

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

«ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ:
15 ЛЕТ УСПЕХА *стр. 38*

ДЕТИ В СПОРТЕ:
С ЧЕГО НАЧАТЬ? *стр. 70*

ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО
ЗДОРОВЬЯ *стр. 116*



15 ЛЕТ — ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ!



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

Уважаемые читатели!

В этом году Группа компаний «Мой медицинский центр» отмечает 15-летие. Пройдя путь от одной клиники в Санкт-Петербурге до сети, которая охватывает 22 региона России, ГК «ММЦ» продолжает активно развиваться и сегодня. Важно отметить, что все эти годы компания не только закрывает потребности жителей страны в получении качественной медицинской помощи, но и вносит серьезный вклад в повышение общественного здоровья и народосбережения.

В первую очередь, это забота о сохранении хорошего самочувствия и профессионального долголетия людей — как в ходе индивидуальной работы с каждым пациентом, так и в рамках управления здоровьем коллективов производственных предприятий. Затем — пропаганда здорового образа жизни, профилактики и ранней диагностики заболеваний. Наконец, это передача знаний и опыта коллегам из других медицинских учреждений, прежде всего региональных, способствующая росту уровня здравоохранения в целом.

Ключевые материалы этого выпуска посвящены истории и перспективам развития клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, а также результатам работы коллектива всей Группы компаний. Кроме того, на страницах этого номера вы найдете информацию о спортивной медицине и реабилитации, рекомендации врачей по ведению здорового образа жизни и приобщению детей к спорту и еще много полезного.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!



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

Дорогие друзья!

19 июня свое 15-летие отмечает первая клиника Группы компаний «Мой медицинский центр» — «ММЦ» на Малой Конюшенной. Именно со дня ее открытия в самом сердце Санкт-Петербурга наша компания начала свой путь — сегодня его уже с уверенностью можно назвать марафоном. Это не просто красивая метафора: все годы нашей работы именно спортивная медицина является одним из ключевых, наиболее динамично развивающихся направлений деятельности ГК «ММЦ».

Если изначально забота о здоровье профессиональных спортсменов и любителей спорта осуществлялась только в «ММЦ» на Малой Конюшенной, то сегодня это направление представлено в Клинике высоких технологий «Белоостров», а также в «Спорт-МедКлинике», открывшейся год назад в Сочи. Колоссальный опыт, накопленный врачами, и разработанные ими протоколы легли в основу системы, которая позволяет оказать помощь каждому человеку, ведущему активный образ жизни — вне зависимости от степени интенсивности его тренировок.

Первая большая группа курируемых нами пациентов — это профессиональные спортсмены. Для них крайне важно досконально знать функциональные возможности и резервы своего организма, отслеживать актуальный статус здоровья и минимизировать потенциальные риски, связанные со спортом высоких достижений. Действительно, победы олимпийского уровня имеют свою цену. Прежде всего, это колоссальная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому к обследованию людей, для которых

спорт — это работа, врачи предъявляют особые требования и разрабатывают индивидуальные программы поддержки здоровья.

Вторая категория наших пациентов — это люди, которые включают физическую активность в свой график, стремясь получить пользу для здоровья и удовольствие от нагрузок. Для того чтобы действительно достичь этих целей, важно подобрать подходящий вид спорта, тренирующий и развивающий уровень нагрузок. Современные методы функциональной диагностики позволяют быстро и достоверно проанализировать состояние здоровья человека и найти тот вид тренировок, режим активности, интенсивность нагрузок, которые будут укреплять здоровье, а не вредить ему.

Наконец, есть люди, которые в силу разных причин не могут полноценно заниматься спортом. Но и для них движение важно, даже необходимо. И мы всегда готовы помочь встроить в повседневную жизнь простые, но эффективные виды физической активности: прогулки (пешком или на велосипеде), танцы, плавание, спортивные игры и т. д. Грамотный медицинский специалист может найти для любого человека посильную нагрузку, которая позволит поддерживать организм, сохраняя здоровье и молодость.

Подводя итог, следует констатировать, что медицина — это специальность, которая аккумулирует множество знаний, методов, подходов в самых разных областях жизнедеятельности человека. Движение и спорт также составляют интерес медицины и изучаются ею. Специалисты ГК «ММЦ» проявляют особое внимание к этой области науки и практики, делая все возможное для обеспечения крепкого здоровья пациентов.

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Элина Файзуллина,
Светлана Лапина,
Александра Фёдорова.

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1000 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@groupmmc.ru

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

В номере использованы
фотографии, предоставленные
Военно-медицинским музеем,
пресс-службами ГК «ММЦ», парк-
отеля «Дача Винтера», сети отелей
«Точка на карте», фото с сайта
123rf.com и из открытых источников.



НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 14



ТЕМА НОМЕРА
«ММЦ» на Малой
Конюшенной:
15 лет успеха

стр. 38

КРУПНЫМ
ПЛАНOM

Воля к победе:
как тренировки помогают
достигать своих целей
в жизни

стр. 60



ДЕТИ

Дети в спорте:
с чего начать?

стр. 70

ИСТОРИЯ

Мода
на спорт

стр. 86



МЕДИЦИНСКАЯ
СТОЛИЦА

Лагерь-
здравница
для пролетарских
детей

стр. 98



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Держать руку
на пульсе:
важные спортивные
показатели

стр. 112

ОТКРЫТИЕ

Центр
олимпийского
здоровья

стр. 116



УЧЕНАЯ
СТЕПЕНЬ

Факторы риска
у бегунов-любителей:
исследование
врачей «ММЦ»

стр. 132



ЭКСПЕРТНЫЙ
СОВЕТ

Стоматология
в ГК «ММЦ»:
настоящее и будущее

стр. 140



НАШИ ПАРТНЕРЫ

Дары природы с пользой
для человека

Как правильно собирать ягоды,
грибы и травы
для здоровья?

стр. 148





**Владислав
Владиславович Баранов**

К. м. н., председатель
Совета директоров
Группы компаний «Мой
медицинский центр»

Уважаемые коллеги!

15-летие клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной — знаковое событие на медицинском ландшафте нашего региона. Именно здесь, в 2010 году, стало «биться сердце» нашей Группы компаний, которая за последние годы выросла в несколько раз и продолжает успешно развиваться не только на Северо-Западе, но и в других частях России.

Не секрет, что медицина сопровождает человека от момента рождения и до последнего дня жизни. От того, кто на этом пути ему помогает и заботится о его здоровье, зависит самое главное — долголетие пациента.

Эти годы доказали, что доступность, безопасность, непрерывность, автономность, регламентированность и качество медицинской помощи — залог успеха любой клиники.

Постоянное самосовершенствование и профессиональное развитие, готовность решать любые медицинские задачи и реализовывать значимые проекты — то, что отличает коллектив клиники на Малой Конюшенной. Благодаря крепким традициям и сплоченности, высокой квалификации сотрудников (в первую очередь, ведущих членов команды — заведующих отделениями, которые «на кончиках пальцев» знают все нюансы работы, видят всех пациентов, настраивают работу отделений как центров компетенций), а также уровню мастерства всех категорий персонала (врачей, медицинских сестер и братьев, фельдшеров и санитарок, сотрудников инженерных и сервисных служб), клиника стала точкой притяжения для сотен тысяч пациентов.

Желаю коллективу «ММЦ» на Малой Конюшенной развития и процветания, достижения новых целей и движения только вперед! Уверен, новый этап истории будет наполнен яркими событиями и профессиональными победами!



**Инга Анзorieвна
Хабалаева**

Генеральный директор
Группы компаний «Мой
медицинский центр»

Дорогие Коллеги!

От всей души поздравляю коллектив клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной и всех сотрудников нашей Группы компаний с 15-летием!

Мы гордимся тем, что достигли этого этапа с высокими результатами.

Сегодня, благодаря преемственности традиций и постоянному развитию, мы строим будущее в опоре на наш коллектив, в котором работает более 4 тысяч человек в 22 регионах присутствия.

Главный наш капитал — это люди. Накануне нового витка в жизни Группы компаний мы сформулировали ценности, которые разделяют наши сотрудники:

- Все, что мы как медицинский холдинг делаем, мы создаем благодаря людям и для людей.
- Мы заботимся о наших пациентах и их близких, о коллегах и партнерах. Мы дорожим друг другом и нашей большой медицинской организацией. Мы помогаем пациентам, как своим близким, окружаем их вниманием и обеспечиваем комфорт, в соответствии с внутренним стандартом оказания медицинской помощи и сервиса.
- Мы считаем, что взаимное уважение и доверие, честность и справедливость во взаимоотношениях друг с другом — важная основа успешного сотрудничества и достижения положительного результата. На этом принципе основана как наша работа внутри компаний Группы, так и взаимодействие с пациентами и партнерами.
- Мы внедряем в практику инновационные технологии, участвуем в научно-клинических исследованиях и перенимаем лучший мировой опыт, что позволяет обеспечивать максимальную эффективность и безопасность диагностики, лечения и восстановления пациентов.

Наш персонал является фундаментом профессионального роста всей Группы компаний. Знания и опыт сотрудников помогают ей непрерывно развиваться. Мы всегда в поиске новых передовых идей и технологий.

- Наша Группа — это сильная и успешная команда профессионалов высокого уровня. Дополняя и поддерживая друг друга, мы решаем уникальные и сложные задачи.
- Благодаря развитию бизнес-культуры, мы вкладываем ресурсы в повышение профессионализма команды, расширяем Группу компаний в рамках реализации новых инвестиционных проектов, внедряя передовые технологии и предоставляя медицинскую помощь в соответствии с нашей миссией на высоком, качественном уровне.

Спасибо каждому из вас, уважаемые Коллеги, за вклад в наше общее дело! Желаю коллективу Группы компаний успешного развития и новых достижений, удачи в реализации всех намеченных целей и планов на долгие годы вперед!



НАМ 15 ЛЕТ!

19 июня 2010 года в самом центре Санкт-Петербурга была открыта клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной — с этого дня началась история Группы компаний «Мой медицинский центр».

Символично, что первая клиника ГК «ММЦ» появилась в том месте, где с XVIII века размещались только лечебные учреждения. В годы блокады Ленинграда в здании на Малой Конюшенной, где сегодня находится медицинский центр, работала городская больница им. Софьи Перовской, сотрудники которой ни на один день не прекращали оказывать помощь больным и раненым, несмотря на постоянные обстрелы, холод и голод.

Все эти годы клиника на Малой Конюшенной улице остается «сердцем» ГК «ММЦ» несмотря на то, что география нашего присутствия охватывает уже 22 региона России. Это признанный центр медицинских компетенций, который участвует в развитии всех направлений работы нашей Группы компаний и по праву сохраняет заслуженную репутацию одной из ведущих клиник Санкт-Петербурга.

PROESTATE AWARDS 2024



КЛИНИКА «БЕЛООСТРОВ» — ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ

Клиника высоких технологий «Белоостров» стала победителем PROESTATE Awards 2024 — первой международной премии в сфере девелопмента, которая оценивает архитектурные, проектные и цифровые решения.

В этом году в финал вышли 146 решений, которые на этапе защиты оценивали более 90 ведущих экспертов отрасли. Основные критерии: соотношение замысла и результатов реализации, архитектурный стиль, подходы к сохранению экологии, транспортная доступность, современность, нестандартные решения и технологии, социальная значимость.

Клиника «Белоостров» стала победителем в номинации «Реализация здания специального назначения», выступив на конкурсе совместно с компанией DBC Construction — подрядчиком по управлению строительством.

Высокая оценка обусловлена уникальностью Клиники: это первый в России «медицинский город», созданный для комфортного лечения по всем направлениям амбулаторной и хирургической помощи. Крупнейший частный медицинский центр страны возведен с использованием передовых технологий в области архитектуры для обеспечения удобства и безопасности. Внешний облик, интерьер и парковая зона, которая занимает более 50% территории, созданы так, чтобы помогать пациентам восстанавливать здоровье.

«Победа в столь авторитетной премии подтверждает, что Клиника соответствует мировым стандартам и может стать признанным эталоном в архитектуре здоровья. У нас есть все, чтобы выстроить эффективную систему лечения, вывести на новый уровень подходы к заботе о здоровье и развивать медицинский туризм, повышая качество жизни людей, которые приезжают к нам из других регионов России и из-за рубежа для получения медицинской помощи мирового уровня», — отметил генеральный директор Клиники «Белоостров», к.э.н. Эдуард Валерьевич Опарин ■



«ЦИФРОВОЙ СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВИЛИ ЭКСПЕРТЫ ГК «ММЦ»



Подробнее
о мероприятии

Современная цифровая платформа, которая поможет медицинским операторам предлагать работодателям умные решения для сохранения здоровья коллектива, стала частью уникального проекта «Управление здоровьем», который реализует компания «ММЦ Профмедицина». 25 апреля ее представили участникам конференции «Производственная медицина: подходы к достижению результатов».

Разработанная компанией «ММЦ Цифровые решения» («ММЦ ЦР») платформа позволяет агрегировать персональные показатели здоровья и формировать профили здоровья коллектива, проводить анализ заболеваемости и оценку рисков критических событий.

«По итогам профилактических мероприятий по охране здоровья сотрудников компаний-партнеров мы получаем много информации. «Цифровой спутник здоровья» поможет анализировать ее и получать достоверные результаты, на основе которых руководство сможет строить прогнозы и принимать решения для сохранения кадрового ресурса», — рассказал руководитель Центра управления и аналитики данных компании «ММЦ ЦР» Максим Витальевич Медведев.

Программный комплекс включает цифровой монитор временной утраты трудоспособности (ВУТ), саму цифровую платформу, где представлен паспорт здоровья предприятия, и личный кабинет работодателя.

«Новая платформа помогает обрабатывать данные из разных систем, используемых при

оказании медицинских услуг. С конца 2024 года она проходила период апробации, в марте получила государственную регистрацию и сегодня проходит опытно-промышленную эксплуатацию», — отметил руководитель направления стратегического развития компании «ММЦ Профмедицина», д.м.н., профессор Дмитрий Станиславович Медведев.

Платформа была презентована на конференции, участниками которой стали представители компаний Группы «Газпром» и Группы «Газпром нефть», ПАО «СИБУР Холдинг», СГ «СОГАЗ», корпорации «Ростех», компании VK Tech и др. ■



«ВРЕМЯ СИЛЬНЫХ»: ВПЕРВЫЕ В МИРЕ ГРУППА ВETERANОВ СВО НА ПРОТЕЗАХ НОГ ПОДНИМЕТСЯ НА ПИК ЭЛЬБРУСА



Подробнее
о проекте

В год 80-летия Великой Победы ГК «ММЦ» и компания «Бионика 2.0» реализуют уникальный проект под девизом «Время сильных». Летом 2025 года впервые в мировой истории состоится групповое восхождение на Эльбрус ветеранов СВО на протезах ног.

Уникальный проект стартовал в апреле 2025 года. В Клинику «Белоостров» для комплексной диагностики организма и функционального тестирования приехали десятки ветеранов, которые в ходе боевых действий потеряли нижние конечности. Несмотря на ампутацию, они решили попробовать свои силы и на протезах ног покорить Эльбрус, поднявшись на высоту более 5500 метров над уровнем моря. После обследования на передовом оборудовании и получения заключений врачей на следующий этап подготовки было отобрано 8 человек.

Получившие медицинский допуск участники отправились в Сочи, где в течение недели в «СпортМедКлинике» прошли цикл физической подготовки. По уникальным протоколам, разработанным врачами ГК «ММЦ», был составлен комплекс реабилитационных процедур, нагрузочных тестов и тренировок на самом современном оборудовании, включая двухэтапную физическую подготовку в гипоксической камере, полностью имитирующей условия высокогорья.

По окончании программы в «СпортМедКлинике» участники отправились в горы. За неделю они совершили ряд тренировочных акклиматизационных выходов в Приэльбрусье. Вместе с опытными гидами и командой сопровождения поднялись на высоту 4800 метров над уровнем моря.

В начале лета 6 участников проекта, которые получают допуск по результатам состоявшейся серии тренировок и основного акклиматизационного выхода, пройдут финальную медицинскую и физическую подготовку к штурму. Для них в компании «Бионика 2.0» будут изготовлены новые протезы, максимально удобные для восхождения. Все усилия врачей и команды сопровождения будут направлены на физическую, функциональную и техническую подготовку группы для успешного восхождения на Эльбрус, которое запланировано на июль 2025 года.

Организаторы проекта: ГК «ММЦ», компания «Бионика 2.0». Инициатива реализуется при поддержке Государственного фонда «Защитники Отечества», АО «КАВКАЗ.РФ» ■



ЭКСПЕРТЫ: СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ С МЕДИЦИНЫ

В конце мая в Сочи и Санкт-Петербурге состоялись сразу два ключевых события в мире спортивной медицины: XII международная научно-практическая конференция им. А. В. Зимины и «СПОРТМЕДФОРУМ-2025». Это стало самым масштабным по географии проведения профессиональным мероприятием в области диагностики, лечения и реабилитации атлетов, в котором приняли участие около 1000 экспертов из России и зарубежных стран.

— Непрерывное обучение и формирование научно-практической среды для врачей — то, без чего невозможно повышение качества оказания медицинской помощи. Изменения в области законодательства и развитие очной системы обучения медиков стали стимулом для того, чтобы мы предложили отрасли мероприятие принципиально нового формата. Врачи команд КХЛ и РФС, ведущие российские и зарубежные эксперты, представители спортивных федераций, сами атлеты стали участниками первого в стране, самого масштабного научно-практического форума, направленного на развитие системы заботы о здоровье спортсменов всех возрастов, — рассказала Мария Владимировна Фомина, директор Научно-образовательного института «ММЦ», который выступил организатором «СПОРТМЕДФОРУМА».

Обучающие мастер-классы, доклады ведущих врачей, разборы кейсов по медицинскому сопровождению и физической подготовке чемпионов состоялись на площадке Научно-тех-

нологического университета «Сириус» и «Спорт-МедКлиники», первого в России специализированного частного центра спортивной медицины и реабилитации.

— Впервые с целью объединения экспертов и лидеров мнений, изучения стратегий развития диагностики, лечения и реабилитации, обсуждения передовых подходов к заботе о здоровье атлетов, знаковые конференции совместно провели Континентальная хоккейная лига и ГК «ММЦ», — отметил Асхаб Халимбекович Гаджиев, руководитель медицинского управления КХЛ.



“ *Комплексная забота и профессиональное медицинское сопровождение спортсменов с самого раннего, дошкольного возраста позволяют вывести физические возможности организма на максимальный уровень, сводя к минимуму травмы и вред для здоровья* ”

Эксперты уверены: спорт высоких достижений начинается с медицины и образования. Комплексная забота и профессиональное медицинское сопровождение спортсменов с самого раннего, дошкольного возраста позволяют вывести физические возможности организма на максимальный уровень, сводя к минимуму травмы и вред для здоровья.

— Несмотря на соперничество клубов, в области спортивной медицины крайне важны обмен опытом и коллегиальное сотрудничество. Зачастую, когда на выездных соревнованиях игрок получает сложную травму, врачу команды не к кому обратиться за помощью и советом, кроме коллеги из клуба-соперника и руководства медицинского департамента КХЛ или РФС. Поэтому врачи ведущих команд всегда заинтересованы в обмене опытом, налаживании профессиональных связей и отработки как практических навыков оказания помощи, так и своего взаимодействия, взаимопомощи и взаимоуважении. Вместе мы сильнее! — подчеркнул Геннадий Михайлович Загородный,



Подробнее
о мероприятии:



в Петербурге



в Сочи

к. м. н., заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники».

В Санкт-Петербурге участники форума обсудили инновации в области травматологии и командную работу по реабилитации пациентов, а также сестринское дело.

— Как оперирующий врач-травматолог, с уверенностью могу сказать, что, помимо той работы, которую выполняет хирург, успех любой операции зависит еще от двух факторов: во-первых, возможности начать подготовку к реабилитации уже накануне проведения хирургического вмешательства и, во-вторых, от качества ухода за пациентом, который обеспечивает высококлассный, опытный средний медицинский персонал — медицинские сестры и братья, — рассказал научный руководитель «СПОРТМЕДФОРУМА», заведующий отделением травматологии и ортопедии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н. Дмитрий Святославович Савицкий ■



КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

СПОРТ — СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА?

Известно, что спорт является одним из способов профилактики многих заболеваний. Так, физически активные люди реже имеют проблемы с лишним весом и отличаются более сильным иммунитетом, а также, как правило, живут дольше. Но есть и другая сторона медали: частые травмы и использование различных добавок могут провоцировать развитие заболеваний, в том числе онкологических. О потенциальной связи спорта и рака рассказали специалисты Клиники высоких технологий «Белоостров» — заместитель главного врача по онкологии-радиологии, д.м.н. Павел Олегович Румянцев и врач-диетолог Екатерина Сергеевна Красильникова.



СВЯЗЬ СПОРТА И ОНКОЛОГИИ

Согласно научным данным, регулярные физические упражнения могут снижать риск развития различных видов онкозаболеваний, включая рак груди, толстой кишки и простаты. Это связано с тем, что физическая активность положительно влияет на иммунную систему, уменьшает воспаления и улучшает обменные процессы в организме.

Однако спорт, особенно профессиональный, может стать и причиной серьезных травм, которые создают благоприятные условия для развития или обострения рака — особенно при наличии генетической предрасположенности. Например, повторяющиеся повреждения мышц, сухожилий и суставов могут вызвать хроническое воспаление. Это чревато клеточными изменениями, которые через какое-то время способны спровоцировать образование опухолей, как доброкачественных, так и злокачественных.

Павел Олегович Румянцев

Заместитель главного врача Клиники высоких технологий «Белоостров» по онкологии-радиологии, д. м. н., профессор

Некоторые спортсмены регулярно прибегают к использованию обезболивающих или противовоспалительных препаратов, а также стероидов — искусственно созданных веществ, имитирующих действие гормонов. Их применяют для сжигания жира, увеличения мышечного объема и повышения выносливости.

Такие вещества могут нанести серьезный вред здоровью, поэтому спортсмены должны осознавать их долгосрочные побочные эффекты. Так, длительный прием стероидов способен повлиять на развитие рака печени и простаты.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Некоторые исследования показывают, что спортсмены, которые подвергаются интенсивному физическому воздействию, особенно в таких видах спорта, как футбол, велоспорт или бокс, находятся в группе повышенного онкологического риска. Тяжелые повторяющиеся травмы мягких тканей в перспективе могут привести к образованию саркомы, злокачественной опухоли.

