал работать и в других больницах города, а также имел част-



**Густав Йоханнес
Винтер
1868–1924**

Врач, активный горожанин, член правления города Сортавала



ную практику. Специалист по родовспоможению, он понимал необходимость наличия профильного медицинского учреждения, и в 1902 г. на свои деньги построил родильный дом, где до самого отъезда из города Сортавала занимал должность главного врача.

Активное участие Винтер принимал и в жизни города: председательствовал в Сортавальской комиссии по здравоохранению, был членом городской управы и депутатом горсовета. Он содействовал строительству в городе водопровода и канализации, а также участвовал в организации первого Всефинляндского праздника песни.



▲ Доктор Г. Винтер и персонал
Окружной больницы Сортавалы.
Начало XX века

ДОМ ВИНТЕРА



В 1900 г. на южном берегу залива Вакколахти для семьи Винтера был построен дом. Выборгские архитекторы Алан Шульман и Эмиль Густафссон выполнили здание в стиле финского национального романтизма и украсили сложным декоративным орнаментом. Дом Вин-

тера насчитывал 15 комнат, в т.ч. кабинет доктора, а также специальные помещения для пребывания и осмотра пациентов, для которых был предусмотрен отдельный вход.

Сегодня здание, сохранившее историческую планировку и фасады, входит в список культурно-исторического наследия Республики Карелия. Здесь открыт Региональный Музей Северного Приладожья, одна из выставок которого посвящена истории здания.



ЗДАНИЕ БОЛЬНИЦЫ

Автором проекта стал финский архитектор Магнус Сьерфбек. Здание больницы построили на южном склоне горы Кухавуори, скрытом от холодных ветров. Отсюда открывался чудесный вид: с одной стороны — панорама города вплоть до озера Ляппярви, с другой стороны — обширные поля и озеро Айранте. Больницу окружал красивый парк, разбитый под руководством доктора Винтера.

Само здание напоминало светлый замок в горах: основные поля фасадов белые, архитектурные детали выполнены в красном керамическом кирпиче, а цоколь облицован сердобольским гранитом.

Внутреннее убранство также было красивым и продуманным. Например, больница отапливалась от своей котельной, имела собственную прачечную и баню, была оснащена всем необходимым оборудованием и инструментами. Учреждение было расчи-

тано на 50 человек. Здесь находились два операционных зала, четыре перевязочных и столько же ванн комнат, десять общих и пять отдельных палат, семь комнат для медперсонала и множество хозяйственных помещений.

В 1915 г., во время Первой мировой войны, в окружной больнице был открыт госпиталь для раненых русских солдат. С осени 1944 г. до 1948 г. в здании находился военный санаторий, а с 1948 по 2000-е гг. действовал военный госпиталь.

