

# МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЕМ

стр. 26

ИСТОРИЯ НОВОГО ГОДА  
В РОССИИ

стр. 80

МЕДИЦИНСКИЙ  
ТУРИЗМ

стр. 114



## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА И ГИГИЕНА ТРУДА

Журнал издается Группой компаний «Мой медицинский центр»

№24

ДЕКАБРЬ/ФЕВРАЛЬ

24/25



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

Уважаемые читатели!

Зимний номер нашего журнала традиционно посвящен производственной медицине — в частности, концепции управления здоровьем, актуальной для каждого работающего человека. Ведь, несмотря на то что условия труда у всех разные, везде есть свои вредные факторы: физические, химические, биологические или психофизиологические.

Работа даже в самых комфортабельных современных офисах или из дома сопряжена с определенными рисками для здоровья. Гиподинамия, многочасовое нахождение в одной и той же позе у экрана компьютера, нарушение режима питания, переработки и прочее крайне неблагоприятно сказываются на состоянии организма.

В зависимости от длительности и интенсивности воздействия все эти факторы могут вызывать развитие профессиональных заболеваний и способствовать обострению хронических патологий. Избежать этого позволяет внедрение на предприятии или в компании системы управления здоровьем — комплекса мер по профилактике, раннему выявлению и лечению болезней для скорейшего возвращения сотрудника в строй.

О том, как уникальный проект «Управление здоровьем», который реализует компания «ММЦ Профмедицина», позволяет сохранять хорошее самочувствие и профессиональное долголетие конкретного работника и целого коллектива, мы рассказываем в этом выпуске. Также на его страницах вы найдете материалы о других аспектах медицины труда и значении полноценного отдыха, о возможностях Клиники высоких технологий «Белоостров» и о многом другом.

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!

Здоровье человека зависит от множества факторов. Одни из них определяются наследственностью, другие — условиями внешней среды, третьи — образом жизни и привычками. Эта совокупность обстоятельств уникальна для каждого из нас, и именно поэтому наиболее эффективным сегодня считается персонализированный подход к профилактике и лечению заболеваний — по сути, к управлению здоровьем.

При этом нужно понимать, что каждый человек является не только отдельной личностью, но и частью своего рабочего коллектива, а производственная деятельность — это еще один фактор, оказывающий очень серьезное воздействие на состояние организма. Не важно, занят ли человек на вредном, опасном производстве, находится ли в постоянных разъездах и командировках, занимается в основном физической или умственной работой, — в любом случае условия труда важно учитывать наряду с другими аспектами жизнедеятельности.

Таким образом, в идеале система управления здоровьем должна включать два уровня, или контура: индивидуальную заботу о пациенте и организацию наблюдения за целым коллективом, объединенным общими «рабочими» факторами риска. Регулярные профосмотры и мониторинг ключевых показателей деятельности организма, профилактика производственных травм и заболеваний — те меры, которые

позволяют сохранять крепкое здоровье и профессиональное долголетие каждого человека.

Важно, чтобы производственная медицина в контексте своей специфики (особенностей предприятия, режима труда, «вредности» и пр.) учитывала основные аспекты состояния организма конкретного сотрудника: половозрастные характеристики, генетическую предрасположенность к развитию определенных патологий, коморбидность — сосуществование нескольких хронических заболеваний, наличие вредных привычек, образ жизни, характер питания и многое другое.

Формальные методы оценки здоровья производственных коллективов и учет возможных рисков позволяют свести к минимуму вероятность наступления тех или иных негативных событий, обеспечив заботу о здоровье не только каждого из их членов, но и всей популяции в целом. Ведь анализ больших массивов данных, полученных по итогам такого наблюдения, дает возможность обосновать необходимость и оценить эффективность тех или иных медицинских программ, включая меры профилактики, на уровне города, региона или страны.

Убежден, что именно такой подход является оптимальным для всех: самого пациента; компании-работодателя; медиков, на плечи которых ложится забота о здоровье людей; и государства в целом.

Берегите себя и будьте здоровы!

# Содержание

**Главный редактор:**  
Александра Фёдорова

**Авторы текстов:**  
Александра Карпова,  
Екатерина Аверина,  
Полина Лозоватор,  
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](mailto: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 пресс-службой ГК «ММЦ», пресс-службой курорта «Игора», оргкомитетом премии «Золотой Трезини», фото из личного архива Д.С. Медведева, с сайта 123rf.com и из открытых источников.

16+

## НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



## ГОСТИ НОМЕРА



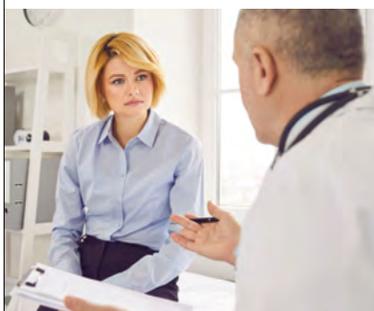
**Управление здоровьем:**  
новый формат качества оказания медицинской помощи

стр. 26

## ТЕМА НОМЕРА

**Работать на здоровье:**  
как условия труда влияют на наш организм

стр. 42



## КРУПНЫМ ПЛАНОМ



«ММЦ  
Профмедицина»

стр. 56

## УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

**Метаболическое профилирование —**  
путь к прецизионной профилактике стр. 58



## ДЕТИ стр. 68

**Спокойной ночи, малыши**



## ИСТОРИЯ

**История Нового года в России:**  
от колядок до «голубых огоньков»



стр. 80

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

**Группа компаний «Мой медицинский центр»:**  
2024 год в цифрах и фактах стр. 94

## ОТКРЫТИЕ

**Главное — команда!**

стр. 98



## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

**Онкологический центр Клиники высоких технологий «Белоостров»** стр. 110

## ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

**Медицинский туризм:**  
новый вектор развития

стр. 114



## НАШИ ПАРТНЕРЫ

**Если хочешь быть здоров — закаляйся?**  
Мифы и правда о популярном методе укрепления здоровья

стр. 122





## В «СПОРТМЕДКЛИНИКЕ» СОСТОЯЛСЯ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

«СпортМедКлиника» открыла свои двери для врачей-реабилитологов, мануальных терапевтов, травматологов и спортивных тренеров. Целью мероприятия стала организация обмена опытом и знаниями экспертов в области работы с болевым синдромом.

Приглашенным спикером мероприятия стал главный врач санатория «Белые ночи», председатель Ассоциации курортов Северо-Запада, д. м. н., профессор П. И. Гузалов. В рамках лекции-практикума он рассказал о наиболее быстрых и действенных методах определения локализации и причин боли, наглядно продемонстрировал ряд тестов и провел мастер-класс по мануальной терапии суставов по методу Кальтенборна.

Выступление заместителя главного врача «СпортМедКлиники» по спортивной медицине, к. м. н., доцента Г. М. Загородного было посвящено PRP-терапии (плазмолифтингу) и озонотерапии — актуальным и востребованным методикам лечения и реабилитации спортсменов и вызвало большой интерес участников мероприятия. Медицинский психолог «СпортМедКлиники» Н. В. Микляева осветила психологические аспекты болевого синдрома. На примерах из практики она показала, как психологические факторы влияют на процесс реабилитации спортсменов после травм и операций.

Также гости мероприятия смогли познакомиться с уникальным оснащением и воз-

можностями «СпортМедКлиники» — первого в стране частного специализированного центра спортивной медицины и реабилитации, созданного в «Академии Единоборств» (ФТ «Сириус») для профессиональных атлетов и любителей спорта. Сегодня клиника активно развивается, и ее врачи не только оказывают пациентам высококвалифицированную медицинскую помощь, но и делятся с коллегами своими знаниями и опытом применения современных высокоэффективных методик лечения и реабилитации для повышения уровня спортивной медицины в нашей стране ■



## САНАТОРИЙ «БЕЛЫЕ НОЧИ» — СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КОНКУРСА «ЭТАЛОН КУРОРТНОГО ПИТАНИЯ»

Команда поваров санатория «Белые ночи» получила серебряную медаль I Всероссийского конкурса служб питания санаториев и курортов «Эталон курортного питания», который состоялся в рамках Всероссийского форума для инноваторов курортной отрасли, сферы оздоровления и гостеприимства «САНКУР-эволюция» в Екатеринбурге.

По итогам отборочного тура в финал конкурса были приглашены команды всего четырех ведущих санаторно-курортных учреждений России: курорта Mriya Resort 5\* (Республика Крым), клиники «Кивач» (Карелия), геокурорта «Янган-Тау» (Башкортостан) и санатория «Белые ночи». Участники должны были приготовить горячее и салат, предварительно разработав для них технико-технологические карты. Команда «Белых ночей», справившись с задачей быстрее всех, завоевала серебряную медаль.

«Это первый конкурс, ориентированный именно на санаторно-курортное питание, которое должно быть одновременно и диетическим, и очень вкусным. Для нашей команды, работающей в „Белых ночах“ уже более шести лет, это стало отличной возможностью проверить свои силы и расширить профессиональные горизонты, пообщавшись с коллегами. Готовили мы, как всегда для своих гостей, и очень рады, что жюри высоко оценило наш труд», — рассказал шеф-повар Е. А. Бурунов.

«Соперниками наших поваров в финале конкурса стали представители премиальных

здравниц страны, особенностью которых является персонифицированное лечебное питание, — по сути, это высокая кухня, адаптированная под санаторно-курортную специфику. Тогда как „Белые ночи“ на протяжении всей своей истории стремились сделать качество доступным для каждого. И мне приятно отметить, что результаты профессионального конкурса подтвердили: кухня в санатории соответствует не только всем стандартам лечебно-диетического питания, но и ресторанному уровню», — подчеркнула исполнительный директор санатория «Белые ночи» А. В. Северинова ■



## НОВЕЙШИЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ РАКА ОБСУДИЛИ ОНКОЛОГИ НА МЕРОПРИЯТИЯХ ГК «ММЦ»



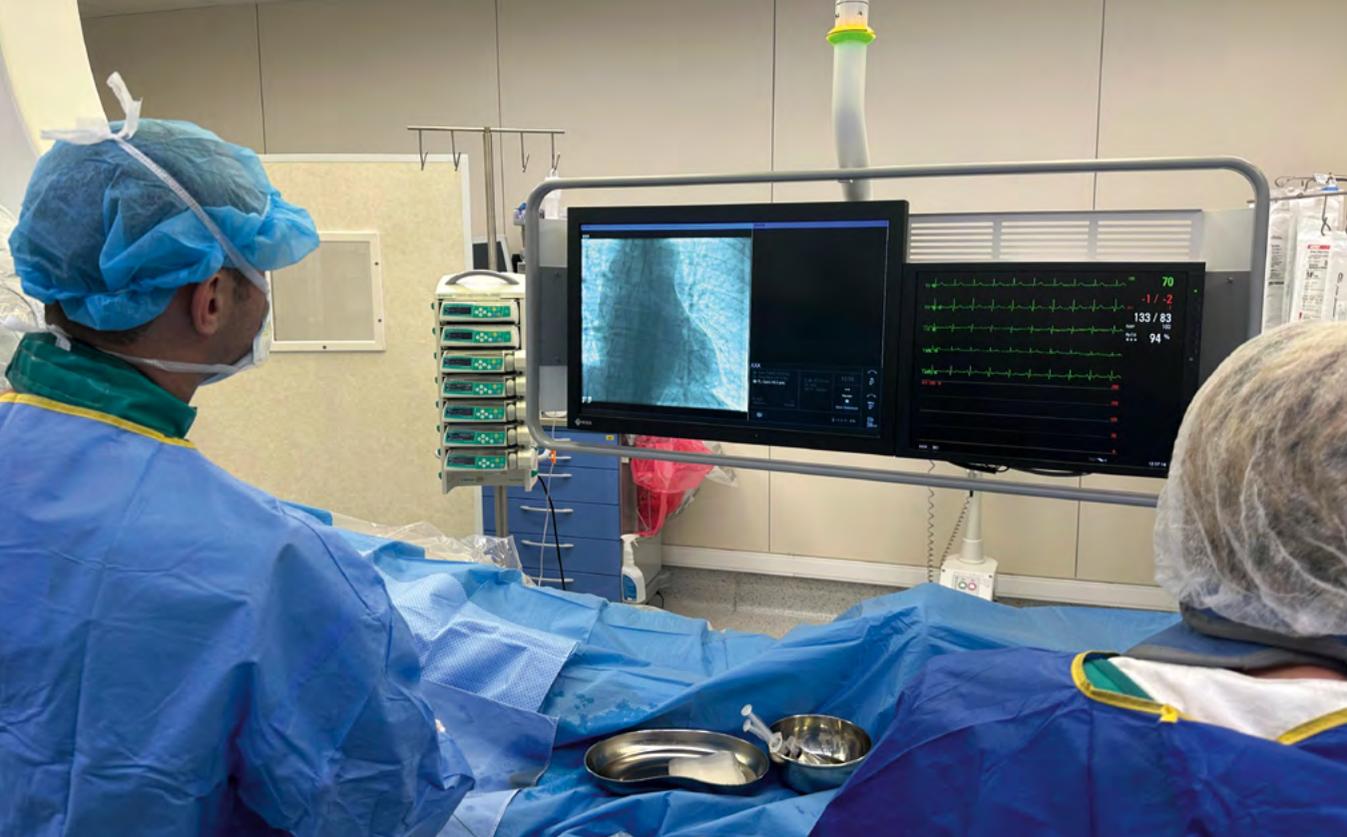
Подробнее  
о мероприятиях

Под руководством ключевых экспертов ГК «ММЦ» состоялись мероприятия, посвященные вопросам совершенствования медицинской помощи пациентам с онкологическими заболеваниями. Ведущие специалисты из России и зарубежных стран обсудили современные подходы к персонализированной диагностике и лечению злокачественных новообразований.

**В** Онкоцентре Клиники высоких технологий «Белоостров» состоялось специальное мероприятие, приуроченное к запуску отделения радиотерапии. Более 30 ведущих врачей-онкологов и организаторов здравоохранения СЗФО ознакомились с возможностями Онкоцентра в обеспечении замкнутого цикла лечения с применением передовых технологий, в частности радиотерапевтических мощностей. За время работы центра врачи оказали помощь уже более чем 500 пациентам.

На площадке санатория «Белые ночи» состоялась конференция «Мультидисциплинарная персонализированная медицина», темой которой стало развитие прецизионной и таргетной онкологии. Участниками конференции стали более 100 ведущих врачей из разных стран мира и регионов России. Эксперты отметили, что успешная клиническая реализация концепции интегративной онкологии может способствовать переходу от преимущественно эмпирическому к проактивному, пациентоцентричному и прогноз-ориентированному ведению пациентов, что будет означать революцию в борьбе с раком.

«Мультидисциплинарность сегодня — важнейший аспект в лечении заболеваний онкопрофиля. Значимость этого подхода сложно переоценить, поскольку болезнь затрагивает множество систем и процессов в организме. Именно мультидисциплинарность и командная работа позволяют обеспечить наиболее полное, всестороннее обследование пациента, повышая точность постановки диагноза и определения оптимальной тактики лечения», — подчеркнул заместитель главного врача по онкологии-радиологии, научный руководитель конференции, д. м. н. П. О. Румянцев ■



## УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СОСУДОВ СЕРДЦА ПОКАЗАЛИ В «ММЦ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ



Подробнее  
о конференции

В рамках научно-практической конференции врачи клиники «ММЦ» в Геленджике совместно с ведущими специалистами из других медучреждений России рассказали об особенностях лечения острого коронарного синдрома и хронической ишемической болезни сердца, а также выполнили показательное коронарное стентирование с применением фракционного резервного кровотока и внутрисосудистого ультразвукового исследования.

Пациентом стал 60-летний мужчина, который в июле 2024 года с инфарктом миокарда был госпитализирован в «ММЦ» городской бригадой скорой помощи. При проведении коронарографии была выявлена полная закупорка одного из сосудов и 70%-ное сужение второго. Тогда врачи клиники выполнили экстренную операцию по восстановлению просвета закрытого сосуда с имплантацией коронарного стента, позволившую сохранить жизнь человека. Результаты дальнейших исследований диагностировали ишемию миокарда. Для ее лечения назначили плановую операцию, которая была выполнена во время конференции в рамках программы ОМС, то есть бесплатно для пациента.

«Наша клиника является единственным на юге России частным медицинским учреждением, которое оказывает экстренную помощь пациентам с острым коронарным синдромом и инфарктом миокарда в рамках программы ОМС. Ежегодно врачи „ММЦ“ выполняют более

300 операций на сердце, 80% из которых — по экстренным показаниям. Ресурсы клиники (опыт и квалификация врачей кардиобригады, оборудование экспертного класса и самые современные технологии) позволили нам накопить колоссальный опыт лечения жизнеугрожающих состояний, и сегодня мы с радостью делимся им с коллегами, способствуя повышению качества оказания помощи кардиологическим пациентам во всей стране», — отметил в ходе конференции главный врач клиники «ММЦ» в Геленджике Е. В. Токаренко ■



## «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ — УЧАСТНИК МАСШТАБНОГО НАУЧНОГО ПРОЕКТА ПО ТРАВМАТОЛОГИИ

Коллектив отделения травматологии и ортопедии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной стал участником многоцентрового проспективного исследования по оценке методов лечения разрыва передней крестообразной связки (ПКС) — одной из самых распространенных травм, с которой сталкиваются как профессиональные спортсмены, так и обычные люди.

Клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной стала одним из 30 медучреждений со всей России, приглашенных к участию в масштабном научном проекте, который проводится под эгидой *Orthopaedic Research Projects (ORP)*. Многоцентровое проспективное рандомизированное исследование с участием 1000 человек продлится четыре года. Первые 24 месяца будут посвящены отбору пациентов и выполнению артроскопических операций по восстановлению ПКС, вторые — наблюдению за отдаленными последствиями таких вмешательств.

Цель проекта — сравнить два самых распространенных метода лечения разрыва ПКС и достоверно установить, какой из них позволяет максимально восстановить функцию колена, избежав повторных разрывов и остаточной нестабильности сустава.

«Результатом исследования станет огромный массив данных, анализ которого позволит определить наиболее эффективный метод лечения разрыва ПКС — одного из самых частых повреж-

дений, с которыми сталкивается в своей практике любой врач-травматолог. Приглашение к участию в научном проекте такого масштаба, которых в России до сих пор фактически не было, свидетельствует о признании высокого уровня работы нашей клиники со стороны профессионального сообщества. Для нас, безусловно, большая честь внести свой вклад в развитие медицинской науки и повышение качества оказания помощи пациентам по всей стране», — отметил заведующий отделением травматологии и ортопедии, к. м. н. Д. С. Савицкий ■



## КЛИНИКА «БЕЛООСТРОВ» — ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗОЛОТОЙ ТРЕЗИНИ»



Узнать  
подробнее

Клиника высоких технологий «Белоостров» стала победителем VII Международной архитектурно-дизайнерской премии «Золотой Трезини» в специальной номинации «Лучший реализованный проект в архитектуре здоровья».