Также рискуют пловцы и бегуны, которые часто находятся под воздействием солнца. Длительное влияние вредных ультрафиолетовых лучей без адекватной защиты способствует повреждению ДНК в клетках кожи, тем самым увеличивая вероятность развития меланомы и других форм рака кожи. В профилактике таких последствий помогают солнцезащитный крем, специальная одежда и избегание долгого пребывания на солнце.

ПИТАНИЕ КАК ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК В СПОРТЕ

Сбалансированное питание может стать отличным подспорьем как для профессиональных атлетов, так и спортсменов-любителей. В первую очередь, это правильное соотношение макро-

и микроэлементов. Белки, углеводы и жиры должны быть распределены так, чтобы энергии хватило на всю тренировку, а восстановление после нее проходило максимально быстро и легко.

Достигать максимальных спортивных результатов и поддерживать здоровье в течение длительного времени помогает и включение в рацион овощей, фруктов, злаков. В последние годы во всем мире растет интерес к органическим продуктам (Organic Food). По мнению ученых, рацион, богатый такими продуктами, позволяет улучшить общую физическую форму и повысить выносливость.

Так, исследование, опубликованное в The American Journal of Clinical Nutrition, показало, что у спортсменов, потребляющих органическую пищу, отмечался меньший уровень стресса и воспалений в организме. Это связано с тем, что органические продукты, как правило, содержат меньше токсичных веществ, негативно воздействующих на здоровье в долгосрочной перспективе.



Биопродукты выращиваются без использования синтетических пестицидов, химических удобрений и т. д. В сравнении с обычными продуктами, в них содержится большое количество полезных веществ: антиоксидантов, витаминов и минералов, что в свою очередь способствует укреплению иммунной системы и улучшению обмена веществ.

Кроме того, в органических продуктах высокая концентрация фитонутриентов, которые могут помогать организму спортсменов справляться с воспалениями и восстанавливаться после интенсивных тренировок. Также флавоноиды из злаков, антоцианы из клубники и вишни, куркумин из куркумы, лигнаны из семян кунжута и льна, эпигаллокатехины из зеленого чая и яблок уменьшают окислительный стресс, поддерживают иммунитет и способствуют регенерации мышечных тканей.



**Екатерина
Сергеевна
Красильникова**

Врач-диетолог
Клиники высоких
технологий
«Белоостров»

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: АРГУМЕНТЫ ЗА И ПРОТИВ

Современные исследования показывают, что при потреблении большого количества белка, особенно животного происхождения, в организме повышается уровень гормона IGF-1 (инсулиноподобный фактор роста 1). Он стимулирует рост и деление клеток — это хорошо для мышц, но при этом тот же стимул получают и опухолевые клетки. Особенно это актуально при избыточном, неконтролируемом и длительном потреблении протеиновых добавок без учета индивидуальных потребностей.

К сожалению, производители спортивных добавок не всегда добросовестно подходят к изготовлению своих продуктов. В некоторых протеиновых порошках можно обнаружить признанные канцерогенами тяжелые металлы (кадмий, мышьяк, свинец), которые при регулярном употреблении могут накапливаться в организме.

Спортивное питание — лишь вспомогательное средство, а не универсальное решение. При грамотном и дозированном применении оно может быть безопасно. Однако бесконтрольное использование, особенно при интенсивных нагрузках, повышает риск развития онкозаболеваний. Ключевые факторы снижения онкорисков при употреблении спортивного питания: умеренность, разнообразие белковых источников (включая растительные) и соблюдение рекомендаций лечащего врача или врача-диетолога.

ВАЖНО ПОДХОДИТЬ К ПРОФИЛАКТИКЕ СИСТЕМНО

Спорт — это, несомненно, отличный инструмент для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Но важно ко всему подходить рационально и заботиться о себе комплексно.

“Спорт — это, несомненно, отличный инструмент для поддержания здоровья и профилактики заболеваний”

Внимательное отношение к спортивным травмам и осведомленность об их потенциальных негативных рисках, безопасное и основанное на доказательной медицине лечение должны быть в приоритете. При любых тревожных симптомах следует сразу обращаться к врачу, а возобновлять тренировки рекомендуется лишь после полного восстановления.

Важно также минимизировать влияние других опасных факторов: курения, чрезмерного УФ-облучения, неправильного питания, длительного применения стероидов, анаболиков и потенциально канцерогенных веществ. Регулярные медицинские обследования с учетом возраста, индивидуальных и наследственных рисков — необходимая мера профилактики онкопатологий ■



КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

ЛЕКАРСТВА КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ: ЗА И ПРОТИВ

При применении препаратов и биодобавок для улучшения показателей в спорте нужен специальный одобренный врачом подход. Ведь если некоторые средства действительно могут помочь в повышении работоспособности и ускорении восстановления, то другие, напротив, способны навредить. Вместе с главным клиническим фармакологом ГК «ММЦ», заведующей отделом клинической фармакологии Клиники высоких технологий «Белоостров» Анной Андреевной Амелиной разбираемся, могут ли такие медикаменты назначаться всем, кто ведет активный образ жизни, существуют ли препараты, позволяющие без риска для здоровья справляться с нагрузками, и от каких добавок лучше отказаться совсем.



СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

В профессиональном спорте применение лекарств регулируется строжайшими нормами, разработанными Всемирным антидопинговым агентством (WADA) и Национальной антидопинговой организацией (РУСАДА), для того чтобы гарантировать честную конкуренцию и сохранить здоровье спортсменов.

В списке запрещенных WADA веществ указаны соединения, которые нельзя употреблять как во время соревнований, так и во внесоревновательный период. Обновленный список публикуется ежегодно, и спортсмены обязаны быть в курсе этих изменений.

Если возникает необходимость назначить препарат из перечня запрещенных, врач должен подать запрос на так называемое «разрешение на терапевтическое использование» (TUE). Каждый такой случай тщательно рассматривается компетентными антидопинговыми

Анна Андреевна Амелина

Главный клинический фармаколог ГК «ММЦ», заведующая отделом клинической фармакологии Клиники высоких технологий «Белоостров»

Профессиональные атлеты знают, что нарушение антидопинговых правил может стоить им карьеры. Поэтому даже при обычных заболеваниях они обращаются только к врачам, которые специализируются на спортивной медицине, а весь процесс лечения проходит под кураторией врача команды.



органами для предотвращения злоупотреблений, и при наличии объективной причины медикамент может быть одобрен.

СПОРТСМЕНЫ-ЛЮБИТЕЛИ

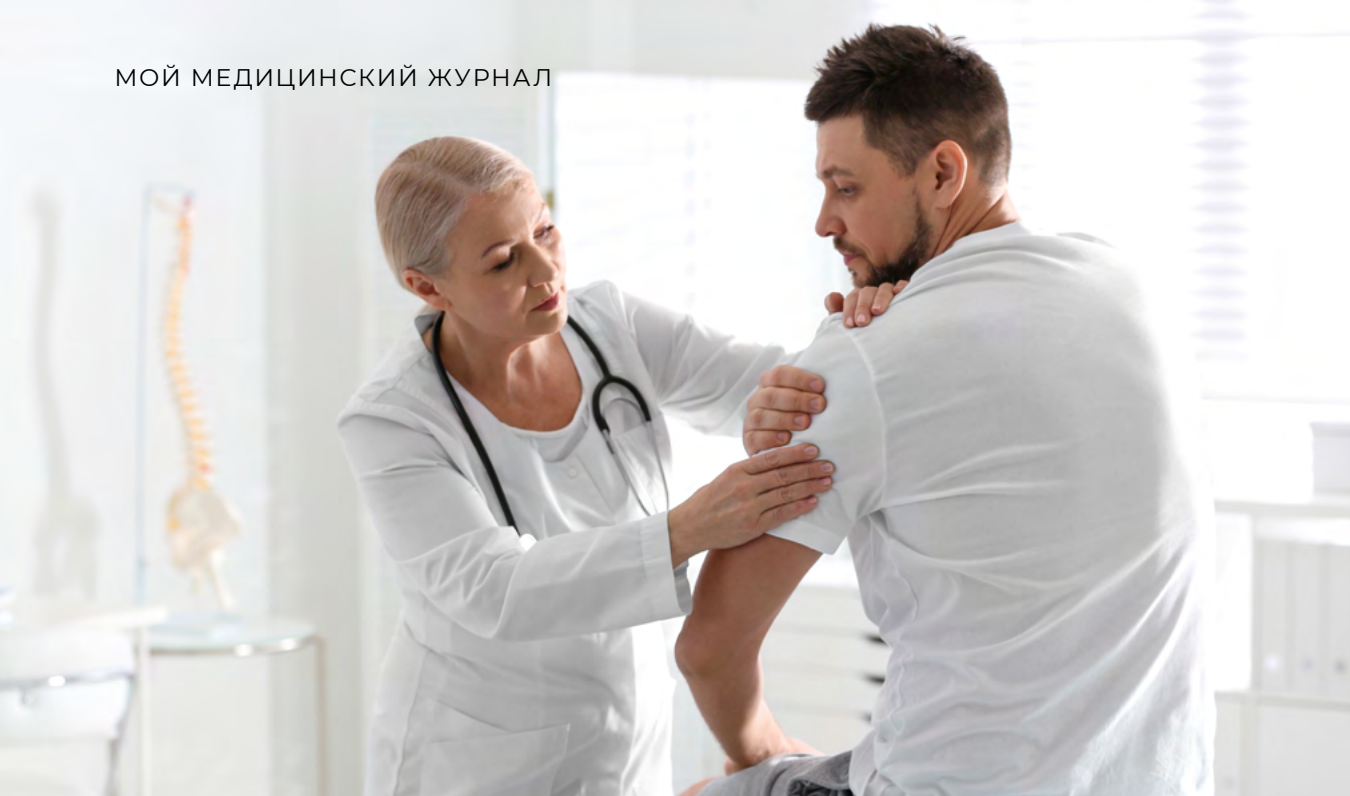
В отличие от профессионалов, спортсмены-любители, которые имеют более свободный доступ к лекарственным препаратам, часто прибегают к ним — в том числе для решения проблем, связанных с тренировками.

Например, для борьбы с мышечными судорогами многие принимают препараты с содержанием магния и калия. Они способствуют нормализации баланса электролитов и уменьшают вероятность возникновения болезненных спазмов после интенсивных физических нагрузок.

Гели и мази с противовоспалительными компонентами используют, чтобы уменьшить боль в мышцах и суставах. Средства на основе витаминов группы В и аминокислот — для регенерации и снятия усталости, а антиоксиданты

и антигипоксантами — для нейтрализации продуктов окислительного стресса, который возникает из-за интенсивных нагрузок.

Для повышения выносливости спортсмены-любители могут обращаться к различным витаминам и адаптогенам. В их числе: биодобавки на основе элеутерококка или женьшеня, поддерживающие сердечно-сосудистую систему и адаптирующие организм к высокоинтенсивным нагрузкам. Однако эти же препараты могут стать причиной повышенного артериального давления.



РИСКИ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Медикаментозная поддержка имеет очевидные преимущества как для профессиональных спортсменов, так и любителей. Но есть здесь и риски. Необоснованное употребление лекарств для одних может закончиться допинговым скандалом и дисквалификацией, для других — серьезными осложнениями.

Так, злоупотребление нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС) на фоне физических нагрузок способно нанести вред желудочно-кишечному тракту, почкам и повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Часть препаратов вызывает рабдомиолиз — состояние, при котором разрушенные мышечные клетки выделяют в кровь опасные вещества: миоглобин, калий и креатинфосфокиназу. Избыточное поступление миоглобина в почки приводит к острой почечной недостаточности, а изменение уровня калия в крови может нару-

Иногда препараты для лечения конкретных заболеваний начинают использоваться не по назначению, а например, для набора мышечной массы или повышения силы мышц. Некоторые люди и вовсе приобретают лекарства сомнительного происхождения через интернет. Это очень опасно! Такие действия без наблюдения врача могут привести к серьезным побочным эффектам, вплоть до инвалидизации и летального исхода.



Даже безобидные, на первый взгляд, обезболивающие или витаминные добавки могут иметь побочные эффекты, быть несовместимыми с другими веществами или вызывать привыкание.

шить работу сердца, в самых тяжелых случаях даже грозя летальным исходом.

Рабдомиолиз иногда возникает и без каких-либо лекарств — при интенсивных физических нагрузках, когда мышцы усиленно работают и не справляются с механическим повреждением, недостатком кислорода и накоплением продуктов обмена. Если человек еще и принимает препараты-провокаторы этого состояния, вероятность развития осложнений резко возрастает.

К таким провокаторам относятся статины и фибраты, используемые для снижения уровня холестерина в крови и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Запускать развитие рабдомиолиза, особенно при интенсивных тренировках, могут и некоторые антидепрессанты.

Отдельно стоит сказать про такие запрещенные вещества как амфетамин, кокаин и другие экзогенные психостимуляторы: они повышают работу мышц до экстремального уровня, что

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

ускоряет их разрушение и многократно повышает риск рабдомиолиза.

Приводить к проблемам со здоровьем при занятиях спортом могут применяемые для лечения гипертонии и отеков диуретики — мочегонные средства. Они усиливают обезвоживание, нарушая баланс электролитов, а недостаток жидкости создает неблагоприятные условия для работы мышц, что повышает риск их повреждения.

Антибиотики и противогрибковые препараты, такие как фторхинолоны (ципрофлоксацин, левофлоксацин), макролиды (кларитромицин, азитромицин) и азолы (например, флуконазол), иногда вызывают мышечные повреждения, особенно в сочетании с физической нагрузкой. А антиретровирусные препараты для лечения ВИЧ нарушают работу митохондрий — «энергостанций» клетки, что делает мышцы более уязвимыми.

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Сохранить баланс между достижением

“ *Стоит всегда помнить, что любые препараты должен назначать только лечащий врач, который учитывает особенности конкретного организма и его текущее состояние* ”

спортивных целей и поддержанием здоровья поможет осознанный подход, основанный на принципах доказательной медицины.

Медикаменты — неотъемлемая часть нашей жизни. Но стоит всегда помнить, что любые препараты должен назначать только лечащий врач, который учитывает особенности конкретного организма и его текущее состояние. И неважно, прием ли это лекарств и биодобавок для лечения тяжелого заболевания или для улучшения спортивных результатов.

Если же вы уже принимаете какие-либо препараты и только планируете ввести свою жизнь физическую активность, важно заранее проконсультироваться со специалистом. Он поможет подобрать оптимальный уровень нагрузки, оценит потенциальные риски и даст рекомендации, как минимизировать вредное воздействие препаратов.

Также стоит внимательно следить за своим состоянием при занятиях спортом. Любые необычные и не соответствующие нагрузке симптомы, такие как выраженная слабость, боли, головокружение, аритмия, одышка, — повод немедленно прекратить нагрузки и обратиться за помощью ■



НОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОД

- Все виды медицинской помощи
- Мультидисциплинарная команда врачей
- Территория безопасной хирургии.
28 операционных
- Замкнутый цикл лечения.
420 мест в стационаре
- 2500 единиц техники
для высокотехнологичной медицинской помощи
- 45 минут от центра Санкт-Петербурга



ООО «ММЦ ВТ», Ленинградская область,
м. р-н Всеволожский, с. п. Юкковское,
тер. «Клиника «Белоостров», зд. 1, к. 1

8 (812) 620 20 20
beloostrov.groupmmc.ru

ООО «ММЦ ВТ» Лицензия №ЛО-41-01149-47/00822489 от 17.11.2023

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ: 15 ЛЕТ УСПЕХА



19 июня 2010 года в самом центре Санкт-Петербурга открылась клиника, коллектив которой заложил фундамент для будущего развития Группы компаний «Мой медицинский центр», и стала центром компетенций в оказании помощи пациентам, повлияв на весь рынок частной медицины региона. О том, как развивалась клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной в течение 15 лет и что ждет ее в будущем, рассказываем в нашем материале.



**Владислав
Владиславович
Баранов**

К. м. н., председатель
Совета директоров
ГК «ММЦ»

«Когда в 2010 году мы готовились к открытию нашей первой клиники, которая уже 15 лет успешно работает в самом сердце Петербурга, перед нами стояла одна цель — создать центр высоких медицинских компетенций. То есть клинику, где в едином периметре и при необходимости во взаимодействии с клиниками-партнерами из России и зарубежных стран могут поставить точный диагноз, оказать все виды амбулаторной и хирургической помощи. Наша миссия с тех пор не изменилась — мы решаем любую медицинскую задачу пациентов.

Клиника не случайно заняла особое место на «медицинской карте» города. Здесь с первой трети XVIII века располагались только медицинские учреждения. Сочетание традиций и инноваций, золотого стандарта оказания медицинской помощи и передовых технологий, стало залогом успеха клиники и формирования бренда, который сегодня известен далеко за пределами Петербурга.

В истории Группы компаний медицинский центр на Малой Конюшенной стал отправной точкой в развитии регионов присутствия и завоевания других ниш рынка. Здесь формировались высокие стандарты качества заботы



о здоровье пациентов и уровня сервиса. Именно тут, в ответ на запрос крупных работодателей (компаний, предприятий, заводов и пр.) стало развиваться направление производственной медицины. Благодаря успехам клиники в этих стенах зародилась идея создать первый в России крупнейший частный медицинский комплекс — так было положено начало работы над Клиникой высоких технологий «Белоостров», которую мы не так давно запустили в Ленинградской области.

Достижения клиники на Малой Конюшенной стали основой истории

успеха развития Группы компаний «Мой медицинский центр». Как и 15 лет назад, сейчас для нас во главе угла стоит качество оказания помощи пациентам. Ее ключевой критерий — это доступность: мы оказываем медицинскую помощь по единым принципам, для всех категорий пациентов, круглосуточно и там, где это необходимо или комфортно для человека. Мы стремимся к тому, чтобы медицинские технологии и помощь «приходили» к пациентам, а не наоборот.

Сегодня клиника на Малой Конюшенной стоит на пороге нового этапа развития. Ее трансформация будет связана с развитием стационарзамещающих технологий и повышением уровня персонифицированного сервиса, реновацией интерьеров и открытием новых центров компетенций в области педиатрии, стоматологии и пр., интеграции корпоративного продукта «Управление здоровьем», который успешно апробирован нами за последние годы и получил высокую оценку со стороны партнеров.



АНДРЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ ОБРЕЗАН

Главный врач ГК «ММЦ», заведующий кафедрой госпитальной терапии медицинского института СПбГУ, Заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор.

Август 2009 – ноябрь 2018 — главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.

— Андрей Григорьевич, Вы стояли у истоков создания клиники на Малой Конюшенной. Какой она задумывалась тогда, и удалось ли, на ваш взгляд, реализовать то, что предполагалось на старте?

— Предложение занять должность главного врача клиники я получил от Владислава Владиславовича Баранова — на тот момент инициатора, руководителя и идейного вдохновителя проекта (прим. ред.: сегодня — председатель Совета директоров ГК «ММЦ»). Клиника была

“ Предложение
занять должность
главного врача
клиники я получил
от Владислава
Владиславовича
Баранова ”



призвана стать флагманским частным лечебным учреждением с ориентацией на высочайшие международные стандарты качества и уровня сервиса. Именно тогда был сформулирован принцип, которым сегодня руководствуются все подразделения ГК «ММЦ»: оказание доступной, безопасной, непрерывной, автономной и качественной, регламентированной медицинской помощи.

В 2010 году нам удалось собрать действительно уникальную команду, разделяющую эти ценности — прошло 15 лет, но

“ Именно тогда был сформулирован принцип, которым сегодня руководствуются все подразделения ГК «ММЦ»: оказание доступной, безопасной, непрерывной, автономной и качественной, регламентированной медицинской помощи ”

косяк врачебного и среднего медперсонала в клинике остался прежним. Те люди, которые создавали «ММЦ» на Малой Конюшенной, все эти годы развивают не только ее, но и новые центры, открывающиеся нашей Группой компаний в разных регионах страны. Будучи признанными экспертами, они выступают своего рода менторами, делясь накопленными знаниями и опытом, передавая новым сотрудникам этические принципы (понимание медицинской деонтологии) и внедряя высокие стандарты для обеспечения системной заботы о здоровье пациентов в наших новых клиниках.

Уже на старте своей деятельности клиника на Малой Конюшенной отличалась объединением практически всех видов специализированной медицинской помощи и ее высоким качеством. Особый акцент был сделан на сопровождение пациентов в рамках программ добровольного медицинского страхования (ДМС). Для нашего ключевого партнера — СГ «СО-ГАЗ» — было важно обеспечить своим клиентам лучшую медицинскую помощь, высокий уровень сервиса и комфорта. Все это удалось организовать здесь, на Малой Конюшенной, в самом сердце города.

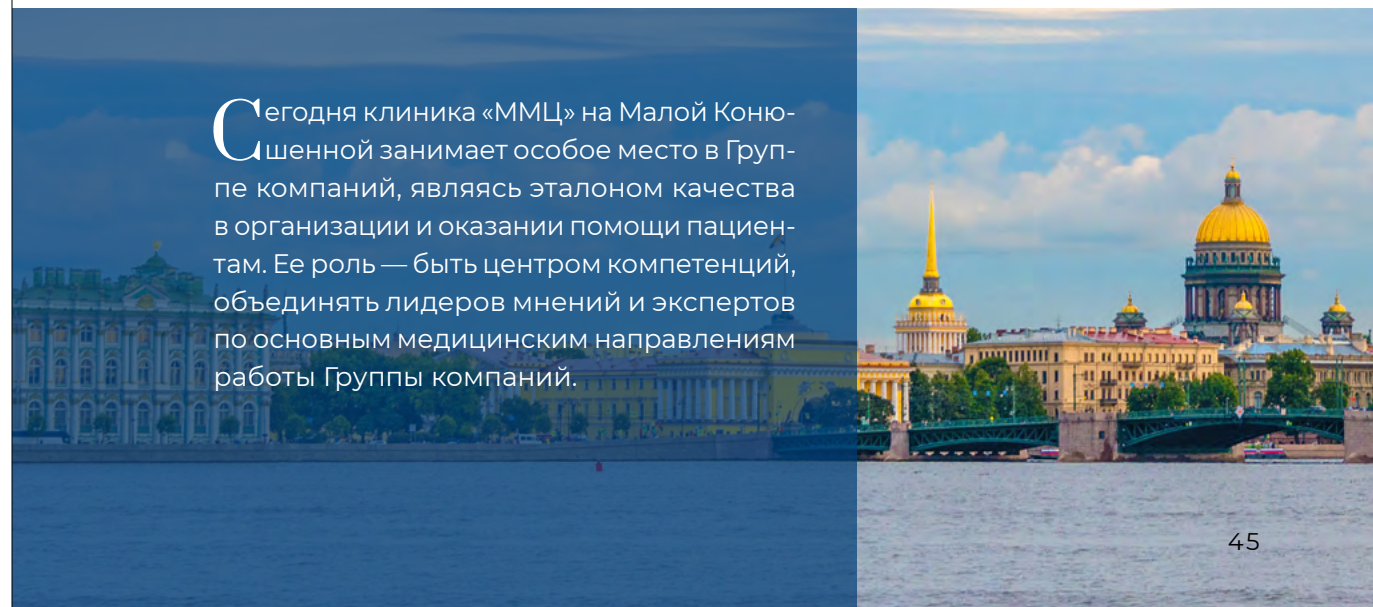
Отмечу, что основным принципом работы как со страховыми, так и другими пациентами для нас было и остается оказание той медицинской помощи, которая действительно нужна. Мы никогда не следовали практике навязывания дополнительных, по сути, лишних назначений (чем грешили в те годы некоторые медучреждения — и городские, и частные). Обладая всеми возможностями для предоставления профилактической, лечебно-диагностической и реабилитационной помощи как амбулаторно, так и в стационаре, мы и тогда, и сейчас формируем план лечения, который позволяет полностью решить про-

“ В 2010 году нам удалось собрать действительно уникальную команду, разделяющую эти ценности — прошло 15 лет, но косяк врачебного и среднего медперсонала в клинике остался прежним ”

блему пациента, честно и прозрачно оценивая стоимость медицинских услуг.