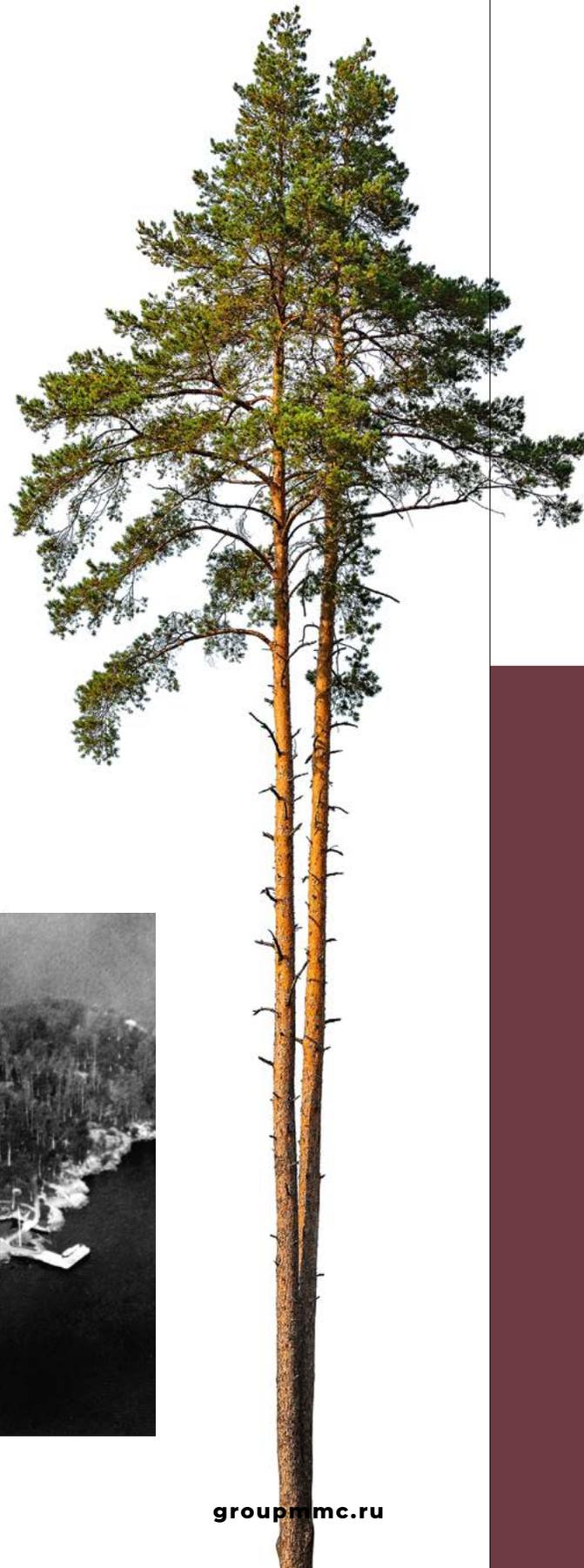
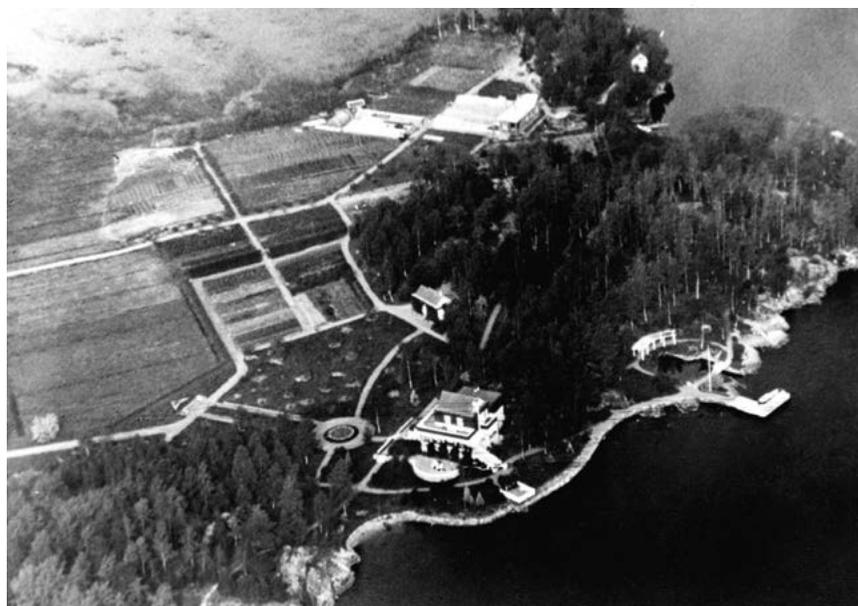
ДАЧА ВИНТЕРА И ЗАГОРОДНЫЙ ОТДЫХ

Напряженная работа и активная общественная деятельность требовали восстановления сил. В 1909 г. для доктора Винтера на мысе Таруниemi, что в переводе с финского означает «сказочный», был построен загородный особняк. Архитектором «дачи» стал Элиэль Сааринен, представитель модного направления финского национального романтизма — приверженец простого дизайна и идеи возвращения к природным истокам.

Любовь к природе была присуща не только архитектору, но и хозяину дома. Обучившись ландшафтному дизайну в Италии, Густав Винтер разбил на территории мыса Таруниemi уникальный дендропарк. Одних только хвойных деревьев здесь насчитывается 22 вида!

