

СОГАЗ МЕДИЦИНА

№8

декабрь/
февраль

20/21

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:

ВЯЧЕСЛАВ ХАРИТОНОВ *стр. 16*

МЕДИЦИНА ТРУДА

В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ *стр. 30*

ANTI-AGE-МЕДИЦИНА: УПРАВЛЕНИЕ

ВОЗРАСТОМ И ЗДОРОВЬЕМ *стр. 46*



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ
И МЕДИЦИНА
АНТИСТАРЕНИЯ**



Генеральный директор
АО «НОМЕКО»
и Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»
В. В. Баранов

Уважаемые читатели! Дорогие коллеги!

От имени коллектива нашей компании и от себя лично поздравляю вас с Новым 2021 годом!

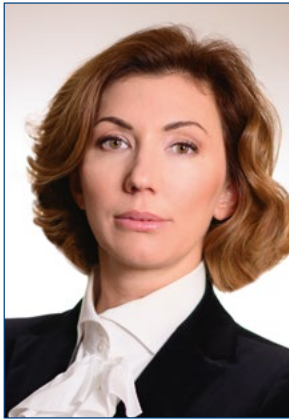
Если бы удалось сделать конспекты уроков, которые судьба преподнесла нам в ходе борьбы с распространением коронавирусной инфекции, думаю, они бы звучали так: первое — работать всегда нужно на опережение, чтобы быть готовым к любым поворотам событий; второе — нет нерешаемых задач, могут быть лишь разные пути их реализации; третье — сила заключается в команде, ее профессионализме и стойкости.

Мне приятно отметить, что в опоре на эти тезисы мы завершили 2020 год. Наши врачи работали на производственных и промышленных площадках, оказывая компаниям-партнерам помощь в профилактике инфекционных заболеваний и лечении сотрудников. Именно мы стали единственной частной медицинской компанией в России, которая развернула два госпиталя для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией — на Чайяндинском месторождении и Амурском газоперерабатывающем заводе.

Наши медики трудились в клиниках, сохраняя их «чистыми» и безопасными — медицинскими центрами, куда пациенты в любой момент могут обратиться за помощью. У нас (первой из частных клиник региона) появилась собственная санитарная авиация, мы открыли Медицинский центр на территории комплекса «Игора Драйв», создали ПЦР-лабораторию в Петербурге, где в сутки делают около 700 исследований на COVID-19. А главное — несмотря на пандемию, мы не приостановили строительство Высокотехнологичного многопрофильного медицинского комплекса в Юкках, который призван войти в топ-3 клиник мира.

Все это заслуга нашего коллектива — блестящей команды профессионалов, для которой нет ничего невозможного. Я искренне горжусь тем, что работаю вместе с такими людьми, и хочу выразить благодарность каждому из врачей, медицинских и административных работников — всем, кто целый год трудился ради наших пациентов.

От всей души поздравляю с Новым 2021 годом и желаю крепкого здоровья вам и вашим близким!



Исполнительный директор
Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»
Н. А. Старцева

Уважаемые читатели!

Заключительный номер нашего журнала в 2020 году мы посвятили важной теме — профессиональному долголетию сотрудников и медицине труда.

Производственная медицина, являющаяся одним из основных направлений работы нашей компании, в этом году стала во многом драйвером развития Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». В период борьбы с распространением коронавирусной инфекции наши врачи, медсестры, фельдшеры оказывали помощь сотрудникам ведущих предприятий по всей России.

Обеспечение безопасности и здоровья работников на удаленных производственных площадках, регулярное тестирование десятков тысяч человек на COVID-19, профилактические мероприятия и просветительская работа — все это наши врачи в медицинских центрах, мобильных бригадах и здравпунктах в 12 регионах страны осуществляют с первых месяцев развития пандемии.

О том, как удалось организовать эту непростую работу и сохранить клиники «чистыми», мы рассказываем в новом номере журнала. Также в этом выпуске Вы найдете интересные материалы о теории старения человека и перспективных направлениях anti-age-медицины, рекомендации педиатра по профилактике инфекционных заболеваний и многое другое.

Подводя итоги 2020 года, я хочу от всей души поблагодарить не только каждого из сотрудников, с достоинством выполнивших свой профессиональный долг, но и партнеров нашей компании за доверие и поддержку. Берегите себя, а мы всегда будем рядом.