— Как развивалась медицина в клинике на протяжении девяти лет, когда Вы занимали должность ее главного врача? Чего удалось достичь за эти годы?

Сегодня клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной занимает особое место в Группе компаний, являясь эталоном качества в организации и оказании помощи пациентам. Ее роль — быть центром компетенций, объединять лидеров мнений и экспертов по основным медицинским направлениям работы Группы компаний.





Команде «ММЦ» на Малой Конюшенной хочу пожелать не останавливаться на достигнутом и постоянно развиваться, не только расширяя направления деятельности, пространство и штат клиники, но и совершенствуясь, внедряя инновационные методы и подходы. Уверен, клиника, занимая достойное место в Группе компаний, обладает огромным потенциалом для развития во всех направлениях медицины.



“ *В клинике быстро сформировалась атмосфера профессиональной поддержки и доверия*

— Медицина первых лет работы «ММЦ» на Малой Конюшенной демонстрировала бурное развитие. В кратчайшие сроки был практически полностью укомплектован кадровый состав, освоено и введено в работу самое современное лечебно-диагностическое оборудование, начат прием пациентов. Отдельно отмечу процесс сплочения коллектива. Благодаря плотному ежедневному взаимодействию медицинского

персонала с руководством и друг с другом, в клинике быстро сформировалась атмосфера профессиональной поддержки и доверия.

Основные достижения за эти первые годы, на мой взгляд, связаны с закладкой фундамента работы медицинского учреждения. На основе принципа пациентоцентричности были выстроены ключевые лечебно-диагностические процессы. Внедрены инновационные методики, медицинская информационная система, документооборот, система менеджмента качества оказания медицинской помощи и этический кодекс.

— **Сейчас Вы занимаетесь, в первую очередь, персонифицированной медициной — направлением, которое зародилось в клинике на Малой Конюшенной. Какие возможности оно дает пациентам?**

— Да, эта идея зародилась еще тогда, на заре развития клиники. Сегодня Центр персонифицированной медицины ГК «ММЦ» отражает особый подход к работе с пациентами: мы делаем все возможное для максимально эффективного решения их проблем и сохранения здоровья на самом высоком уровне сервиса — как медицинского, так и клиентского. Вне зависимости от того, в какую клинику нашей Группы компаний человек обратился, мы разрабатываем для него

индивидуальную программу диагностики, лечения и, при необходимости, реабилитации, с учетом особенностей организма. При поддержке руководства Группы компаний мы активно развиваем это направление, объединяя профессиональные, научные, образовательные ресурсы ведущих врачей наших клиник, используя последние достижения медицины, биологии и генетики, а также делая особый акцент на сервисной составляющей и всесторонней заботе о человеке, который доверил нам свое здоровье.

“ *На основе принципа пациентоцентричности были выстроены ключевые лечебно-диагностические процессы. Внедрены инновационные методики, медицинская информационная система, документооборот, система менеджмента качества оказания медицинской помощи и этический кодекс*

**ВИТАЛИЙ ПЕТРОВИЧ СЕРЕДА**

Заместитель главного врача по терапии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н., доцент.

Ноябрь 2018 – ноябрь 2021 — главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.

— **Виталий Петрович, на период вашего руководства клиникой выпало начало борьбы с пандемией COVID-19. Расскажите, пожалуйста, как удалось адаптировать работу медицинского центра к новой реальности, сохранить клинику «чистой» и продолжать помогать пациентам?**

— Действительно, в марте 2020 года жизнь кардинально изменилась, и следующие полтора года отличались полной неопределенностью. Еще не было четких рекомендаций по лечению коронавирусной инфекции, но поступало огромное количество разных ограничений, касающихся медицинской деятельности. На врачей терапев-

“ *В марте 2020 года жизнь кардинально изменилась, и следующие полтора года отличались полной неопределенностью* ”



“ *Еще не было четких рекомендаций по лечению коронавирусной инфекции, но поступало огромное количество разных ограничений, касающихся медицинской деятельности* ”

тического профиля приходилась колоссальная нагрузка, а других специалистов иногда приходилось отправлять «на простой». Эти и другие факторы вызывали много сложностей.

Все процессы работы клиники, отлаженные за 10 лет, пришлось полностью перестроить. Безусловно, были проведены необходимые базовые мероприятия: введены противоэпидемические меры, максимально разобщены потоки пациентов, внедрен преимущественно электронный документооборот и т. д. Но, помимо этого, мы реорганизовали работу диагностических служб. Поскольку основным методом диагностики коронавируса стала компьютерная томография (КТ), ее загрузка выросла в разы. Помимо дополнительных мер защиты для рентгенолаборантов, мы организовали

удаленную работу врачей-рентгенологов, которые готовили заключения по огромному количеству пациентов, прошедших КТ, — это позволило избежать заболеваемости среди этих сотрудников и повысить производительность их труда.

Также был реорганизован процесс госпитализации пациентов. Мы ввели обязательное ПЦР-тестирование и КТ грудной клетки перед размещением в стационар. Тогда



нас за это критиковали, но время показало, что решение было верным — именно эти якобы «избыточные» меры позволили не допустить госпитализации пациентов с COVID-19, что неминуемо вызвало бы вспышку заболеваемости в стационаре и привело к закрытию клиники. Кроме того, был создан изолятор, перестроена работа хирургической и анестезиологической служб, организована помощь людям с тяжелым постковидным поражением легких и многое другое — все уже и не перечислить.

“ Мы продолжали работать, оказывая помощь пациентам, в том числе с хроническими заболеваниями, которым зачастую просто некуда было обратиться ”

Несмотря ни на что, работа клиники не была остановлена. Мы продолжали работать, оказывая помощь пациентам, в том числе с хроническими заболеваниями, которым зачастую просто некуда было обратиться. Нам удалось сохранить «чистым» стационар и избежать закрытия клиники — ни одной серьезной вспышки COVID-19 за все это время здесь не было. И это, на мой взгляд, главное достижение команды «ММЦ» на Малой Конюшенной, которой удалось блестяще ответить на такой сложный, абсолютно новый вызов.

— При этом жизнь не ограничивалась борьбой с коронавирусной инфекцией. Как работала и развивалась клиника в те годы?

«ММЦ» на Малой Конюшенной — это базовая, «материнская» клиника, с которой началась история нашей Группы компаний. Здесь были заложены принципы работы с пациентом, комплексный подход к его здоровью. Именно поэтому в клинике наблюдаются целыми семьями, сюда приводят своих близких, нас рекомендуют друзьям и коллегам.

“ Кроме того, мы начали оказывать помощь на дому, курировать пациентов дистанционно, проводить выездные экспресс-тестирования, вакцинации и даже дезинфекционные мероприятия ”

— Безусловно, даже в разгар пандемии другие заболевания никуда не делись и также нуждались в лечении. Но нужно понимать, что COVID-19 очень серьезно повлиял на развитие клиники. Например, именно тогда у нас появилась собственная ПЦР-лаборатория: нужно было быстро и качественно выполнять огромное количество исследований, и надежнее, чем на аутсорсе, было делать это своими силами. Кроме того, мы начали оказывать помощь на дому, курировать пациентов дистанционно, проводить выездные экспресс-тестирования, вакцинации и даже дезинфекционные мероприятия.

Находили оптимальные варианты оказания помощи, которые мало кто мог предложить.

Например, при необходимости мы могли взять у пациента на дому анализы, отвезти его в клинику на КТ, а затем продолжить лечение в домашних условиях. Безусловно, коронавирусная инфекция внесла серьезный вклад в развитие целого ряда направлений нашей работы.

Однако если говорить о других сферах деятельности, то именно в те годы большой импульс развития получили направле-



ния педиатрии, реабилитации и спортивной медицины. Были запущены новые функциональные исследования для оценки состояния организма спортсмена. Наконец, мы внедрили протоколы

“ Однако если говорить о других сферах деятельности, то именно в те годы большой импульс развития получили направления педиатрии, реабилитации и спортивной медицины ”

тромбопрофилактики, а также профилактики антибиотикорезистентности при оказании стационарной помощи в соответствии с требованиями СКАТ (Стратегии контроля антимикробной терапии). С приходом клинического фармаколога эта практика была оптимизирована и распространена на другие клиники, имеющие свои стационары.

— С момента открытия Клиники высоких технологий «Белоостров» Вы занимаетесь здесь развитием направления терапии. Чем отличается ваша работа в «медицинском городе»?

— Клиника «Белоостров» является новым, самым крупным проектом Группы компаний. Она обладает колоссальным потенциалом и всеми возможностями для того, чтобы стать медицинским центром федерального масштаба, привлекающим пациентов со всей страны.

Если говорить о терапевтическом направлении, то мы делаем акцент на такие современ-

Желаю коллегам всегда успешно поддерживать баланс между сохранением традиций, заложенных 15 лет назад, и постоянным движением вперед, а также в полной мере реализовать преимущества, связанные с расположением клиники на Малой Конюшенной в самом центре города. И, конечно, крепкого здоровья, человеческого счастья, профессиональных успехов!

ные направления, как, например, генно-инженерная биологическая терапия (ГИБТ) — это применение таргетных препаратов, которые точно воздействуют на основные механизмы развития заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой системы, ЛОР-органов и др., позволяя лечить наиболее тяжелые формы, не поддающиеся стандартной терапии.

Вообще, благодаря использованию высоких технологий, нам удастся справляться даже с самыми сложными случаями — и общетерапевтическими, и неврологическими, и кардиоло-

“ Мы делаем акцент на такие современные направления, как, например, генно-инженерная биологическая терапия (ГИБТ) — это применение таргетных препаратов, которые точно воздействуют на основные механизмы развития заболеваний ”

гическими. Организована круглосуточная помощь пациентам с острым коронарным синдромом, острым нарушением мозгового кровообращения.

При этом мы стараемся сохранять и культивировать те принципы работы, которые были заложены в «ММЦ» на Малой Конюшенной. В первую очередь, это отношение к людям. Ведь несмотря на высокотехнологичное оборудование, комфортные палаты и т.д., для пациента прежде всего важны золотые руки врача, его эмпатия и готовность прийти на помощь.



ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ДОЛГУШЕВ

С ноября 2021 — главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н.

— Дмитрий Александрович, Вы приняли руководство клиникой в период, когда основные усилия медиков были направлены на борьбу с COVID-19. Какие задачи стояли перед Вами в тот момент?

— Прежде всего, отмечу, что к этому моменту процесс оказания медицинской помощи при коронавирусной инфекции в клинике уже был налажен. Несмотря на то что рекомендации постоянно менялись, обновляясь по мере накопления новых данных, диагностика COVID-19, включая интенсивное тестирование, и лечение этого заболевания врачи успешно осуществляли. Однако по-прежнему острой была задача не допустить распространения инфекции в клинике и сохранить ее «чистой».

“ По-прежнему острой была задача не допустить распространения инфекции в клинике и сохранить ее «чистой» ”



“ На случай ухудшения общей ситуации мы разработали планы — полного перевода клиники в инфекционный стационар и выделения в ней инфекционного блока с развернутой реанимацией ”

Также, на случай ухудшения общей ситуации, мы разработали планы — полного перевода клиники в инфекционный стационар и выделения в ней инфекционного блока с развернутой реанимацией. Если бы это потребовалось городу или нашей Группе компаний, мы смогли бы оперативно переформатироваться. Был создан дополнительный запас препаратов и расходников, благодаря чему врачи и пациенты всегда имели нужные медикаменты. Отдельной задачей была профилактика заболеваемости среди сотрудников и лечение заболевших. Были изменены алгоритмы термометрии и допуска в клинику, работы прак-

тически всех подразделений, лекарственного обеспечения, вакцинации сотрудников, ежедневного обзвона с фиксацией объективных параметров сатурации и температуры и пр.

Но, наверное, главный вызов, с которым мы столкнулись, — это оказание медицинской помощи пациентам с коронавирусной инфекцией и другими значимыми патологиями. У пациентов сохранялись и периодически обострялись заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, он-



кологические заболевания, но из-за риска распространения COVID-19 получить плановую помощь по этим направлениям было почти невозможно. В городе диспансерное наблюдение фактически не осуществлялось, многие стационары также были перепрофилированы на оказание помощи пациентам с COVID-19, поэтому работы у нас было много как в плане нераспространения инфекции в клинике, так и в части оказания всех видов помощи в соответствии с нашей деятельностью.

— Как Вы оцениваете результаты работы клиники за эти три с половиной года, чем особенно гордитесь?

— Важно понимать, что сейчас происходит трансформация. 15 лет — это большой срок, за который Группа компаний серьезно выросла, произошел ребрендинг, открылись новые медицинские центры. Кроме того, мы прошли пандемию и санкционное давление, стали жить в абсолютно новых реалиях и столкнулись с такими вызовами, которые не прописаны ни в одной инструкции, ни в одном регламенте. В таких условиях устойчивыми и успешными остаются те организации, которые являются пластичными. Мы, безусловно, именно такие.

Сотрудники «ММЦ» на Малой Конюшенной — это не только настоящие профессионалы и эмпатичные, отзывчивые люди, всегда готовые прийти на помощь пациентам и друг другу. Это настоящий сплоченный коллектив, который показал готовность меняться, соответ-

Несколько лет подряд, когда город украшают к Новому году, у Итальянского моста на канале Грибоедова (буквально в двух шагах от клиники) появляется световая инсталляция в виде огромного сердца. На мой взгляд, это очень символично. С открытием новых клиник — флагманов медицины в области высоких технологий, спортивной медицины и т.д. — Группа компаний становится все больше, и это замечательно. Но сердце у нас одно — уже 15 лет им остается «ММЦ» на Малой Конюшенной.

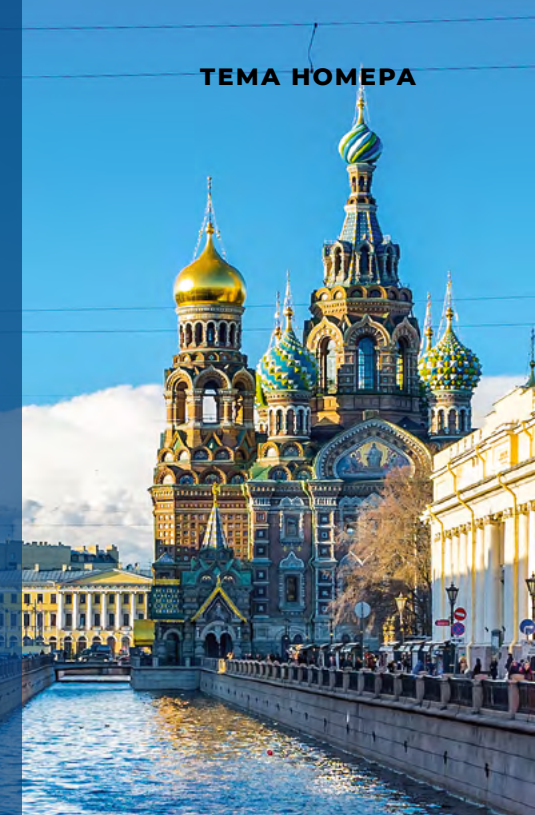
“ Специалисты, которые стояли у истоков «ММЦ» на Малой Конюшенной, впоследствии помогли запускать новые клиники в других регионах, а некоторые из них продолжили там свою карьеру ”

ствуя новым обстоятельствам, и сообща решать даже самые сложные задачи. Я действительно горжусь теми людьми, с которыми рука об руку работаю в «ММЦ» уже четырнадцать лет. Убежден, что сильная команда — это то, на чем основан успех нашей клиники и всей Группы компаний.

Специалисты, которые стояли у истоков «ММЦ» на Малой Конюшенной, впоследствии помогли запускать новые клиники в других регионах, а некоторые из них продолжили там свою карьеру. Ряд экспертов сегодня курирует профильные медицинские направления

во всей ГК «ММЦ». Яркий пример — Дмитрий Викторович Балин, руководитель Центра персонализированной стоматологии, член Экспертного совета, и, по сути, главный стоматолог компании. Он знает все об этом направлении в каждой из клиник — от Тобольска до Геленджика — и является вдохновителем его развития.

Также мне приятно отметить, что, помимо непосредственного оказания медицинской помощи, наши врачи активно ведут просветительскую работу, рассказывая пациентам





Хочется сказать очень много, выразить слова благодарности каждому члену команды — всему младшему и среднему медицинскому персоналу, врачебному составу, административному персоналу и руководителям всех уровней, как в клинике, так и в Группе компаний. Желаю коллегам крепкого здоровья, душевного равновесия, сил для достижения поставленных целей и неизменной поддержки соратников. В этом году мы подводим итоги большого этапа развития. А впереди — новые горизонты и новые вершины, которые нам нужно покорить за следующие 15 лет.

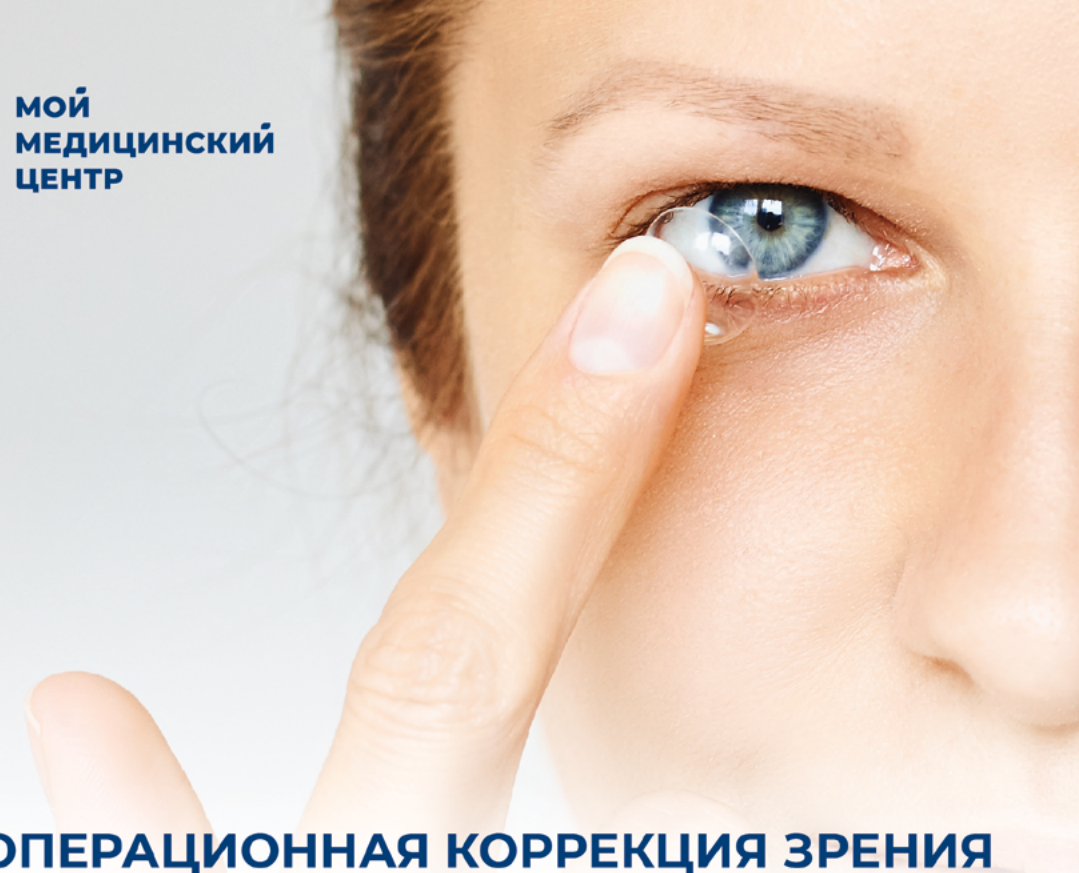
о полезных привычках и методах профилактики заболеваний в рамках собственных медиапроектов (как, например, «Родительский клуб»), на ресурсах ГК «ММЦ» и в СМИ, а также делятся опытом с коллегами на больших научно-практических конференциях — таких как «СПОРТМЕДФОРУМ» и других конференциях и мастер-классах.

— **Какие задачи Вы ставите перед собой на новом этапе жизни клиники? Как видите дальнейшие перспективы ее развития?**

— Если говорить о медицинских направлениях,

то сегодня есть несколько приоритетов развития. Это педиатрическое отделение, на базе которого совсем скоро будет запущен Центр детского здоровья — отдельное, специально оборудованное пространство, где маленькие пациенты и их родители смогут получить любую необходимую помощь. Это стоматология, которая также будет активно развиваться с точки зрения обновления мощностей и внедрения новых методов. Это стационарзамещающие технологии, спортивная медицина и реабилитация.