На площади 12 га доктор высадил редкие растения: одни он приобрел в Валаамском питомнике или сам привез из Европы, другие, возможно, привозили из разных уголков мира

▼ Мыс Таруниemi, Карелия



друзья и благодарные пациенты. В результате вокруг загородной усадьбы теперь естественным образом растут десятки редких цветов, деревьев и кустарников из США и Японии, с Сахалина и Кавказа и пр. Коллекцию растений доктора Винтера на научной основе в 1993 г. изучали и составили ее максимально полный перечень представитель Института леса Карельского научного Центра Ким Александрович Андреев.

Большая часть территории спроектирована в ландшафтном стиле. Важнейшими элементами парка являются малые архитектурные формы: каменные ступени, причал, смотровые площадки и миниатюрный пруд с мостиком и бе-

седкой. Благодаря парку, близости Ладожского озера и красоте местной природы на мысе расцвела культура загородного отдыха: стали популярны прогулки на свежем воздухе, пикники и катание на лодках.

В 1918 г. Густав Винтер уехал в Хельсинки, где продолжил заниматься частной врачебной практикой. Следующими владельцами усадьбы на

ДАЧА ВИНТЕРА



В 10 км от города, на скале, омываемой водами Ладоги, возвышается вилла «Тарулинна» (перевод с фин. и карел. — «ладожская крепость»), стены и колонны первого этажа облицованы диким камнем, для постройки и отделки второго использовано дерево — гонтовая деревянная черепица. С юга дом опоясывает терраса, есть эркер и два балкона. Здание имеет несимметричные фасады и разновысокие

кровли, общие его очертания чем-то напоминают бастион.

Торжество природных материалов, растительный орнамент и изящество убранства интерьеров — таким предстает «сказочный» замок для гостей. Высокие лестницы из сердобольского гранита ведут на террасу и в дом. На первом этаже находится просторный каминный зал с историческим интерьером, а длинная деревянная лестница ведет на второй этаж в комнаты, где находились кабинет доктора и жилые помещения.



ПАВЕЛ ИРКИНОВИЧ ГУЗАЛОВ

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

«Несмотря на то, что загородный отдых не является официальным методом санаторно-курортного лечения, природа определенно выступает лечебным фактором, оказывая терапевтическое воздействие. В лесу задействуются все органы чувств человека: зрение отдыхает от городских огней и пыли, шелест листвы и пение птиц расслабляют слух, а насыщенный кислородом и полезными веществами растений воздух наполняет организм энергией.

Лесной микроклимат отличается высокой влажностью и способствует быстрому восстановлению сил, поэтому показан людям с переутомлением, нарушениями функций дыхания и кровообращения. Прогулки по лесу нормализуют давление, успокаивают нервы,

насыщают организм кислородом, нормализуют сон и аппетит.

Дополнительную пользу принесет умеренная физическая нагрузка: пешая ходьба, катание на велосипеде, игры с мячом или в бадминтон, катание на весельной лодке. Такой досуг ускорит метаболизм, улучшит усвоение полезных веществ и будет способствовать снижению веса и улучшению настроения.



Гармоничный симбиоз парк-отеля «Дача Винтера» и историко-культурного памятника являет собой образец новой культуры загородного отдыха. Окруженный спускающимся к Ладоге хвойным лесом, парк-отель сочетает в себе первозданную роскошь природы, богатую историю и высокий уровень комфорта.

Здесь каждый найдет себе занятие по душе: можно прогуляться по экотропе в хвойном лесу, попробовать изыски локальной кухни, восстановить силы в банном комплексе с панорамным видом, отправиться на водную прогулку, сделать барбекю или покорить маршруты веревочного парка. Кроме того, удобное расположение парк-отеля позволяет гостям познакомиться с главными достопримечательностями Карелии: Валаамом, горным парком «Рускеала», ладожскими шхерами и городом Сортавала.



Парк-отель «Дача Винтера» — исполняет мечты о безупречных каникулах.

НАШИ ПАРТНЕРЫ

«сказочном» мысе стали аптекарь Вяйне Дурхман и его супруга Грета, оперная певица. Новая хозяйка превратила свою гостиную в популярный музыкальный салон, а также, будучи страстной любительницей цветов, разбила на территории множество теплиц и клумб. В это время здесь появились первые гостевые дома, один из которых сохранился до наших дней.