Желаю Вам крепкого здоровья и благополучия в Новом 2021 году!



Главный врач
Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»
А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Старение всегда было неотъемлемой частью жизни человека, одним из ее этапов. Уже со зрелого возраста в организме начинают накапливаться клеточные и тканевые «поломки», приводящие к нарушениям в его работе. И так же, как естественные механизмы старения приводят к заболеваниям, сами болезни запускают и ускоряют старение организма. Эти процессы взаимосвязаны, поэтому именно медицина имеет наиболее эффективные точки приложения сил и дает человечеству надежду на здоровое долголетие.

Если отложить по оси Y здоровье, а по оси X количество лет, то сейчас «кривая жизни» выглядит как треугольник, вершина которого смещена на 25–30 лет. Медицина антистарения стремится сделать эту фигуру больше похожей на прямоугольник — замедлить процессы старения организма, чтобы человек как можно дольше оставался здоровым и сильным, как в молодости.

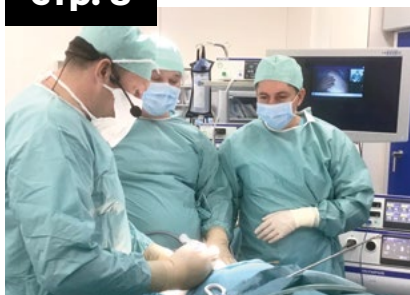
В основе всех теорий, объясняющих старение, лежит нарушение трех фундаментальных биохимических процессов — окисления, гликирования (соединения сахаров с белками) и метилирования. Из этого следует, что замедлить старение могут простые средства, такие как: сбалансированная и гормонально ориентированная диета, обогащение организма оптимальными дозами проверенных антиоксидантов и нутрицевтиков, эффективные специализированные физические упражнения.

По мере развития anti-age-медицины станут доступны и другие методы. По мнению специалистов, будущее этого направления — за работой с генами, использованием стволовых клеток, адресной доставкой питательных веществ и лекарств с применением нанотехнологий. О том, как развивается медицина антистарения сегодня, мы рассказываем в данном выпуске журнала. Надеемся, что эта информация поможет вам начать свое путешествие по этой интереснейшей области науки.

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ КОМПАНИИ

стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА

Вячеслав Харитонов
Директор функции «Корпоративная культура и охрана здоровья»
ООО «СИБУР»

«СИБУР — здоровое настоящее и будущее»

стр. 16



ТЕМА НОМЕРА

Медицина труда
в эпоху пандемии

стр. 30



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Anti-age-медицина: управление
возрастом и здоровьем



стр. 46

ДЕТИ

Обновить статус

стр. 60



ИСТОРИЯ

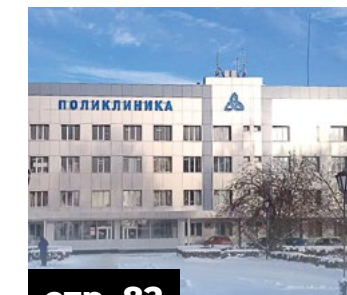
Вечная молодость —
миф или реальность?

стр. 68

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» — система решений для вашего здоровья

стр. 80



стр. 82

ОТКРЫТИЕ

Медицинский центр
в Нижнекамске:
три года в составе
ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Наталья Смирнова,
Александра Фёдорова

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 900 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@sogaz-clinic.ru

Учредитель: Группа клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
ООО «ММЦ «СОГАЗ»,
Лицензия ЛО-78-01-011340
от 9 декабря 2020 г.

В номере использовались фотографии, предоставленные пресс-службой Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», пресс-службой ПАО «СИБУР Холдинг», а также изображения Adobe Stock и из открытых источников.

16+

НЕ ПРОСТО ИЗЖОГА: ВРАЧИ РАССКАЗАЛИ, КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ РАКА ПИЩЕВОДА

12 сентября в Группе клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» при поддержке компании OLYMPUS состоялась конференция, посвященная лечению одного из наиболее распространенных заболеваний пищеварительной системы, которое при этом остается плохо распознаваемым как врачами, так и пациентами. Это гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, развитие которой может привести к целому ряду осложнений, среди которых рак пищевода.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) — это хроническое заболевание, при котором кислота, вырабатываемая в желудке, забрасывается в пищевод, вызывая постоянное раздражение и воспаление его слизистой оболочки. Эта цепь событий может привести к развитию предракового состояния (пищевода Барретта) и даже рака пищевода.