В целом перед нами стоит задача сохранения тех принципов, которые были заложены в основу работы клиники при ее создании, и укрепления блестящей команды «ММЦ» на Малой Конюшенной. Мы должны развиваться как центр компетенций. Для этого нам важно сохранять опытных сотрудников (без преувеличения, наш золотой фонд), привлекать молодых специалистов, которые привнесут новый взгляд, и формировать лидеров, способных вести клинику в будущее ■



БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

Ортокератология — один из способов коррекции зрения без операции, при помощи «ночных» контактных линз. Индивидуальные газопроницаемые линзы надевают только на время ночного сна и снимают после пробуждения. Это позволяет добиться четкого зрения и отказаться от очков или дневных контактных линз.

ОРТОКЕРАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЛИНЗЫ (ОК-ЛИНЗЫ) РЕКОМЕНДУЮТ:

- при близорукости и для стабилизации миопии у детей и подростков
- если человек устал от постоянного ношения очков, но не готов к операции или она ему противопоказана
- взрослым пациентам, у которых есть непереносимость очков или мягких контактных линз, особые условия труда, спорт (активный образ жизни)
- при дальнозоркости, астигматизме, пресбиопии

Чтобы понять, подходит ли вам данный метод коррекции зрения, необходима консультация врача-офтальмолога.

Подробнее:



ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО41-00110-47/00555069 от 15.10.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ:

КАК ТРЕНИРОВКИ
ПОМОГАЮТ ДОСТИГАТЬ
СВОИХ ЦЕЛЕЙ В ЖИЗНИ



Люди, которые занимаются спортом, как правило, легче справляются с трудностями и эффективнее выполняют ежедневные задачи. Дисциплина, сформированная с помощью регулярных тренировок, переносится и на другие сферы жизни: работу, личные дела и увлечения. О том, как правильно поставить спортивные цели и сохранить мотивацию на пути к их достижению, рассказала медицинский психолог «СпортМедКлиники» Наталия Владимировна Микляева.

СВЯЗЬ СПОРТА С ВЫРАБОТКОЙ ЭНЕРГИИ

В клетках нашего тела есть своего рода энергетические станции — митохондрии. Это важные структуры, от которых зависит энергетический обмен и жизнедеятельность всего организма. Самые активные из них находятся в мышцах. При занятиях спортом развивается мышечная ткань и, как следствие, стимулируется работа митохондрий, способствующих выработке энергии.

Не зря говорят, что движение — это жизнь. Согласно исследованиям, от физической активности ребенка зависит развитие его головного мозга. Если в первые годы жизни человек мало двигается (например, из-за болезни), вероятность возникновения у него различных патологических нарушений серьезно возрастает.

Спорт — это еще и про осознанность себя в пространстве, способность управлять собой. Чем гибче тело, тем гибче мышление. У спортивных людей хорошо выражена биологическая обратная связь «мозг – тело». Они более



Наталия Владимировна Микляева
Медицинский психолог
«СпортМедКлиники»



Активные люди часто энергичны не только в спорте, но и в жизни в целом. Они имеют больше сил на реализацию своих планов и желаний, быстрее и легче восстанавливаются после болезней или травм.

“ Согласно исследованиям, от физической активности ребенка зависит развитие его головного мозга ”

эффективны в невербальном общении, а это очень важно, ведь 70% информации мы получаем с помощью мимики, жестов, интонации и высоты голоса, позы и положения в пространстве.

РАЗЛИЧИЯ В МОТИВАЦИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Практика показывает, что причины, которые мотивируют мужчин и женщин заниматься спортом, отличаются. Первых больше заряжают победы и возможность продемонстрировать свою силу — особенно если в других жизненных сферах нет значительных достижений.

Для девушек же спорт зачастую связан с социальным аспектом. Заниматься спортом их

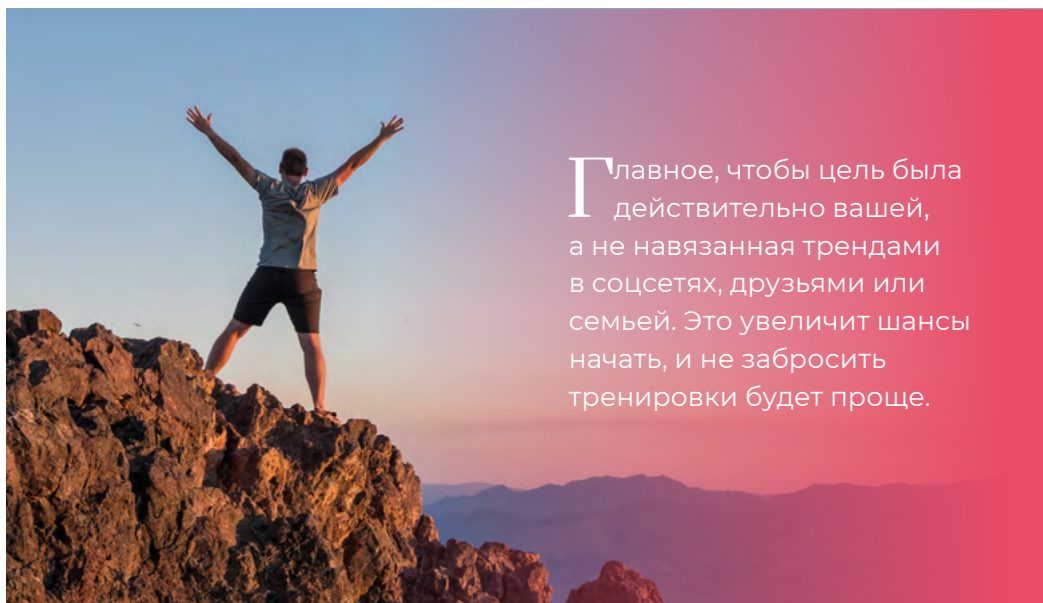
могут мотивировать, например, компания, общение с разными людьми и поддерживающий тренер. Если говорить о детях и подростках, то некоторые из них стремятся угодить родителям, которые ждут от них спортивных успехов.

Встречаются и те, кто занимается спортом, потому что движение стало неотъемлемой частью их жизни. Мотивацией кардинально поменять что-то в своей рутине, в том числе включить в нее тренировки, может стать и какое-то значимое событие, вызывающее сильные эмоции, — например развод, новая любовь или болезнь. Спорт в этом случае помогает справиться со стрессовой ситуацией.

ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Спортсменам-профессионалам, как правило, легче придерживаться дисциплины, так как у них с годами вырабатывается привычка соблюдать режим, развивается сила воли и сила духа. Также их стимулируют команда, тренер, стремление к победам и признанию,

“ Спортсменам-профессионалам, как правило, легче придерживаться дисциплины, так как у них с годами вырабатывается привычка соблюдать режим, развивается сила воли и сила духа ”



Главное, чтобы цель была действительно вашей, а не навязанная трендами в соцсетях, друзьями или семьей. Это увеличит шансы начать, и не забросить тренировки будет проще.

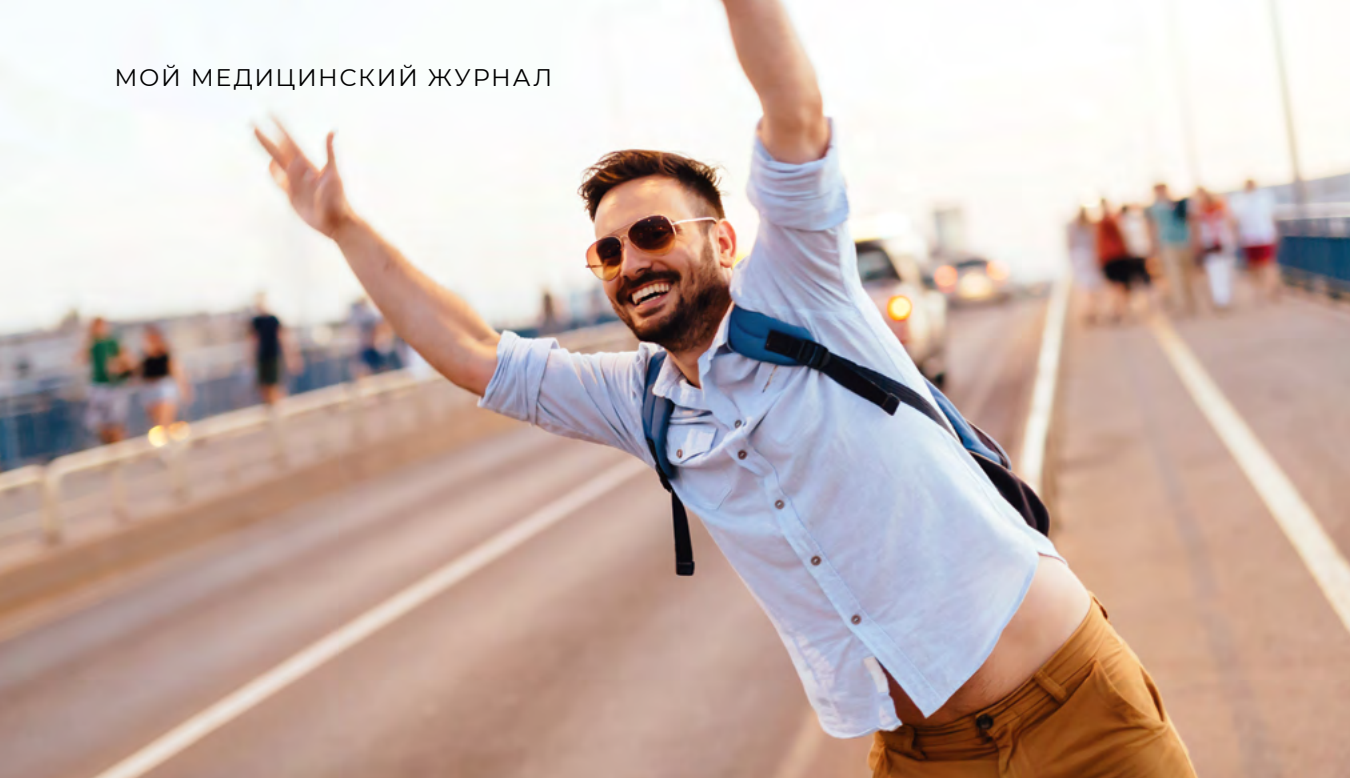


“ Специалист не только поможет с поиском устойчивой мотивации, но и даст рекомендации по выбору вида спорта и составлению плана тренировок ”

обязательства перед болельщиками, городом или страной.

Спортсмену-любителю в этом плане сложнее — ему нужна очень сильная личная мотивация. Общие слова, например «надо» или «полезно», здесь не работают. Необходимо честно ответить себе на вопрос: для чего мне нужен спорт? Здоровье, красивое тело, позитивное времяпровождение и общение — у каждого будет свой мотив.

Если самостоятельно поставить цель окажется сложно, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу. Специалист не только поможет с поиском устойчивой мотивации, но и даст рекомендации по выбору вида спорта и составлению плана тренировок, опираясь на ваш тип личности, темперамент и особенности нервной деятельности. Мы все разные — то,



“ Если мотивация пропала, например, из-за отсутствия желаемого результата, то можно попробовать скорректировать план тренировок: нагрузку, частоту и время ”

что идеально подойдет одному, будет совершенно противопоказано другому.

Так, например, интроверты или люди, которые любят сами отвечать за результат, могут попробовать одиночные виды спорта. Экстравертам и тем, кому нужна социальная поддержка, напротив, подойдут командные виды. Творческие люди могут присмотреться к танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике.

ЛЕНЬ И ВЫГОРАНИЕ: КАК НЕ ПЕРЕПУТАТЬ

Лень — это отсутствие мотивации и цели. Как правило, энергия появляется тогда, когда есть желание, идущее от души. Если мотивация пропала, например, из-за отсутствия желаемого результата, то можно попробовать скорректировать план тренировок: нагрузку, частоту и время.

Желательно, чтобы у человека были разные увлечения. Чередование спортивной, творческой и умственной деятельности активирует разные зоны головного мозга, позволяя сделать отдых более полноценным и эффективным.

Однако учитывайте, что видимые результаты могут стать заметны только спустя несколько недель или даже месяцев. Не ждите мгновенного эффекта, запаситесь терпением.

Также многим сложно возвращаться в спорт после травмы. Вынужденный перерыв из-за отсутствия физических возможностей может повлиять на уверенность в своих силах и ослабить желание возобновить тренировки. В такой ситуации стоит обратиться к профильным врачам: реабилитологам, физиотерапевтам и специалистам по лечебной физкультуре. Они помогут полноценно восстановиться и постепенно войти в привычный режим.

“ Что же касается выгорания, то оно возникает из-за постоянной усталости, отсутствия отдыха, неумения расставлять приоритеты и правильно использовать рабочее и личное время ”

Что же касается выгорания, то оно возникает из-за постоянной усталости, отсутствия отдыха, неумения расставлять приоритеты и правильно использовать рабочее и личное время. Важно давать себе возможность восстановиться. Например, футболисту в свободное от тренировок время желательно даже не говорить и не думать про футбол, так как при этих процессах в мозге задействуются те же нейроны, что и во время игры. То есть напрягаются те же мышцы, и человек просто не успевает отдохнуть. Что делать? Менять занятия в свободное время: заниматься семьей, творчеством или интеллектуальным досугом — чтением, шахматами, изучением языков и т.д.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты в спорте напрямую связаны и с психоэмоциональным состоянием

спортсмена. При постоянном стрессе запускается компенсаторный механизм: в теле накапливается напряжение, которое в свою очередь влияет на общую активность и гибкость. Негативно сказывается и повышенная тревожность — человек в таком состоянии больше подвержен нервным срывам и физическим травмам.

“ Для поддержания своего самочувствия в норме важно соблюдать режим дня: полноценно спать, отдыхать и сбалансированно питаться ”

Для поддержания своего самочувствия в норме важно соблюдать режим дня: полноценно спать, отдыхать и сбалансированно питаться. Если спортсмен ощущает снижение физической или социальной активности без видимых на то причин: напряжение, которое сложно снять, дрожь в теле, тревожность, нарушения сна или аппетита, стоит незамедлительно обратиться к медицинскому психологу для диагностики психоэмоционального состояния и последующей его коррекции.

У КАЖДОГО СВОЯ НОРМА

Для того чтобы спорт был в удовольствие и приносил нужный эффект, необходимо научиться слушать себя и свое тело, а также соблюдать баланс между тренировками и отдыхом.

Для одних будет результативно заниматься каждый день. Другим для поддержания формы достаточно 3–4 часов в неделю. Кто-то может ограничиться только ежедневной утренней зарядкой в течение 15 минут — и это тоже нормально.

Все зависит от целей и особенностей нервной системы. Важно правильно расставить приоритеты и не бояться обращаться за помощью к профессионалам ■



АПТЕЧНЫЙ ПУНКТ В «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

Аптечный пункт на 1-м этаже амбулаторно-поликлинического отделения работает ежедневно с 8:30 до 20:30, без выходных.

В наличии не только медицинские препараты, но и сопутствующие товары высокого качества по конкурентной стоимости, некоторые из которых могут быть недоступны в других городских аптеках.

ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ И ПРИОБРЕСТИ:

- редкие или узкоспециализированные лекарственные препараты, в том числе для лечения онкологических заболеваний
- ортопедическую продукцию
- изделия медицинской техники для всей семьи
- предметы ухода за больными

Мы бережно относимся к здоровью наших пациентов и тщательно следим за качеством предлагаемых лекарственных средств и медицинских изделий.

Телефон службы заказа: **8 (812) 329-87-57**

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия ЛО41-00110-47/00555069 от 15.10.2021

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

Подробнее:

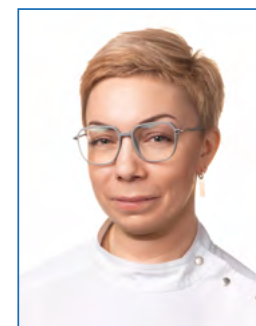


ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕТИ В СПОРТЕ:
С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Обычно здоровый ребенок — как сгусток кипучей энергии, и многие родители стремятся направить ее в полезное русло. На помощь приходят не только детские площадки, активные игры, средства передвижения, но и, конечно, спортивные секции. Врачи-педиатры ГК «ММЦ» рассказали, почему детям нужны физические нагрузки, как грамотно подобрать секцию, какой детский транспорт выбрать, а также что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности.



**Анна Александровна
Никитенок**

Заведующая
педиатрическим
отделением клиники
«ММЦ» на Малой
Конюшенной

Руководствуясь тем, что «движение — это жизнь», многие родители задумываются, в какой же спорт отдать ребенка, чтобы и ему понравилось, и вреда для здоровья не было. Выбор сложный, ведь сегодня доступна масса разнообразных спортивных секций. С чего начать? Вне зависимости от возраста ребенка, прежде всего необходимо обратиться к врачу: специалист сможет дать рекомендации по предпочтительным видам физической активности, а главное — определить наличие противопоказаний к занятиям спортом.

Многие родители пренебрегают этой рекомендацией, считая, что знают, в какую секцию отдать ребенка, ведь «плавать в бассейне полезно всем», «восточные единоборства для мальчика — это не только спорт, но и тренировка силы духа» и т.п. Разберемся, почему это не совсем верно.

КАК ПЕДИАТР ПОМОГАЕТ ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

Сейчас почти все спортивные секции, вне зависимости от возрастной категории детей, требуют предоставления медицинской справки о допуске к занятиям спортом. Чтобы получить медицинское заключение, необходим осмотр педиатра — врач оценивает состояние



здоровья ребенка на момент обращения, учитывает перенесенные заболевания, оценивает имеющуюся хроническую патологию и степень ее компенсации, анализирует результаты ежегодной диспансеризации и на основании всех этих сведений выдает «Медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой». Этот документ — свидетельство того, что ребенок прошел обследование и допущен к занятиям спортом с минимальными рисками для здоровья.

При таком обследовании врач оценивает общее состояние организма ребенка, его рост и развитие, а также проверяет:

- Часто ли ребенок болеет простудными заболеваниями, есть ли аллергические реакции (если да, то какие аллергены наиболее значимы). Например, наличие аллергической реакции на хлорсодержащие продукты может стать ограничением к посещению бассейна.

“ *Врач оценивает состояние здоровья ребенка на момент обращения, учитывает перенесенные заболевания, оценивает имеющуюся хроническую патологию и степень ее компенсации, анализирует результаты ежегодной диспансеризации* ”



- Состояние опорно-двигательного аппарата. Если у ребенка плоскостопие, сколиоз, различные перекосы и деформации, то будут ограничения по осевым или асимметричным нагрузкам, и такие виды спорта, как прыжки на батуте или фехтование, будут исключены.
- Состояние сердечно-сосудистой системы. Если обнаружатся нарушения ритма сердца, то ребенок будет иметь ограничения по физической активности вплоть до абсолютного противопоказания. Если при нагрузочных тестах будут выявлены минимальные, гемодинамически незначимые врожденные пороки сердца, то будут исключены водные виды спорта, особенно с длительными задержками дыхания.
- Состояние органа зрения. При выявлении нарушений, особенно в случае прогрессирующих состояний, чрезмерные физические активности и зрительные нагрузки будут противопоказаны, поскольку могут усугубить проблему.

- Неврологический статус ребенка, психоэмоциональное состояние и т.д.

«В случае, если сведений у педиатра недостаточно или в ходе осмотра и сбора анамнеза возникают сомнения и вопросы, врач направит юного пациента на консультации узких специалистов, которые могут выявить наличие ограничений и противопоказаний к занятиям спортом, и уже по результатам этих консультаций примет итоговое решение», — рассказывает заведующая педиатрическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анна Александровна Никитенок.

Самый полезный спорт — тот, который не вредит здоровью!

ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Физическая активность и спортивные занятия способствуют укреплению здоровья детей, помогают развиваться не только физически, но и социально, формируют полезные привычки, которые зачастую остаются на всю жизнь.



“ Самый полезный спорт — тот, который не вредит здоровью! ”



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Ходить можно всем! Пешие прогулки в заданном темпе благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, а также на психоэмоциональную сферу.
- Выбирать лучше симметричные нагрузки. Самокаты, скейтборды и другие «односторонние» спортивные атрибуты не воспрещаются, но лучше присмотреться к не менее интересным, но более полезным — беговелу, велосипеду, роликам.
- Спорт должен быть в удовольствие. Не заставляйте ребенка ходить на занятия, если ему не нравится: толку в таких тренировках не будет из-за отсутствия старания и позитивного настроения. Отдавайте предпочтение тем занятиям, на которые ребенок идет с удовольствием. Посетите вместе несколько секций, чтобы он мог попробовать свои силы, познакомиться с тренерами и другими ребятами, изучить обстановку, а затем примите общее решение, какие занятия выбрать.



“ *Детский организм требует выброса энергии в виде движения, поэтому важна ежедневная двигательная активность: прогулки, игры на детских площадках и т. д.* ”

Детский организм требует выброса энергии в виде движения, поэтому важна ежедневная двигательная активность: прогулки, игры на детских площадках и т. д. Спорт дает детям заряд энергии, и даже после изнуряющего дня в школе или садике ребята с удовольствием посещают любимые секции — проведенная с удовольствием тренировка стимулирует выработку гормонов радости. Кроме того, спорт становится для детей средством самовыражения и помогает развивать уверенность в себе, весело проводить время и находить новых друзей.

Спортивные секции посещать каждый день не нужно, но несколько раз в неделю полезно — не только для здоровья, но и для развития дисциплины, целеустремленно-

“ *Дети, занимающиеся спортом, часто более уверены в себе, обладают высокой самооценкой и способны эффективно справиться с трудностями* ”

сти и выдержки. Участие в командных видах спорта (баскетбол, футбол и др.) улучшает коммуникативные навыки, учит слаженно работать в коллективе и в то же время развивать лидерские качества.

Даже обычная физкультура улучшает выносливость, снижает тревожность и помогает справляться с эмоциональными нагрузками. Дети, занимающиеся спортом, часто более уверены в себе, обладают высокой самооценкой и способны эффективно справиться с трудностями.

КАК ПРИВИТЬ ИНТЕРЕС К СПОРТУ В ЭПОХУ ГАДЖЕТОВ

В современном мире серьезную конкуренцию активным и подвижным играм составляют гаджеты. Причем если взрослые уже практически не обходятся без их помощи в работе и повседневных делах, то дети используют экраны в основном для развлечения. Формировать здоровые отношения с гаджетами





нужно с раннего детства, напоминая, что мультики и игры — это хоть и яркий, но несуществующий мир. В виртуальной реальности, при неудачах в видеоиграх ребенок часто остается один на один со своими чувствами и эмоциями, а в жизни всегда есть поддержка: победил ты или проиграл — команда или тренер всегда рядом.