Сегодня усадьба функционирует как музей: здесь организованы экспозиции, посвященные истории парка и дома, а также его знаменитым гостям, среди которых — Николай Рерих и архитектор Сааринен. По парку проводятся увлекательные экскурсии, а отдых путешественников проходит на территории парк-отеля «Дача Винтера».

Доктор Густав Винтер вошел в историю и медицинской науки, и своего родного края. Он не только принес значимую пользу современникам, но и заложил фундамент будущих достижений медицины, создал уникальный памятник садово-паркового искусства, а построенный по его просьбе загородный особняк оставил значимый след на архитектурной карте Сортавалы и Карелии ■



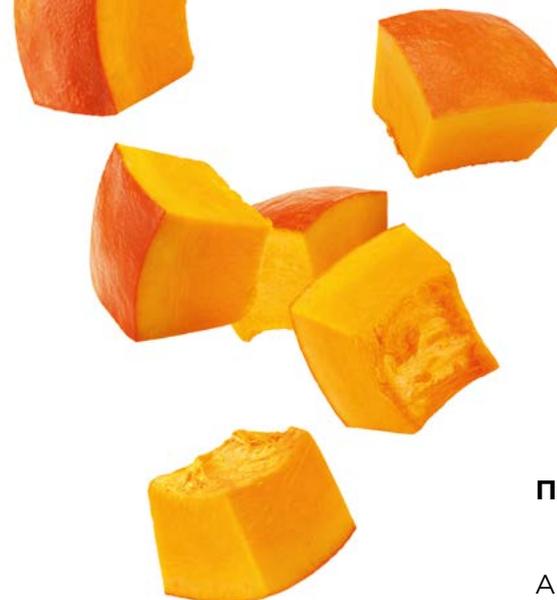
ЦАРИЦА

ОСЕНИ

Витрины магазинов, украшенные к Хэллоуину в октябре, и тыквенный латте в сезонном меню кофеен могут привести на мысль о том, что тыква в нашей стране — «гостья» с Запада, но на самом деле это главная героиня традиционной русской кухни. Впрочем, неудивительно, что ее ценят поклонники обеих культур, ведь тыква — это не только вкусно, но и очень полезно.



НАШИ ПАРТНЕРЫ



ПРОДУКТ С ИСТОРИЕЙ

Считается, что родина тыквы — Северная Америка, где ее выращивают уже пять тысяч лет. В России, как и в Европе, тыква появилась в XVI веке и быстро стала одной из самых популярных аграрных культур юга нашей страны. Ценят ее не только за неприхотливость, высокую урожайность и возможность длительного хранения, но и за универсальность. Из тыквы можно приготовить практически все: гарниры, салаты, десерты, напитки. Используются в пищу и тыквенные семечки, а также масло, которое из них изготавливают.

Уже более шести веков тыква является неотъемлемой частью русской кухни. Помимо широко известной каши с тыквой, ее целиком запекали в печи, использовали для пригото-

“ Из тыквы можно приготовить практически все: гарниры, салаты, десерты, напитки ”





“ При выборе тыквы основными критериями являются цвет и форма. Также важно, чтобы корка была плотной и без повреждений, а хвостик — сухим, это говорит о спелости плода ”

ления супов, повидла, пастилы. Кроме того, небольшие плоды часто служили формой для запекания — не только красивой и удобной, но и придающей блюдам насыщенный оригинальный вкус. Сегодня эти традиции поддерживают шеф-повара ресторанов, адаптирующие старинные рецепты к современным реалиям.

Впрочем, приготовить тыкву легко и дома, главное правильно ее выбрать. Сегодня известны сотни сортов тыквы, но все они разделяются на три крупных класса. Твердокорые тыквы имеют толстую, плотную кожуру и содержат больше всего пищевых волокон, однако мякоть у них суховата. Крупноплодные тыквы — очень сладкие, содержат до 15% сахара. Но самыми полезными считаются тыквы третьего класса — мускатные — тонкокожие, с сочной и сладкой мякотью.