Это одно из самых распространенных заболеваний пищеварительного тракта, от которого страдает треть жителей развитых стран. Среди взрослого населения России этот показатель составляет 23%. При этом число пациентов с ГЭРБ во всем мире постоянно растет, что связывают с повсеместным изменением образа жизни. Так, одним из факторов риска развития ГЭРБ является ожирение, которое в наши дни стало глобальной проблемой.

При этом ГЭРБ крайне сложно верно диагностировать без специальных исследований или осмотра профильного врача. Специфика этого заболевания заключается в большом разно-

образии клинических проявлений. Основным признаком болезни является изжога, но говорить о ее наличии могут также отрыжка, боль в горле, кашель, пневмония, боли за грудиной и другие симптомы, с которыми пациенты обращаются к разным специалистам — ЛОРу, пульмонологу и даже кардиологу. Однако они зачастую лечат только «свои» заболевания, не подозревая о том, что первопричиной проблемы является ГЭРБ, которая тем временем прогрессирует.

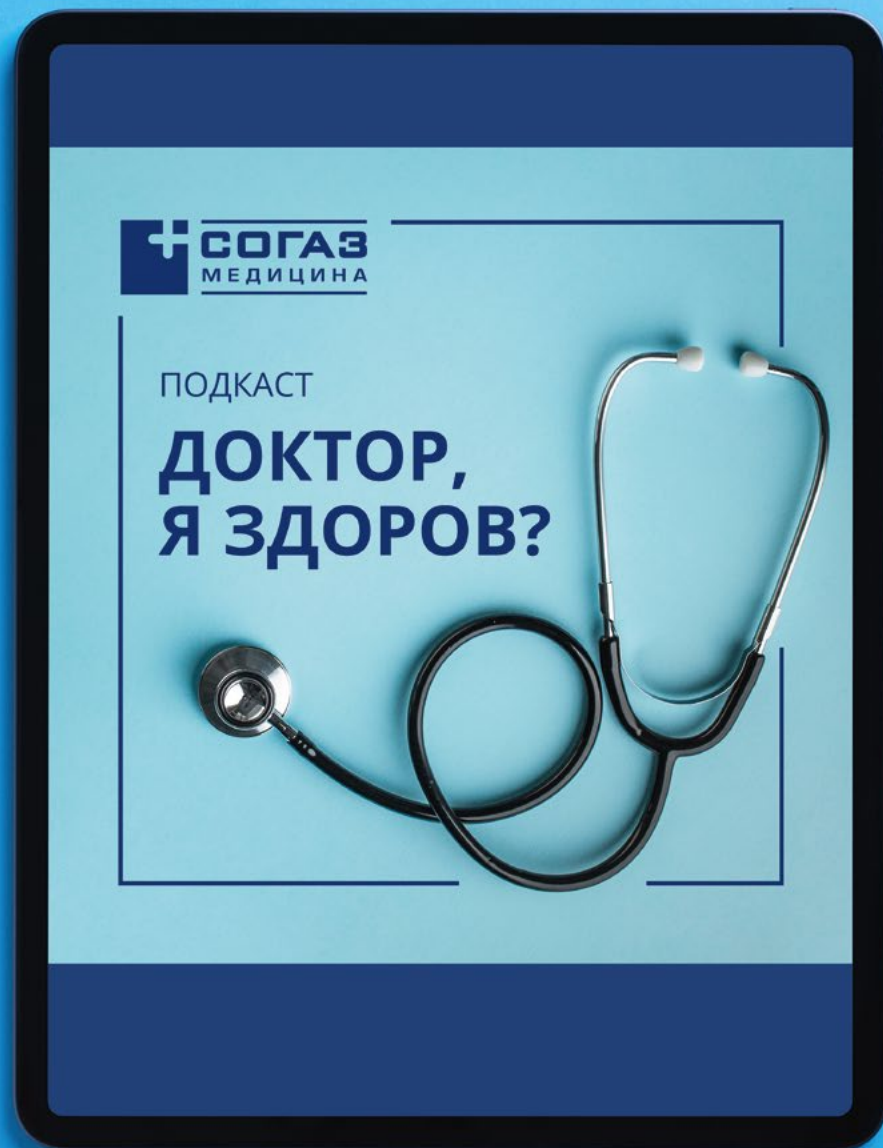


Сегодня изжога знакома почти каждому, поэтому пока ее удастся снять таблетками, люди живут спокойно, не задумываясь о том, что она может быть симптомом куда более опасного заболевания. И только на крайних стадиях, когда состояние ухудшается настолько, что человек не может ни есть, ни спать, или развиваются осложнения, он обращается к врачу, но тогда консервативная терапия уже не помогает и остается только операция.