Как бы стремительно ни развивались новые технологии, значение здорового образа жизни, движения, физической активности и спорта никогда не уменьшится — здоровье всегда на первом месте. Очень важно, чтобы родители поощряли желание детей «быть офлайн»: встречаться и играть с друзьями, посещать спортивные секции. Для этого старайтесь показывать на своем примере, как можно общаться и проводить время без телефонов, планшетов и компьютеров. А еще найдите ребенку спортивные занятия, на которые он будет ходить с радостью.

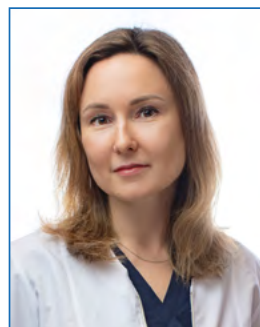
“ *Как бы стремительно ни развивались новые технологии, значение здорового образа жизни, движения, физической активности и спорта никогда не уменьшится* ”



СКРЫТАЯ УГРОЗА САМОКАТОВ

Важно иметь в виду, что самокат может нести риски для здоровья опорно-двигательного аппарата ребенка. При катании нагрузки получаются односторонними, происходит перенапряжение мышц опорной ноги и перекос таза. Следствием этого может стать укорочение конечности и нарушение осанки. Чтобы катание на самокате не приводило к серьезным ортопедическим проблемам, приучайте малыша периодически менять опорную ногу. Это касается и скейтборда, и других «односторонних» видов транспорта — симметричная нагрузка, достигаемая чередованием опорных ног, минимизирует нагрузку на опорно-двигательный аппарат и не допустит развития патологии. Кстати, такое чередование — еще и отличная тренировка вестибулярного аппарата и обоих полушарий головного мозга.

«Конечно, спорт нужно подбирать с учетом индивидуальных особенностей ребенка. В любом возрасте можно узнать у самого малыша, чем бы он хотел заниматься и что ему нравится. Можно попробовать разные секции: боевые, танцевальные, командные, и выбрать то, что по душе. Такие тренировки вдохновляют детей на успех и развитие. Для дошколят важны спортивные занятия, которые развивают координацию, гибкость и общую моторику, учат работать в команде», — считает врач-педиатр клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анастасия Витальевна Кокорина.



Анастасия Витальевна Кокорина

Врач-педиатр клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

СПОРТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ

Первый спортивный транспорт — самокаты и беговелы — малышам можно осваивать уже с полутора-двух лет, когда мозжечок достаточно созрел и ребенку проще удерживать равновесие. Подходящими вариантами будут модели с дополнительными колесами (трехколесные самокаты, трех- или четырехколесные беговелы). При выборе обращайте внимание на высоту руля и вес транспорта: малышу будет трудно управлять слишком тяжелыми моделями. Для самоката оптимально, когда ребенок, стоя на платформе, держит спину ровно, не выгибается и не заваливает корпус вперед, руки немного согнуты в локтях, а не подняты выше головы. Когда он научится уверенно справляться с таким транспортом, можно будет переходить к более взрослым двухколесным моделям.

Ролики и коньки — подвижный, полезный и симметричный вид активности. Лучше ставить ребенка на коньки любого вида не раньше трех лет: к этому возрасту у него будет достаточно сформирован опорно-двигательный аппарат, а сухожилия и связки достигнут нужной степени готовности, что минимизирует риски возникновения травм.

“ *Первый спортивный транспорт — самокаты и беговелы — малышам можно осваивать уже с полутора-двух лет, когда мозжечок достаточно созрел* ”



“ *Освоение велосипеда можно начать уже с полутора лет, выбирая удобную для ребенка трехколесную модель* ”

Освоение велосипеда можно начать уже с полутора лет, выбирая удобную для ребенка трехколесную модель. Оптимально, когда ноги малыша свободно касаются земли. Сегодня есть множество моделей с удобными спинками, козырьками, корзинами — все это скорее для помощи родителям в управлении. Такой транспорт чаще используют как альтернативу прогулочной коляске. С 4–5 лет ребенка можно пересаживать на двухколесный велосипед, который нужно подбирать с учетом роста малыша. Обращайте внимание на высоту рамы, регулировку сиденья и руля. Модели «на вырост», как считают врачи, лучше не покупать: ребенку будет трудно управлять велосипедом, а не подходящая по росту рама приводит к перенапряжению в спине, и спорт перестает приносить пользу ■

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это один из типов нарушения нервно-психического развития, который начинает проявляться уже в раннем детстве, и вдвое чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Заболевание передается по наследству и мешает полноценному развитию ребенка: нарушается его социализация, страдают адаптационные и коммуникативные навыки, с трудом дается обучение и овладение профессиональными навыками. Поведение таких детей часто вызывает раздражение у окружающих.

Существует несколько взаимосвязанных теорий о том, по какой причине может развиваться СДВГ: генетическая, психосоциальная и органическая. Влияние факторов внешней среды, различные соматические заболевания и дефициты, влияние социума и окружения, токсические воздействия, гормональные дисбалансы, а также многие другие причины приводят к нарушению выработки определенных веществ и формирования нейронных связей в структурах головного мозга, что впоследствии вызывает поведенческие и коммуникативные нарушения. Эксперты твердо уверены: СДВГ — это заболевание с обоснованной неврологической составляющей, а не «отсутствие воспитания», как думают некоторые люди.



ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ТИПА СДВГ

- Преимущественно невнимательный: нарушается способность концентрирования, ребенок быстро переключает внимание, не может сосредоточиться, для него характерны дисграфические и дислексические проявления (нарушение письма и чтения).
- Гиперактивный, импульсивный: ребенок не может усидеть на месте, слишком бурно реагирует на окружающих, у подростков часто возникает чрезмерная бравада и показушничество, приводящее к необоснованному риску для здоровья.
- Комбинированный тип: включает оба предыдущих типа.

Если есть подозрение, что у ребенка может быть СДВГ, необходимо обратиться сначала к педиатру и неврологу, а при исключении органических причин — к психиатру. Структурно оценить, связано ли отклонение в поведении ребенка с огрехами в воспитании или с наличием заболевания, может только врач.

МОДА НА СПОРТ



Углубляемся в историю, чтобы разобраться, когда появился первый спорт, как в моду вошло атлетичное телосложение и каким образом от перетаскивания камней человечество пришло к современным тренажерам.



“ Первые виды активности были коллективными и неразрывно связанными с главной трудовой деятельностью: например, охоте обучались совместно ”

У ИСТОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сложно поверить, но человек стал заниматься спортом еще в каменном веке, о чем свидетельствует наскальная живопись, обнаруженная в разных местах планеты. Она изображает первых спортсменов: бегунов, пловцов, метателей.

Физическое воспитание менялось вместе с трансформацией первобытного общества. Первые виды активности были коллективными и неразрывно связанными с главной трудовой деятельностью: например, охоте обучались совместно. Когда появилось разделение труда, активные игры стали имитационными: заостренные копы сменились на тупые, настоящие мишени — на набитые шерстью шкуры животных. На последней стадии развития первобытного общества коллективные игры и вовсе абстрагировались от труда, появились спортивные игры в современном понимании: с разделением на команды, на специально отведенных площадках, со зрителями и судьями.

Примечательно, что уже в древности спорт учитывал особенности разных людей.

“ Во время образования классового общества происходит военизация спорта: популярность набирают кулачные бои, гонки на колесницах, тренировки с оружием, прыжки через копья и мечи ”

Например, в соревнованиях по бегу у чукчей женщины бежали на более короткие дистанции, чем мужчины, а эскимосы при обучении метанию постепенно увеличивали вес камня и расстояние, и также меняли размер лука, лыж и лодок.

Во время образования классового общества происходит военизация спорта: популярность набирают кулачные бои, гонки на колесницах, тренировки с оружием, прыжки через копья и мечи. Также появляются первые спортивные сооружения для соревнований.

СПОРТ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СТАТУСА

На древнеегипетских рельефах изображены победы первых фараонов в соревнованиях по бегу и в борьбе: правители, обладавшие абсолютной властью, должны были восприниматься народом как самые ловкие и сильные. По мере распространения рабовладения эти образы стали терять актуальность, им на смену пришли эстетика и зрелищность. Фараоны стали уделять меньше внимания собственной форме, но с удовольствием наблюдали за ловкостью движений своих рабов. Так, появились специальные училища для подготовки и отбора храмовых танцовщиц и акробатов, прошли первые парные игры с мячом, соревнования гребцов, лучников, кулачных бойцов. При этом популярных в других культурах соревнований на колесницах у египтян по какой-то причине не было.

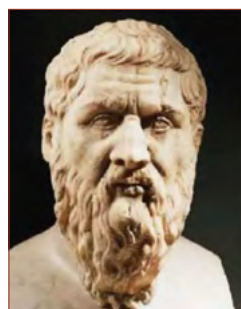
В Древней Индии спорт и физическая культура подчинялись кастовой системе. Непривилегированным кастам было запрещено зани-



Сократ

Древнегреческий философ

Около 469 года до н. э. — 399 год до н. э.



Платон

Древнегреческий философ

427 до н. э. — 347 до н. э.



“ На древнеегипетских рельефах изображены победы первых фараонов в соревнованиях по бегу и в борьбе ”

маться верховой ездой, упражнениями с оружием и даже йогой, а представители высших каст, наоборот, не занимались развлечениями сельских жителей. Известно, что в то время в Индии среди высших каст проводились атлетические соревнования, состязания по самообороне, скачки и гонки на колесницах.

В СПАРТАНСКИХ УСЛОВИЯХ

Наивысшего пика физическая культура и спорт достигли в античной Греции, где они стали важной частью общественной жизни и обязательным компонентом в воспитании детей. Популяризаторами спорта выступали первые философы — Сократ, Аристотель и Платон, которые в своих трудах подчеркивали важность физической подготовки в развитии человека.



Аристотель

Древнегреческий философ

384 до н. э. — 322 до н. э.

В каждом греческом полисе был свой подход. Так, если в Афинах физическое развитие детей было лишь одной из составляющих воспитания, то в легендарной Спарте идею физической мощи возвели в абсолют. С раннего детства мальчиков выращивали как неустрашимых воинов, сильных и твердых, также до 20 лет обучали и девушек — они должны обеспечивать порядок, пока мужчины на войне, и рожать крепкое здоровое потомство.

Древние греки занимались тяжелой атлетикой (отжиманием и подтягиванием) в «гимназиях» — учреждениях, сочетавших в себе черты спортивного зала и общеобразовательной школы. До наших дней дошли истории о древнегреческих тяжелоатлетах: Бибон одной рукой поднял камень весом 143,5 кг, а Милон из Кратона наращивал свою силу, ежедневно переносил растущего теленка на холм. Теленок рос и превратился в быка, которого мог поднимать силач Милон.

ОЛИМПИАДА

Ежегодно во всех полисах проводились местные спортивные соревнования — агоны. Сначала они были непременной частью любого праздника и собирали массу зрителей, но постепенно некоторые из них вышли за пределы своих городов и приобрели общегреческий статус. Самыми известными и значимыми стали Олимпийские игры, на время проведения которых даже устанавливалось перемирие, если шли военные действия.

Выступление на Олимпиаде было большой ответственностью

“ *Древние греки занимались тяжелой атлетикой (отжиманием и подтягиванием) в «гимназиях» — учреждениях, сочетавших в себе черты спортивного зала и общеобразовательной школы* ”



groupmmc.ru



ОТЕЦ БОДИБИЛДИНГА

На своих представлениях Евгений Сандов не просто демонстрировал физическую силу, борясь со львом или поднимая штангу, на концах которой вместо железных блинов крепились корзины с сидящими в них мужчинами. Его импресарио заметил, что публика больше всего восторгалась самим видом мощной мускулатуры, и тогда Сандов стал устраивать «представления показа мышц»: принимал различные позы, напоминавшие древнегреческие скульптуры. Кстати, позировал он не только во время представлений: его фотографии в атлетичных позициях печатали в журналах, газетах и на открытках, крайне популярных среди женской аудитории.

Интересный факт: на одном из самых известных международных чемпионатов по культуризму «Мистер Олимпия» победителю вручается приз — статуэтка Сандова.

и высокой честью. Атлеты тренировались по 10 месяцев дома и еще один месяц — в самой Олимпии. И если на первых Олимпийских играх участники соревновались только в беге на один стадий, что составляет около 192 метров (именно от этого слова произошло понятие «стадион»), то в дальнейшем программа игр пополнялась и другими видами состязаний: прыжками, метаниями, кулачным боем, борьбой, скачками, гонками на колесницах. Победители награждались венком из оливковой ветви.

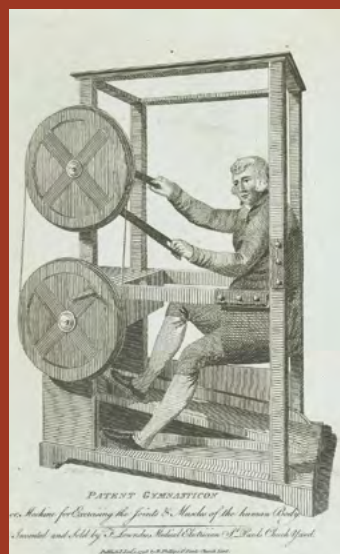
КУЛЬТ ТЕЛА

Греческие атлеты служили образцом красоты и гармонии телосложения. Они выступали в качестве моделей для множества статуй: от спортсменов до богов. Кстати, многие сохранившиеся сегодня «греческие» скульптуры — это римские копии с греческих оригиналов: в Древнем Риме, как и в Греции, был культ мускулистого тела. С падением Римской империи мода на атлетичные формы была утрачена на многие столетия: в Средневековье тело считалось греховным, а на первое место выходила красота души.

По сути, ренессанс интереса к спортивному телосложению наступил лишь в новое время, а поспособствовал этому Евгений Сандов — прусский атлет с русскими корнями, который считается отцом бодибилдинга. Его увлечение



Гальтерес

Гимнастикон Фрэнсиса
Лаундса, рисунок 1798 года**Кеннет Х. Купер**
доктор медицинских наук

КАК ПОЯВИЛИСЬ ТРЕНАЖЕРЫ

Для тренировки мускулатуры древние греки сначала использовали подручные средства: перетаскивали тяжелые камни, тянули груженные телеги и сгибали толстые ветви деревьев. Затем были придуманы аналоги современных гантелей — гальтересы, их использовали не только для силовых тренировок, но и для прыжков в длину: отбрасывание снарядов назад во время прыжка добавляло к результату несколько сантиметров. По причудливой форме каменных гантелей их можно сравнить с сегодняшним оборудованием для кроссфита.

Лишь в 1796 году английским врачом Фрэнсисом Лаундсом был разработан первый тренажер («Гимнастикон»), предназначенный для тренировки как отдельных суставов, так и всего тела — нечто среднее между велотренажером и эллипсоидом. Но настоящий прорыв во второй половине XIX века совершил шведский врач Густав Цандер, один из основателей «механотерапии» — направления на стыке механики, физиотерапии и гимнастики. Цандер сконструировал более 70 различных аппаратов-тренажеров для поднятия мышечного тонуса и оздоровления. К началу XX века залы с аппаратами Цандера были открыты в 146 странах.

Следующая важная веха — 1968 год, когда американский врач Кеннет Купер издал книгу «Аэробика», в которой рассказал о пользе для сердечно-сосудистой системы аэробных нагрузок: ходьбы, плавания, гребли, велоспорта и бега. Вдохновившись этим трудом, инженер-механик Уильям Стауб изобрел современную беговую дорожку для домашнего применения и отправил образец доктору Куперу, который нашел для нее первых покупателей. Сегодня без этого тренажера не обходится ни один фитнес-клуб.

Фото: dynamo.su



анатомией и физической культурой позволило обрести тело, подобное статуям античных атлетов, и на этом он не остановился. На рубеже XIX–XX веков Сандов написал несколько книг и издавал журнал о физкультуре и бодибилдинге, разработал собственную систему упражнений, провел первое соревнование бодибилдеров и открыл институты физической культуры — прототипы современных тренажерных залов.

Примерно в это же время начинает меняться представление и о женском теле: исследования показывают, что лишний жир не приносит пользы, а идеальное тело должно быть стройным. Женщины не только стали следить за своим весом, но и пришли в спорт: в 1900 году в Олимпийских играх приняла участие первая женщина.

СПОРТ КАК ПРОПАГАНДА

В молодом Советском Союзе придерживались принципа «В здоровом теле — здоровый дух!» и рассматривали спорт как средство укрепления здоровья трудящихся. В отличие

“ В молодом Советском Союзе придерживались принципа «В здоровом теле — здоровый дух!» и рассматривали спорт как средство укрепления здоровья трудящихся ”

от Третьего Рейха, где спорт был инструментом пропаганды превосходства арийской расы, в СССР занятия физкультурой поощрялось среди всех групп населения: спорт объединял народы и был полезен для каждого в стране, где все равны. В советское время проводились парады физкультурников, создавались спортивные общества, проводилась сдача спортивных нормативов по возрастам — ГТО («готов к труду и обороне»).

В то же время в Германии в ходу был совершенно иной лозунг: «Сила через радость». Физическая культура здесь не столько основа здоровья, сколько фундамент для подготовки сильных и выносливых солдат. В рейхе спорт не объединял: женщины могли заниматься лишь его «грациозными» видами, а цыган, евреев и других «неарийцев» вовсе не допускали к спортивным мероприятиям.

СОВРЕМЕННЫЕ ИДЕАЛЫ

Новый виток моды на спортивное телосложение пришелся на послевоенные годы: в 1960-е стали появляться международные организации в области туризма, в 1970-е мировую популярность обрела аэробика.

Сегодня активный образ жизни и подтянутое тело остаются в тренде, и немалую роль в этом играет развитие технологий



**Дарья Владимировна
Кулешова**

Заведующая отделением стационара клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-терапевт, кардиолог

« Пропанганда здорового образа жизни и физической активности дает свои плоды: опросы показывают, что в Санкт-Петербурге 30% населения тренируется как минимум раз в неделю. В топ самых популярных видов спорта входят фитнес, езда на велосипеде, спортивная ходьба и бег. По числу участников забегов Россия даже вышла на первое место в мире, и это неудивительно — многим бег представляется самым простым, доступным и безопасным видом спорта.

Однако это не совсем так. Когда человек без какой-либо подготовки и без медицинского обследования начинает бегать, он зачастую форсирует тренировочный процесс, не понимая пределов своего организма. Это может привести не только к травмам, но и к внезапной сердечной смерти (ВСС). Для того чтобы предотвратить такие опасные последствия, снизить риски для здоровья и получить максимальную пользу от занятий спортом, важно предварительно проконсультироваться с врачом и затем регулярно проходить профилактические осмотры с выполнением теста с нагрузкой.



“ *Сегодня активный образ жизни и подтянутое тело остаются в тренде, и немалую роль в этом играет развитие технологий и социальных сетей* ”

и социальных сетей. Блогеры публикуют фотографии своих идеальных фигур и ведут стримы из фитнес-залов, а любители пробежек непременно включают трекинг перед началом тренировки — результатом можно поделиться с друзьями.

Современные умные часы и фитнес-браслеты заменили аналоговые: удобно и полезно, ведь можно отслеживать свою активность и следить за весом. Многие покупают домой беговые дорожки и велотренажеры, а собственные фитнес-залы открываются даже в офисах. Кажется, сегодня поддерживать спортивную форму стало проще, чем когда-либо, но не стоит забывать, что самые эффективные и безопасные нагрузки — те, которые подобраны совместно с врачом ■

ЛАГЕРЬ-ЗДРАВНИЦА ДЛЯ ПРОЛЕТАРСКИХ ДЕТЕЙ

УНИКАЛЬНЫЕ ФОТОГРАФИИ
«АРТЕКА» ИЗ ФОНДОВ
ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОГО
МУЗЕЯ





16 июня свое столетие отмечает «Артек» — легендарный советский лагерь, попасть в который мечтал каждый пионер огромной страны. О том, как создавалась всесоюзная детская здравница и как здесь восстанавливали здоровье ребят в 1930-х гг., рассказывают специалисты Военно-медицинского музея.



“ *Благоприятные климатические условия южного берега Крыма позволяли проводить оздоровительную лагерную кампанию в течение почти полугода* ”

Опыт создания первых детских оздоровительных лагерей в СССР нельзя назвать удачным. При их организации излишне увлекались закаливанием, формированием дисциплины и достижением «спайки» — лагерной «индейщиной». Так, малышей-пионеров заставляли часами и днями копать в земле, сооружая земляные «кухни» и «столовые»; воздвигать шалаши из веток и травы, которые становились жертвами первого же дождя; варить заведомо несъедобную кашу; бесцельно дежурить — «стоять на часах»; ночами мерзнуть под старенькими пальтишками.

Заместитель Народного комиссара здравоохранения, председатель Центрального комитета Российского общества Красного Креста Зиновий Петрович Соловьев вспоминал, что такие лагеря представляли собой «... что-то исключительно нелепое в бытовом смысле и бесспорно вредное в гигиеническом отношении». Именно у него в начале 1920-х гг., во время прогулки по берегу моря около Аю-Дага, возникла идея организации пионерского лагеря-санатория в Артеке: «Мысленно перенесся я на улицы московских окраин, увы, все еще, по старинке, носящих название «фабричных», где пролетарская детвора проводит быстротечные летние дни в пыли, в зловонии заднего двора, среди городского шума и гама...».

В отличие от шумных пыльных городов исключительно благоприятные климатические



условия южного берега Крыма позволяли проводить оздоровительную лагерную кампанию в течение почти полугода. К тому времени здесь уже действовали детские учреждения санаторного типа Красного Креста.

Урочище Артек подходило для создания лагеря как нельзя лучше: широкая, ровная, вытянутая вдоль моря местность была окружена зелеными насаждениями и защищена от ветров высокими горными цепями. Весной 1925 года по путевкам ЦК комсомола и ЦК Российского Общества Красного Креста сюда выехала группа молодых строителей, и вскоре на совершенно пустом месте возник лагерь пионеров, впоследствии ставший самым знаменитым в СССР.

«ПОСЛЕ ПОДЪЕМА ФЛАГА — НА ЗАВТРАК ВСЕЙ ВАТАГОЙ!»