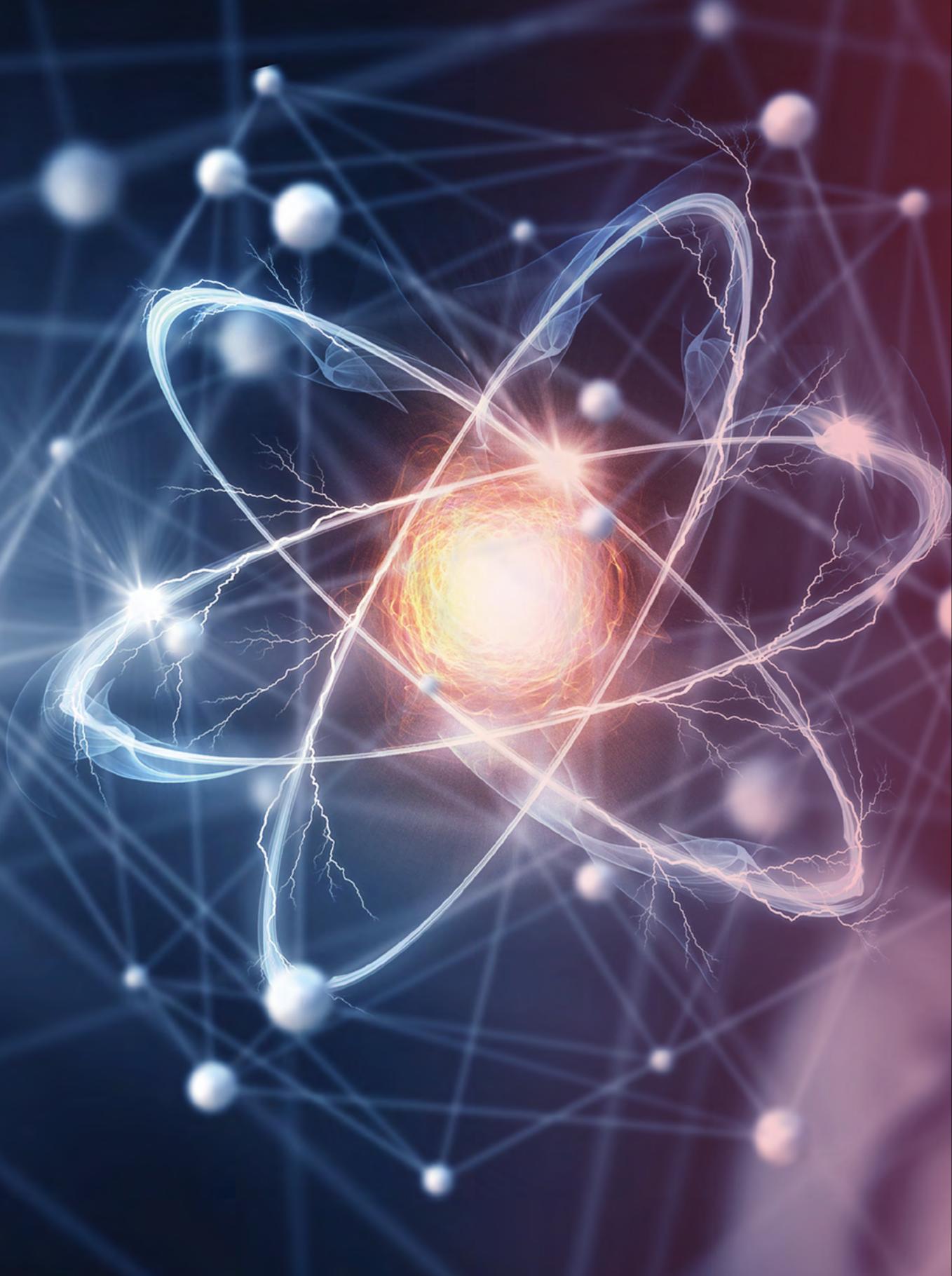
Премия «Золотой Трезини» — престижный конкурс, своего рода архитектурный «Оскар», за который борются дизайнеры и зодчие со всего мира. Работы победителей премии преобразуются в объекты музейного показа, пополняют собрание Государственного музея истории Санкт-Петербурга и демонстрируются на ежегодной выставке.

В этом году на премию впервые были номинированы проекты ГК «ММЦ»: Музей блокадной медицины и Клиника высоких технологий «Белоостров». «Медицинскому городу» — уникальному комплексу, созданному в Ленинградской области с учетом передовых технологий в области строительства медицинских объектов, была вручена награда «Золотой Трезини» в специальной номинации «Лучший реализованный проект в архитектуре здоровья».

«Создание Клиники высоких технологий „Белоостров“ — это результат почти 15-летнего опыта работы ГК „ММЦ“. Здесь мы воплотили самые смелые идеи и реализовали все подходы к эффективной организации медицинской помощи, соединили передовые технологии,

ультрасовременные методы и лучших специалистов», — отметила директор по медицине ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор Татьяна Николаевна Трофимова.

«Самые передовые технологии в медицине требуют салютогенных и новых архитектурных решений. Мы делаем все, чтобы красота внешняя (архитектура зданий, парковый ансамбль) помогала нашим пациентам достичь внутренней гармонии и благополучия, вернуть силы и энергию», — рассказал главный врач Клиники «Белоостров», заслуженный врач РФ, д. м. н., профессор Анатолий Анатольевич Завражнов ■



КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

---

## РАДИАЦИОННАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ И ЗАЩИЩЕННОСТЬ

В эпоху персонализированной биомедицины технологии лучевой и молекулярной визуализации (ОФЭКТ, ПЭТ) позволяют оперативно выявлять патофизиологические процессы и контролировать их лечение. Лучевая терапия с использованием ускорителей электронов является одним из основных методов лечения онкозаболеваний. О радиационной безопасности пациентов и персонала при проведении радиологических процедур во флагманском проекте ГК «ММЦ» — Клинике высоких технологий «Белоостров» — рассказали заместитель главного врача по онкологии-радиологии, д. м. н., профессор Павел Олегович Румянцев и руководитель направления радиохимии, к. х. н., доцент Святослав Дмитриевич Бринкевич.



**Павел Олегович  
Румянцев**

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

Каждый житель планеты непрерывно подвергается воздействию естественного радиационного фона, который формируется за счет двух основных источников: излучения природных радионуклидов и продуктов их радиоактивного распада в земной коре, а также космического излучения от Солнца и других звезд. В высокогорных районах, а также местах выхода на поверхность радиоактивных гранитов (как, например, в Забайкалье и Карелии) и монацитовых песков (на побережье Черного моря), дозовая нагрузка на население значительно возрастает.

Так, по данным Роспотребнадзора, в 2023 году средняя доза облучения от природных источников для россиян составляла 3,34 мЗв (зиверт, сокращенно Зв — единица измерения количества энергии ионизирующего излучения, поглощенной биологической тканью. — Прим. ред.). При этом по регионам

индивидуальные дозы облучения населения за счет природных источников находятся в интервале от 2,08 мЗв/год для Камчатского края до 8,54 мЗв/год в Республике Алтай.

Во время авиационных перелетов на высоте 10–11 км человек получает дозу в 30–40 раз большую, чем на поверхности Земли, а в периоды высокой солнечной активности и при полетах в северных широтах она дополнительно возрастает. Самые высокие дозы от космического излучения получают космонавты на околоземной орбите, там естественный фон превышен в 200 раз. Шахтеры, работники рудников, сотрудники метрополитена также сталкиваются с повышенным облучением, но уже в результате воздействия радиоактивных изотопов радона — дочерних продуктов радиоактивного распада урана и тория, содержащихся в земле и бетонных конструкциях.

Помимо облучения от естественных радиоактивных источников, мы подвергаемся воздействию техногенного излучения. В 2023 году средняя индивидуальная доза от медицинского облучения в России составила 0,89 мЗв. Максимальные годовые дозы такого облучения в среднем на одного жителя в 2022 году были зарегистрированы в Москве (1,65 мЗв), Республике Карелия (1,5 мЗв), Ненецком автономном округе (1,32 мЗв), Хабаровском крае (1,23 мЗв). Вследствие нормальной эксплуатации других техногенных источников ионизирующего излучения среднестатистический россиянин получил 0,002 мЗв, техногенное загрязнение радионуклидами — в частности, в результате аварий на атомных станциях — добавляет ежегодно еще 0,007 мЗв. Таким образом, на медицину приходится подавляющая доля техногенного облучения человека.

Основной вклад в дозу медицинского облучения дает компьютерная томография (КТ).

С 2019 по 2022 год из-за пандемии COVID-19 ее доля возросла с 57 до 73,8%. При этом стоит отметить, что дозовые нагрузки при выполнении большинства рентгенологических исследованийкратно меньше, а в случае методов молекулярной визуализации (ОФЭКТ, ПЭТ) — сопоставимы с ежегодной дозой для населения от природных источников. Для лечения онкозаболеваний используется ионизирующее излучение в очень высоких дозах. Для уничтожения раковых клеток в опухолевый очаг необходимо подвести суммарную дозу от 60 до 80 Зв. Чтобы минимизировать повреждение здоровых тканей во время лучевой терапии, облучение проводится с нескольких направлений и небольшими порциями.

Важно отметить, что целесообразность выполнения всех медицинских радиологических процедур всегда определяет врач — индивидуально для каждого пациента, соотнося потенциальный вред и пользу. При наличии нескольких равноценных методов диагностики

ДОЗОВЫЕ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНЫХ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	СРЕДНЯЯ ЛУЧЕВАЯ НАГРУЗКА, мЗв
Рентгенография легких цифровая	0,03–0,06
Рентгенография легких пленочная	0,15–0,4
Флюорография легких	0,6–0,8
Компьютерная томография легких низкодозная	1–2
КТ легких стандартная	2–4
ОФЭКТ	3–5
ПЭТ	4–8
КТ легких с контрастированием	5–15

предпочтение отдается исследованиям без использования ионизирующих излучений. Дозовая нагрузка при выполнении медицинского облучения должна быть минимально возможной для выполнения поставленной задачи. Использование современного цифрового радиологического оборудования позволяет дополнительно снизить дозовую нагрузку по сравнению с устаревшими моделями. В этой связи становится очевидным, что более высокие дозы медицинского облучения москвичей (на 85%

выше средней по стране) связаны в первую очередь с большей доступностью лучевых методов диагностики и лечения.

Неблагоприятное воздействие медицинского облучения на организм человека заключается в увеличении вероятности развития онкозаболеваний по мере накопления поглощенной дозы. По данным Роспотребнадзора, такой индивидуальный радиационный риск от медицинских процедур за всю жизнь для среднестатистического россиянина в 2019 году составлял 26,4, а в 2022 году — 38,1 случая на 1 млн населения. Таким образом, онкогенное воздействие медицинских радиологических процедур на несколько порядков ниже, чем, например, от курения, злоупотребления алкоголем или загрязнения окружающей среды аэрозолями твердых частиц.

Что касается медицинских работников, то к непосредственной работе с источниками

ионизирующего излучения допускаются лица без противопоказаний по здоровью, раз в год проходящие специализированный медосмотр и инструктажи по радиационной безопасности, а не реже 1 раза в 5 лет — дополнительное профессиональное обучение. Приказом по организации такие сотрудники относятся к категории «Персонал группы А» и для них устанавливается предел годовой дозы — 20 мЗв на все тело (в среднем за 5 последовательных лет). Считается, что при таком ограничении за весь трудовой стаж суммарная дозовая нагрузка от техногенного излучения не превысит 1 Зв. В медицинской организации также выделяют

категорию «Персонал группы Б» с пределом годовой дозы 5 мЗв — это могут быть лица, которые обучаются работе с источниками излучения или находятся в сфере воздействия излучения, но непосредственно с ним не работают, например санитарки или инженерно-технический персонал.

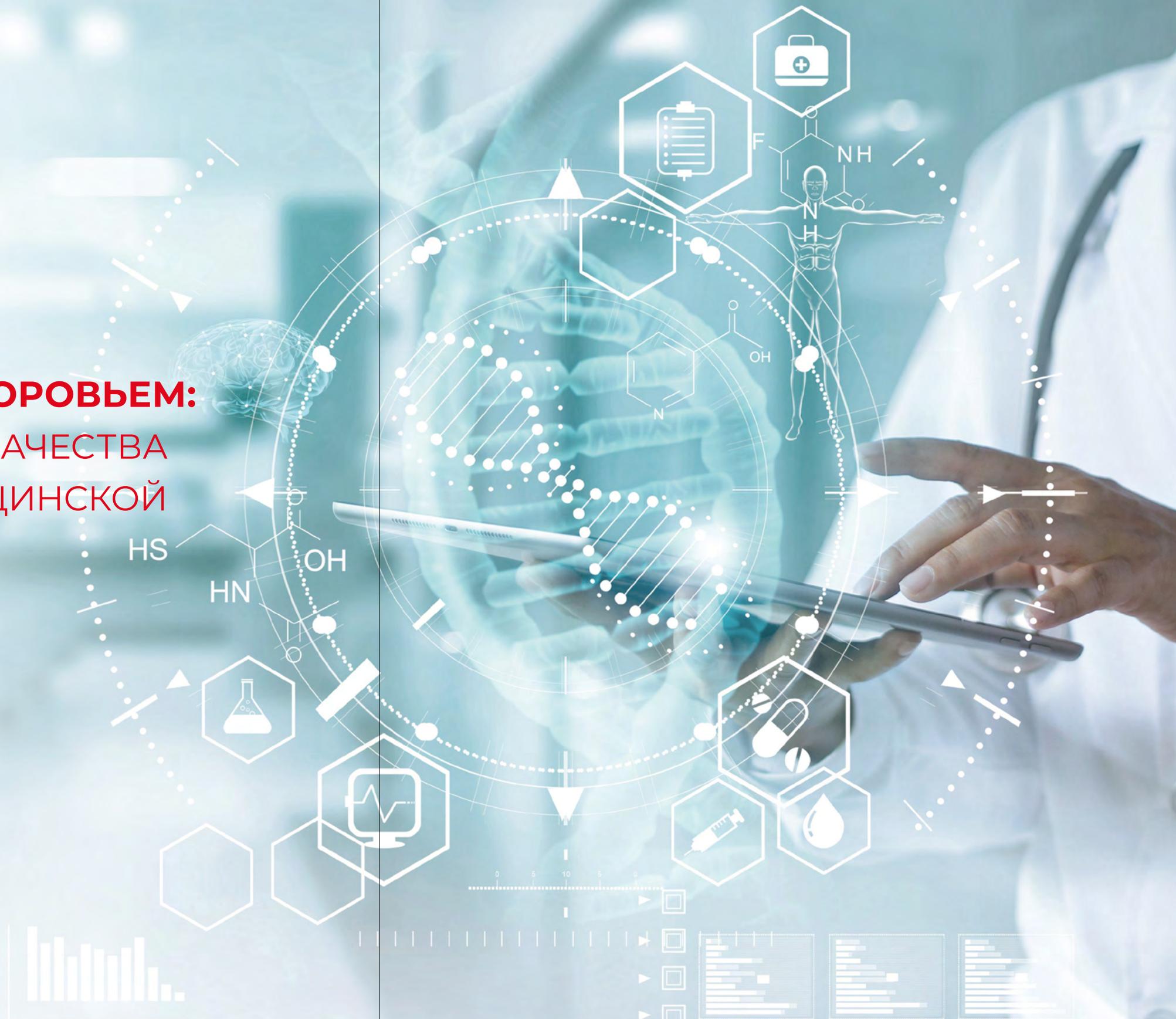
Для снижения профессионального облучения в медицинской организации персонал должен прежде всего соблюдать инструкции по охране труда и радиационной безопасности. При КТ-исследовании или лучевой терапии перед закрытием двери в процедурную важно убедиться в отсутствии посторонних в помещении с источником излучения. Ежедневно должны проверяться исправность оборудования и работоспособность защитных блокировок. Если медицинский персонал работает непосредственно в помещении с источником, как, например, во время ангиографических исследований или хирургических операций с рентгеновской навигацией, первостепен-

ное значение приобретает правильное ношение индивидуальных средств радиационной защиты: рентгенозащитных фартуков, воротников, очков и т. д., и рациональное использование рентгенодиагностического оборудования.

““ Онкогенное воздействие медицинских радиологических процедур на несколько порядков ниже, чем, например, от курения, злоупотребления алкоголем или загрязнения окружающей среды ””

По результатам проверки индивидуальных дозиметров сотрудников Клиники «Белоостров» за I–III кварталы 2024 года средняя доза составляет около 0,21 мЗв/квартал, максимальная — 0,6 мЗв/квартал. Мы ожидаем, что по итогам года дозовая нагрузка на персонал группы «А» клиники будет составлять 5–10% от предельной. Кроме того, результаты индивидуальной дозиметрии указывают на высокий уровень радиационной защищенности рабочих мест и надлежащую культуру работы с источниками ионизирующего излучения у персонала ■

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ:  
НОВЫЙ ФОРМАТ КАЧЕСТВА  
ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩИ**



О том, что такое система управления здоровьем, которая разработана и внедрена Группой компаний «Мой медицинский центр» как в области заботы о профессиональном долголетии сотрудников крупных предприятий и компаний-заказчиков, так и индивидуально — для разных категорий пациентов, рассказали ведущие медицинские лидеры.

**Владислав Владиславович Баранов, председатель совета директоров ГК «ММЦ», к. м. н.:**

— Система управления здоровьем — это комплексный продукт, который может использоваться как для больших коллективов (на предприятиях, заводах, в компаниях), так и быть персонализированным, то есть направленным на глубокий анализ и поддержание здоровья конкретного пациента на протяжении многих лет. Такой системный подход включает не только диагностику по основным показателям здоровья, которая в динамике (за год, несколько лет) дает развернутую картину изменений в организме человека и формирует «карту рисков» развития грозных заболеваний. Она может включать оценку и генетического профиля пациента, и индивидуальной переносимости тех или иных лекарственных средств, учитывать микробиоту конкретного пациента, характер питания, изменения гормонального



**Владислав Владиславович Баранов**

Председатель Совета директоров ГК «ММЦ», к. м. н.

Система управления здоровьем — это формат качества оказания медицинской помощи для разных категорий пациентов, который предполагает постоянный мониторинг и анализ статуса здоровья, оценку динамики различных показателей и внедрение тех шагов, рекомендаций или изменений, которые позволят сохранить и приумножить здоровье.

фона в течение жизни и многое другое. Результат работы системы управления здоровьем — это долголетие: профессиональное (если речь идет о больших трудовых коллективах) или индивидуальное (когда в фокусе внимания — конкретный человек).

Важную роль в формировании идеи системы управления здоровьем сыграл мой отец — известный ученый-генетик Владислав Сергеевич Баранов. Он является одним из основоположников пренатальной генетики в нашей стране и в 1986 году ввел в мировой научный оборот термин «генетический паспорт». Идея родилась тогда, когда мне захотелось увидеть,

как объединение знаний о генетическом профиле пациента и возможностей клинической медицины может повысить долголетие человека.

Кроме того, мне (и как руководителю, и как пациенту) хотелось, чтобы кто-то системно заботился о моем здоровье и о здоровье моих близких, повышая тем самым защищенность



**Андрей Григорьевич  
Обрезан**

Главный врач ГК «ММЦ»,  
профессор, д. м. н.,  
заслуженный врач РФ

от возможных рисков и негативных факторов: индивидуальных и внешних. Оценка динамики и показателей за 7–10 лет, понимание того, как меняются основные маркеры здоровья, и прочее легли в основу концепции, которую поддержали медлидеры нашей Группы компаний и разработали ее для больших групп (система управления здоровьем для работников крупных предприятий, которую сейчас развивает ком-

**“ Оценка динамики и показателей за 7–10 лет, понимание того, как меняются основные маркеры здоровья, и прочее легли в основу концепции ”**

пания «ММЦ Профмедицина») и индивидуально — для Центра персонифицированной медицины и пациентов наших клиник.