Именно поэтому важным оружием в борьбе против ГЭРБ является информированность пациентов и врачей. В ходе конференции специалисты ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» и приглашенные эксперты обсудили комплексный подход к диагностике и лечению этого заболевания, в том числе разнообразие внепищеводных проявлений у пациентов с ГЭРБ, а также провели две лапароскопические операции.

Основной площадкой конференции выступил Многопрофильный медицинский центр «СОГАЗ» в Геленджике. Здесь собрались врачи со всего Краснодарского края, а их коллеги из Петербурга и других регионов наблюдали за лекциями и показательными вмешательствами в рамках онлайн-трансляции. Всего в мероприятии приняли участие более 70 врачей разных специальностей (хирурги, пульмонологи, оториноларингологи и др.) из 10 регионов России.

Конференция «Актуальные вопросы хирургического лечения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни» стала десятым мероприятием собственного научно-образовательного проекта, реализуемого ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» с конца 2018 года. Уникальная бесплатная образовательная площадка позволяет практикующим врачам со всей России знакомиться с последними достижениями медицины, а пациентам — получать высокотехнологичную помощь в своем регионе. Большинство вмешательств, выполняемых в рамках конференций, проводятся в ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике в рамках выделенных квот ОМС, то есть бесплатно для пациентов ■



НОВЫЙ ПОДКАСТ О СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ «ДОКТОР, Я ЗДОРОВ?»

В сентябре 2020 года Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» запустила собственный подкаст о профилактике и современных методах лечения распространенных заболеваний.

«Доктор, я здоров?» — подкаст для тех, кто понимает, что профилактика зачастую важнее лечения, а для того, чтобы сохранить свое здоровье, нужно пользоваться достоверными источниками информации и своевременно обращаться за медицинской помощью.

Гости подкаста — ведущие врачи и известные эксперты — рассказывают о способах и инструментах поддержания здоровья, развеивают мифы и помогают слушателям разобраться в том, что такое эффективная профилактика.

ТЕМАМИ ПЕРВЫХ ВЫПУСКОВ СТАЛИ:

- Флебология: почему возникают заболевания вен, каковы современные методы их лечения и есть ли основания у страхов, распространенных среди пациентов флеболога
- Бариатрическая хирургия: каковы показания к хирургическому вмешательству, к чему нужно готовиться, решаясь на операцию, и почему решить проблему ожирения может

только комплексный подход

- Женское здоровье: как предотвратить и вовремя выявить рак груди, какие мифы о женском здоровье давно пора развеять и что нужно знать, планируя беременность

Подкаст выходит по средам дважды в месяц и размещается на следующих площадках:

- *ВКонтакте*
 - *Soundcloud*
 - *Яндекс.Музыка*
 - *Google Подкасты*
- Присоединяйтесь!**

ГРУППА КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» СОЗДАЛА СОБСТВЕННУЮ ПЦР-ЛАБОРАТОРИЮ В ПЕТЕРБУРГЕ

С ноября 2020 года в составе Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» действует собственная ПЦР-лаборатория, ресурсы которой на данный момент позволяют ежедневно выполнять до 700 исследований на новую коронавирусную инфекцию COVID-19.

«Лаборатория, созданная всего за пять недель, имеет разрешение на проведение работ с возбудителями инфекционных заболеваний человека III–IV патогенности. Сейчас здесь проводятся только исследования на COVID-19, но в дальнейшем будут выполняться тесты и на другие заболевания, например, грипп, ОРВИ, инфекции, передающиеся половым путем, и т.д.

Работа в лаборатории полуавтоматизирована, что позволяет свести к минимуму возможность каких-либо неточностей, связанных с человеческим фактором. На данный момент ее пропускная способность — до 700 анализов в сутки, а среднее время выполнения исследования — один день.