При выборе тыквы основными критериями являются цвет и форма. Также важно, чтобы

Органические овощи — это экологически чистая сельхозпродукция, производство которой соответствует строгим требованиям, установленным законодательством (запрет на применение агрохимикатов, пестицидов, антибиотиков, стимуляторов роста и гормональных препаратов, за исключением тех, что разрешены межгосударственными и международными стандартами).



“ Стоит выбирать органическую тыкву, которая безопасна для всех, включая маленьких детей, аллергиков и людей с заболеваниями ЖКТ ”

корка была плотной и без повреждений, а хвостик — сухим, это говорит о спелости плода. Если вы хотите быть уверены в отсутствии вредных веществ, стоит выбирать органическую тыкву, которая безопасна для всех, включая маленьких детей, аллергиков и людей с заболеваниями ЖКТ.

«При покупке тыквы стоит ориентироваться на то, как вы планируете ее использовать — готовить сразу, хранить какое-то время в целом виде или консервировать. Например, мы выращиваем два сорта органической мускатной тыквы — "Матильда" и "Хавана", — рассказывает генеральный директор АО "Агронова" Илья Николаевич Кутышев. — Оба сорта обладают прекрасными вкусовыми качествами и ярким ароматом, однако "Матильда" дает более крупные плоды, а "Хавана" лучше хранится. Отмечу, что, как и другие органические овощи, тыква выращивается нами традиционным



способом, но без применения минеральных удобрений, пестицидов и других химических препаратов. Это экологически чистый продукт, отличительными особенностями которого являются полная безопасность для здоровья потребителя, а также более выраженный и натуральный вкус».

Наконец, важно знать, что большая часть полезных веществ сохраняется в тыкве и при переработке (при условии, что в качестве консерванта не используются уксус или химические вещества). Поэтому тыквенная икра, сок, пюре и другая продукция вполне могут заменить свежий овощ, обеспечивая организм витаминами и минералами в течение всего зимнего сезона.



“ Тыквенная икра, сок, пюре и другая продукция вполне могут заменить свежий овощ, обеспечивая организм витаминами и минералами в течение всего зимнего сезона ”



«ОДНА ОРГАНИКА»

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ТЫКВЫ

- Только органические овощи
- Без ГМО
- Без консервантов, загустителей, ароматизаторов, красителей



ИКРА ИЗ ТЫКВЫ

Состав: тыква, лук, морковь, чеснок, зелень укропа, растительное масло, молотый перец, соль



ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Состав: тыква, соль

НАПИТОК ИЗ ТЫКВЫ СОКОСОДЕРЖАЩИЙ С МЯКОТЬЮ И САХАРОМ

Состав: тыквенное пюре, сахар, лимонная кислота, вода



ЦУКАТЫ ИЗ ТЫКВЫ В СИРОПЕ

Состав: тыква 60%, сахар



ТЫКВЕННЫЙ ДЖЕМ

Состав: тыква, сахар



КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов. Это объясняется тем, что овощи содержат уникальные вещества и соединения, которые защищают организм от таких опасных заболеваний, как рак, диабет, патологии сердца и сосудов, но воспроизвести их в витаминных комплексах очень сложно.

«При низкой калорийности (в среднем 20–30 килокалорий) овощи позволяют получить большинство необходимых нашему организму витаминов и минералов, а также пищевых волокон, наличие которых крайне важно для микробиоты кишечника. Кроме того, структура овощей такова, что порция небольшого веса имеет внушительный объем, т.е. их можно есть практически в неограниченных количествах, снижая общую калорийность рациона и не опасаясь за увеличение своего веса», — отмечает врач-диетолог санатория «Белые ночи» Наталья Андреевна Круглова.

“ *Овощи содержат уникальные вещества и соединения, которые защищают организм от таких опасных заболеваний, как рак, диабет, патологии сердца и сосудов* ”

Специалисты считают, что полезны как сырые, так и приготовленные овощи. Например, из свежих можно получить витамин С (при высокой температуре он разрушается), а из термически обработанных — пищевые волокна, перешедшие в растворимую форму, витамин А и бета-каротины. Поэтому рекомендуется употреблять поровну и тех, и других.