Мы не только придумали и разработали концепцию такого системного подхода, ввели в научный оборот термин «продукт „Управление здоровьем“», но и запатентовали в 2024 году совместно с О. К. Лежнёвым промышленный образец схем «Комплекс корпоративных мероприятий по охране здоровья работников на предприятиях», которые описывают методику расчета комплексного показателя состояния здоровья.

**П**ерсонифицированный подход к управлению здоровьем — система обеспечения медицинской заботы, которая учитывает все индивидуальные показатели работы организма конкретного пациента.

**Андрей Григорьевич Обрезан, главный врач ГК «ММЦ», профессор, д. м. н., заслуженный врач РФ:**

— В Группе компаний «Мой медицинский центр» существует два подхода к реализации системы управления здоровьем. Первый — это система управления здоровьем популяции. Он применяется в производственной медицине, на больших коллективах обследуемых и диспансеризуемых работников, сотрудников какой-либо отрасли или предприятия. Его активно внедряет и реализует компания «ММЦ Профмедицина». Второй подход — индивидуальный, который учитывает все персональные



показатели здоровья конкретного человека. Он применяется в наших ведущих клиниках.

Годы работы Группы компаний показали, что созданные нами системы (популяционная и персонализированная системы управления здоровьем) — это один из самых современных инструментов формирования медицинской безопасности, которые на данный момент разработаны в отечественной медицине. Наш подход отличается глубиной анализа и проработки методологии оценки как индивидуальных, так и статистических данных о здоровье людей.

Персонализированный подход к управлению здоровьем — это система диагностических, лечебных и профилактических мероприятий, которые ориентированы на конкретного человека по совокупности следующих нюансов. Первое — это половозрастные характеристики. Второе — наследственность. Третье — конкретные факторы риска, которые угрожают здоровью того или иного человека (сердечно-сосудистые, дыхательные, пище-

**« Персонализированный подход к управлению здоровьем — это система диагностических, лечебных и профилактических мероприятий, которые ориентированы на конкретного человека »**

варительные, онкологические риски и т.д.). Четвертое — генетическая предрасположенность (включая определенные персональные ограничения в образе жизни, переносимости



Санаторий «Белые ночи»

## ЗАБОТА О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ

### «Детоксикация организма» (от 3 дней)

Программа очищения и омоложения организма для качественного улучшения состояния здоровья, выведения токсинов и ускорения метаболизма.

- Осмотр лечащим врачом, консультация диетолога, физиотерапевта и косметолога
- Галотерапия, прессотерапия, лимфодренажный массаж
- Спа-процедуры, кедровая бочка и бассейн
- Сбалансированное четырехразовое диетическое питание

### «Диабет под контролем» (от 7 дней)

Программа для снижения уровня глюкозы крови и коррекции работы всех систем организма.

- Консультации эндокринолога, диетолога и других узких специалистов
- Лабораторные исследования и ежедневный мониторинг уровня глюкозы крови
- Школа правильного питания при сахарном диабете
- Физиотерапия, массаж, водолечение
- Сбалансированное четырехразовое диетическое питание

Отдел продаж: +7 (812) 309-81-42 | white-nights.ru

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



Выбрать путевку



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

тех или иных препаратов и т.д.). Все это настолько плюралистично, что мы стремимся уйти от общего — важного, но не совсем прицельного популяционного подхо-

жительность сна, развитие храпа, степень подвижности и образ жизни, диетические предпочтения, смещенное время приема пищи и т.д. — все это только внешние факторы. А есть еще и внутренние факторы коморбидности, то есть особенности, которые влияют на развитие заболеваний, где одно заболевание «цепляет» другое.

**“ Сочетание и взаимовлияние как внешних, так и внутренних факторов — это и есть суть персонализированной медицины ”**

Например, сахарный диабет провоцирует атеросклероз, атеросклероз влияет

да в управлении здоровьем — к персонифицированному, ориентированному на конкретного человека.

на развитие гипертонии, а гипертония «подтягивает» хроническую болезнь почек. И так далее. Таким образом, сочетание и взаимовлияние как внешних, так и внутренних факторов — это и есть суть персонализированной медицины, которая не исключает популяционного подхода (регулярных профосмотров, диспансеризации и т.д.).

Известно, что параметров жизнедеятельности организма много, а факторов, которые влияют на эти параметры за пределами только лишь глюкозы, холестерина, давления, — еще больше. Например, продол-

Оптимальный результат для обеспечения долголетия достигается, когда реализуются оба подхода: происходит наблюдение за здоровьем человека в рамках коллектива (производственная медицина), а также индивидуально (персонализированная медицина).



**Дмитрий Станиславович Медведев**

Доктор медицинских наук, профессор, руководитель направления стратегического развития, компания «ММЦ Профмедицина»

Система управления здоровьем — это корпоративный инструмент стратегического управления организацией. Результат его использования — обеспечение необходимого уровня медицинской безопасности организации и удовлетворение потребности работников в хорошем здоровье.

**Дмитрий Станиславович Медведев, доктор медицинских наук, профессор, руководитель направления стратегического развития, компания «ММЦ Профмедицина»:**

— Корпоративный продукт «Управление здоровьем» дает системный результат нашим партнерам-заказчикам — предприятиям и компаниям, которые работают в различных отраслях и имеют свою инфраструктуру во многих регионах России, в том числе на удаленных от крупных городов объектах. Он является инструментом для реализации стратегической цели, которую сегодня ставят перед собой многие работодатели в нефтегазовой, нефтехимической





“ «ММЦ Профмедицина» — один из крупнейших отечественных операторов на рынке производственной медицины ”

и других отраслях. Эта цель — обеспечение высокой эффективности корпоративной системы управления здоровьем путем поддержания индивидуального, профессионального и группового здоровья работников на необходимом, заданном уровне. Эта цель достигается через реализацию функции обеспе-

чения медицинской безопасности организации и удовлетворения индивидуальных потребностей работников в хорошем здоровье. И конечно, принципиально важно, что неотъемлемым условием высокого качества корпоративного управления здоровьем является эффективное использование ресурсов заказчика.

«ММЦ Профмедицина» — один из крупнейших отечественных операторов на рынке производственной медицины. Такую оценку озвучили коллеги из «ИНОТЗДРАВА» (Национальная ассоциация «Институт Отдаленного Здравоохранения») на Всероссийской неделе охраны труда — 2024. И это не случайно. Мы

не просто проводим медицинские осмотры, создаем здравпункты и обеспечиваем их работу, оказываем экстренную и неотложную медицинскую помощь, организуем диспансерное наблюдение и т.д. Система управления здоровьем включает формирование персонализированной базы показателей здоровья работников, анализ заболеваемости и критических событий, выявление на этой основе приоритетных направлений работы, планирование мероприятий и ресурсов для их обеспечения, разработку и реализацию адресных лечебно-профилактических программ, в том числе проактивных, оценку их эффективности, и в конечном счете — оценку соответствия определенных параметров требованиям медицинской безопасности и эффективности всей системы работы.

У нас есть собственные разработки по оценке индивидуального и группового здоровья, и даже прогнозированию «резервов трудового здоровья». Так, мы разработали метрику, которая позволяет комплексно оценить уровень здоровья каждого сотрудника предприятия и дать общую оценку «здоровья коллектива», а также проанализировать численное соотношение групп работников, «благополучных» по

36

показателям здоровья, и работников «с недостаточностью здоровья». Для этого нами определены группы «признаков состояния здоровья», в число которых входят наличие или факторы риска хронических неинфекционных заболеваний, случаи и продолжительность заболеваний с временной утратой трудоспособности за последний год наблюдения

**“ Дальнейшее развитие корпоративного продукта «Управление здоровьем» мы связываем с возможностями цифровизации ”**

и возраст работника. Такой подход позволяет оценить ситуацию «здесь и сейчас». Если есть ретроспективные медицинские данные, мы можем рассчитать скорость перехода из группы «благополучных» в группу «дефицита здоровья» по отдельным подразделениям и в целом по предприятию или их группе. Это позволяет сделать прогноз на несколько лет вперед и обоснованно разрабатывать и принимать стратегические управленческие решения.

Дальнейшее развитие корпоративного продукта «Управление здоровьем» мы связываем с возможностями цифровизации. Это поможет обеспечить трудовое долголетие сотрудников компаний-заказчиков — актуальный сегодня вызов. Благодаря нашей работе целые коллективы смогут научиться эффективно влиять на модифицируемые (то есть зависящие от поведения людей) факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и таким образом значительно повысить эффективность профилактики «болезней цивилизации»: артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа, избыточной массы тела и др.



**Олег Константинович  
Лежнёв**

Начальник отдела  
развития и управления  
эффективностью  
производственной  
медицины и охраны  
здоровья  
ПАО «Газпром нефть»

Пилотирование системы управления здоровьем завершилось в ПАО «Газпром нефть» в конце 2023 года. Оценка эффективности ее внедрения будет проведена в 2026 году. О том, какое значение корпоративная система охраны здоровья имеет для компании, рассказал Олег Константинович Лежнёв, начальник отдела развития и управления эффективностью производственной медицины и охраны здоровья ПАО «Газпром нефть»:

— В настоящий момент в компании используется понятие «корпоративная система охраны здоровья», которому мы дали следующее определение: это система мер экономического, правового, социального, медицинского, в том числе санитарно-противоэпидемического (профилактического), характера, осуществляемых работодателем в целях профилактики и лечения заболеваний, сохранения и укрепления физического и психического здоровья работников, поддержания их

профессионального долголетия. В первую очередь система дает однозначный социальный эффект, проявляющийся в виде повышения работниками уровня оценки показателя качества медицинского сопровождения в компании. Что касается медицинского и экономического эффектов, то мы сейчас формируем соответствующие методики оценки и систему мониторинга. Однозначно можно сказать, что любая работающая система ранней диагностики заболеваний и комплексной профилактики будет иметь отсроченный эффект и позволит снизить риск преждевременной смертности, а также увеличит ожидаемую продолжительность здоровой жизни работников.

Один из ключевых трендов сегодня в области производственной медицины — это цифровая трансформация. Необходимо, чтобы доступность ключевых инструментов

**“ Работающая система ранней диагностики заболеваний и комплексной профилактики будет иметь отсроченный эффект и позволит снизить риск преждевременной смертности ”**

профилактики заболеваний работникам была обеспечена за счет их предоставления по месту работы (массовое внедрение стандартов организаций по охране здоровья), а управляемость системы была многократно повышена за счет оперативного обмена информацией между ключевыми участниками (работник, работодатель, медицинская организация, социальные службы) и внедрения соответствующих автоматизированных систем управления. Только после этого можно будет, внедрив базовую систему менеджмента и сформировав достаточный технологический задел, говорить о применении технологий искусственного интеллекта, биомедицинских технологий, использовании персональных медицинских помощников и т.д. На это направлены не только усилия ведущих компаний и медицинских операторов, но и два новых национальных проекта, которые в настоящий момент формируются Правительством РФ, — «Продолжительная и активная жизнь», «Новые технологии сбережения здоровья» ■



## ДАРИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Не знаете, как поздравить человека, у которого, казалось бы, уже все есть? Хотите проявить заботу о том, кто отдает все свое время и силы работе или семье? Цените подарки со смыслом?

**Сертификат на услуги клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной — это:**

- идеальный подарок для близкого человека, коллеги или партнера
- знакомство с врачами и услугами клиники премиального класса в самом сердце города
- комплексные программы обследования (чекапы) или любые другие медицинские услуги в зависимости от суммы сертификата

*Подарочный сертификат можно приобрести у администраторов клиники.*

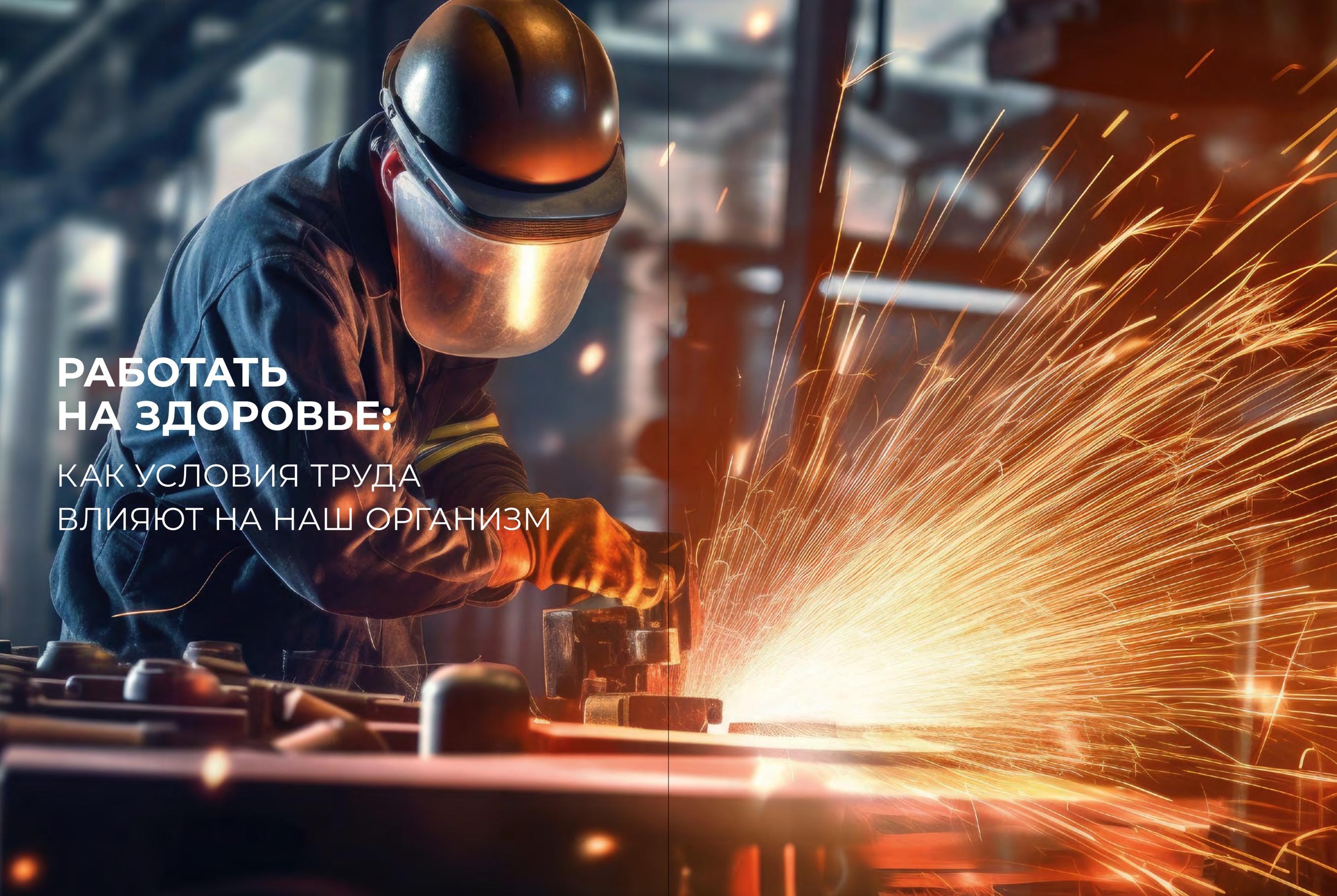
Номинал не ограничен | Срок действия — 1 год с момента активации | При оплате услуг сертификатом действуют все актуальные скидки и акции клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

Условия использования сертификата:



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

[spb.groupmmc.ru](http://spb.groupmmc.ru)  
8 (812) 406-88-88



**РАБОТАТЬ  
НА ЗДОРОВЬЕ:**

КАК УСЛОВИЯ ТРУДА  
ВЛИЯЮТ НА НАШ ОРГАНИЗМ

«Вредная работа, за которую нужно выдавать молоко» — фраза, давно ставшая расхожим выражением. Но далеко не все знают о том, что опасные и вредные факторы могут присутствовать даже в комфортабельном на первый взгляд офисе. Насколько сильно они влияют на профессиональное долголетие и как производственная медицина помогает заботиться о здоровье работников? Разбираемся в основах гигиены труда вместе с экспертами компании «ММЦ Профмедицина».



“ Гигиена труда — это раздел профилактической медицины, который изучает влияние на организм трудового процесса и факторов производственной среды ”

### КАКИЕ БЫВАЮТ УСЛОВИЯ ТРУДА И КАК ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ

Гигиена труда — это раздел профилактической медицины, который изучает влияние на организм трудового процесса и факторов производственной среды для профилактики его неблагоприятных последствий, в частности развития профессиональных заболеваний. В первую очередь речь идет о вредных и опасных условиях труда, к которым относятся следующие.

#### ■ Физические факторы

Аэрозоли, шум, ультразвук, вибрация, разные виды излучения, параметры микроклимата (температура, влажность и скорость движения воздуха) и световой среды (искусственное освещение рабочей поверхности).

#### ■ Химические факторы

Вещества и смеси, в том числе биологической природы (антибиотики, витамины, гормоны, ферменты, белковые препараты).

#### ■ Биологические факторы

Микроорганизмы-продуценты, живые клетки и споры, содержащиеся в бактериальных

препаратах, патогенные микроорганизмы — возбудители инфекционных заболеваний.

#### ■ Тяжесть

Физическая нагрузка на организм и напряженность (сенсорная нагрузка на ЦНС и органы чувств) трудового процесса.

В зависимости от этих факторов выделяется четыре класса условий труда:

- Оптимальные (безопасные) условия, способствующие поддержанию высокого уровня работоспособности.
- Допустимые, когда уровень воздействия вредных факторов не превышает гигиенических нормативов, организм полностью восстанавливается за время отдыха от работы.
- Вредные условия труда. Они разделяются на четыре степени:
  - 1-я степень предполагает, что организм не успевает полностью восстановиться до начала нового рабочего дня, из-за чего повышается риск ухудшения здоровья;
  - 2-я степень характеризуется стойкими функциональными изменениями в организме, приводящими к начальным формам профессиональных заболеваний;
  - 3-я степень вызывает в организме изменения, приводящие к профессиональным заболеваниям легкой и средней тяжести (с потерей профессиональной трудоспособности);
  - 4-я степень подразумевает развитие тяжелых форм профессиональных заболеваний (с потерей общей трудоспособности).
- Опасные условия труда, при которых воздействие вредных или опасных факторов может создать угрозу жизни, а их последствия обуславливают высокий риск развития острого профессионального заболевания.



#### МОЛОКО ЗА ВРЕДНОСТЬ

В 1918 году В. И. Ленин специальным декретом утвердил бесплатную выдачу молока рабочим Путиловского (ныне — Кировского) завода в Петрограде. Вскоре продукты стали выделять и трудящимся других предприятий, а затем эта практика была закреплена в Кодексе законов о труде 1922 года. Но если в голодной послереволюционной столице она была направлена на поддержание физических сил всех работников, то впоследствии стала применяться лишь к тем, кто трудится во вредных и опасных условиях.

В 1965 году Совет министров СССР принял соответствующее постановление, поручив Минздраву определить медицинские показания для выдачи молока или «других равноценных пищевых продуктов» (например, кефира, простокваши и т. д.). Идея заключалась в том, чтобы увеличить сопротивляемость организма и помочь ему преодолеть

негативное воздействие вредных производственных факторов.

Эта норма до сих пор закреплена в Трудовом кодексе РФ (ст. 222), правда, теперь вместо продуктов работник по желанию может получить их денежный эквивалент. Также документ определяет, что людям, выполняющим отдельные виды работ — например, на химическом производстве, в области цветной металлургии и т. д., — обеспечивается особое лечебно-профилактическое питание.