Первой кухней «Артека» был небольшой домик с пристроенным навесом. Из колодцев с питьевой водой сюда провели два водопро-

“ *Весной 1925 года по путевкам ЦК комсомола и ЦК Российского Общества Красного Креста сюда выехала группа молодых строителей, и вскоре на совершенно пустом месте возник лагерь пионеров, впоследствии ставший самым знаменитым в СССР* ”



вода, продукты доставляли из Гурзуфа пароконной повозкой. Кухню оборудовали плитой с духовыми печами, кладовая предназначалась для сухих продуктов, а скоропортящиеся хранились в шкафу-леднике. Поначалу на кухне и в столовой работали семь человек. Два работника обеспечивали лагерь питьевой водой, кололи дрова и наводили чистоту.

Недалеко от кухни, в конце центральной аллеи, была размещена столовая с видом на море: под тентом шесть длинных столов со скамейками.

Столового белья (скатертей, салфеток и т.п.) было достаточно. На каждого пионера имелся отдельный фаянсовый столовый и чайный прибор, ложки, нож, вилка и кольцо для салфетки. Приобрести самовары нужных размеров было невозможно, поэтому вместо них поставили кипятильники, а холодная кипяченая вода находилась в ведренном дубовом бачке около столовой. В столовую пионеры обычно ходили строем.

“ *На каждого пионера имелся отдельный фаянсовый столовый и чайный прибор, ложки, нож, вилка и кольцо для салфетки* ”



Суточный пищевой паек включал:

- Белый хлеб — 800 г
- Мясо или рыбу — 300 г
- Масло сливочное — 60 г
- Сахар — 60 г
- Картофель — 400 г
- Свежие овощи — 200 г
- Свежие фрукты — 200 г
- Гарнир или закуска — 100 г
- Яйца — 2 шт.
- Молоко — 660 г
- Подболточная мука — 20 г
- Кофе и какао — 4 г
- Чай — 1,5 г
- Соль — 12 г
- Пряности — по надобности

Калорийность суточного пайка достигла 4000 калорий. Его выдавали в пять приемов:

- С 8:30 до 9:00 — 1-й завтрак
- С 11:00 до 11:25 — 2-й завтрак
- С 13:30 до 14:30 — обед
- С 16:00 до 16:30 — вечерний чай
- С 19:00 до 19:30 — ужин

В рассказе директора лагеря Ф.Ф. Шишмарева о первых четырех сменах в «Артеке» приведен пример суточного меню:

- 1-й завтрак: кофе, 1 яйцо, хлеб, 25 г масла и 50 г сыра
- 2-й завтрак: молочная рисовая каша с изюмом
- Обед: борщ украинский, жареная телятина с картофелем и свежими огурцами, пирожное с кремом
- Вечерний чай с домашними булочками
- Ужин: голубцы, молоко



“*Регулярное употребление сытной, разнообразной и вкусной пищи уже в конце первой недели давало значительную прибавку веса почти у всех детей*”

Регулярное употребление сытной, разнообразной и вкусной пищи уже в конце первой недели давало значительную прибавку веса почти у всех детей. По итогам первой смены она в среднем составляла 1,8 кг, а в следующих сменах этот показатель дошел до 2,4 кг. Отдельные пионеры прибавляли до 4–6 кг: этому способствовало в том числе появление винограда, который выдавался сверх обычного суточного пайка (по 500 г в день на человека).

«И ПОД ДУШЕМ РАННИМ УТРОМ ТЕЛО БОДРО ЗАРЯДИТЬ...»

В 1930-х гг. в «Артеке» особое внимание уделяли разработке правил внутреннего распорядка с упором на работу по укреплению здоровья, обучению детей навыкам личной и общественной гигиены. Еще когда лагерь был палаточным, позади каждой большой палатки и возле столовой поставили умывальник, которым одновременно могли пользоваться десять человек.



При заселении каждому пионеру выдавали отдельную кружку, кусок мыла, коробку зубного порошка, зубную щетку и полотенце, а для обтираний тела на каждую палатку было предусмотрено по две рукавички и по два пояса из люфы (южного растения, которое в народе называют мочалочной тыквой). Как минимум половина детей до приезда в лагерь не чистила зубы и только здесь приучалась к этой гигиенической процедуре. Даже умываться как следует умели не все, поэтому медработники «Артека» разъясняли, что утренний туалет включает в себя и умывание, и мытье тела до пояса, и чистку ушей. Научившись сами, пионеры обещали, что по возвращении и домашних приучат правильно ухаживать за собой.

Особенно приятно было после жаркого летнего дня принять душ — для большинства ребят это было непривычным. Но уже к концу смены многие мечтали, что и дома устроят подобие душа из лейки или ведра.

“ Как минимум половина детей до приезда в лагерь не чистила зубы и только здесь приучалась к этой гигиенической процедуре ”

Посетив постоянную экспозицию Военно-медицинского музея, можно увидеть немое кино 1929 года «Береги здоровье», рассмотреть гигиенические приспособления начала XX века, узнать, как стирали одежду при помощи песка и соды, и почему обмылки никогда не выбрасывали.

«ОТОБРАТЬ НАИБОЛЕЕ НУЖДАЮЩИХСЯ В ОТДЫХЕ И ПОПРАВКЕ ЗДОРОВЬЯ»

В лагерь принимали пионеров в возрасте 11–15 лет. Отбор проводился по специально разработанным медицинским показаниям. В лагерь направлялись дети с туберкулезной инфекцией, неактивной или слабоактивной интоксикацией без определенной локализации, с заболеваниями нервной системы, переутомлением и нерезко выраженными формами малокровия, а также выздоравливающие. Абсолютными противопоказаниями были различные болезни, такие как трахома (инфекционное заболевание глаз), стригущий лишай, чесотка и др.

Медицинское обследование прибывших проводилось силами двух врачей с третьего по восьмой день пребывания детей в лагере. Известно, что общее состояние и мышечная сила подавляющего большинства ребят в первых четырех сменах были отмечены как крайне плохие. Работа дыхательных мышц у них была слабой и неправильной, в результате чего наблюдалась плохая вентиляция легких. Было много детей с потерей аппетита, быстрой

“ Известно, что общее состояние и мышечная сила подавляющего большинства ребят в первых четырех сменах были отмечены как крайне плохие ”





утомляемостью, головокружениями и головными болями.

Для оздоровления намечался месячный срок пребывания в лагере, первые десять дней которого отводились на медицинское обследование и акклиматизацию. Но уже опыт первых четырех смен показал, что месяца для поправки здоровья крайне мало: дети адаптировались к новой обстановке и условиям жизни в лагере намного дольше, чем взрослые. Впоследствии по предложению Ф. Ф. Шишмарева был установлен шестинедельный срок отдыха.

В программу оздоровительной работы входили медицинские обследования, внедрение гигиенических навыков и санитарно-просветительная работа, широкое применение природных методов лечения, режим дня, занятия физкультурой, медикаментозная и другая терапия. Такой подход дал свои результаты: приехав в лагерь слабыми и истощенными, ребята покидали его со значительным улучшением самочувствия. Средняя прибавка веса составляла 1,5 кг, среднее увеличение гемоглобина крови — 8%, жизненной емкости легких — 300 мл.

“ Приехав в лагерь слабыми и истощенными, ребята покидали его со значительным улучшением самочувствия ”



«В ЗЕЛЕННЫХ АЛЛЕЯХ, КРАСИВО БЕЛЕЯ, ПАЛАТКИ НА ОТДЫХ ЗОВУТ...»

Первыми артековцами стали дети из Ленинграда, Ивано-Вознесенска и других промышленных городов, где они росли «... меж высоких стен, в тесноте и бедности», а также крестьянские дети из Самары, здоровье которых было подорвано во время голода в Поволжье 1921–1923 гг.

Поначалу «Артек» был лагерем «бивуачного» типа. На центральной части участка, свободной от растительности, разместили фасадом к морю два ряда брезентовых палаток. Первый ряд состоял из четырех больших палаток с деревянным полом, каждая площадью 109,2 м² и высотой около 3,2 м, с двойной крышей и боковым освещением. Внутреннее убранство было скромным: 20 деревянных кроватей, обтянутых парусиной, между ними табуреты и тумбочки. Также имелись вешалки, бак для питьевой воды и большой рабочий стол, снаружи — умывальники и корзины для мусора. Во втором ряду располагались три маленькие палатки для членов штаба лагеря и обслуживающего персонала, немного в стороне — изолятор.

В свой первый сезон «Артек» принял более 300 детей из рабочих промышленных центров. Успешно проведенная летняя кампания позво-



лила Центральному Комитету РОКК принять решение о расширении лагеря и превращении его в постоянное учреждение, для чего Красный Крест арендовал весь Артек, площадью до 100 га.

Лагерный сезон 1926 г. длился уже пять месяцев — с мая по октябрь, а пропускная способность лагеря выросла вдвое. На площадке у моря смонтировали шесть больших палаток, где размещались по 35 пионеров, и четыре шестиместных. Новые палатки с настеленными деревянными полами были просторнее, внутренний второй слой из легкой белой ткани делал их светлыми и нарядными. Впрочем, вскоре от палаток пришлось отказаться.

Летом 1927 г. в Крыму произошло сильное землетрясение, и лагерь досрочно закрылся. С октября в «Артеке» начались строительные работы, и к весне 1928 г. на месте палаток возвели шесть капитальных деревянных домиков с оцинкованными крышами. В лагерь провели электричество, проложили водопровод из гор-

“ К весне 1928 г. на месте палаток возвели шесть капитальных деревянных домиков с оцинкованными крышами ”



100 лет истории первого Всесоюзного лагеря-санатория запечатлены во множестве фотоальбомов, два из которых бережно хранит в своих фондах Военно-медицинский музей. На черно-белых снимках отражена повседневная жизнь «Артека» 1930-х гг.

При подготовке материала использованы фото из альбома «Артек» Всесоюзный пионерский лагерь им. З.П. Соловьева. Крым — Гурзуф. Исполкома СОКК и КП и ЦК ВЛКСМ» (1934 г.) и из альбома «USSR. Sanatorium-camp. memor. Z. P. Solowiev «Artek Crimea. 1931» [СССР. Лагерь-санаторий «Артек», Крым. 1931]

ных источников, канализационную сеть, благоустроили территорию, оборудовали амбулаторию и дом для сотрудников.

Теперь лагерь мог принять за сезон более тысячи детей, но к тому времени и этого оказалось слишком мало, чтобы обеспечить отдых всех, кто заслужил почетное право побывать в «Артеке». Поэтому было решено построить санаторный корпус для круглогодичного пребывания детей. В мае 1929 г. заложили первый камень в фундамент будущего здания, а год спустя новый Верхний лагерь уже принял первую группу лучших пионеров страны ■

Материал подготовлен ведущим методистом Военно-медицинского музея Ольгой Геннадьевной Черняевой

ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ: ВАЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Врачи ГК «ММЦ» собрали полезные данные, которые помогут сохранять здоровье при занятиях спортом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС или пульс) рассчитывается по формуле: **«220 МИНУС ВОЗРАСТ»**. Например, для человека в возрасте 25 лет максимальная ЧСС будет составлять 195 ударов в минуту.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Разминка (5–10 минут)

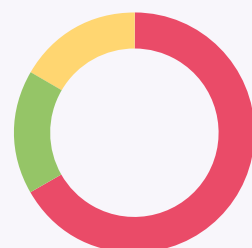
Период разогрева. Разминка может состоять из легких потягиваний, гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (например, 2 км ходьбы или небыстрой езды на велосипеде), а затем — растяжки, беговых и других упражнений. Это важная переходная фаза, которая позволяет организму подготовиться к нагрузке.

Активная фаза (20–40 минут)

Это сердечно-сосудистая или аэробная фаза. На пике нагрузки ЧСС должна увеличиваться до 60–75% от максимальной.

Заминка (5–10 минут)

Период остывания. Как и в разминке, здесь могут использоваться упражнения низкой интенсивности: ходьба, потягивания, растяжка. Заминка важна, чтобы предотвратить снижение давления, которое может возникнуть при резком прерывании нагрузки.



■ Разминка
■ Активная фаза
■ Заминка



ЗОНЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ЗОНА ПОКОЯ

ЧСС: 50–60 % от максимальной

Разминка, занятия в спокойном темпе с ритмичным дыханием. Упражнения в этой зоне способствуют улучшению кровообращения и поглощению кислорода мышцами.

Типичное упражнение — быстрая ходьба

ЗОНА УМЕРЕННЫХ НАГРУЗОК (зона «жиросжигания»)

ЧСС: 60–70 % от максимальной

Тренировка низкой интенсивности, во время которой для обеспечения энергией организм использует преимущественно жиры. Занятия в спокойном темпе, когда дыхание становится глубже, но все еще можно поддерживать разговор. Упражнения в этой зоне хорошо подходят для восстановления и общей тренировки сердечно-сосудистой системы.

Типичное упражнение — легкая пробежка

АЭРОБНАЯ ЗОНА

ЧСС: 70–80 % от максимальной

Зона развития выносливости. Занятия в умеренном темпе, когда поддерживать разговор становится сложнее. Упражнения в этой зоне укрепляют легкие и сердце, повышая выносливость.

Типичное упражнение — легкая пробежка

АНАЭРОБНАЯ ЗОНА

ЧСС: 80–90 % от максимальной

В этой зоне нагрузка близка к максимальной. Обеспечение мышц энергией идет в основном за счет бескислородной утилизации гликогена. Быстрое движение на близкой к максимальной скорости с учащенным дыханием повышает анаэробную способность.

Типичное упражнение — быстрый бег

ЗОНА МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

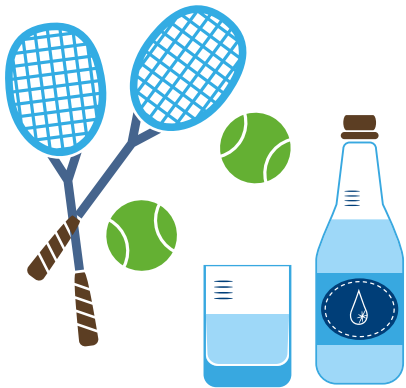
ЧСС: 90–100 % от максимальной

Максимальная интенсивность, при которой дыхание затруднено. Тренировка развивает силу, анаэробную и мышечную выносливость. К этой зоне относятся тренировки у профессиональных спортсменов и некоторые соревнования.

Типичное упражнение — спринт

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Вдох на 2–3 шага через нос, выдох на 2–3 шага через нос или рот.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Суточная потребность в воде у здорового человека при легкой физической активности и умеренной температуре воздуха составляет 2,5 л в сутки. Физическая нагрузка увеличивает потребление воды. При обычных тренировках — до 3 л, при активных тренировках и соревнованиях — до 3,5–5 л в сутки с учетом температуры воздуха, тяжести и интенсивности нагрузок. Чтобы предотвратить пагубное воздействие обезвоживания на работоспособность и терморегуляцию, нужно выпивать по 150–350 мл воды каждые 15–20 минут.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ СПОРТИВНЫЕ ЦЕЛИ

Лидер Спортивного клуба ГК «ММЦ», главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к.м.н. Дмитрий Александрович Долгушев:



«Начало перехода к здоровому образу жизни — это повышение физической активности. Как только вы решили заниматься спортом, нужно определить цель. Это может быть изменение сидячего образа жизни, расширение физической активности и укрепление мышц или какое-то спортивное достижение: например, пробежать 10 км, принять участие в Гонке Героев, заплыве X-Waters или в олимпийской дистанции в триатлоне.

Если вы нацелены не просто на активный образ жизни, а именно на серьезные спортивные цели, нужно сделать ЭКГ и обратиться к терапевту за допуском к соревнованиям и ГТО. По итогам государственной диспансеризации пациент с первой и второй группой здоровья получает справку на 12 месяцев после осмотра терапевтом, а с третьей и четвертой группой здоровья — направляется к спортивному врачу для дальнейшего осмотра и допуска. На последующих этапах развития спортивного мастерства план обследования расширяется и может быть скорректирован с учетом ваших целей».

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

	КАТЕГОРИЯ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ
	Дети и подростки (5–17 лет)	60 мин. умеренных* и интенсивных нагрузок в день, преимущественно аэробных	Минимум 3 дня в неделю интенсивные нагрузки и упражнения, укрепляющие мышцы и кости
	Взрослые (18–64 года)	150–300 мин. умеренных или 75–150 мин. интенсивных нагрузок в неделю	Минимум 2 дня в неделю умеренной или интенсивной физической активности, в которой задействованы все основные группы мышц
	Пожилые (65+ лет)	150–300 мин. умеренных или 75–150 мин. интенсивных нагрузок в неделю	Минимум 2 дня в неделю умеренной или интенсивной физической активности, в которой задействованы все основные группы мышц. Минимум 3 дня в неделю разнообразной многокомпонентной умеренной физической активности, которая поддерживает функциональный баланс и силу
	Женщины во время беременности и после родов	Минимум 150 мин. умеренных нагрузок в неделю. Женщины, которые ранее были физически активными, могут продолжать занятия во время и после беременности	

* Умеренной является физическая нагрузка, которая позволяет участникам занятия комфортно беседовать.

ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО ЗДОРОВЬЯ



В июне 2024 года в Сочи, на площадке спортивного комплекса «Академия Единоборств», расположенного на федеральной территории «Сириус», открыл свои двери первый в России частный специализированный центр спортивной медицины и реабилитации. За год работы «СпортМедКлиника» заслужила признание пациентов, 35 % которых составляют спортсмены различных уровней подготовки со всей страны.

35 %

пациентов —
спортсмены
различных уровней
подготовки

1000+

углубленных
медицинских
обследований (УМО)
спортсменов
проведено за год

ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ

Главное для любого медицинского учреждения — высокопрофессиональные специалисты, ведь без них не будет работать никакое, даже самое современное оборудование. В «СпортМедКлинике» удалось собрать уникальную команду профессионалов, благодаря своему опыту и знаниями способных оказать помощь как спортсменам любого возраста и уровня подготовки, так и обычным людям, столкнувшимся с травмой или заболеванием.

Среди жителей и гостей ФТ «Сириус» особенно востребовано поликлиническое отделение центра, где ведут прием врачи 22 специальностей и проводится широкий спектр диагностических исследований: от лучевых и функциональных до лабораторных. Пациенты, проходящие восстановительное лечение в «СпортМедКлинике», уже успели оценить возможности нового отделения физической и реабилитационной медицины. Здесь для каждого составляется индивидуальная программа, включающая передовые, высокотехнологичные методы и направленная на восстановление нарушенных функций организма, успешную социальную адаптацию и скорейшее возвращение к привычной жизни.



“Сегодня здесь работают три основных отделения: спортивной медицины, физической и реабилитационной медицины, амбулаторно-поликлинической помощи”

«Особое внимание мы уделяем взаимодействию с профессиональным спортивным сообществом. Так, клиника принимает активное участие в проведении межтрансферных обследований игроков по запросу профессиональных команд и клубов. Кроме того, за первый год работы наши специалисты выдали более тысячи врачебных заключений о допуске к тренировкам и соревнованиям после прохождения углубленного медицинского осмотра (УМО) и обеспечили медицинское сопровождение на 19 спортивных мероприятиях, в том числе международных», — рассказал главный врач «СпортМедКлиники» Виктор Алексеевич Пospelов.

Команде клиники удалось создать эффективную систему оказания качественной и безопасной помощи разным категориям пациентов. Сегодня здесь работают три основных отделения: спортивной медицины, физической и реабилитационной медицины, амбулаторно-



УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В «СПОРТМЕДКЛИНИКЕ»

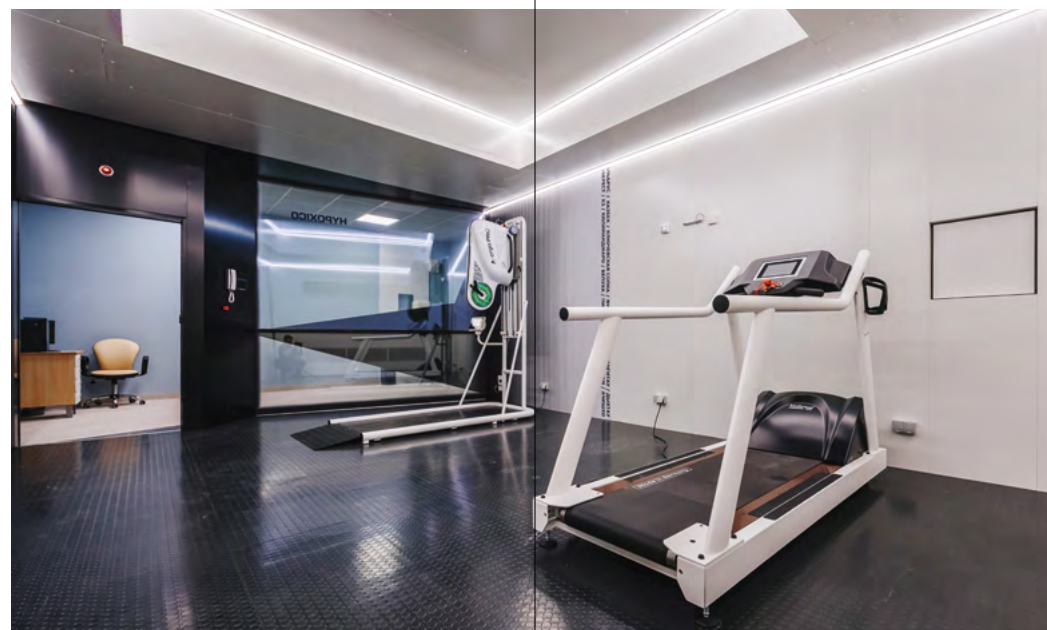
- Комплекс Con-Trex — высокоточная система для объективной оценки состояния мускулатуры и тренировки всех типов мышечных усилий, которая позволяет выявить возможные мышечные асимметрии и способствует эффективному восстановлению утраченных функций.
- Беговые дорожки: антигравитационная AlterG благодаря снижению веса тела до 80 % помогает восстановить двигательную активность даже на ранних этапах реабилитации; реабилитационная HydroPhysio сочетает элементы гидротерапии и восстановительной терапии, помогая вернуть моторику и укрепить опорно-двигательную систему; интерактивная C-Mill с элементами виртуальной реальности помогает улучшать баланс и координацию, формируя правильные паттерны движения и усиливая эффективность лечения неврологических заболеваний.
- Тренажеры Centaur и Pegasus, предназначенные для глубокой проработки мышц корпуса и конечностей, помогают выявить и устранить мышечные дисбалансы, повышая общую функциональную способность позвоночника и тазового пояса.
- Климатическая камера, которая позволяет моделировать условия высокогорья и другие экстремальные условия среды, помогая спортсменам улучшать адаптацию и увеличивать анаэробную производительность.