Многим из нас в силу отсутствия привычки сложно есть большое количество овощей.

Осень — самый удачный период для того, чтобы попробовать изменить свой рацион. Исследования показывают, что сезонные овощи обладают максимальной концентрацией полезных веществ, а их разнообразие позволяет экспериментировать, находя оптимальные для себя блюда.

“ *Исследования показывают, что сезонные овощи обладают максимальной концентрацией полезных веществ, а их разнообразие позволяет экспериментировать, находя оптимальные для себя блюда* ”

«Тыква — один из главных подарков, которые делает нам осень. В это непростое время, когда заканчиваются отпуска и каникулы, а на смену солнцу приходят холода и дожди, многие начинают есть больше выпечки, чтобы как-то себя порадовать. Так вот, сладкий вкус и яркий цвет тыквы вполне способны поднять настроение, не добавляя лишних килограммов. Тыква отлично дополняет сырники и другие творожные блюда, также ее можно запекать с медом, корицей и орешками в качестве десерта», — рекомендует Н.А. Круглова.

Врачи отмечают, что в тыкве нет ни крахмала, ни вредных жиров, зато она насыщена пищевыми волокнами и витаминами.

Содержание полезных и питательных веществ на 100 грамм этого продукта таково:

- 26 килокалорий
- Белки — 1 грамм
- Жиры — 0,1 грамм
- Углеводы — до 4,4 грамм
- Клетчатка — 3,5 грамма
- Вода — 92%

- Витамин А — 225 % рекомендуемой суточной нормы
- Витамин С — 25 % рекомендуемой суточной нормы

Для употребления тыквы фактически нет противопоказаний: она рекомендована детям раннего возраста, а также может входить в любую диету, даже у пациентов с диабетом и заболеваниями пищеварительной системы.

«Тыква — гипоаллергенный продукт, который является хорошим вариантом прикорма для детей первого года жизни. Не вызывая вздутия и неприятных ощущений, мягко воздействуя на пищеварительный тракт, она обеспечивает поступление бета-каротина и растворимых пищевых волокон, особенно важных в этот период для растущего организма», — подчеркивает Анна Александровна Никитёнок, заведующая отделением педиатрии «ММЦ» на Малой Конюшенной улице в Санкт-Петербурге.

Мускатные сорта тыквы можно есть и в сыром виде — например, добавляя в салат или смузи. Если же выбирать способ приготовления, то больше всего полезных веществ тыква сохраняет при запекании. Также этот сезонный овощ отлично поддается заморозке: данный метод хранения позволяет сберечь максимум витаминов и минералов ■

“ Тыква — гипоаллергенный продукт, который является хорошим вариантом прикорма для детей первого года жизни ”



РЕЦЕПТЫ

от шеф-повара
санатория
«Белые ночи»
Евгения Бурунова

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЕДОМ И РОЗМАРИНОМ

Ингредиенты:

- Тыква (1 кг)
- Мед (4 ст. л.)
- Свежий розмарин (несколько веточек)
- Сливки 22% жирности

Приготовление:

- Очистите тыкву от кожуры и семян, нарежьте кубиками или ломтиками (2x2 см)
- Выложите их в емкость, добавьте мед и половину розмарина, перемешайте и оставьте на 20–30 минут
- Выложите на противень с пергаментом, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 30–40 минут
- За 5 минут до готовности полейте сливками и добавьте вторую часть розмарина, а также соль и перец по вкусу



ПАСТА С ТЫКВОЙ И ЛУКОМ

Ингредиенты:

- Тыква (1 шт.)
- Паста из муки грубого помола (100 г)
- Репчатый лук (1 головка)
- Каперсы (1 ч. л.)
- Специи по вкусу

Приготовление:

- В подсоленной воде отварите пасту
- Очистите и мелко порубите луковицу. В сковороде разогрейте 1 чайную ложку растительного масла и пассеруйте в нем лук, пока он не станет прозрачным
- Тыкву очистите от семечек и кожуры, натрите на крупной терке. Один стакан тыквы добавьте в сковороду,