“ Условия на конкретном рабочем месте определяются с помощью специальной оценки условий труда ”

Вредные и опасные факторы, потенциально несущие вред здоровью, могут присутствовать не только в шумном цеху или в химической лаборатории. Условия на конкретном рабочем месте определяются с помощью специальной оценки условий труда (СОУТ) — по закону каждый работодатель обязан проводить ее как минимум один раз в пять лет, размещая результаты на официальном сайте и знакомя с ними всех работников.

Исключение составляют надомные и удаленные работники, а также те, кто трудится в религиозных организациях или у физических лиц, не имеющих статуса индивидуального предпринимателя (ИП), — в отношении этих категорий СОУТ не проводится.

Люди, чьим рабочим местам по результатам спецоценки присваивается класс вредности от

3.1 до 4, имеют право на получение компенсаций и льгот, среди которых:

- доплата — не менее 4% от оклада;
- сокращенное рабочее время — не более 36 часов в неделю;
- дополнительный оплачиваемый отпуск — как минимум 7 календарных дней;
- выдача молока или других продуктов питания;
- обеспечение лечебно-профилактическим питанием;
- досрочный выход на пенсию.

“ Профессиональным признается заболевание, возникшее в результате воздействия на работника вредного производственного фактора и повлекшее за собой временную или стойкую утрату трудоспособности ”

#### ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И КАК С НИМИ БОРЮТСЯ ВРАЧИ

Согласно российскому законодательству, профессиональным признается заболевание, возникшее в результате воздействия на работника вредного производственного фактора и повлекшее за собой временную или стойкую утрату трудоспособности. Это могут быть:

- острые отравления и хронические интоксикации вследствие воздействия химических факторов;
- поражения глаз, расстройства вегетативной нервной системы, злокачественные новообразования и другие последствия воздействия физических факторов;
- инфекционные и паразитарные заболевания, дерматиты, экземы и другие болезни кожи, аллергические заболевания и патологии

органов дыхания, вызванные биологическими производственными факторами;

- невропатии, заболевания костей, суставов и другие патологии, связанные с перегрузками и функциональным перенапряжением отдельных органов и систем.

Кроме того, в особую категорию выделяются производственно обусловленные заболевания. Они не являются прямым следствием профессиональной деятельности человека, но производственные факторы вносят свой вклад в их возникновение. К этой группе относятся сердечно-сосудистые, нервно-психические заболевания, патологии опорно-двигательного аппарата и др. Производственно обусловленная заболеваемость повышается по мере увеличения стажа работы в неблагоприятных условиях.

**“** Одним из основных методов профилактики и раннего выявления заболеваний, связанных с трудовой деятельностью, являются профилактические осмотры **”**

Одним из основных методов профилактики и раннего выявления заболеваний, связанных с трудовой деятельностью, являются профилактические осмотры. Набор исследований для них определяется факторами вредности, сопровождающими сотрудника во время работы. Например, для тех, кто трудится на высоте или под землей, в рамках профосмотров проводится исследование функции вестибулярного аппарата. Для сотрудников нефтяной и газовой промышленности, работающих в районах Крайнего Севера, обязательно выполняется УЗИ органов брюшной полости, ФГДС и спирометрия.

Однако базовый профосмотр, как правило, включает консультации ряда врачей и стандартные обследования, среди которых — изме-



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

рение артериального давления, расчет индекса массы тела, анализы крови и мочи, электрокардиография и рентгенография легких. По итогам прохождения сотрудниками предприятия медосмотров формируются группы здоровья — это позволяет врачам определить дальнейшую тактику, например направить на дообследование тех, кто имеет конкретные факторы риска.

«Прохождение медосмотра нередко позволяет впервые обнаружить заболевание, наличие которого у себя человек даже не подозревал. Лидируют среди них патологии сердца, сосудов, эндокринной системы и органов зрения. Пациентов с выявленными заболеваниями мы направляем на дообследование. Это тот случай, когда своевременная диагностика позволяет предотвратить более серьезные



“Профилактическое посещение врача — это не просто требование работодателя, а забота о себе”

последствия. Поэтому важно понимать, что профилактическое посещение врача — это не просто требование работодателя, а забота о себе», — рассказала заведующая отделением по проведению медосмотров «ММЦ» на проспекте Стачек Александра Витальевна Смиринская.

Кроме того, система заботы о здоровье работников и профилактики возникновения профессиональных заболеваний включает скрининговые обследования, исследование психологического состояния (хронической усталости, профессионального выгорания, атмосферы в коллективе и т. д.), диспансерное наблюдение и оказание амбулаторной помощи, а также санитарно-просветительскую работу — важный инструмент содействия отказу от вредных привычек, формированию приверженности спорту и здоровому образу жизни ■



**Максим Юрьевич Павленко**

Главный врач  
компании «ММЦ  
Профмедицина»  
(управление  
проектами)

«Сегодня все большую распространенность во всем мире получают формальные методы оценки здоровья, которые позволяют обосновывать необходимость и оценивать эффективность медицинских программ, включающих меры профилактики социально значимых заболеваний. В России это направление только развивается. Как правило, госпрограммы в этой области оперируют привычными показателями заболеваемости или смертности в разрезе отдельных нозологий. Однако здоровье человека — это сложное комплексное понятие, которое не определяется одними лишь хроническими заболеваниями.

Кроме того, здоровье является важным элементом человеческого капитала, прямо влияющим на производительность труда человека как работника. Поэтому интегральная оценка здоровья как отдельного сотрудника, так и коллективов целых предприятий крайне важна для построения программ управления человеческими ресурсами, достижения более высоких производственных показателей. Особую важность управление здоровьем работников приобретает в условиях наблюдающегося сейчас дефицита кадров. Предприятия, которые инвестируют в здоровье своих сотрудников, вправе ожидать в перспективе роста производительности труда, повышения лояльности персонала и сокращения текучести кадров.

Для эффективной реализации таких программ на предприятиях нужно грамотно оценивать состояние здоровья работников. Для этого необходимы комплексные показатели, основанные на доступной и понятной для управленческих решений информации и при этом позволяющие делать среднесрочные и долгосрочные прогнозы здоровья трудового коллектива. Именно такие показатели лежат в основе проекта «Управление здоровьем» — уникального продукта, разработанного нашей компанией для корпоративных клиентов.



Сохранение здоровья и профессионального долголетия сотрудников является сложной задачей, решение которой требует комплексного подхода. В своей работе мы применяем лучшие отечественные и мировые практики: четкие регламенты медицинского обеспечения и оказания неотложной и экстренной помощи, а также медицинской эвакуации; цифровые инструменты контроля и анализа; создание системы здравпунктов и центров здоровья; автоматизированное проведение медосмотров и скринингов и др.

Поскольку производственные площадки многих из наших корпоративных клиентов находятся в удаленных регионах, особое значение здесь имеет проведение выездных профосмотров. Своевременная диагностика прямо на рабочем месте позволяет предотвратить возникновение экстренных ситуаций и выявить многие опасные заболевания на ранней стадии, когда они наиболее успешно поддаются лечению. Также следует отметить медицинскую инфраструктуру. Как единый медицинский оператор ряда крупных компаний, «ММЦ Профмедицина» создает на их площадках настоящую экосистему, включающую здравпункты, центры здоровья и другие объекты, позволяющие работникам получить помощь прямо на месте.

Это важно не только для удаленных производств, где до ближайшего медучреждения могут быть сотни километров, но и для любой организации, даже расположенной в крупном городе. В медицине нередки ситуации, когда и здоровье, и жизнь человека напрямую зависят от скорости, с которой ему была оказана помощь. Поэтому именно создание системы управления здоровьем сотрудников позволяет работодателям не допускать возникновения многих экстренных ситуаций и сохранять свой главный ресурс — человеческий.



**Василий Гурамович  
Окуджава**

Главный врач  
компании «ММЦ  
Профмедицина»  
(управление  
клиниками)



## ПРОФОСМОТРЫ И УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ В КЛИНИКЕ «ММЦ» КИРОВСКИЙ ЗАВОД

Клиника на проспекте Стачек, 47 специально оборудована для комфортного и оперативного прохождения предварительных и периодических медицинских осмотров сотрудниками крупных предприятий.

### Наши преимущества:

- отдельный этаж для прохождения исследований
- система электронной очереди
- прием ведут 11 специалистов

### В клинике также можно получить:

- справку для посещения бассейна
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
- медицинское освидетельствование на право доступа к сведениям, составляющим государственную тайну
- медицинское заключение водительской комиссии

После приема пациент получает индивидуальные рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний. Заключение по итогам прохождения медосмотра направляется работодателю.

ООО «ММЦ Профмедицина»

Лицензия ЛО41-01148-78/00364004 от 23.12.2020

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

8 (812) 406-88-88

## «ММЦ ПРОФМЕДИЦИНА»

Наша компания реализует комплекс мер по сохранению и укреплению здоровья работников и поддержанию их профессионального долголетия

3

медицинских центра

80+

здравпунктов

120+

точек присутствия

21

регион



### Цели нашей работы:

- предотвращение критических ситуаций на рабочем месте
- недопущение профзаболеваний и временной нетрудоспособности
- контроль здоровья сотрудников

#### ЕДИНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОПЕРАТОР:

- ПАО «СИБУР Холдинг»
- ПАО «Полюс»
- Компании Группы «Газпром нефть»
- ОАО «Ямал СПГ»

800+

сотрудников

665 000+

количество посещений

121 000+

количество пациентов и прикрепленных сотрудников предприятий

#### НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- первичная медико-санитарная помощь
- стоматологическая помощь
- все виды медицинских осмотров
- предрейсовые и послерейсовые осмотры
- экстренное медицинское реагирование и медицинская эвакуация всеми видами транспорта
- персонализированное медицинское сопровождение

#### УНИКАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

- **Проектная деятельность и инновации**
  - предпроектная подготовка и медико-техническое сопровождение создания и развития медицинской инфраструктуры промышленных объектов
- **Корпоративные продукты**
  - продукт «Управление здоровьем»
  - корпоративное комплексное медицинское обслуживание «Единый медицинский провайдер»
- **Медицинские услуги для бизнеса**
  - целевые скрининги здоровья для сотрудников промышленных предприятий
- **Исследование здоровья, уровня профессионального выгорания и хронической усталости у работников, их условий труда и психологического климата в коллективе**
- **Медицинский консалтинг, сопровождение работы и снижение расходов на ДМС**
- **Комплексные медицинские решения**
  - медицинский ассистанс (доступ к уникальным медицинским услугам 24/7, персонализированное сопровождение на всех этапах медицинской помощи)
  - медицинская аналитика и информатизация

# МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ПРОФИЛИРОВАНИЕ —

ПУТЬ К ПРЕЦИЗИОННОЙ  
ПРОФИЛАКТИКЕ



Одной из ключевых тенденций развития современной медицины является персонификация не только диагностики и лечения заболеваний, но и профилактики их возникновения. О том, какую роль в этом играет метаболомика и каковы перспективы ее использования в клинической практике, рассказал заместитель главного врача по персонифицированной медицине Клиники высоких технологий «Белоостров», к. м. н. Сергей Владимирович Кадин.



**Сергей Владимирович Кадин**

Заместитель главного врача по персонифицированной медицине Клиники высоких технологий «Белоостров», к. м. н.

### ЧТО ТАКОЕ МЕТАБОЛОМИКА?

Современное общество сталкивается с пандемией хронических заболеваний и патологических состояний, включая ожирение, диабет и сердечно-сосудистые расстройства, при которых нарушение метаболизма играет ключевую роль. Нарушение обмена веществ все чаще признается значимой причиной даже тех заболеваний, которые традиционно не считались «метаболическими»: например, злокачественных новообразований, когнитивных расстройств и болезней дыхательной системы.

Успешное секвенирование генома человека, казалось, уже предвещало наступление новой эры персонализированной медицины, в которой вариации генетических последовательностей будут использоваться для прогнозирования развития болезней и эффективности терапевтических вмешательств, что приведет к оптимальному лечению у конкретного человека.

Однако многие из наиболее распространенных хронических заболеваний являются полигенными, и такие подходы, как расшифровка генома, смогли объяснить лишь малую часть этой патологии и внесли достаточно

скромный вклад в стратегии лечения и профилактики. Кроме того, необходимы более совершенные методы для изучения взаимодействия генетики с факторами окружающей среды, такими как диета, микрофлора кишечника и физическая активность.

Именно поэтому появилась эпигенетика — разветвленное направление развития биомедицинских наук, включающее исследование путей реализации генома. Среди них выделяют последовательно:

- транскриптом — варианты считывания исходного кода различными вариантами РНК;
- протеом — совокупность белков, синтезируемых под управлением генома и транскриптома;
- метаболом — конечную картину химических продуктов жизнедеятельности.

“ Эпигенетика — разветвленное направление развития биомедицинских наук, включающее исследование путей реализации генома ”

Комплексное профилирование метаболитов, или метаболомика, определяет химический фенотип человека и животных моделей и обладает уникальным потенциалом для поиска биомаркеров, которые предсказывают частоту, тяжесть и прогрессирование заболевания, а также проливают свет на лежащие в его основе патофизиологические нарушения.

Метаболомика — это анализ и интерпретация глобальных метаболических данных, выражающих многопараметрическую метаболическую реакцию живых систем на генетическую модификацию, патофизиологические стимулы и воздействия окружающей среды. Она использует неизбирательный подход и позволяет получить «метаболический отпечаток» клетки, ткани и, вероятно, организма в целом.

Это одна из новейших из научных дисциплин. Считается, что она ближе всего подходит к определению

фенотипа, давая возможность оценить взаимосвязь «генотип — фенотип», а также взаимосвязь «генотип — окружающая среда». На самом деле, хотя метаболический профиль можно рассматривать как конечное выражение информации, содержащейся в генетическом коде, на него также влияют и другие факторы, такие как взаимодействие с сапрофитными микроорганизмами, питание, воздействие окружающей среды, лекарств и токсичных веществ.

Метаболомный анализ имеет два основных потенциальных клинических применения:

- ранняя диагностика и определение фенотипов заболеваний (метаболомный анализ мог бы выявить структуру метаболитов,

“ Метаболомика — это анализ и интерпретация глобальных метаболических данных, выражающих многопараметрическую метаболическую реакцию живых систем ”

которые могут оказаться важными в ранней диагностике);

- идентификация индивидуальных метаболических характеристик, способных предсказать эффективность или токсичность лекарств (фармакометаболика — многообещающее направление, которое подразумевает возможность действительно индивидуального подхода к лечению).

#### Методические преимущества метаболомики перед другими эпигенетическими концепциями:

- Применимость и доступность: в организме, предположительно, содержится несколько тысяч отдельных низкомолекулярных метаболитов, что значительно меньше, чем предполагаемые десятки тысяч генов, порядка сотни тысяч транскриптов и более миллиона белков, обнаруженных у человека.
- Метаболомика определяет химические фенотипы, которые зависят от геномной, транскриптомной и протеомной изменчивости, обеспечивая тем самым высокоинтегрированный профиль биологического статуса.
- Метаболомика может служить точным и неинвазивным инструментом для определения механизмов действия и возможных токсикологических эффектов медикаментозной терапии, а также для разделения вклада генетики, активности микробиоты и нутритивных факторов на общие метаболические фенотипы.

Метаболиты — как результат воздействия и биологических факторов, и факторов окружающей среды — обладают огромным потенциалом для обобщения знаний о генотипе и фенотипе. Глобальной целью метабомики является всестороннее изучение низкомолекулярных соединений в организме.

“*Метаболиты — как результат воздействия и биологических факторов, и факторов окружающей среды — обладают огромным потенциалом для обобщения знаний о генотипе и фенотипе*”

Сегодня для метаболического профилирования используются такие методы анализа: газовая хроматография-масс-спектрометрия, жидкостная хроматография-масс-спектрометрия, ядерно-магнитно-резонансная спектроскопия и спектрофотометрия.

Перспектива клинического применения метаболического профилирования предстает следующей:

- сердечно-сосудистые заболевания — оценка риска развития атеро-

склероза, ишемической болезни сердца, инсульта, а также отслеживание эффективности лечения;

- диабет — выявление стадии предболезни, контроль уровня глюкозы крови, предотвращение острых осложнений и оптимизация терапии;
- ожирение — оценка метаболического риска, связанного с ожирением, и разработка индивидуальной стратегии снижения массы тела;
- онкозаболевания — ранняя диагностика некоторых видов рака, прогнозирование ответа на химио-, таргетную, иммунную и радиотерапию.

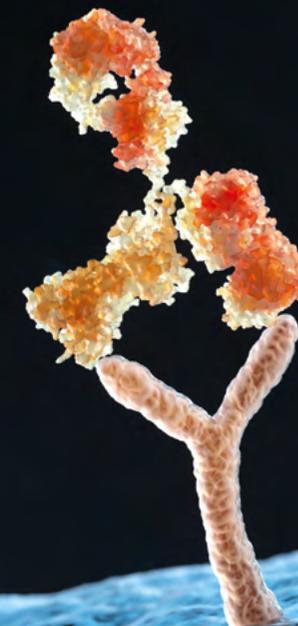
В каждой из современных медицинских дисциплин на исследовательском уровне наблюдается тенденция к углублению метаболических исследований: проводится изучение

метаболических профилей при отдельных нозологиях, в отдельных нормальных или патологически измененных тканях, в культурах клеток опухолей.

#### **ЗАМЕНИТ ЛИ В БУДУЩЕМ МЕТАБОМИКА ЛАБОРАТОРНУЮ ДИАГНОСТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ?**

Современные многопрофильные лечебные учреждения, такие как клиники ГК «ММЦ», сегодня применяют в основном традиционные методы лабораторной диагностики. Так, в арсенале врачей лабораторной службы «ММЦ» есть методики исследования любых клинико-лабораторных показателей: биохимических, гормональных, иммунологических, генетических и других (по сути, все, что предусмотрено современными стандартами диагностики, и даже больше). Методы исследования доступ-

Предиктивная направленность метабомики определяет ее потенциально перспективную роль в достижении основной цели развития медицины на современном этапе — персонализации, одним из основных инструментов которой является прецизионная профилактика — термин, приобретающий все большее значение по мере приближения к персонализированной медицине.



ны пациентам как по отдельности, так и в рамках целевых программ обследования для диагностики различных патологий.

При этом благодаря сотрудничеству ГК «ММЦ» с ведущими исследовательскими центрами пациентам наших клиник уже доступны и некоторые методы метаболических исследований. В частности, метаболическое профилирование органических кислот в моче, которое позволяет на основании оценки экскреторных паттернов продуктов деградации компонентов цикла Кребса (универсального энергетического биохимического процесса в клетках организма) выявлять скрытый дефицит макро- и микроэлементов, предрасположенность к наследственным нарушениям обмена веществ и даже идентифицировать косвенным путем некоторые инфекции.

Перспективные клинические преимущества метаболического профилирования:

“*Благодаря сотрудничеству ГК «ММЦ» с ведущими исследовательскими центрами пациентам наших клиник уже доступны и некоторые методы метаболических исследований*”

- раннее выявление: метаболические изменения часто предшествуют появлению симптомов, что позволяет выявить патологию на первой стадии, когда лечение наиболее эффективно;
- персонализация: получение индивидуальной картины метаболизма помогает разработать персонализированные стратегии профилактики и лечения;
- профилактика: понимание метаболических отклонений позволяет принимать превентивные меры (корректировать образ жизни пациента, повышая его осведомленность о факторах риска и снижая угрозу развития хронических заболеваний);
- мониторинг: отслеживание эффективности лечения и его своевременная коррекция;
- мотивация: у пациента появляется дополнительный стимул к улучшению образа жизни, повышается степень личной ответственности и приверженности к лечению.