поликлинической помощи. Активно развивается и четвертое отделение — клинико-диагностическая лаборатория, которая в ближайшее время выйдет на полную мощность.

«По оснащению, уровню квалификации врачей и спектру возможностей в области спортивной медицины и реабилитации клиника сегодня не имеет аналогов в России. Здесь каждый человек, каким бы видом физической активности или профессионального спорта он ни занимался, может получить максимально качественную медицинскую помощь», — отметил генеральный директор «СпортМедКлиники» Дмитрий Олегович Воеводин.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Клиника активно выстраивает сотрудничество с профессиональными федерациями, ассоциациями, клубами, а также компаниями, деятельность которых направлена на развитие спорта в России и за рубежом. Для наиболее эффективного оказания помощи таким корпоративным клиентам «СпортМедКлиника» внедряет в работу технологии Data Science.



“ Анализ данных, полученных при обследовании спортсмена, позволит врачам и тренерам строить прогнозы, искать точки роста и минимизировать риски, с которыми атлет может столкнуться на всех этапах тренировочного и соревновательного процессов ”

Анализ данных, полученных при обследовании спортсмена, позволит врачам и тренерам строить прогнозы, искать точки роста и минимизировать риски, с которыми атлет может столкнуться на всех этапах тренировочного и соревновательного процессов.

«В ближайшее время мы планируем расширить спектр услуг, запустив проведение профилактических медицинских осмотров, инновационные программы по медицинскому фитнесу и проведение реабилитационных мероприятий с помощью технологий телемедицины. Акцент будет сделан на развитии детской ортопедии, нейро- и кардиореабилитации, а также на внедрении молекулярно-генетической диагностики и ПЦР-исследований», — подчеркнул главный врач



Дмитрий Олегович Воеводин

Генеральный директор
«СпортМедКлиники»

« От всей души поздравляю коллег с этим первым важным рубежом! Желаю не терять фокус на развитии, сохранять внутреннюю силу, энергию, креативность и желание создать лучшую клинику по спортивной медицине и реабилитации в России, а может быть, и в мире.

Я убежден, что наша команда способна показать сверхрезультаты, сравнимые с завоеванием Кубка Лиги чемпионов. Осталось только сделать это! »



Виктор Алексеевич Поспелов

Главный врач
«СпортМедКлиники»

« Хочу выразить всему коллективу искреннюю признательность за профессионализм, преданность делу и неустанную заботу о здоровье пациентов. Ваш вклад позволяет по праву гордиться нашей работой и формирует клинике репутацию центра №1 в области спортивной медицины.

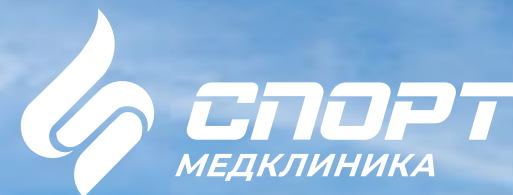
Работа медиков — это не просто диагностика и лечение, это вклад в будущее каждого, кто доверяет нам свое здоровье. Впереди у нас большие цели, важные задачи и множество увлекательных моментов. Спасибо, что мы — одна команда! »

«СпортМедКлиники» Виктор Алексеевич Пospelов.

Кроме того, в клинике будут созданы дневной стационар, отделение эндоскопии, выездная реабилитационная служба для маломобильных категорий населения и даже «курортная поликлиника» для профилактического лечения и отдыха.

“ *Наша задача — не только повышать качество лечения и сокращать сроки реабилитации своих пациентов, но и делиться опытом с коллегами* ”

«Наша задача — не только повышать качество лечения и сокращать сроки реабилитации своих пациентов, но и делиться опытом с коллегами. Так, мы намерены создать центр компетенций по реабилитации спортивной травмы, направленный на повышение эффективности оказания помощи профессиональным спортсменам по всей России. Наконец, мы выстраиваем работу клиники семь дней в неделю по двенадцать часов, чтобы в любой момент обратившийся к нам человек мог получить помощь. Эти шаги позволят нам повысить качество и доступность медицинских услуг как для профессиональных спортсменов, так и для всех жителей и гостей юга России», — убежден генеральный директор «СпортМедКлиники» Дмитрий Олегович Воеводин ■



smc.groupmmc.ru

ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЧАСТНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОЛНЫМ ЦИКЛОМ ДИАГНОСТИКИ И АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- Углубленные медицинские осмотры с выдачей допусков к тренировочному процессу и соревнованиям
- Программы предстартовой подготовки спортсменов для мягкой акклиматизации и восстановления перед соревнованиями
- Кинезиотейпирование, спортивный массаж, криотерапия, климатическая камера

ФИЗИЧЕСКАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

- Восстановление на оборудовании с биологической обратной связью и виртуальной реальностью
- Водолечение и физиотерапия
- ЛФК и медицинский фитнес
- Массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия
- Механотерапия, силовые и аэробные тренажеры
- Когнитивно-поведенческая психотерапия
- Стоматология, педиатрия, гастроэнтерология, эндокринология, урология, гинекология, офтальмология, ЛОР, дерматовенерология, хирургия
- Помощь на дому
- Курсовые программы санаторно-курортного лечения в амбулаторных условиях

ДИАГНОСТИКА

- Рентген-диагностика
- Магнитно-резонансная томография
- Компьютерная томография
- Ультразвуковая диагностика
- Маммография
- Денситометрия
- Эндоскопия
- Биоимпедансометрия
- Функциональная диагностика
- Нагрузочные тесты с газоанализом: велоэргометрия, тредмил-тест
- Оценка биомеханики и двигательной координации
- Лабораторная диагностика

ФТ «Сириус», пр-кт Олимпийский, 5А, к. 1

ООО «ММЦ ПТ»
Лицензия ЛО41-01126-23/00753887 от 27.10.2023



spb.groupmmc.ru

**ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ ЧАСТНЫХ КЛИНИК
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ВРАЧИ КОТОРОЙ УЖЕ 15 ЛЕТ
НА САМОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ОКАЗЫВАЮТ
ПОМОЩЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
СПОРТСМЕНАМ — ИГРОКАМ ВЕДУЩИХ КЛУБОВ,
ТАК И ЛЮДЯМ, ВЕДУЩИМ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- Нагрузочное тестирование (стресс-ЭКГ): велоэргометрия, тредмил-тест
- Спирография
- Бодиплетизмография
- Суточное мониторирование ЭКГ/АД
- Кардиореспираторное мониторирование
- Стресс-эхокардиография
- Калориметрия
- Эргоспирометрия

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

- Мануальная терапия
- Массаж
- Остеопатия
- Физиотерапия (фонофорез, УВЧ-терапия, фотохромотерапия, ударно-волновая терапия, электростимуляция)
- Кинезиотейпирование
- Лечебная физкультура
- Рефлексотерапия
- Работа на тренажерах

ДИАГНОСТИКА

- Рентген-диагностика
- Магнитно-резонансная томография
- Компьютерная томография
- Ультразвуковая диагностика
- Маммография
- КТ-денситометрия
- Эндоскопия
- Функциональная диагностика
- Лабораторная диагностика
- Лаборатория ПЦР



Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8

ООО «ММЦ»
Лицензия ЛО41-00110-47/00555069 от 15.10.2021



БЕЛООСТРОВ

Клиника высоких технологий



beloostrov.groupmmc.ru

**ФЛАГМАНСКИЙ ПРОЕКТ ГК «ММЦ» — ПЕРВЫЙ
В РОССИИ «МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОД», СОЗДАННЫЙ ДЛЯ
КАЧЕСТВЕННОГО И КОМФОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПО ВСЕМ
НАПРАВЛЕНИЯМ АМБУЛАТОРНОЙ, СТАЦИОНАРНОЙ
И ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ —
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ВОССТАНОВЛЕНИЮ:**

- после заболеваний опорно-двигательного аппарата, тяжелых переломов и травм
- тяжелых нарушений центральной и периферической нервной системы
- заболеваний сердечно-сосудистой системы, перенесенного острого инфаркта миокарда, операций на сосудах сердца
- бронхолегочных патологий
- после оперативных вмешательств

На базе амбулаторных подразделений Клиники ведут прием специалисты с большим опытом лечения травм и коррекции болевых синдромов: неврологи, анестезиологи, травматологи-ортопеды, реабилитологи.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

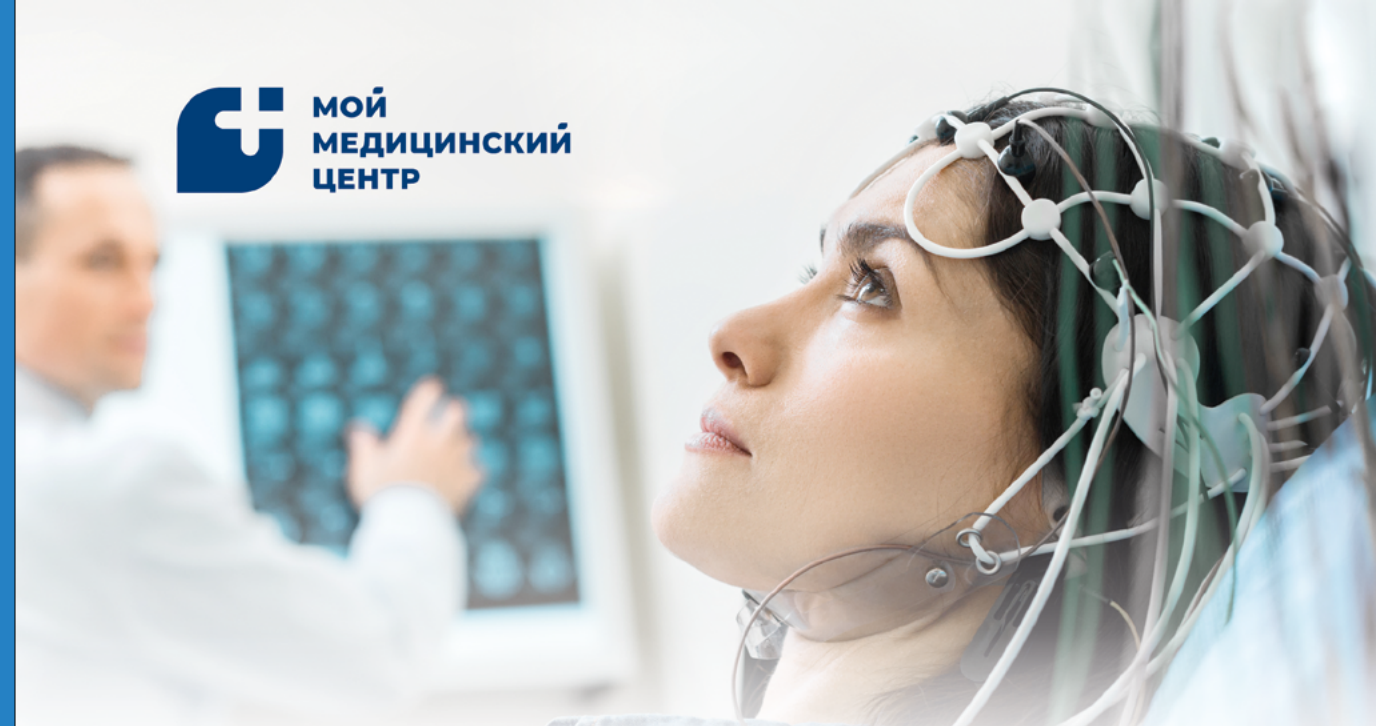
Весь спектр экспертных исследований с индивидуальным подбором протоколов для диагностики сердечно-сосудистой (в т.ч. нагрузочные исследования) и дыхательной систем, нейрофункциональной диагностики.

Кардиопульмональные тесты для спортсменов

- Оценка исходного состояния и уровня физподготовки, определение функционального потенциала
- Выявление противопоказаний и ограничений
- Определение степени переносимости нагрузок, анализ типа подходящих видов тренировок, поиск лимитирующих факторов
- Получение индивидуальных показателей метаболизма в конкретный момент
- Получение и анализ данных для разработки системы тренировок, реабилитации
- Контроль и коррекция терапии в процессе реабилитации
- Контроль эффективности тренировок, диетологических программ, поддержания спортивной формы
- Профессиональный отбор

Ленинградская область, м.р-н Всеволожский,
с.п. Юкковское, тер. «Клиника «Белоостров», зд. 1, к. 1

ООО «ММЦ ВТ»
Лицензия ЛО41-01149-47/00822489;17.11.2023



КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ПАТОЛОГИЙ В КЛИНИКЕ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК

ЧЕКАПЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ И ЯРКО ВЫРАЖЕННЫХ БОЛЯХ:

- «Диагностика головной боли» — 13 740 руб.
- «Диагностика боли в шее» — 21 455 руб.
- «Диагностика боли в пояснице» — от 32 240 руб.
- «Диагностика боли в грудной клетке» — 29 190 руб.

ЧЕКАПЫ ДЛЯ ПОЛНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ВЫЯВЛЕНИЯ СОСУДИСТЫХ ПАТОЛОГИЙ:

- «Профилактика инсульта» — 74 820 руб.
- «Диагностика нарушений памяти» — 40 055 руб.
- «Диагностика нарушений вегетативной нервной системы» — 70 900 руб.

ЧЕКАПЫ ВКЛЮЧАЮТ:

- Полный комплекс лабораторных анализов
- Развернутую функциональную и инструментальную диагностику
- Консультации ведущих врачей клиники

По результатам обследования врач-невролог разрабатывает индивидуальную стратегию профилактики и лечения выявленных заболеваний.

Геленджик, просп. Геленджикский, 178 Б

Лицензия №ЛО41-01126-23/00563124 от 03.12.2020 г.

gelendzhik.groupmmc.ru

8 (86141) 333-22

Подробнее:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ФАКТОРЫ РИСКА
У БЕГУНОВ-
ЛЮБИТЕЛЕЙ:
ИССЛЕДОВАНИЕ ВРАЧЕЙ
«ММЦ»**

Бег, в том числе марафонский, становится все популярнее у россиян. Но для того, чтобы он укреплял здоровье, а не усугублял течение хронических заболеваний, важно регулярно проходить обследования и индивидуально подбирать нагрузку. Составить практические рекомендации по снижению риска сердечно-сосудистых катастроф у любителей бега помогут результаты научного исследования, которое проводят врачи-кардиологи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной.



“ В топ самых популярных видов спорта входят фитнес, езда на велосипеде, спортивная ходьба и бег ”

Физическая активность — это более широкое понятие, чем спорт, который в среднем охватывает лишь 5–15 % всех нагрузок населения. Поэтому именно ей уделяется особое внимание в рамках здорового образа жизни: врачи отмечают, что у людей с недостаточной физической активностью риск смертности от всех причин (включая сердечно-сосудистые и онкологические заболевания) на 20–30 % выше, чем у тех, кто уделяет движению хотя бы 30 минут в день.

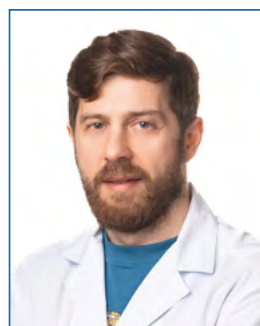
Пропаганда здорового образа жизни и физической активности дает свои плоды: опросы показывают, что 30 % населения Санкт-Петербурга тренируются как минимум раз в неделю. В топ самых популярных видов спорта входят фитнес, езда на велосипеде, спортивная ходьба и бег. По числу участников забегов Россия даже вышла на первое место в мире, и это не удивительно — многим бег представляется самым простым, доступным и безопасным видом спорта.



“Очень важно, чтобы цель, которую ставит человек, начиная внедрять физическую активность в свою жизнь, соответствовала возможностям его организма”

К сожалению, медики так не считают. Когда человек без какой-либо подготовки и без медицинского обследования начинает бегать, он зачастую форсирует тренировочный процесс, не понимая пределов своих физических возможностей. Это может привести не только к травмам, но и к внезапной сердечной смерти (ВСС), которая возникает за считанные минуты в результате остановки деятельности сердца и невозможности спонтанного восстановления кровообращения.

«Очень важно, чтобы цель, которую ставит человек, начиная внедрять физическую активность в свою жизнь, соответствовала возможностям его организма. Определить их поможет специальное обследование, включающее функциональную диагностику, консуль-



Дмитрий Александрович Долгушев

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



В мае 2024 года компания «СберСтрахование» провела опрос, выяснив, кто из россиян наиболее активно занимается спортом и каким именно. Больше всего спортсменов оказалось среди «миллениалов»: 30 % опрошенных в возрасте 18–30 лет уделяют время физической активности раз в неделю и чаще.

Самые популярные виды спорта:

- езда на велосипеде (24 %)
- бег и спортивная ходьба (22 %)
- фитнес (14 %)

Самые спортивные города:

- Санкт-Петербург (33 % жителей занимаются спортом хотя бы раз в неделю)
- Самара (32 %)
- Оренбург и Уфа (по 31 %)
- Москва (30 %)

тацию врача спортивной медицины или терапевта, который при необходимости направит пациента и к узким специалистам — в частности, к врачу-кардиологу», — отметил главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-кардиолог, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев.

С проблемой ВСС и другими заболеваниями могут сталкиваться и профессиональные спортсмены. Но они регулярно проходят обследования, находятся под наблюдением врачей и получают допуски ко всем соревнованиям. К любителям таких требований не предъявляется и отсутствие контроля приводит к тому, что в марафонах нередко участвуют бегуны с хроническими заболеваниями, в том числе сердца и сосудов.

Для того чтобы составить практические рекомендации по снижению риска сердечно-сосудистых катастроф у любителей бега, врачи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной при поддержке кафедры организации здравоохранения и медицинского права СПбГУ проводят исследование. Анализ состояния здоровья и медицинской активности бегунов позволит оценить состояние ситуации сегодня и предложить эффективные меры для повышения безопасности бега для здоровья.

«Промежуточные результаты исследования показывают, что любительский спорт остается зоной высокого риска. Так, 27 % опрошенных бегунов не проходят даже ежегодных диспансерных осмотров, а 39 % не выполняют тесты с физической нагрузкой. При этом у 17 % респондентов в семье были случаи внезапной

“ Организация медицинского обслуживания спортсменов-любителей сегодня находится не на должном уровне и нуждается в модернизации по образцу профессиональных спортивных сообществ ”

сердечной смерти. Это говорит о том, что организация медицинского обслуживания спортсменов-любителей сегодня находится не на должном уровне и нуждается в модернизации по образцу профессиональных спортивных сообществ», — рассказала заведующая отделением стационара клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-терапевт, кардиолог Дарья Владимировна Кулешова.

По мнению экспертов «ММЦ», обеспечивать безопасность участников любительских забегов, в частности предотвращать сердечно-сосудистые катастрофы, позволит внедрение электронного паспорта спортсмена и четких регламентов допуска к соревнованиям, а также повышение осведомленности атлетов о возможных рисках и обучение их навыкам выполнения базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР) ■



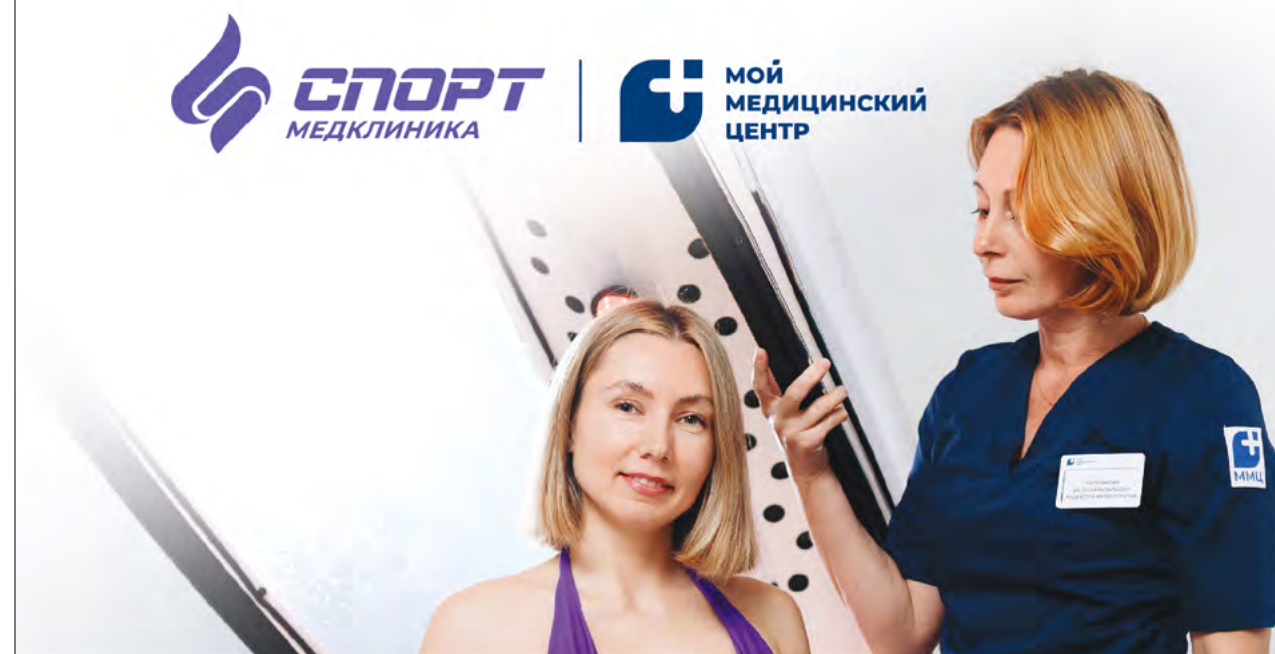
Дарья Владимировна Кулешова

Заведующая отделением стационара клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-терапевт, кардиолог

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ?

Если вы увлекаетесь бегом, присоединяйтесь к участию в исследовании — пройдите опрос, который займет всего несколько минут! Ваши ответы помогут в формировании практических рекомендаций по снижению риска сердечно-сосудистых катастроф и созданию системы обеспечения безопасности в любительском спорте.

ПРОЙТИ ОПРОС:



ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛЕЗНЫЙ ОТДЫХ НА МОРЕ

Амбулаторные программы санаторно-курортного лечения в «СпортМедКлинике».

Формула идеального отпуска в Сочи: утром и вечером — пляж, в полуденный зной — оздоровительные процедуры!