перемешайте, влейте немного воды и тушите, пока тыква не станет мягкой (около 15 мин)

- Добавьте макароны и каперсы, перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте рубленой петрушкой или любой другой зеленью

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ТЫКВЫ С КЛЮКВЕННО- АПЕЛЬСИНОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты:

- Тыква (500 г)
- Свежая или замороженная клюква (50 г)
- Апельсиновый сок (180 мл)
- Тертый имбирь (1 ст. л.)
- Оливковое масло (3 ст. л.)
- Мед (1 ст. л.)
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

- В маленький сотейник или ковшик выложите клюкву, добавьте апельсиновый сок и имбирь. Поставьте на умеренный огонь и уваривайте под крышкой, периодически помешивая, пока ягоды не начнут лопаться (около 10 мин)
- Снимите сотейник с огня. Добавьте масло, мед, соль, перец и перемешайте. Дайте заправке немного остыть
- Натрите тыкву на крупной терке. Полейте ее подготовленной смесью и хорошо перемешайте



«ИГОРА. ВРЕМЕНА ГОДА»



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



Уютный ресепшен с Лобби-баром



Эстетика минимализма и натуральные материалы в интерьерах



Максимальное единение с природой и первоклассный гостиничный сервис



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

Бронируйте номера с панорамным видом!



+7 (812) 960-00-55

vk.com/igora_kurort

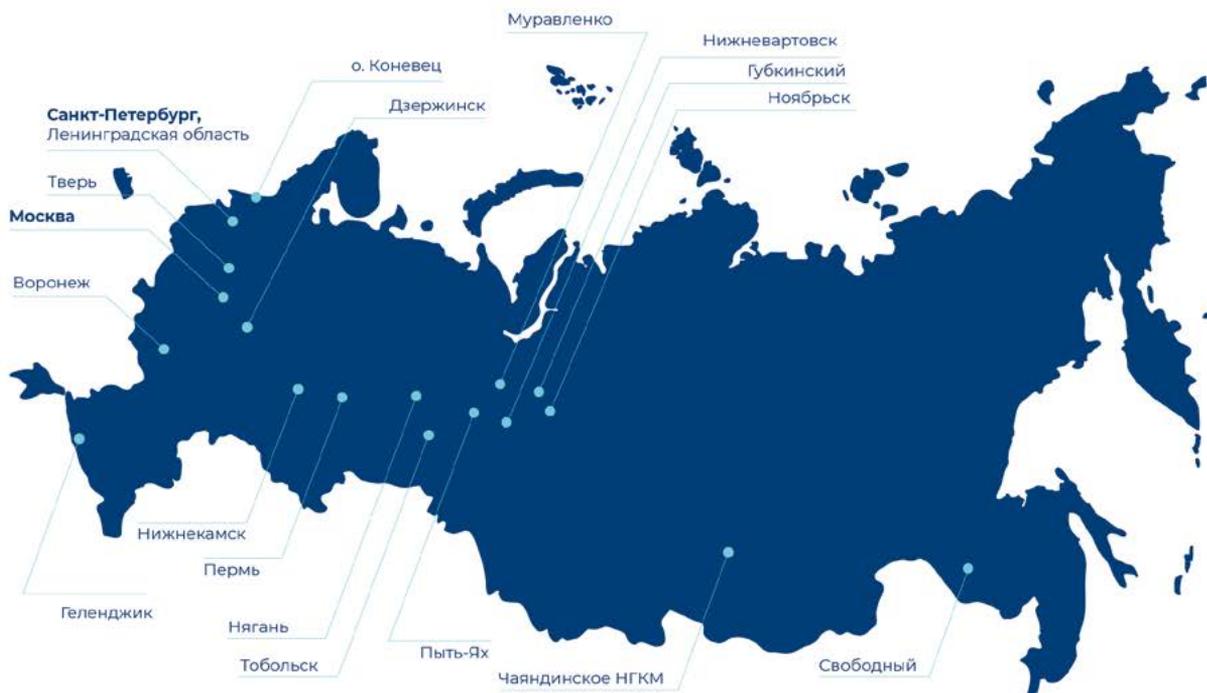
t.me/igora_kurort



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