“ Залог дальнейшего развития направления — выработка единых стандартов для получения сопоставимых результатов ”

Важно отметить, что метаболическое профилирование пока является лишь одним из инструментов диагностики и требует дальнейших исследований. Отсутствие достаточной доказательной базы и клинических рекомендаций создает методические и юридические ограничения к широкому применению метабомики. Кроме того, стоимость используемых методов анализа высока, а интерпретации их результатов и подготовка пациента к исследованию сложны. Залог дальнейшего развития направления — выработка единых стандартов для получения сопоставимых результатов.



Однако в качестве направления развития собственной методологической базы, системы поиска новых персонализированных подходов к прогнозированию заболеваний, разработке методов антивозрастной терапии, контролю за эффективностью реабилитации и так далее, исследование метаболических паттернов уже имеет перспективу использования. Дополнительным преимуществом является потенциальный мотивирующий эффект в отношении модификации образа жизни, повышение приверженности пациента к соблюдению врачебных рекомендаций.

Таким образом, являются ли метаболомные исследования альтернативой современным методам лабораторной диагностики? В настоящее время нет. Но есть ли перспектива широкого использования метабомики в персонализированной медицине будущего? При условии накопления доказательной базы и совершенствования методологии — определенно да ■

**СПОКОЙНОЙ  
НОЧИ, МАЛЫШИ**



Человек проводит во сне около трети всей своей жизни. Процесс отдыха и восстановления организма важен для людей всех возрастов, но особенно — для детей. Врачи-педиатры клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной рассказали, какую пользу приносит организму ребенка сон, чем опасны его нарушения и что нужно знать родителям детей-лунатиков.

“ Сон — важная составляющая жизнедеятельности человека ”

Сон — важная составляющая жизнедеятельности человека, причем для ребенка он имеет даже большее значение, чем для взрослого. Дети проводят во сне достаточно много времени: новорожденные могут спать до 16–18 часов в сутки, к году этот период постепенно сокращается до 13–14 часов, а в возрасте 6–10 лет продолжительность сна составляет 10–13 часов.

Для чего же нужен сон? Его основная задача — обеспечить восстановительный процесс для головного мозга и организма в целом. Во время сна:

- органы и мускулатура условно отдыхают;
- организм восполняет энергетические ресурсы;
- происходит запоминание полученной за день информации, формирование долгосрочной памяти, закрепление новых навыков;
- осуществляется «сканирование» организма — анализ состояния органов и устранение выявленных неполадок;
- улучшается иммунитет, ведь именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток;
- вырабатываются гормоны, например соматотропный (он же «гормон роста»);
- под руководством головного мозга в организме происходит «уборка», активно идут процессы связывания и нейтрализации токсинов. В 2012 году ученые открыли



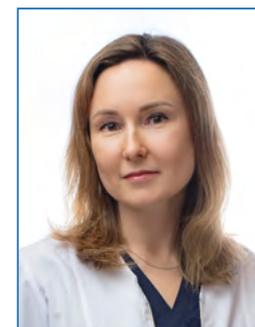
глимфатическую систему — сеть микроканалцев в мозге, которая активизируется во время сна и отвечает за выведение токсинов из центральной нервной системы.

Принято разделять две основные фазы сна: быструю (парадоксальную) и медленную (ортодоксальную). Сон младенца на 50% происходит в стадии быстрого сна, необходимого для ускоренного развития мозга малыша. С возрастом эта фаза укорачивается и у взрослых людей составляет 20–30%. В фазу быстрого сна можно наблюдать, как под закрытыми веками ребенка движутся глазные яблоки: в этот момент малыш видит сновидения.

У детей до трех месяцев фаза медленного сна короткая, составляет 30–40%, к году постепенно увеличивается до 60–65%. Медленный сон делят на четыре основных этапа:

- дрема — очень чувствительный и поверхностный сон, ребенок еще все слышит и может реагировать на звуки;

“ Сон младенца на 50% происходит в стадии быстрого сна, необходимого для ускоренного развития мозга малыша ”



**Анастасия  
Витальевна  
Кокорина**

Врач-педиатр  
клиники «ММЦ» на  
Малой Конюшенной

- засыпание — переход из дремы в сон, который также характеризуется повышенной чувствительностью к внешним раздражителям (на этом этапе ребенка легко разбудить);
- глубокий сон — тело расслабляется, его температура снижается, конечности становятся более тяжелыми, реакция на незначительные внешние раздражители отсутствует;
- очень глубокий сон — ребенок перестает реагировать на любые звуки, «отключается» от внешнего мира и полностью расслабляется. Разбудить его очень тяжело, а если это удалось, то малыш будет полностью дезориентирован.

Полный цикл сна состоит из четырех этапов медленной фазы, за которой следует быстрая фаза. В самом раннем возрасте один цикл длится примерно 40–50 минут, а в период с 5 до 10 лет он составляет 60–70 минут. С 10–12 лет сон становится таким же, как у взрослых, — один цикл длится 90–110 минут.

“ Сон является одним из основных компонентов для развития детского организма, поэтому крайне важно создавать для него комфортные условия ”

«Сон является одним из основных компонентов для развития детского организма, поэтому крайне важно создавать для него комфортные условия и следить за режимом дня, чтобы обеспечить ребенку полноценный и здоровый отдых», — отмечает врач-педиатр клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анастасия Витальевна Кокорина.

#### НАРУШЕНИЕ СНА

Ухудшать качество сна человека могут внешние или внутренние причины. В современной



международной классификации описано 89 болезней сна, их изучает наука сомнология.

Диссомния (нарушение сна) — одна из самых частых проблем детского возраста, при которых снижается количество и качество сна. Причины диссомнии могут быть как соматические, так и не связанные с общим здоровьем ребенка.

Выделяются следующие виды нарушений сна:

- инсомния (бессонница) — нарушение засыпания и сложности с поддержанием ночного сна, раннее пробуждение и ощущение разбитости в дневное время;



- парасомния — нежелательные поведенческие реакции во время сна, наблюдающиеся в период засыпания, в активную фазу сна или в период пробуждения: ночные кошмары, сомнамбулизм (лунатизм), синдром беспокойных ног, ночной энурез и т.д.;
- нарушение циркадных ритмов сна — отсутствие согласования между фазами сна и циркадным ритмом «день — ночь»;
- гиперсомния — увеличение времени продолжительности сна.

Сегодня невозможно выделить отдельно взятую причину появления нарушений сна у детей, чаще всего дело в совокупности внешних (психоэмоциональных) и внутренних (соматических) факторов: нарушение или отсутствие режима сна, болезни, заболевания центральной нервной системы (например, эпилепсия).

Все виды нарушений сна приводят к отсутствию полноценного, спокойного отдыха ночью, в результате родители могут наблюдать различные нежелательные поведенческие и психоэмоциональные реакции в дневное время. Невыспавшиеся дети (уставшие, вялые, тревожные) часто жалуются на головную боль и головокружение, им тяжело дается учеба, у них снижены физическая активность и аппетит, возможны проявления немотивированной агрессии. Малыши могут беспричинно плакать, отказываться от еды, негативно реагировать на любые контакты.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ НАРУШЕНИЙ СНА У ДЕТЕЙ

В первую очередь стоит оценить корректность режима сна. Все дети зависимы от режима, причем это касается не только сна, но и остальных аспектов жизни. Отход ко сну должен быть организован ежедневно в одно

“ Все виды нарушений сна приводят к отсутствию полноценного, спокойного отдыха ночью, в результате родители могут наблюдать различные нежелательные поведенческие и психоэмоциональные реакции ”

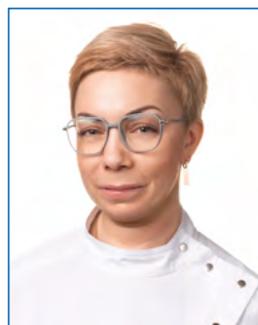
“ Чтобы избежать нарушений сна, перед укладыванием следует пресекать эмоциональные и подвижные игры, ограничить просмотр телевизора и гаджетов, особенно — эмоциональных фильмов и передач ”



и то же время, которое может варьироваться в зависимости от возраста, но не должно быть позднее 23 часов. При этом каждый день перед сном следует соблюдать «ритуалы» — спокойные игры, прием ванны или расслабляющего теплого душа, чтение сказки и т.д. «Ритуалы» помогают создавать спокойную эмоциональную обстановку и улучшать качество сна ребенка.

Чтобы избежать нарушений сна, перед укладыванием следует пресекать эмоциональные и подвижные игры, ограничить просмотр телевизора и гаджетов, особенно — эмоциональных фильмов и передач. Также к нарушению сна может приводить переутомление — когда день ребенка был чрезмерно нагружен эмоциями, возникает перевозбуждение.

«Оцените общее состояние ребенка: простудные заболевания, лихорадка, кишечные колики, прорезывание зубов и другие состояния будут оказывать влияние на сон, — советует заведующая педиатрическим отделением клиники



**Анна Александровна Никитенок**

Заведующая педиатрическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, детский кардиолог

## ЛУНАТИЗМ

Лунатизм (сомнамбулизм) — это нарушение сна, при котором во время сна возникает двигательная активность. Сомнамбулы могут просто хаотично двигаться в кровати, присаживаться, а в редких случаях даже ходить, при этом абсолютно не реагируя на внешние раздражители, так как человек в это время находится в фазе глубокого сна, а все движения обусловлены двигательными автоматизмами, возникающими в центральной нервной системе. Разбудить сомнамбулу в этот период достаточно проблематично, и после пробуждения лунатики не могут ответить на вопрос, почему ходили, — они этого просто не помнят, потому что находились во сне, и во время своих ночных «прогулок» даже могут видеть сновидения. Часто окружающие могут замечать, что у ребенка открыты глаза, при этом глазные яблоки неподвижны или двигаются хаотично, а взгляд «отсутствующий». Это также обусловлено тем, что ребенок находится во сне. Будить его в этот период нельзя: это может испугать ребенка, вплоть до развития панической атаки. Лучше постараться создать максимально безопасную обстановку, аккуратно уложить ребенка в кровать и дожидаться его пробуждения.

Причины возникновения сомнамбулизма могут быть разные:

- генетические (у родственников наблюдались случаи лунатизма);
- психологические — тяжелые и длительные стрессы, чрезмерная впечатлительность, эмоциональная возбудимость и/или лабильность;
- физиологические — при органической патологии головного мозга (часто проявляется при эпилепсии, синдроме навязчивых движений, при болезни Паркинсона) и токсическом воздействии лекарственных препаратов.

Несмотря на то что специализированной терапии для этого состояния нет, важно пройти обследование у специалиста, чтобы установить причины возникновения сомнамбулизма и определить верный план действий. Как правило, детский лунатизм проходит сам к 13–15 годам. У взрослых он встречается крайне редко и является обычно приобретенной, а не сохранившейся с детства проблемой.

„ММЦ“ на Малой Конюшенной Анна Александровна Никитенок. — При наличии хронических заболеваний, например бронхиальной астмы, ребенку может быть страшно засыпать из-за боязни развития ночного затруднения дыхания. При рахите (дефиците витамина D) у малышей повышается нервно-мышечное возбуждение, и сон становится беспокойным. Дефицит важных для организма микроэлементов может приводить к нервно-мышечным спазмам, у ребенка будет сводить ноги, он будет жаловаться на боль в нижних конечностях».

**“ Дефицит важных для организма микроэлементов может приводить к нервно-мышечным спазмам, у ребенка будет сводить ноги, он будет жаловаться на боль в нижних конечностях ”**

Прием ноотропов — лекарственных препаратов, направленных на питание структур центральной нервной системы, — в некоторых случаях может приводить к чрезмерному возбуждению, что отразится на сне ребенка. Оцените, не совпало ли появление проблем со сном с началом курса терапии, и обсудите с врачом варианты коррекции.

Особое внимание следует уделить нарушениям сна, которые сопровождаются снохождением, сноговорением, жалобами на ночные кошмары, бруксизмом (скрежетом зубами), лунатизмом (сомнамбулизмом), или если у ребенка старше 2 лет имеется ночной энурез. При появлении подобных симптомов необходимо обратиться к неврологу для исключения патологий нервной системы, в том числе эпилепсии.

Если самостоятельно выявить причины и скорректировать нарушение сна не удается, стоит проконсультироваться со специалистами — врачами-педиатрами, сомнологами и неврологами ■



## НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ КЛИНИКИ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

Новый YouTube-канал  
«Родительский клуб «ММЦ» — это:

- достоверная и актуальная информация о детском здоровье
- ответы на вопросы, которые чаще всего задают на приеме дети, подростки и их родители
- рекомендации врачей разных профилей — педиатров, кардиологов, оториноларингологов, рентгенологов и др.



**Присоединяйтесь!**



# ИСТОРИЯ НОВОГО ГОДА В РОССИИ:

ОТ КОЛЯДОК  
ДО «ГОЛУБЫХ ОГОНЬКОВ»





Любимый праздник большинства россиян имеет богатую историю. Сегодня сложно представить его без снега, елки и долгих выходных, но еще несколько столетий назад Новый год в России отмечали в сентябре, а 1 января стало нерабочим днем лишь с середины XX века. Когда главные зимние праздники начали отмечать в их нынешнем виде и как врачи оценивают эффект новогодних каникул для здоровья, рассказываем в нашем материале.



#### Петр I

Царь всея Руси  
с 1682 года,  
первый император  
Всероссийский  
с 1721 года

#### КТО ПРИДУМАЛ НОВЫЙ ГОД?

**Ч**ередование лет отмечалось с давних времен — наши предки связывали начало нового года с сезонным обновлением природы или религиозными традициями.

По некоторым летописным источникам, восточные славяне праздновали Новый год в марте, вместе с пробуждением природы и началом полевых работ: это символизировало наступление нового жизненного цикла, сопровождалось гуляньями и проводами долгой зимы. Считается, что до крещения Руси главным новогодним праздником была языческая Комоедица (ныне — Масленица), которая отмечалась в день весеннего равноденствия, 20–21 марта.

В 1492 году датой начала года утвердили 1 сентября и стали отмечать Новолетие. В «первый день года» на соборной площади Московского Кремля проходили церемония «О начатии нового лета» и церковная служба «На летопроеждение». Праздник включал обязательный ритуал — выступление царя и патриарха на Соборной площади Кремля. Эта традиция просуществовала более 200 лет.

В 1699 году будущий император Петр I издал именные указы, которыми, «по примеру всех христианских народов», вводился переход на новое летоисчисление (от Рождества Христова, а не от Сотворения мира) и перенос даты Нового года на 1 января.

“ В 1699 году будущий император Петр I издал именные указы, которыми, «по примеру всех христианских народов», вводился переход на новое летоисчисление и перенос даты Нового года на 1 января ”

Вместе с этим государь повелел в ночь с 31 декабря на 1 января устраивать гулянья, запускать фейерверки и украшать дома хвоей: «По большим улицам, у нарочитых домов, перед воротами поставить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, еловых и можжевелевых против образцов, каковы сделаны на Гостином Дворе». Однако после смерти императора традиция широкого празднования Нового года прервалась на долгое время.

“ После смерти императора традиция широкого празднования Нового года прервалась на долгое время ”

#### КАК МЕНЯЛСЯ СТАТУС РОЖДЕСТВА

Несмотря на то что сегодня Новый год является самым популярным праздником в России, вплоть до 1920-х годов он оставался «в тени» Рождества и воспринимался как середина зимних Святков, которые продолжались 12 дней.

Православные христиане начали отмечать Рождество Христово со времен крещения Руси. Дата праздника приходилась на 25 декабря по юлианскому календарю. Так, долгое время наши соотечественники праздновали Рождество в один и тот же день с жителями европейских стран, но с XVI века католический мир постепенно перешел на григорианский календарь, в то время как православные верующие продолжали жить по византийскому и отмечали праздник на 13 суток позже.

Лишь в 1918 году советская власть, «в целях установления в России одинакового почти со всеми культурными народами исчисления времени», ввела в стране западноевропейский григорианский календарь, но Русская православная церковь эту реформу так и не приняла, сохранив свое летоисчисление по юлианскому календарю (по «старому» стилю).

▼ Домашняя елка накануне революции



Фото: kulturologia.ru



▲ Антирелигиозная демонстрация

Поэтому православное Рождество отмечается не 25 декабря, а 7 января. После реформы появился и неофициальный праздник, который сегодня носит название «старый Новый год».

Стоит отметить, что после революции, с началом антирелигиозной пропаганды, Рождество постепенно вытеснялось из культуры нашего народа, а Новый год превратился в преимущественно детский праздник.

Так, канун Рождества праздновать было запрещено, а 1 и 6 января стали рабочими днями. Неотъемлемый атрибут праздника — рождественская елка — стал называться «поповским» обычаем и около пяти лет был под запретом. В «черный список» попали и детские рождественские сказки, и рождественский дед, который отождествлялся с церковными суевериями.

Сегодня в нашей стране Рождество является в большей степени религиозным праздником, в то время как на Западе отмечается повсеместно.

“ После революции, с началом антирелигиозной пропаганды, Рождество постепенно вытеснялось из культуры нашего народа, а Новый год превратился в преимущественно детский праздник ”

## КАК ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА И БЕЗБОЛЕЗНЕННО ВЕРНУТЬСЯ В РАБОЧИЙ РИТМ?

Долгие праздники, встречи с близкими, обилие пищи могут сопровождаться рисками для здоровья. О том, какие правила следует соблюдать, чтобы не допустить ухудшения самочувствия и обострения уже имеющихся заболеваний во время новогодних мероприятий, рассказал заместитель главного врача по медицинской части клиники «ММЦ» Кировский завод, врач-терапевт, кардиолог, к. м. н. Юрий Евгеньевич Зайцев.

### 1. Продумать праздничное меню

Заранее добавить побольше овощей — в свежем или приготовленном виде. Блюда, которые имеют повышенную калорийность, лучше подавать на стол порционно, особое внимание следует обратить на приготовление салатов с использованием майонеза, а также употребление копченостей.

### 2. Исключить неумеренность и непоследовательность в употреблении пищи

Покупать со скидкой незнакомые продукты и не смотреть на срок годности привычных, голодать перед праздником, наедаться до ощущения тяжести в новогоднюю ночь, в течение трех дней доедать оставшуюся пищу, а остальные дни питаться когда придется, налегать на фастфуд и сладости — верный способ заработать отравление или проблемы с ЖКТ, а также стремительно набрать вес. Во время застолья рекомендуется делать перерывы, также не нужно накладывать в тарелку еды больше обычной нормы и долго засиживаться за столом.

### 3. Контролировать потребление алкоголя

Если совсем отказаться от спиртного не получается, нужно стараться контролировать количество выпитых напитков. Не существует «нормы» или безопасной дозы алкоголя. Опьянение негативно влияет на работу мозга, пищеварительной и сердечной систем, провоцирует переизбыток, травмы и обострение психологических проблем. Не увлекайтесь алкогольными напитками, несмотря на свободное время в праздники.



### 4. Одеваться по погоде

Чтобы избежать переохлаждения, выбирайте одежду, ориентируясь на погоду. Сочетание алкоголя и отрицательных температур нередко оказывается очень опасным: ложное чувство тепла, возникающее после употребления спиртных напитков, может сыграть злую шутку и привести к серьезным последствиям в виде обморожения, потери сознания и травм.

### 5. Соблюдать привычный режим дня

Резкое ограничение двигательной активности, непривычный сон на протяжении всего дня, как и шумные вечеринки ночью, — все это приводит к нарушению режима сна и невозможности быстро вернуться в рабочий ритм после праздников. Постарайтесь найти баланс между спокойным отдыхом и активными занятиями, уделив время формированию здорового режима дня.