Выбирайте свою программу и проходите ее в клинике на берегу Черного моря за 7, 10 или 14 дней:

- **АНТИСТРЕСС**
восстановление нервной системы, улучшение сна, повышение стрессоустойчивости
- **СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ**
коррекция веса и фигуры без диет и нагрузок
- **ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ**
снятие боли в спине, укрепление мышечного корсета, повышение подвижности
- **ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ**
укрепление дыхательной системы, повышение иммунитета, снижение утомляемости
- **УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ (ANTI-AGE)**
замедление старения, повышение жизненного тонуса
- **ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ**
улучшение кровообращения и работы сердца, снижение риска тромбозов

Подробнее:



ООО «ММЦ ПТ», ф. т. Сириус, пгт. Сириус, пр-кт Олимпийский, д. 5А, к. 1
Лицензия ЛО41-01126-23/00753887 от 27.10.2023

smc.groupmmc.ru
8 (800) 302-03-42

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

СТОМАТОЛОГИЯ В ГК «ММЦ»: НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ



Оказание пациентам качественной стоматологической помощи является одним из приоритетов Группы компаний «Мой медицинский центр». О том, как развивается это направление, на данный момент представленное уже в пяти регионах страны, на заседании Экспертного совета ГК «ММЦ» рассказал руководитель Центра персонифицированной стоматологии, к. м. н. Дмитрий Викторович Балин.



Дмитрий Викторович Балин

Руководитель Центра персонифицированной стоматологии, к. м. н.

“ Опытные и квалифицированные специалисты, современное оборудование экспертного класса и передовые технологии лечения, высокие стандарты качества и сервиса — то, что отличает стоматологию в клиниках «ММЦ» **”**

ВОЗМОЖНОСТИ СТОМАТОЛОГИИ В ГК «ММЦ»

Опытные и квалифицированные специалисты, современное оборудование экспертного класса и передовые технологии лечения, высокие стандарты качества и сервиса — то, что отличает стоматологию в клиниках «ММЦ» и позволяет проводить не только рутинные стоматологические манипуляции, но и сложные комплексные процедуры.

Первое профильное отделение было открыто в клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной в 2010 году. Сегодня здесь действует 6 стоматологических кабинетов, где предоставляется весь спектр услуг по этому направлению, а также собственная зуботехническая лаборатория, позволяющая в кратчайшие сроки обеспечить качественное протезирование зубов.

Кроме того, жителям Санкт-Петербурга стоматологическая помощь доступна в клинике «ММЦ» Кировский завод. Опытные врачи-стоматологи ведут прием в двух многофункциональных кабинетах, выполняя весь спектр диагностических и лечебных манипуляций — от профессиональной гигиены полости рта до установки имплантов.



С 2018 года направление стоматологии представлено в клинике «ММЦ» в Геленджике. На базе двух кабинетов, оснащенных современным оборудованием и инструментами от ведущих мировых производителей, жителям и гостям города-курорта оказывается качественная стоматологическая помощь бизнес-класса.

Кроме того, специализированные стоматологические кабинеты действуют в клиниках «ММЦ» в Тобольске и Нижнекамске. Здесь врачи оказывают помощь не только сотрудникам крупных предприятий («ЗапСибНефтехим» и «Нижнекамскнефтехим» соответственно), но и жителям регионов.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ГК «ММЦ»

Для обеспечения растущей потребности пациентов в качественной стоматологической помощи клиники «ММЦ» постоянно разви-

“ Приоритетом компании является персонифицированный подход, который позволяет разрабатывать индивидуальные программы лечения и профилактики заболеваний полости рта ”

ваются, расширяя объем и спектр оказания услуг. Приоритетом компании является персонифицированный подход, который позволяет разрабатывать индивидуальные программы лечения и профилактики заболеваний полости рта с учетом особенностей каждого пациента, что обеспечивает максимальный долгосрочный результат.

Развитие отделения стоматологии «ММЦ» на Малой Конюшенной предполагает:

- расширение направления детской стоматологии;
- создание центров компетенций и экспертизы в области лечения зубов под микроскопом, использования CAD/CAM технологий (цифрового проектирования), эстетической стоматологии и реабилитации с опорой на имплантаты;
- модернизацию собственной зуботехнической лаборатории.

В клинике «ММЦ» Кировский завод планируется увеличить число стоматологических кабинетов, что позволит повысить пропускную

СТОМАТОЛОГИЯ В ГК «ММЦ»

Санкт-Петербург и Ленинградская область:

- Клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной
- Клиника «ММЦ» Кировский завод

Краснодарский край:

- Клиника «ММЦ» в Геленджике

Тюменская область:

- Клиника «ММЦ» Тобольск

Республика Татарстан:

- Клиника «ММЦ» в Нижнекамске



ОСНОВА РАЗВИТИЯ СТОМАТОЛОГИИ В ГК «ММЦ»

- Эффективная система управления качеством, включающая российскую и международную сертификацию.
- Тщательный внутренний контроль качества и безопасности оказания помощи.

Организация Центров компетенций для обеспечения обмена опытом между врачами, профессионального аудита ведущих экспертов и успешного внедрения передовых методик.

способность профильного отделения и оказывать полный спектр услуг по всем направлениям: терапии, хирургии, ортопедии, ортодонтии и детской стоматологии.

Наконец, стоматология будет развиваться в Клинике высоких технологий «Белоостров». Возможности первого в России «медицинского города» позволят создать здесь полный замкнутый цикл оказания помощи пациентам с любыми проблемами челюстно-лицевого и стоматологического профиля. Это обеспечит комплексный подход к лечению и реабилитации, начиная от диагностики и заканчивая восстановлением функций и эстетики ■

ЦЕНТР ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ КЛИНИКИ «ММЦ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ

Комплексная диагностика женского здоровья

ЧЕКАПЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ШИРОКОГО СПЕКТРА ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ПАТОЛОГИЙ:

- «Репродуктивное здоровье девочки» — 13 150 руб.
- «Репродуктивное здоровье женщины» — 28 390 руб.
- «Программа обследования при бесплодии» — 30 030 руб.
- «Программа обследования при планировании беременности» — от 33 995 руб.
- «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем» — 15 025 руб.

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ:

- Полный перечень необходимых лабораторных анализов
- Инструментальную диагностику
- Консультации ведущих врачей клиники

По результатам комплексной диагностики наши специалисты разрабатывают индивидуальную стратегию профилактики и лечения выявленных патологий, а также подготовки к успешному зачатию и беременности.

Подробнее:



Геленджик, просп. Геленджикский, 178 Б

Лицензия №ЛО41-01126-23/00563124 от 03.12.2020 г.

gelendzhik.groupmmc.ru

8 (86141) 333-22

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДАРЫ ПРИРОДЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Как правильно собирать
ягоды, грибы и травы
для здоровья?



Летний отдых вблизи лесов и озер часто включает элементы экотуризма: сбор ягод и трав для заваривания, тихую охоту. Для многих людей это способ не только расслабиться, но и получить пользу для здоровья, ведь считается, что такие экологически чистые дары природы отличаются высоким содержанием витаминов и микроэлементов. Так ли это на самом деле и какие правила нужно соблюдать, чтобы действительно помочь организму, а не навредить ему, разбираемся вместе с экспертами.



“ Чтобы не навредить собственному организму, важно соблюдать правила безопасности ”

Экологический туризм — это популярная концепция ответственного отдыха, который не вредит окружающей среде, а напротив, способствует ее сохранению. Остаться наедине с природой можно в палатке, домике или отеле, расположенном в лесу или на берегу озера. Очень часто рядом с такими объектами создают экотропы, то есть специальные прогулочные маршруты, проложенные так, чтобы люди могли наблюдать за растениями и животными, не мешая им.

Помимо прогулок, купания, катания на велосипедах и других видов активного отдыха, любителей природы часто привлекает возможность собрать грибы, ягоды или травы. Если речь идет не о заповедных территориях, сбор таких даров природы ей не навредит — главное, быть аккуратным, не ломать и не вытапывать растения. А для того чтобы не навредить собственному организму, важно соблюдать правила безопасности.



ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Изобилие даров природы обычно ассоциируется с теплым югом, но, например, одним из самых «ягодных» регионов нашей страны является Карелия — здесь собирают свыше 15 тысяч тонн ягод в год! Это и привычная малина, и более необычные клюква, морошка, княженика. Все они богаты витаминами и микроэлементами, обладают антимикробным и противовоспалительным эффектом, поддерживают иммунитет, здоровье сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других систем и даже снижают риск развития онкозаболеваний.

Клюква содержит много витамина С, важно не только для профилактики ОРВИ, но и для синтеза коллагена, который обеспечивает эластичность кожи и сосудов. Морс из клюквы даже обладает умеренным жаропонижающим действием, а фитонциды в ее составе губительно воздействуют на патогенные микроорганизмы. Концентрированный клюквенный сок

“ “ *Одним из самых «ягодных» регионов нашей страны является Карелия — здесь собирают свыше 15 тысяч тонн ягод в год!* ” ”

благодаря своим антибактериальным свойствам способствует профилактике кариеса и инфекций мочевыводящих путей. Также эта ягода богата пищевыми волокнами, благодаря чему положительно влияет на моторику ЖКТ, помогая справиться с запорами.

“ “ *Все они богаты витаминами и микроэлементами, обладают антимикробным и противовоспалительным эффектом, поддерживают иммунитет, здоровье сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других систем и даже снижают риск развития онкозаболеваний* ” ”

Бруснику за ее многочисленные полезные свойства называют «ягодой бессмертия». Помимо витамина С, она содержит много пектина и пищевых волокон, способствующих работе пищеварительной системы. Эта ягода обладает эффектом повышения аппетита и стимуляции иммунитета, положительно влияет на состояние кожи. Разрешено ее употребление и при сахарном диабете. Наконец, брусника обладает иммуномодулирующим и противовоспалительным действием — отвары из ее листьев применяют даже как антисептическое и ранозаживляющее средство при заболеваниях полости рта.

Черника содержит большое количество органических кислот — лимонной, яблочной и янтарной, которые участвуют в обмене веществ, клеточном дыхании и выработке энергии, а также инулина, способствующего нормализации уровня сахара в крови. Чернику используют при борьбе с воспалением и заболеваниями сосудов, она благотворно влияет на зрение, улучшая кровоснабжение сетчатки глаз, снижая риск ее отслойки, снимает напряжение с глаз и усиливает остроту зрения. Настой листьев черники используется для промывания ран, полоскания полости рта, снижения уровня сахара в крови.





Морошку принято называть «царской ягодой», т. к. она была одним из любимых угощений русских правителей. Эта ягода укрепляет иммунитет, выводит шлаки, стимулирует работу мозга, улучшает дыхание. Морошка — ценный источник эллаговой кислоты, обладающей антиоксидантными свойствами, нормализующей артериальное давление и снижающей риск атеросклероза. Витамина А, отвечающего за здоровье кожи и глаз, в ней больше, чем в моркови, а витамина С — в 4 раза больше, чем в апельсинах! Также морошка обладает спазмолитическими и противомикробными свойствами, вяжущим и потогонным действием.

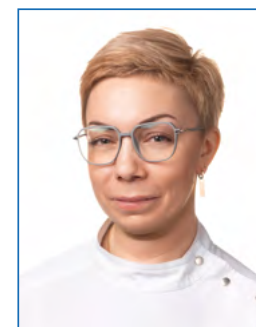
«Северные ягоды — это настоящий суперфуд, ведь чтобы выжить в суровом климате, они накапливают больше полезных веществ, основная масса которых сохраняется при правильной сушке или заморозке (особенно шоковой). Консервация же с добавлением сахара и термической обработкой может снижать содержание витаминов, но и в таком виде ягоды все равно остаются источниками антиоксидантов, вита-

“ Северные ягоды —
это настоящий
суперфуд ”



Екатерина Сергеевна Красильникова

Врач-диетолог Клиники
высоких технологий
«Белоостров»



Анна Александровна Никитенок

Заведующая
педиатрическим
отделением клиники
«ММЦ» на Малой
Конюшенной

КОГДА СОБИРАТЬ ЯГОДЫ?

Разгар ягодного сезона в Карелии — с конца июня по конец сентября. Период сбора может варьироваться в зависимости от погоды, но в среднем ягоды созревают в таком порядке:

- В середине июля — земляника, затем морошка, костяника и малина
- В начале августа — черника и голубика
- В самом конце лета — брусника

минов и клетчатки», — поясняет врач-диетолог Клиники высоких технологий «Белоостров» Екатерина Сергеевна Красильникова.

Эксперт отмечает, что сезонные ягоды, особенно растущие в регионе проживания — одни из самых полезных для здоровья продуктов. Однако, собирая их самостоятельно, важно соблюдать базовые правила безопасности. Во-первых, быть очень внимательным и не путать съедобные ягоды с ядовитыми (например, вороний глаз легко принять за чернику). Во-вторых, не собирать их вдоль дорог или рядом с промышленными зонами, поскольку ягоды впитывают загрязнения. В-третьих, не есть ягоды прямо с куста — их нужно помыть, причем не в лесном водоеме, а дома.

Взрослым безопасно употреблять около 150 г свежих ягод в день, детям — до 100 г в зависимости от возраста. Главное — разнообразие и умеренность. При наличии аллергии, заболеваний ЖКТ или диабета нужно учитывать индивидуальные ограничения. Также стоит обращать внимание на конкретные свойства каждого вида ягод, описанные выше, и тщательно подходить к включению этого продукта в рацион ребенка.

«Большинство лесных ягод не рекомендуется давать детям до года. Исключение составляют клюква (при отсутствии аллергии ее можно вводить в рацион уже с 6 месяцев) и черника — ее употребление с 7–8 месяцев доказанно улучшает память, ускоряет скорость решения задач, а также приносит пользу для зрения. Брусника допустима не раньше, чем с 1,5–2 лет, голубика и морошка — с года, но только если у ребенка нет аллергии (в ином случае — после 3 лет)», — подчеркивает заведующая педиатрическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анна Александровна Никитенок.



Ресторан «Густав Винтер»,
парк-отель «Дача Винтера»

ГРИБЫ И ЗЕЛЕНЬ

Тихая охота — популярное, но довольно рискованное хобби. Дело в том, что, хотя съедобные грибы, которые имеют высокое содержание белка, клетчатки и различных микроэлементов, полезны для организма, при неправильной обработке они могут стать токсичными. Кроме того, очень велика вероятность допустить ошибку при сборе, а даже один ядовитый гриб, попавший в корзинку съедобных, может привести к необратимым последствиям — отравление грибами является одним из самых тяжелых.

Поэтому самостоятельно собирать грибы можно, только имея хорошие знания и большой опыт, а если уверенности в своих силах нет, лучше приобрести их в магазине. Существует мнение, что тепличные грибы, например шампиньоны, менее полезны, но специалисты с этим не согласны. Лесные грибы богаты микроэлементами и белками, однако они впитывают токсины и тяжелые металлы из окружаю-

“ *Лесные грибы богаты микроэлементами и белками, однако они впитывают токсины и тяжелые металлы из окружающей среды* ”



“ *Поскольку этот продукт достаточно тяжело усваивается желудочно-кишечным трактом, грибы стоит употреблять не чаще 1–2 раз в неделю, в вареном или тушеном виде, порциями до 100–150 г за один прием пищи* ”

щей среды — по сравнению с ними шампиньоны, выращенные в контролируемых условиях, намного более безопасны.

«Польза грибов зависит не столько от их вида, сколько от экологической обстановки в месте сбора, а также способа приготовления. Поскольку этот продукт достаточно тяжело усваивается желудочно-кишечным трактом, грибы стоит употреблять не чаще 1–2 раз в неделю, в вареном или тушеном виде, порциями до 100–150 г за один прием пищи. Детям до 5 лет и людям с заболеваниями ЖКТ, печени или почек грибы рекомендуется вообще исключить из рациона», — отмечает Е. С. Красильникова.

Еще один атрибут отдыха на природе — ароматный травяной чай. Особенно приятно заварить иван-чай, мяту или мелиссу, собранные



Отель «Точка на карте»
Лодейное Поле»

“ Травы богаты полезными веществами. Иван-чай (кипрей) содержит антиоксиданты, пектин и различные минералы, обладает противовоспалительным и мягким седативным эффектом ”

в лесу своими руками. Но насколько это безопасно? Специалисты подчеркивают: это можно делать только при соблюдении правил. Собирать такие растения стоит исключительно в экологически чистых районах, вдали от дорог, производств и пастбищ. Кроме того, важно убедиться, что вы правильно определили растение — перепутать иван-чай с ядовитыми аналогами может быть очень опасно.

Когда вы убедились в безопасности продукта, наслаждайтесь смело! Как и ягоды, травы богаты полезными веществами. Иван-чай (кипрей) содержит антиоксиданты, пектин и различные минералы, обладает противовоспалительным и мягким седативным эффектом. Перечная мята содержит каротиноиды, лютеолин, витамины А, Е и С, а ментол в ее составе оказывает спазмолитическое и успокаивающее

“ Значительная часть биофлавоноидов и эфирных масел сохраняется при заваривании чаев из трав ”

действие. При этом значительная часть биофлавоноидов и эфирных масел сохраняется при заваривании чаев из трав.

«Многие травяные чаи обладают мягким седативным, противовоспалительным и общеукрепляющим действием. Их можно использовать как натуральную биологически активную добавку при сезонной усталости и проблемах со сном, а также в период отказа от кофеина. Однако некоторые травы могут влиять на артериальное давление, вызывать аллергические реакции или некорректно взаимодействовать с лекарствами, оказывать негативный эффект при беременности и лактации, а также у детей раннего возраста. Поэтому лучше включать травяные напитки в свой рацион после консультации с лечащим врачом и употреблять их в умеренных количествах — не более 2–3 чашек в день, с перерывами», — рекомендует Е. С. Красильникова ■





ОТДЫХ СО ВКУСОМ

Не только отдохнуть на свежем воздухе, но и попробовать дары природы Северо-Запада можно в парк-отеле «Дача Винтера», а также в отелях сети «Точка на карте», органично и бережно вписанных в природные ландшафты. Долгие прогулки по сосновым лесам можно разнообразить поиском ягод, а на полях цветущего иван-чая не только собрать это «зеленое золото», но и устроить фотосессию.

Познакомиться с аутентичной северной гастрономией можно и прямо в отеле. Так, панорамный ресторан «Густав Винтер», трижды признанный лучшим в России, полностью вдохновлен географическими особенностями региона. Локальная кухня в авторском прочтении из карельских ингредиентов, включая лесные грибы, северные ягоды, дичь и рыбу,



удивит даже искушенных путешественников. Попробовать кухню Приладожья в современном авторском прочтении можно в кафе и ресторанах отелей «Точка на карте», занимающих 14-ю строчку в рейтинге 50 Best Tastes of Russia. Например, в «Точка на карте. Лодейное Поле» этим летом можно оценить историко-гастрономический сет «Петровское меню», вдохновленный гастрономическими пристрастиями Петра I. Команда ресторана обратилась ко вкусам XVIII века и продуктам, которые император привез из-за границы: блины с томленной уткой, жемчужная каша на миндальном молоке, форель в апельсинах с фенхелем. Тематика не случайна: по приказу императора в 1702 году на месте Лодейного Поля была основана Олонецкая верфь, давшая начало российскому флоту.

ИГОРА



ПОДРОБНЕЕ

IGORA KIDS CLUB

ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ МЕЧТЫ

6+

**СТАРТ
16 ИЮНЯ**

**ЧЕТЫРЕ КРЕАТИВНЫЕ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС ЗНАНИЙ, СПОРТА
И ОТДЫХА / ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ /
ИГРЫ И ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ

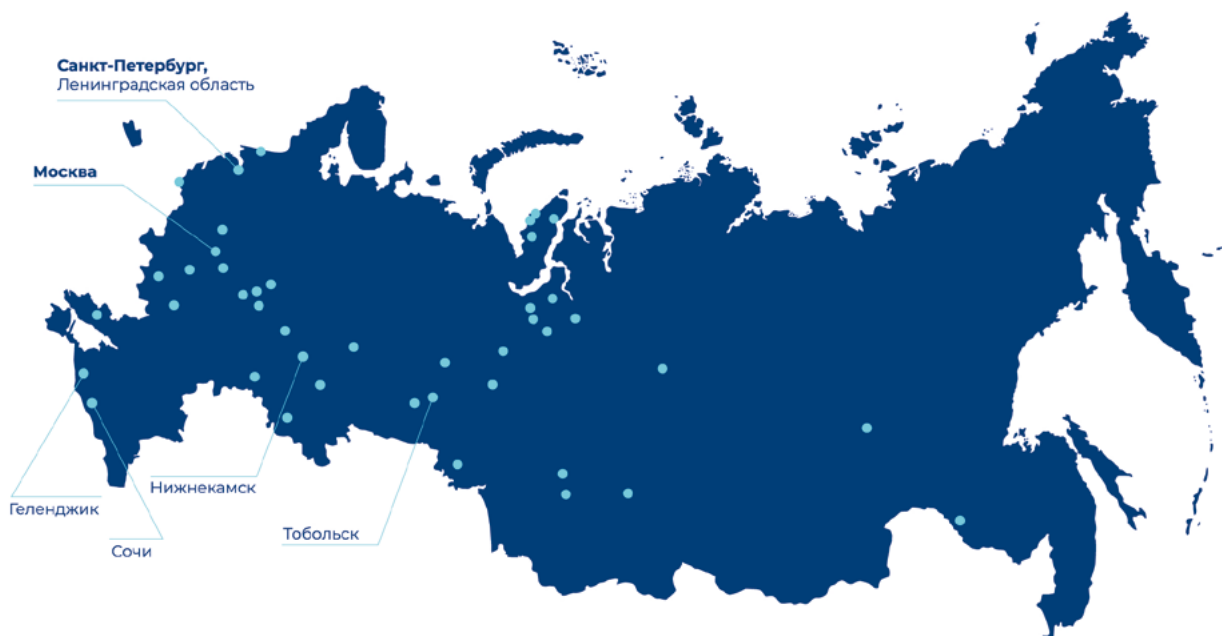
+7 921 894 19 07



Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



Миссия Группы компаний «Мой медицинский центр» — предоставлять доступную, качественную, безопасную и эффективную медицинскую помощь, в основе которой лежат:

- высокие зарегистрированные стандарты;
- передовые технологии и инновации;
- принципы непрерывности в лечении пациентов во всех регионах присутствия в рамках собствен-

ной автономной медицинской экосистемы замкнутого цикла по всем направлениям медицинской деятельности.

Мы стремимся стать признанным лидером частной медицины в стране, развив систему оказания медицинской помощи как неотъемлемую часть стратегической безопасности государства.

 vk.com/my_medical_center

 t.me/my_medical_center



zen.yandex.ru/my_medical_center

groupmmc.ru