Позвольте себе отклонения от привычного графика, но не более чем на пару часов. Пытаться успеть сделать как можно больше в выходные — праздничные дни — не менее опасная крайность. Не нужно нагружать себя чрезмерно, лучше сделать что-то приятное для себя.

**ВОЗРОЖДЕНИЕ НОВОГО ГОДА**

В 1930-е годы альтернативой «буржуазно-религиозному» Рождеству становится светский Новый год, превратившийся в символ преобразования страны и надежды на лучшее будущее. Так праздник приобрел новый смысл — он стал отождествляться с лозунгом: «Жить стало лучше, жить стало веселей!»

“ В 1930-е годы альтернативой «буржуазно-религиозному» Рождеству становится светский Новый год, превратившийся в символ преобразования страны ”

Сигналом для снятия моратория на новогодние праздники послужила заметка партийного деятеля Павла Постышева в газете «Правда» под названием «Давайте организуем к Новому году детям хорошую елку!». За считанные дни инициатива «простого трудящегося» вернуть праздник нашла в сердцах советских граждан

▼ Новый год в СССР. Детский праздник встречи в Московском Кремле. 1950-е годы



Фото: Фотохроника ТАСС



▲ Открытка.  
Художник С. Боим.  
1941 год



горячий отклик — елки начали устанавливать не только в квартирах, но и в детских садах, школах, клубах, на главных площадях и улицах городов.

Однако старые рождественские символы получили новую трактовку: на смену елочным игрушкам в виде ангелов, Вифлеемской звезды и рождественского вертепа пришла пятиконечная красная звезда, украшения в виде серпа и молота. Место рождественского деда занял советский Дед Мороз, который пользовался особым авторитетом во времена Великой Отечественной войны — на открытках его изображали в виде вооруженного партизана в шапке с красной звездой.

Постепенно главный зимний праздник перестал нести преимущественно идеологический смысл. В 1947 году 1 января объявили выходным днем, а главные ассоциации Нового года (ожидание чуда и встреча с близкими) сложились в том числе благодаря всенародно любимым советским фильмам, мультфильмам и «голубым огонькам».



## ОСТОРОЖНО, НОВЫЙ ГОД: ОПАСНОСТЬ ДОЛГИХ КАНИКУЛ

Когда-то советским гражданам приходилось работать даже 1 января, а сейчас выходные длятся около 10 дней. У затяжных каникул есть немало критиков, по мнению которых слишком долгие праздники негативно сказываются на экономике страны, но главное — на здоровье россиян.

По данным крупномасштабного исследования «Смерти в январе — Россия: 2004–2016», проводившегося на протяжении 156 месяцев учеными ФГБУ «НМИЦ психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского», максимальное количество смертей среди россиян ежегодно наблюдается в январе. В первый день года в России умирает примерно на 2,2 тысячи человек больше, чем в среднем каждый день зимы, а дополнительные потери населения в результате январских праздников достигают 18 тысяч человек в год.

Основная причина такого всплеска смертности, по мнению авторов, кроется в злоупотреблении алкоголем и связанных с ним травмах, несчастных случаях, самоубийствах и даже респираторных заболеваниях.

“ *Дополнительные потери населения в результате январских праздников достигают 18 тысяч человек в год* ”

## КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ ВРЕД ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

- Не смешивать разные виды алкогольных напитков.
- Отказаться от газированных напитков. Разлагаясь в организме, алкоголь превращается в промежуточные токсичные метаболиты, которые отравляют организм. Газировка усиливает негативный эффект: производные спирта лучше всасываются в кровь. Именно поэтому у большинства людей даже после незначительного употребления шампанского болит голова.
- Не переедать. Вопреки распространенному мнению, алкоголь бессмысленно заедать горячей жирной пищей. Еда не уменьшает воздействие алкоголя, а только замедляет реакцию организма. В теории — жир помогает организму скорее переработать яд, не опьянеть и не почувствовать последствий на следующий день. На практике — алкоголь быстро расщепляет жир, остается в организме и с утра превращается в похмелье в виде продуктов его распада (ацетальдегиды).
- Не пить слишком много воды во время застолья. Алкоголь не только вызывает обезвоживание, но и неправильно перераспределяет воду в организме. Поэтому у сильно выпившего человека порой отекает лицо или другие части тела. Пить воду и любые мочегонные напитки нужно утром, чтобы поскорее нормализовать обмен веществ.
- Больше двигаться. Во время застолий следует делать перерывы, например, чтобы прогуляться, подышать свежим воздухом. Так организм быстрее и эффективнее «переварит» алкоголь.
- Использовать энтеросорбенты после застолья, чтобы уменьшить воздействие алкоголя на организм. Важно отметить, что, вопреки распространенному мнению, активированный уголь, употребленный накануне празднества, не поможет избежать опьянения и похмельного синдрома. Современные энтеросорбенты в десятки раз эффективнее.

**ГЛАВНЫЙ СОВЕТ:** исключить употребление алкоголя или минимизировать его настолько, чтобы избежать серьезных последствий. Так, согласно рекомендациям ВОЗ, «условно безопасный минимум» составляет 10 г спирта на человека, что приравнивается к 30 г водки, 1 бокалу вина или 250 мл пива.

“ Исследование показало, что люди, которые умирают в эти дни от инфарктов и инсультов, в среднем моложе тех, кто умирает от тех же причин в другие дни года ”

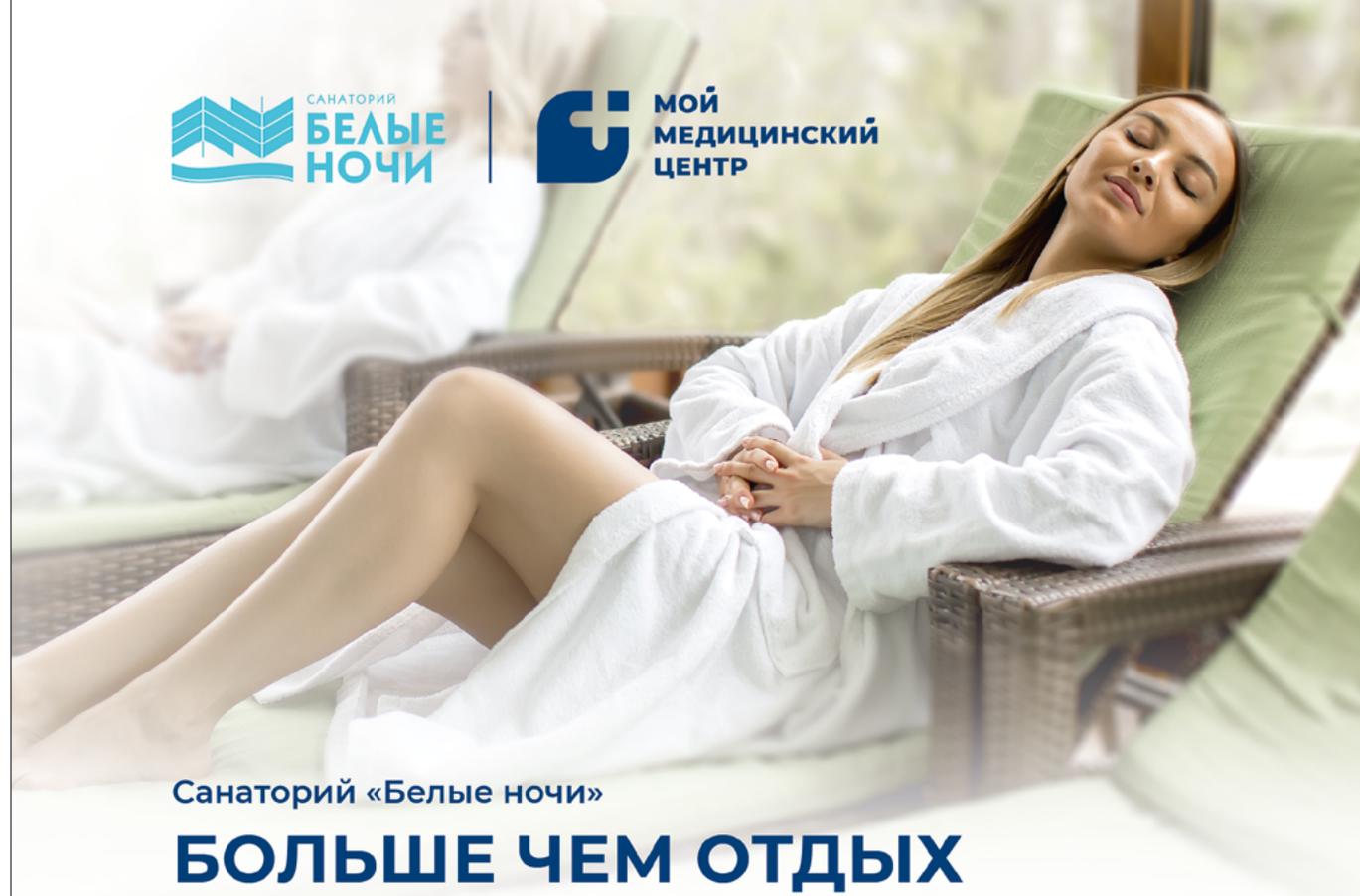
Исследователи видят возможным решением сократить отдых за счет перерыва в два-три дня между новогодним и рождественским праздником, как это было до 2003 года. Авторы подчеркивают, что «скорее всего, это будут не самые продуктивные рабочие дни, но перерыв позволит снизить январскую смертность».

При этом важно отметить, что взаимосвязь ухудшения здоровья с новогодними праздниками существует вне зависимости от времени года. Так, исследование, проведенное среди жителей Новой Зеландии в 1973–2001 годах, показало, что во время новогодних праздников, которые там приходятся на лето, наблюдается повышенная смертность. Это же исследование показало, что люди, которые умирают в эти дни от инфарктов и инсультов, в среднем моложе тех, кто умирает от тех же причин в другие дни года.

Ученые обозначили ряд причин повышенной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в праздничные дни, среди которых — игнорирование симптомов болезни и откладывание визита к врачу, злоупотребление едой и алкоголем, повышенный уровень стресса, перевозбуждение ■

При подготовке текста использованы источники:

1. Божеянов И. Н. Как праздновал и празднует народ русский Рождество Христово, Новый год, Крещение и Масленицу: исторический очерк. М., 2016.
2. Петр I. Труды и дни императора Всероссийского: именные указы, переписка, мемуары, воспоминания современников: иллюстрированное изд. / [состав, подготовка текста В. Ясько]. М.: Эксмо, 2013.
3. Когда Новый год отмечали 1 сентября / [Электронный ресурс] // Парламентская газета. URL: <https://www.pnp.ru/social/kogda-novyy-god-otmechali-1-sentyabrya.html>.
4. Запрет и разрешение празднования Рождества и Нового года / [Электронный ресурс] // Архивы Санкт-Петербурга. URL: [https://spbarchives.ru/newyear\\_3](https://spbarchives.ru/newyear_3).



Санаторий «Белые ночи»

## БОЛЬШЕ ЧЕМ ОТДЫХ

Атмосферный отдых на побережье Финского залива легко совместить с восстановлением сил, укреплением иммунитета и профилактикой заболеваний!

- **Программа «Лайт»**  
Облегченная версия традиционной санаторно-курортной путевки, направленная на общее оздоровление организма, снятие стресса и напряжения, нормализацию режима и полезных привычек
- **Программа «Стандарт»**  
Классическая оздоровительная путевка, включающая полноценное обследование и курс лечебных процедур для восстановления и укрепления здоровья
- **Программа «Интенсив»**  
Расширенная программа, направленная на глубокий анализ работы организма и формирование долгосрочной системы заботы о здоровье

Выбирайте программу для себя и планируйте отдых в «Белых ночах»!

Отдел продаж: +7 (812) 309-81-42 доб. 1 | [white-nights.ru](http://white-nights.ru)

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

Забронировать путевку:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Группа компаний «Мой медицинский центр»: 2024 год в цифрах и фактах

По традиции подводим итоги года и вспоминаем важные события, реализованные проекты, успехи и достижения, которыми он запомнится для нашей компании.

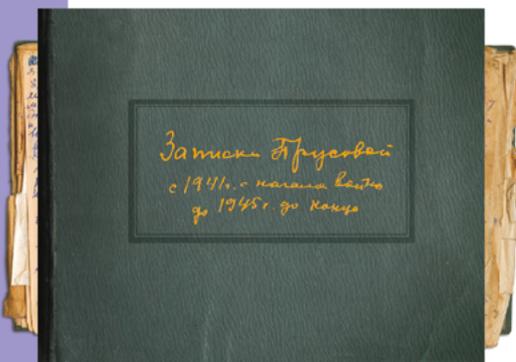
### ЗНАКОВЫЕ СОБЫТИЯ



Клинику высоких технологий «Белоостров» посетили Председатель Совета Федерации Федерального собрания РФ В. И. Матвиенко, губернатор Ленинградской области А. Ю. Дрозденко и губернатор Санкт-Петербурга А. Д. Беглов



В рамках партнерства ГК «ММЦ» и Военно-медицинского музея в Петербурге был издан дневник Ф. А. Прусовой — единственный сохранившийся блокадный дневник медработника



В спортивном комплексе «Академия Единоборств» (ФТ «Сириус», Сочи) начала свою работу «СпортМедКлиника»



Национальная ассоциация негосударственных медицинских организаций

ГК «ММЦ» присоединилась к Национальной ассоциации негосударственных медицинских организаций (НАНМО)



На площадке «СПОРТМЕДФОРУМА-2024» в Сочи были подписаны меморандумы о стратегическом сотрудничестве с ведущими клиниками FIFA

### НАУКА

15+

научно-практических мероприятий, проведенных ГК «ММЦ»



Санаторий «Белые ночи» стал организатором конференции «Международная школа санаторно-курортного лечения, реабилитации и оздоровительных технологий: обмен опытом»

80+

научно-практических мероприятий с участием врачей ГК «ММЦ»



ГК «ММЦ» выступила организатором III конференции «Безопасная хирургия»

400+

участников из российских клиник, спортклубов, а также ведущих мировых центров спортивной медицины ФИФА собрала конференция «СПОРТМЕДФОРУМ-2024»

ГК «ММЦ» стала организатором III научно-практической конференции с международным участием «Мультидисциплинарная персонализированная медицина», посвященной прецизионной и таргетной онкологии

### СПОРТ И ЗОЖ

ГК «ММЦ»

стала медицинским партнером теннисных соревнований Memory Cup 2024 и XXVIII Губернаторского теннисного турнира

15+

спортивных соревнований с участием сотрудников ГК «ММЦ»

1650+ км

пробежали, проплыли, проехали на велосипеде и мотоцикле наши коллеги



5895 км

высота горы Килиманджаро, которую покорил главный энергетик «Белых ночей», член Бегового клуба ГК «ММЦ» А. Г. Белый, установив на вершине флаг санатория



Спортивный клуб «ММЦ»

номинант премии «Устойчивое здоровье» СГ «СОГАЗ»

## ПРИЗНАНИЕ



Председатель Совета директоров ГК «ММЦ» В. В. Баранов получил благодарность от МЧС России



Директор по медицине ГК «ММЦ» Т. Н. Трофимова награждена юбилейной медалью РАН



Клиника высоких технологий «Белоостров»

Клиника «Белоостров» номинирована на смотр-конкурс «Архитектурные произведения. Проекты 2022–2024» Международного архитектурного фестиваля «Зодчество»

Клиника «Белоостров» удостоена архитектурной премии «Золотой Трезини» в специальной номинации «Лучший реализованный проект в архитектуре здоровья»



«ММЦ» на Малой Конюшенной

Клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной вошла в топ-10 в трех номинациях премии «Доктор Питер — частная медицина»



Фельдшер компании «ММЦ Профмедицина» И. В. Куликова награждена знаком «Отличник здравоохранения Республики Саха (Якутия)»

Команда поваров санатория «Белые ночи» получила серебряную медаль на конкурсе «Эталон курортного питания»



## МЕДПРОСВЕТ



7

врачей ГК «ММЦ» — эксперты «Курса заботы о себе» от VK Фитнес и СГ «СОГАЗ»

10+

мастер-классов и лекций по сердечно-легочной реанимации, первой помощи и навыкам личной гигиены для школьников от врачей ГК «ММЦ»

10+

выпусков подкаста «Доктор, я здоров?» в обновленном видеоформате



26

видеороликов, посвященных здоровью сердца и сосудов, на канале главного врача ГК «ММЦ», д. м. н. А. Г. Обрезана «ГлавВрач»

25

видеороликов о детском здоровье на канале педиатрического отделения клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной «Родительский клуб»

## МЫ СТАЛИ БЛИЖЕ



Открыты официальные сообщества «ВКонтакте» клиник «ММЦ» на Малой Конюшенной и «Белоостров»



Запущен новый сайт ГК «ММЦ» и сайты клиник



Запущен электронный сервис «Личный кабинет пациента»



24/7

Контакт-центр ГК «ММЦ» перешел на круглосуточную работу





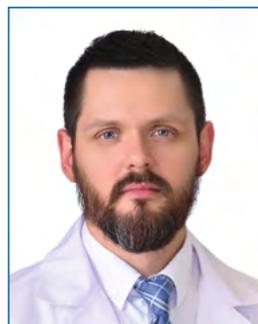
**ГЛАВНОЕ —  
КОМАНДА!**

О том, как врачи Клиники высоких технологий «Белоостров» помогают пациентам сохранять и возвращать зрение, рассказал заведующий отделением офтальмологии Алексей Андреевич Анисимов.

— Алексей Андреевич, чем офтальмология в Клинике «Белоостров» отличается от профильных отделений в других медицинских центрах региона и страны?

— Здесь целый комплекс факторов. Во-первых, команда. Бывают большие коллективы, но создание сплоченной команды — это непростая задача, которая требует многолетней работы. Чаще всего люди приходят в коллектив, не будучи знакомыми, начинают «притираться», узнавать друг друга профессионально и лично. Этот процесс не всегда идет просто: внутри коллективов бывает конкуренция и связанная с этим текучка кадров. Сбор стабильного «ядра» происходит годами, наше отделение — это сплоченная группа единомышленников, которая формировалась фактически 15 лет.

Уникальность нашей команды в том, что каждый ее член — универсально подготовленный клиницист, готовый дублировать любого из коллег. Конечно, у нас есть лидеры направлений. Например, врач-офтальмолог, к. м. н. Вячеслав Игоревич Масленников специализируется по вопросам подбора внутриглазных имплантов, но и остальные коллеги могут сделать первичное исследование и подобрать имплант, а в случае возникновения вопро-



**Алексей Андреевич Анисимов**

Заведующий отделением офтальмологии Клиники высоких технологий «Белоостров»



сов — посоветоваться с ним. Я как заведующий отделением являюсь ведущим хирургом, но вместе с тем каждый специалист офтальмологической службы способен обработать травму и провести другие операции с соблюдением всех необходимых стандартов. В команде нет места личным амбициям, ведь провал одного равносителен неудаче всей команды. В той же степени, перефразируя Нила Армстронга, можно сказать, маленький шаг для каждого из нас — это огромный скачок для всей команды.

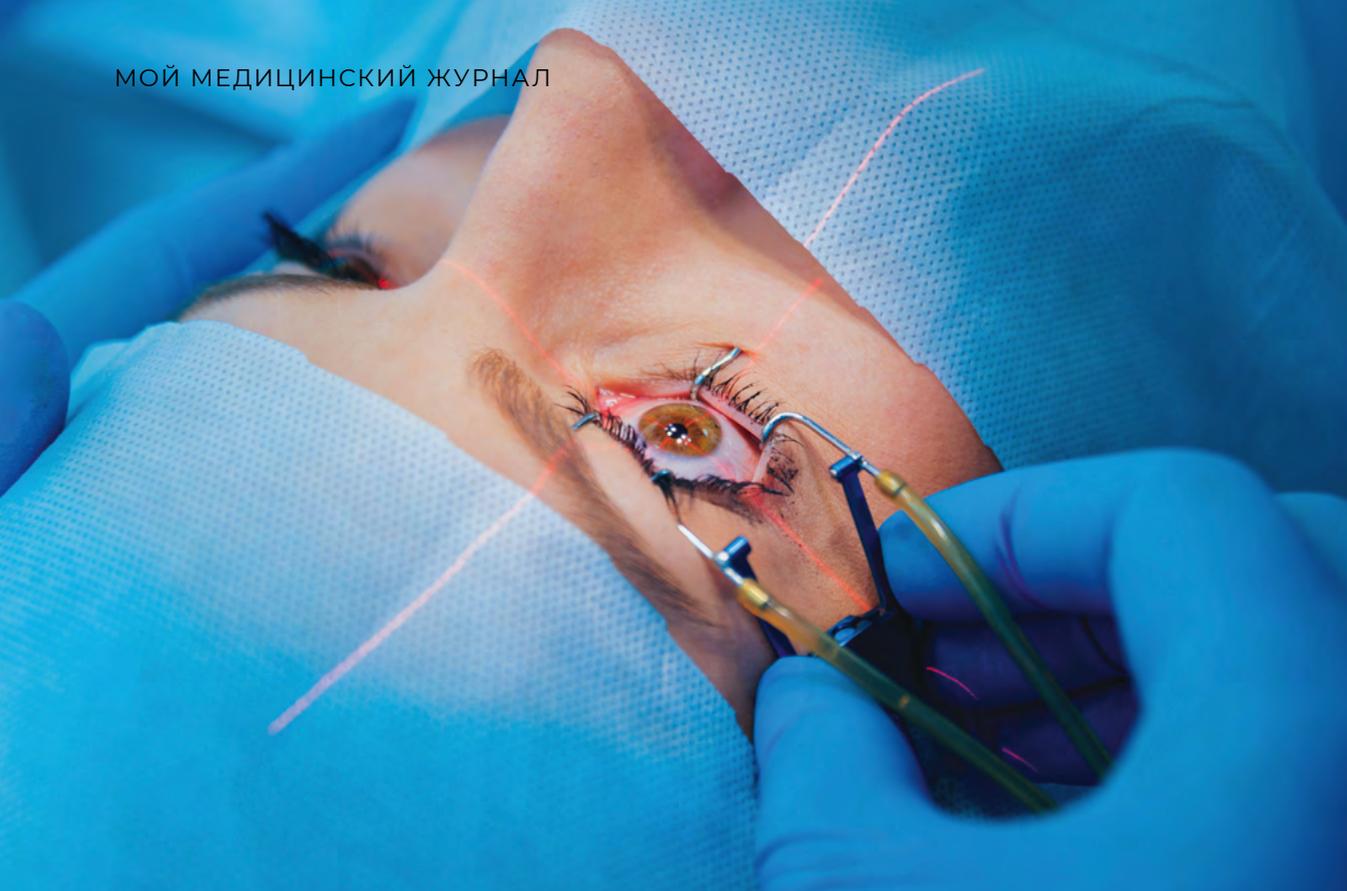
Мы гордимся тем, что у нас есть взаимовыручка. К примеру, когда кто-то из коллег осваивает новую хирургическую технику, остальные сами предлагают взять на себя часть нагрузки, связанной с консультациями или ведением историй болезни.

— Ваша команда уже полностью сформирована?

— Основная часть коллектива уже собрана, но масштабирование продолжается. Если

“ *Помни истину, которую тебе поведали очки: перед тем как исправлять мир, сначала поправь свое зрение* ”

*Фэн Цзицай*



обратить внимание, пациенты оставляют отзывы, как правило, не конкретному специалисту, а всему коллективу. Причем это касается не только врачей. Наша старшая медицинская сестра Наталья Николаевна Скорубская — настоящая Wonder Woman! Это потрясающий специалист и самоотверженный человек, готовый остаться на ночное дежурство со своим персоналом, если видит необходимость, — ее даже просить об этом не нужно. Знает каждый

винтик и болтик на отделении, ведет учет и контроль документации, расходных материалов, обладает глубокими знаниями и большим профессиональным опытом.

Научить ведь можно любого, но куда важнее гуманистические ценности — добропорядочность, верность, преданность делу. Если наступят тяжелые времена, такие люди не разбегутся, а будут решать все проблемы вместе. Недавно мы с врачом-офтальмологом Артемом Борисовичем Даниловым провели в операционной восемь с половиной часов подряд. Это очень тяжело... Конечно, у всех хирургов бывают длительные операции, но в большинстве других специальностей не так велика степень мануального контроля, а у нас микронная точность: нужно все эти часы сидеть за микроскопом и находиться в высочайшей степени концентрации. Когда мы вышли из операционной, коллеги

нас буквально под руки привели в ординаторскую, напоили чаем и накормили — такая забота, взаимовыручка и понимание создают особую атмосферу в коллективе.

**— Такая поддержка действительно бесценна. Чем еще может гордиться ваше отделение?**

— Для нашей офтальмологической службы по-настоящему здорово подобрано все оборудование, необходимое для лечения пациентов. Во многих центрах медтехника закупается в больших количествах, но в Клинике «Белоостров» установлено не просто множество приборов — аппаратура закуплена комплектами. У нас инсталлированы две основные серии оборудования: японская *Torson* и немецкая *Oculus*. Все оборудование одного поколения, а это значит, что приборы между собой интегрированы и мгновенно обмениваются информацией. Таким образом, доктору не нужно тратить время на бесконечные перемещения от одного прибора к другому и поочередно снимать данные, аккумулировать и анализировать — все сведения у него перед глазами. Такой подбор техники идет на пользу и пациенту, и врачу, так как позволяет проводить диагностику очень быстро.

**“ “** *Первое наше преимущество «наслаивается» на второе: сплоченная команда, умеющая работать на передовом оборудовании, и медицинская техника последнего поколения, где все приборы работают в единой экосистеме* **” ”**

Получается, что первое наше преимущество «наслаивается» на второе: сплоченная команда, умеющая работать на передовом оборудовании, и медицинская техника последнего поколения, где все приборы работают в единой экосистеме. Оборудование на отделении

представляет собой срез самых последних технологий, имеющихся в мире на данный момент. И вся команда целиком — настоящий организм, который работает как часы — слаженно и эффективно во благо пациентов.

“ *Роговица — самая гладкая поверхность из всех, встречающихся в природе: воссоздать ее не способны даже самые современные лазерные или другие технологии шлифовки* ”

— **Есть ли в вашем арсенале уникальное для Санкт-Петербурга оборудование?**

— Отдельные приборы можно где-то найти, но, наверное, нигде нет такого полноценного комплекта. Паттерн-лазерная навигационная система *Navilas* есть еще в двух-трех местах в Санкт-Петербурге, но только у нас она представлена одновременно со всеми остальными лазерами. Эта система — венец нашей линейки лазеров, она используется для лазерной коагуляции сетчатки при диабетической ретинопатии, барьерной коагуляции разрывов и различных дистрофических заболеваниях сетчат-

ки и пр. Система позволяет нанести до 300 лазерных коагуляторов за секунды. Как принято говорить, «почувствуйте разницу»: на однократной лазерной системе пациент проходит от двух до четырех сеансов, каждый из которых может длиться до часа, а система *Navilas* позволяет провести полную процедуру за один сеанс длительностью 5–10 минут. При этом снижается болезненный эффект и время нахождения пациента в стационаре, повышается комфорт: на этом лазере предусмотрена бесконтактная технология, при которой не нужно

устанавливать специализированную контактную линзу на поверхность глазного яблока.

Еще одна наша гордость — операционный микроскоп *Leica Proveo 8* со встроенной технологией ОКТ (оптическая когерентная томография), которая позволяет выполнять послойную томографию сетчатки непосредственно в ходе хирургии. Сетчатка представляет собой тончайшую многослойную оболочку, работа с которой — сверхзадача по степени своей прецизионности. Когда с поверхности сетчатки нужно эвакуировать патологическую мембрану или рубец, офтальмохирург действует практически вслепую. Наличие такого оборудования позволяет оперирующему врачу видеть ультратонкие структуры и филигранно, а главное, безопасно для пациентов выполнять свою работу.

В целом орган зрения — это очень сложная система. К примеру, роговица — самая гладкая поверхность из всех, встречающихся в природе: воссоздать ее не способны даже самые современные лазерные или другие технологии шлифовки.

## Отделение офтальмологии в цифрах и фактах

### СТРУКТУРА ОТДЕЛЕНИЯ

- Кабинеты офтальмологов в составе взрослого и детского КДЦ, а также Центра персонифицированной медицины
- Офтальмологическая операционная в составе центра амбулаторной хирургии
- Большая офтальмологическая операционная в составе объединенного операционного блока
- Круглосуточный стационар офтальмологического отделения: 18 коек с изолированными от амбулаторного потока смотровыми, процедурными и специализированными диагностическими кабинетами
- Хирурги отделения проводят до 30 операций в день, в том числе:
  - *вмешательства по поводу замены / реимплантации / специализированной фиксации интраокулярных линз (ИОЛ)*
  - *витреоретинальные вмешательства (в заднем отрезке глаза), в том числе реконструктивные операции и хирургия тяжелой травмы органа зрения*
  - *антиглаукоматозная хирургия*

**5855%** — общее повышение максимальной скорректированной остроты зрения пациентов, что в среднем составляет 29% на один случай госпитализации.





**— Что еще отличает работу вашего отделения в Клинике высоких технологий «Белоостров» от офтальмологических отделений в других медицинских организациях?**

— Проект Клиники высоких технологий уникален сам по себе. Одно слово — многопрофильность. Беспрецедентное количество направлений, и в каждом из них собраны топовые эксперты. Здесь работают специалисты высочайшего класса смежных для нас специальностей — нейрохирурги, неврологи, терапевты. Ведь, как неустанно повторяют про-

фессора «старой школы», мы лечим не глаза и не болезни, а человека. Глазные проблемы бывают не офтальмологического происхождения, и нужно понимать исходные причины, воспринимать организм пациента целиком. Возможность коммуницировать с сильнейшими специалистами по всем направлениям уникальна, она позволяет достигать цели гораздо быстрее и эффективнее.

Яркий пример — работа с пациентами, страдающими диабетом. Здесь, в Клинике «Белоостров», есть специалисты, эндокринологи и терапевты, которые могут включиться в процесс лечения с полной отдачей. Им всегда можно позвонить и рассчитывать на высокий уровень профессионализма и отзывчивости, и проблема с пациентом решается. Причем мы можем либо перевести пациента в стационар к терапевтам, либо оставить в своем офтальмологическом — коллеги придут к нам и выполнят назначения по терапевтическому профилю.

**— Как выстроена интеграция с другими отделениями?**

— Дело в том, что офтальмология — очень узкая специальность. Например, почти во всех направлениях медицинской помощи ультразвуковое исследование (УЗИ) делает УЗИ-специалист, но все офтальмологические УЗИ выполняются только врачом-офтальмологом. Даже для вечернего обхода требуется не просто дежурный хирург, а дежурный офтальмолог. Мы получаем многие данные от специалистов других отделений и сами оказываем поддержку их пациентам, но, несмотря на высокую степень интеграции служб, нашу работу никто за нас сделать не может. Чтобы заниматься офтальмологией, нужны офтальмологи.

Именно по этой причине наше отделение «пронизывает» весь медицинский комплекс: на первом этаже расположено два кабинета для первичной диагностики — во взрослом и детском клинко-диагностическом центре (КДЦ), большой операционный зал на втором этаже и еще один — в центре амбулаторной хирургии на третьем этаже. Основное подразделение представлено круглосуточным стационаром на 18 коек и расположено на пятом этаже клиники.

**“ Офтальмология — очень узкая специальность ”**

Помимо этого, у нас есть комплект мобильного оборудования, который позволяет нам выполнять свою работу в любой точке пространства и времени.

**— Вы перешли в Клинику высоких технологий «Белоостров» из городской больницы. Чувствуется ли разница в выстроенной системе работы?**

— Здесь лучше «внутренний биоценоз» и высокая сервисная составляющая. Сервис очень



трудно интегрировать внутрь медицины в городских больницах, тяжело обучить персонал. В Клинике «Белоостров» сделано иначе: в основу заложен комфорт пациента, идея вылечить не любой ценой, попутно нанеся психологические травмы, а бережно подойти к пациенту со всех точек зрения.

Моновариант учреждений государственного типа потихоньку себя изживает. Наверное, будущее все же за теми медицинскими центрами, где есть различные каналы финансирования: и государственные финансовые вложения (оплата услуг по ОМС), и страховые (ДМС), и частные инвестиции. Мы хотим, чтобы нашим пациентам были доступны самые современные технологии лечения, качественные расходные материалы, чтобы их наблюдали востребованные, высококвалифицированные специалисты с достойной оплатой труда. Еще 10–15 лет назад было «не модно» становиться доктором, и сейчас мы работаем над тем, чтобы поднять престиж профессии и привлечь молодежь в медвузы — чтобы в медицину в целом и в офтальмологию в частности попадали лучшие из лучших ■



## ОБЩАЯ ХИРУРГИЯ В «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

Отделение хирургии работает круглосуточно, качественно и своевременно выполняя операции любой категории сложности полного спектра хирургической помощи.

### ВИДЫ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- **Эндовидеохирургия (лапароскопия)** — малоинвазивные операции через проколы передней брюшной стенки **Приоритет**
- **Весь спектр хирургической помощи** (заболевания желудка, желчного пузыря, кишечника, брюшной стенки), включая гнойные заболевания и удаление доброкачественных новообразований
- **Эндоскопические операции** — удаление доброкачественных новообразований ЖКТ, остановка кровотечений из ЖКТ, стентирование опухолей и стриктур, биопсия

### ОТДЕЛЕНИЕ ХИРУРГИИ КЛИНИКИ «ММЦ» — ЭТО:

- Качественная специализированная хирургическая помощь в режиме 24/7
- Современные хирургические принципы с приоритетом малотравматичных методов лечения
- Возможность малоинвазивного лечения осложненных форм заболеваний
- Ориентированность на минимальные сроки госпитализации
- Первостепенное значение придаётся безопасности пациентов

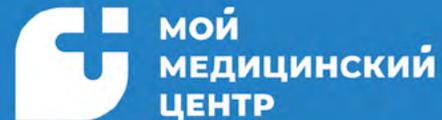
Подробнее:



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



## Онкологический центр Клиники высоких технологий «Белоостров»

Диагностика и лечение онкологических заболеваний входят в число приоритетных направлений развития Клиники «Белоостров». На базе Онкоцентра, входящего в медицинский комплекс, реализован замкнутый цикл оказания помощи — от первичного обращения пациента к врачу до завершения курса реабилитации.



### 1 ИНФРАСТРУКТУРА

**13 000 м<sup>2</sup>**  
медицинской площади

**60 коек**  
круглосуточного стационара

**27 кресел**

для проведения амбулаторной химиотерапии  
и в режиме дневного стационара

### 2 ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ



**70+**

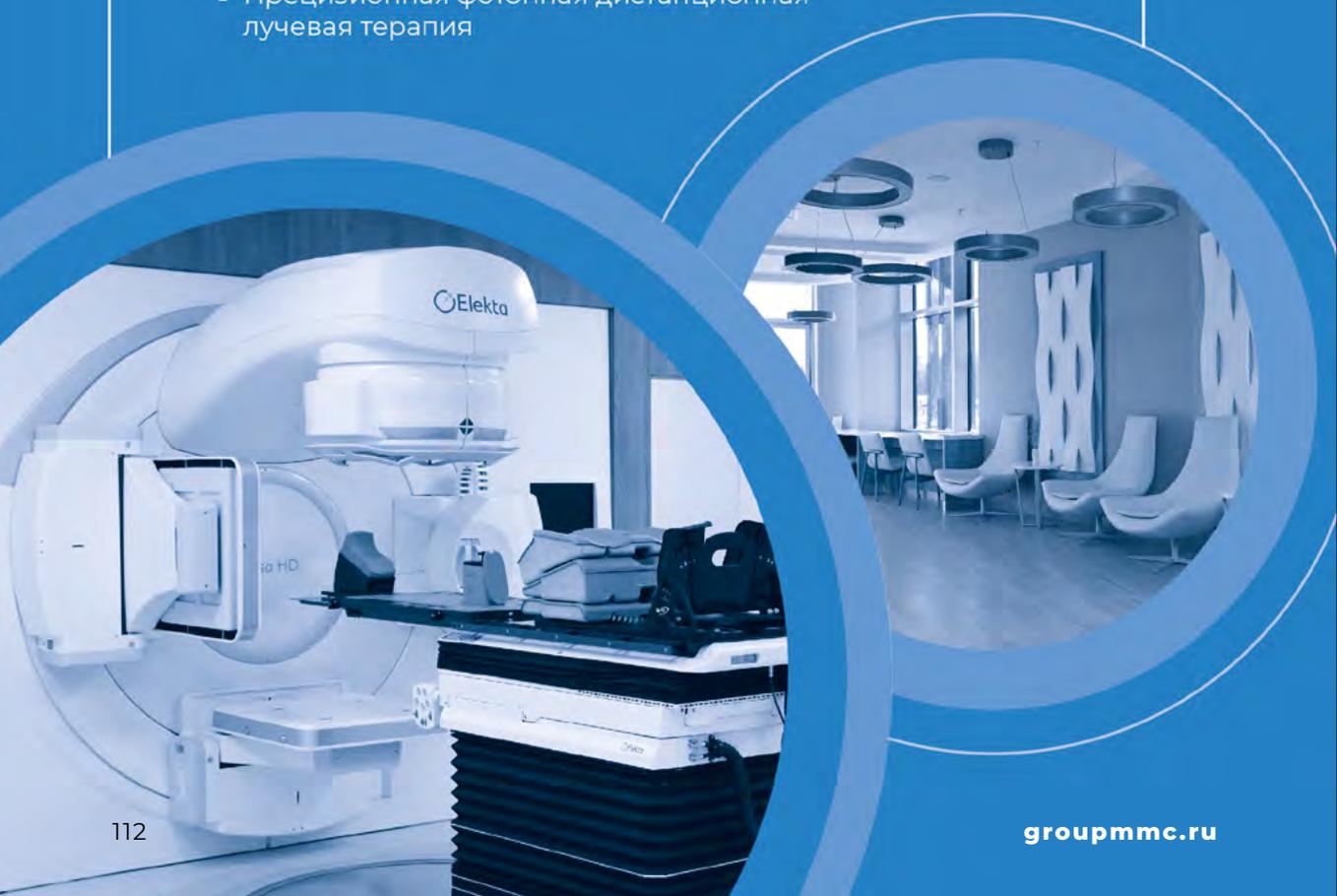
опытных врачей и сотрудников среднего  
и младшего медицинского персонала





### 3 СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

- Клинико-лабораторные исследования
- Лучевая диагностика (УЗИ, КТ и МРТ)
- Маммография с возможностью стереотаксической биопсии
- Эндоскопия и эхография (эндо-УЗИ)
- Денситометрия
- Рентгеноскопическая ангиография
- Онкохирургия, в том числе эндоскопическая
- Нейрохирургия опухолей мозга и центральной нервной системы
- Лекарственная противоопухолевая терапия
- Томометрия и дозиметрическое планирование лучевой терапии на КТ и МРТ
- Близкофокусная рентгенотерапия
- Прецизионная фотонная дистанционная лучевая терапия



### 4 ПРЕИМУЩЕСТВА ОНКОЦЕНТРА

- Полный цикл онкологической помощи на базе многопрофильного медицинского комплекса
- Новейшее медицинское оборудование экспертного класса
- Отделения медицинской и радиационной онкологии — доступен круглосуточный и дневной стационар лекарственной противоопухолевой терапии и радиотерапии
- Разработка тактики лечения на основе актуальных отечественных и международных клинических рекомендаций, с учетом молекулярно-генетического портрета опухоли
- Привлечение зарубежных экспертов — обмен лучшими мировыми практиками, внедрение инновационных методов оказания медицинской помощи



### 5 ЭФФЕКТИВНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ СТРАТЕГИЯ ЛЕЧЕНИЯ С МОМЕНТА ОТКРЫТИЯ ОНКОЦЕНТРА ЗА 2024 ГОД

**200+** пациентам  
оказана стационарная  
помощь

**300+** пациентам  
оказана консультативная  
помощь



МОЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР

# МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ: НОВЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ



Сегодня медицинский туризм, который сочетает возможность получения высококачественной медицинской помощи и отдыха, является стратегически важным аспектом развития здравоохранения. В последние годы наблюдается рост интереса к этому направлению со стороны и пациентов, и медицинских учреждений. Перспективы развития Клиники высоких технологий «Белоостров» как центра притяжения российских и зарубежных медицинских туристов обсудили на одном из заседаний члены Экспертного совета ГК «ММЦ».



“ *Клиника высоких технологий «Белоостров» как ультрасовременный многопрофильный центр воплощает собой текущий вектор развития медтуризма* ”

Специалисты выделяют ряд трендов, способствующих стремительному развитию медицинского туризма. Во-первых, это увеличение числа пациентов, которые стремятся получить качественную высокотехнологичную медицинскую помощь и готовы ехать за ней в другой регион или даже страну. Во-вторых, рост интереса к специализированным клиникам, предлагающим уникальные процедуры, технологии и методы лечения. Однако по мере развития этого направления возникают новые вызовы, ведь система здравоохранения должна обеспечить высокие стандарты качества и безопасности оказания таких медицинских услуг.

Клиника высоких технологий «Белоостров» как ультрасовременный многопрофильный центр воплощает собой текущий вектор развития медтуризма. Важнейшими преимуществами этого первого в России «медицинского города» являются высококвалифицированные специалисты, передовые методы диагностики и лечения, инновационные архитектурные

решения и удобное расположение: поездка от аэропорта до клиники на автомобиле занимает всего час, а от центра Петербурга — около 40 минут.

Сегодня большую часть (82%) медицинских туристов Клиники «Белоостров», которая открыла свои двери в начале 2024 года, составляют пациенты хирургического и онкологического профиля. Благодаря эффективно выстроенной системе оказания как плановой, так и экстренной терапевтической помощи более 10% пациентов от общего количества получили медицинские услуги по травматологии, ней-

“ Оказание медицинской помощи в рамках замкнутого цикла лечения и многопрофильность Клиники «Белоостров» позволяют не только быстро поставить достоверный диагноз и назначить лечение, но и сократить время пребывания пациента в стационаре ”

рохирургии, гинекологии и офтальмологии. Это отражает и региональный тренд — по данным на 2023–2024 годов, основными направлениями медицинского туризма в Санкт-Петербурге и Ленинградской области стали офтальмология, урология, педиатрия, акушерство и гинекология.

Оказание медицинской помощи в рамках замкнутого цикла лечения и многопрофильность Клиники «Белоостров» позволяют не только быстро поставить достоверный диагноз и назначить лечение, но и сократить время пребывания пациента в стационаре, что также является важным критерием для выбора медицинского учреждения среди жителей других регионов и иностранных граждан.

Рост интереса пациентов к получению высокотехнологичной помощи демонстрирует необходимость создания на региональном



и федеральном уровнях медицинских кластеров — референс-центров и центров компетенций, не только оснащенных современной аппаратурой, но и обладающих высококомпетентным медицинским персоналом.

В Клинике «Белоостров» уже успешно функционируют центры компетенций по ряду хирургических и терапевтических направлений. На базе Консультативно-диагностического центра «Терапия» создан Центр иммунобиологической терапии (ГИБТ), цель которого — лечение пациентов с наиболее тяжелыми формами бронхиальной астмы. В перспективе деятельность ГИБТ будет дополнена такими направлениями, как дерматология (тяжелые формы псориаза) и гастроэнтерология (воспалительные заболевания кишечника).

Ключевая задача Клиники «Белоостров» — решение любой медицинской проблемы пациента. На это направлены все собранные здесь технологии, принципы оказания помощи и выстроенная система взаимодействия врачей

разных профилей. Такой подход к организации деятельности медицинского учреждения способствует увеличению регионального и иностранного пациентопотока.

“ *Наша общая задача — изменить этот шаблон восприятия, доказывая на деле, какое высокое качество оказания и медицинской помощи, и сервисной составляющей можно обеспечить, не покидая Россию* ”

Успех развития медицинского туризма ставит перед отечественной системой здравоохранения ряд важных задач: улучшение инфраструктуры клиник, инвестирование в установку современного оборудования и внедрение новых технологий, повышение квалификации сотрудников.

Важным аспектом также является разработка комплексных программ, ориентированных на «медицинских туристов». Прежде всего речь идет о «пакетных предложениях», которые, помимо оказания специализированной медицинской помощи, также включали бы услуги по размещению родственников и сопровождающих лиц, экскурсионное сопровождению и пр.

В число ключевых задач, как считают эксперты, сегодня входит повышение общего уровня информированности о достижениях отечественной медицины. «Не секрет, что многие годы бытовало мнение, что медицина за рубежом — лучше, а уровень сервиса и комфорта за границей — выше, чем в медицинских организациях нашей страны. Сегодня это объективно не так. И наша общая задача — изменить этот шаблон восприятия, доказывая на деле, какое высокое качество оказания и медицинской помощи, и сервисной составляющей можно обеспечить, не покидая Россию», — отметил председатель Совета директоров ГК «ММЦ», к.м.н., председатель Экспертного совета Группы компаний Владислав Владиславович Баранов ■

 **БЕЛООСТРОВ**  
Клиника высоких технологий



## ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ В КЛИНИКЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ «БЕЛООСТРОВ»

Экспертная диагностика и лечение злокачественных новообразований и сопутствующих патологий:

- хирургия
- лекарственная противоопухолевая терапия (химиотерапия, таргетная и иммунотерапия)
- лучевая терапия

Клиника «Белоостров» — это:

- комфортабельные палаты и зоны отдыха
- опытные врачи и ультрасовременное оборудование экспертного класса
- полный цикл лечения — с первого обращения до полной реабилитации

Медицинская помощь в Клинике доступна в рамках ДМС, на платной основе и по полису ОМС — жителям Ленобласти и других регионов РФ при наличии направления в Клинику «Белоостров» (ООО «ММЦ ВТ»), по форме № 057/у-04.

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



Лечение по ОМС

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

ООО «ММЦ ВТ» Лицензия №ЛО41-01149-47/00822489 от 17.11.2023

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ЗАКАЛЯЙСЯ?

Мифы и правда о популярном  
методе укрепления здоровья



В век высоких технологий, когда человек все меньше времени проводит на свежем воздухе и испытывает недостаток физической активности, организм постепенно теряет устойчивость к стрессовым факторам. Панацеей для восстановления жизненных сил многие считают закаливание. Но есть ли научные подтверждения популярных идей о его бесспорной пользе, с чего начать выполнение оздоровительных процедур и что на самом деле помогает укрепить здоровье? Выясняем вместе с экспертами ГК «ММЦ».



#### ИСТОКИ МОДЫ НА ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливанием называют регулярное и дозированное воздействие природными факторами, включая воду, воздух, низкие и высокие температуры, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к изменениям окружающей среды, будь то погодные и климатические условия, стресс или болезни.

Практика преднамеренного воздействия на организм холодом существует с древних времен. Зная о его болеутоляющих свойствах, еще Гиппократ и Гален использовали лед и холодные ванны для лечения травм, лихорадки и ряда других заболеваний. Древнерусский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. В СССР закаливание входило в официальные медицинские рекомендации. Знаменитости, которые

“ Закаливанием называют регулярное и дозированное воздействие природными факторами с целью повышения функциональных резервов организма ”



были любителями воздействия экстремальных температур на организм, часто даже отождествлялись с национальными героями. Многие помнят «оздоровительную систему» Порфирия Иванова, который дошел до такого уровня отрицания холода, что в любую погоду ходил босиком и в одних шортах.

Сегодня элементы закаливания можно встретить в традициях различных культур по всему миру: русская баня и окунание в прорубь, погружение в снег после финской сауны, сочетание холодных и горячих ванн в восточной медицине, зимние купания в европейских странах и т.д.

### СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

В руководствах по закаливанию методы, как правило, классифицируются в зависимости от воздействующего фактора (воздушные ванны, солнечные ванны, закаливание водой). Водные процедуры ранжированы от щадящих

**“ “** *Сегодня элементы закаливания можно встретить в традициях различных культур по всему миру* **” ”**



**Дарья Владимировна Кулешова**

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

### ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Оценивая влияние на организм того или иного метода, в первую очередь важно сослаться на научные доказательства и их массив, а не на личный опыт знаменитых «моржей» с их стойкостью организма. Находят ли приписываемые закаливанию чудодейственные свойства отражение в достоверных источниках?

**Заведующая отделением стационара клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-терапевт, кардиолог Дарья Владимировна Кулешова объясняет:**

— На сегодня доказательная база исследований, подтверждающих пользу от закаливания, сильно ограничена, хотя и существуют исследования, подтверждающие положительный эффект таких процедур, как гидротерапия, контрастный душ, обтирание или погружение в холодную воду, для различных органов и систем человеческого организма. При этом следует отметить, что участники таких наблюдений или экспериментов, как правило, обладают исходно более высоким уровнем выносливости, чем люди, ведущие малоактивный образ жизни, занимаются каким-либо видом спорта, а также не имеют в анамнезе хронических заболеваний.

Нужно понимать, что самостоятельное воздействие закаливающих процедур на организм отдельно от других элементов здорового образа жизни, скорее всего, не принесет ожидаемого эффекта. Только комплексная работа по изменению образа жизни (соблюдение принципов правильного питания, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, контроль параметров здоровья и т.д.) может способствовать укреплению иммунитета, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и достижению других оздоровительно-профилактических целей. Закаливание же может стать приятным дополнением к другим элементам ЗОЖ.



до радикальных: местное обтирание отдельных частей тела, контрастный душ, обливание, купание в естественном открытом водоеме, купание в проруби зимой или моржевание. Также к закаливанию относятся прогулки босиком, баня, обтирание снегом, сон на открытом воздухе и т.д.

Говоря о пользе таких мероприятий, сторонники закаливания прежде всего отмечают укрепление иммунитета (повышение сопротивляемости организма к инфекциям и сокращение частоты простудных заболеваний), профилактику хронических заболеваний, улучшение кровообращения и психоэмоционального состояния.

#### НЕ НАВРЕДИ: КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬСЯ

Принимая решение повысить устойчивость организма с помощью закаливания, главное — не нанести ему вреда, который возможен при несоблюдении ряда правил. Главные принципы закаливания: систематичность, постепенность,

“ *Главные принципы закаливания: систематичность, постепенность, комплексность и учет индивидуальных особенностей* ”

#### КОНТРАСТНЫЙ ДУШ: ЗАЧЕМ И КАК ЕГО ПРИНИМАТЬ

Считается, что применение контрастной по температуре воды обеспечивает эффект помпы за счет расширения и сужения сосудов. Это улучшает кровообращение и насыщает ткани кислородом, способствует уменьшению отеков и ускоренному заживлению травмированных тканей. Процедура используется в спортивной медицине для ускорения реабилитации после тяжелых тренировок, в флебологии — для уменьшения застойных явлений. Контрастный душ положительно влияет на эмоциональное благополучие и улучшает качество сна. После процедуры человек ощущает прилив энергии, повышение концентрации внимания.

Тем, кто начинает осваивать популярный метод закаливания, нельзя использовать слишком горячую воду (выше 45 °С). Разница температур воды должна составлять не более 25 °С, начинать следует с теплой воды, а заканчивать холодной (с интервалом по 10–15 секунд).

Температуру воды лучше снижать постепенно, на градус в день, поток воды — направлять от стоп вверх. Оптимально проводить контрастный душ ежедневно, постепенно увеличивая продолжительность начиная с 1 минуты.

Если в анамнезе есть сердечно-сосудистые заболевания 2-й степени и выше, принимать холодный душ категорически запрещено, поскольку он может спровоцировать ухудшения. Полезнее будет получасовая прогулка на свежем воздухе.



комплексность и учет индивидуальных особенностей. Так, польза от тренировок по укреплению защитных сил организма возможна только при регулярном выполнении процедур. Если действовать хаотично, не следуя режиму, то результат будет сомнительным, а риск столкнуться с неприятными последствиями возрастет.

Принцип постепенности запрещает начинать процесс закаливания с «шоковых» процедур — моржевания, окунания в прорубь или обтирания снегом после бани. Экстремальные температурные воздействия являются большим стрессом и нагрузкой на весь организм, включая сердечно-сосудистую систему. Для неподготовленного человека это может обернуться обострением уже имеющихся хронических заболеваний или даже развитием острых.

**“ Принцип постепенности запрещает начинать процесс закаливания с «шоковых» процедур — моржевания, окунания в прорубь или обтирания снегом после бани ”**

Переохлаждение, потеря сознания, нарушение сердечного ритма — вот лишь ряд состояний, которые могут спровоцировать радикальные методы закаливания у неопытных людей.

Поэтому начинать закаляться нужно с максимально щадящих тренировок, постепенно увеличивая длительность воздействия. Самое простое — почаще открывать окно, обтирать тело прохладным полотенцем, обливать ноги водой комнатной температуры. Закаливание — это не метод лечения, а профилактическая процедура, которая должна осуществляться вместе с соблюдением других принципов ЗОЖ. Отдельно стоит отметить, что

**“ Переохлаждение, потеря сознания, нарушение сердечного ритма — вот лишь ряд состояний, которые могут спровоцировать радикальные методы закаливания у неопытных людей ”**

испытывать на себе нагрузки температурными воздействиями под влиянием алкоголя, опасно для жизни.

«Перед началом закаливания необходимо



## ПРИЯТНЫЕ СПОСОБЫ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ — В ГОСТЯХ У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Зима — это лучшее время для начала тренировок, направленных на повышение защитных сил организма. На Всесезонном курорте «Игора» можно найти активности для пользователей любого уровня подготовки: начинающим будут полезны прогулки по живописным местам, спа-процедуры, а для опытных любителей закаливания круглый год работают русская баня, хаммам, финская сауна и прохладная купель.

На курорте есть все для активного отдыха: разнообразие зимних видов спорта, высокий уровень сервиса, свежий воздух и живописные пейзажи. Здесь каждый сможет получить заряд бодрости, катаясь на горных лыжах или сноуборде.

Восстановить силы для новых свершений можно в отеле «Игора. Времена года», расположенном в хвойном лесу всего в пяти минутах езды

на машине от основного комплекса. Здесь гостей ждет приятная тишина, свежий воздух, пение птиц и вид из панорамных номеров на сказочный лес — то, что нужно для отдыха после городской суеты!

Чтобы получить всю пользу от зимних прогулок и контрастных развлечений, а также избежать негативных последствий, не забывайте правильно подбирать одежду и обувь, использовать защитные средства и консультироваться со специалистами о противопоказаниях.

“ *Важнейшим из факторов закаливания является умеренность* ”

проконсультироваться с врачом, чтобы узнать, какие могут быть риски или противопоказания в конкретном случае. Важно убедиться в отсутствии воспалительных заболеваний органов репродуктивной системы, дыхательных путей, почек, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни центральной нервной системы. Противопоказанием также является беременность и период лактации», — поясняет Д. В. Кулешова.

Лучшее время для начала закаливания — это лето, поскольку зимой мы и так подвергаемся воздействию сильных холодов. Важнейшим из факторов закаливания является умеренность. Вначале рекомендуется тренировать организм на протяжении небольшого промежутка времени и выбирать приятную температуру воды. После адаптации можно увеличивать длительность и снижать температуру ■

# ТОЧКА° НА КАРТЕ"

СЕТЬ ОТЕЛЕЙ



Встречайте Новый год в «Точках»



Приозерск

61°02'31"N 30°10'44"E

Сортавала

61°49'40"N 30°38'48"E

Видлица

61°8'13"N 32°30'8"E

Лодейное Поле

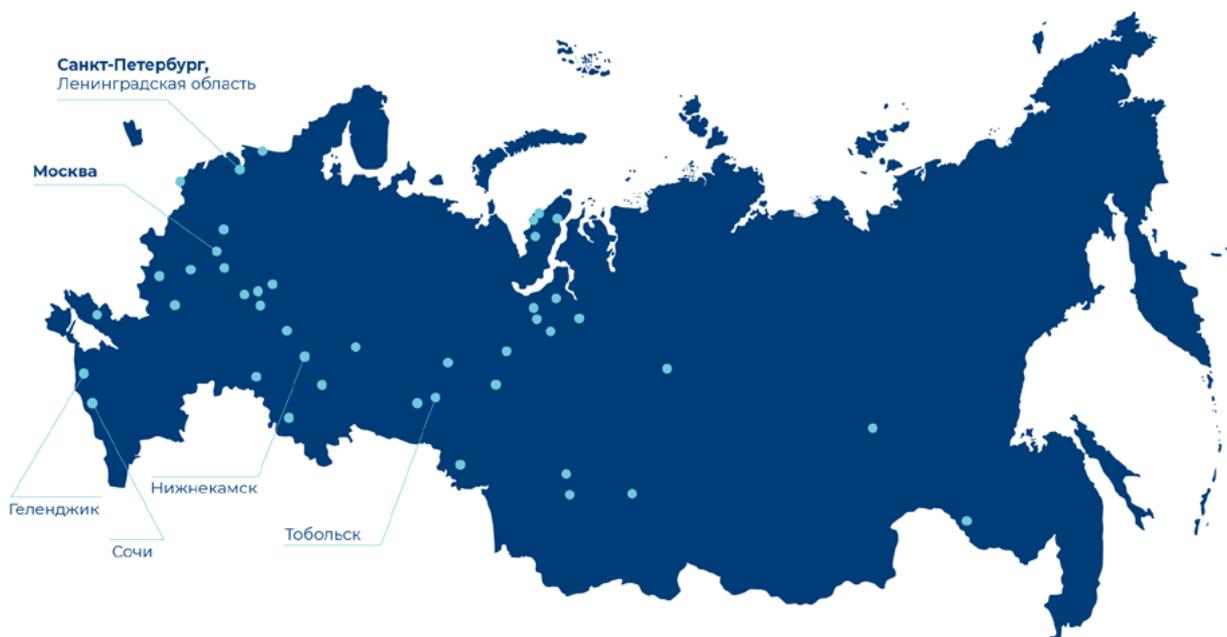
60°44'41"N 33°37'31"E



Группа компаний «Мой медицинский центр»

# ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



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

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

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

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

 [vk.com/my\\_medical\\_center](https://vk.com/my_medical_center)

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

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

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