Создание собственной ПЦР-лаборатории позволит всем подразделениям ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» расширить возможности диагностики и оптимизировать проведение исследований на коронавирусную инфекцию как для сотрудников, так и для пациентов.

«До сих пор тесты на COVID-19 выполнялись на аутсорсе — наши врачи и медсестры делали заборы, а затем биоматериал отправлялся в партнерские учреждения для прове-

дения анализов. Теперь у нас есть собственный центр, где исследования будут проводиться под строгим контролем и в самые короткие сроки. Международный медицинский центр «СОГАЗ» располагает клиничко-диагностической лабораторией, но в этом году стало очевидно, что необходимо расширять это направление, дополнив его базой для инфекционной диагностики. Этот вид исследований сейчас востребован как никогда, но его значение не уменьшится и после окончания пандемии», — рассказала заведующая лабораторией Елена Петровна Иптышева ■





СИБУР — ЗДОРОВОЕ НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ

Единственная красота, которая есть у человека, —
это его здоровье!

ПАО «СИБУР Холдинг» не только является одним из ведущих предприятий нефтехимической отрасли России, но и входит в число наиболее социально ответственных компаний нашей страны. О том, как на производственных площадках реализуется комплексный подход к заботе о здоровье сотрудников, рассказал директор функции «Корпоративная культура и охрана здоровья» ООО «СИБУР» Вячеслав Николаевич Харитонов

Каждому работнику компании предоставляется возможность и доступность высококачественной медицинской помощи — это полис ДМС

— Каким образом организована система заботы о здоровье сотрудников предприятий, входящих в ПАО «СИБУР Холдинг»?

— Здоровье сотрудников — приоритет крупнейшей в России интегрированной нефтехимической компании СИБУР, а забота о нем — это большая планомерная работа, включающая в себя целый комплекс различных мероприятий.

Каждому работнику компании предоставляется возможность и доступность высококачественной медицинской помощи — это полис ДМС, углубленные осмотры в центрах профпатологий; санаторно-курортное лечение в корпоративном оздоровительном центре «СИБУР-Юг» и региональных санаториях; профилактические мероприятия — вакцинации и школы здоровья. Также в течение года сотрудникам холдинга гарантирована возможность получения медицинских консультаций и помощи от «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» в здравпунктах предприятий.

Регулярно на предприятиях проходят «Недели здоровья». Специалисты по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ профсоюзных организаций совместно с врачами компании «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» посещают производственные подразделения с целью привлечения внимания сотрудников к состоянию их здоровья. Обходы включают в себя проведение скринингов на проверку уровня кислорода, сахара и холестерина в крови, измерение артериального давления, раздачу витаминов и информационных буклетов с рекомендациями врачей.



Капсула для сна
(ООО «Запсибнефтехим»)

На крупных предприятиях, например, в ООО «ЗапсибНефтехим» созданы комнаты релаксации, в которых находятся современные массажные кресла, шлемы для улучшения кровообращения головы, а также капсулы для сна. Воспользоваться всем этим может каждый сотрудник в течение рабочего дня.

В фокусе внимания также реализация на всех предприятиях СИБУРа программы здорового питания: профессиональным диетологом разработаны технологические карты здоровых блюд, которые составляют основное меню заводских столовых. Работает программа лояльности для мотивации к здоровому питанию — скидка на здоровые блюда. Также в заводских столовых есть бесплатные салат-бары из сезонных овощей и фруктов для повышения потребления клетчатки. На предприятиях действует доставка в производственные подразделения горячего питания, которое сотрудник может

“ В фокусе внимания также реализация на всех предприятиях СИБУРа программы здорового питания ”



заказать с помощью мобильного приложения и полноценно пообедать в комфортной комнате приема пищи.

Мотивация правильно питаться поддерживается мастер-классами по приготовлению блюд здорового питания, которые проводят наши сотрудники.

— **Пропаганда здорового образа жизни — важная работа. Каким образом она организована в СИБУРе? Какие необычные и эффективные методы поддержания жизненного тонуса сотрудников вы используете и можете рекомендовать другим компаниям? Какова роль профсоюзной организации СИБУРа в заботе о здоровье сотрудников холдинга?**

— Мы уделяем большое внимание формированию приверженности работников к здоровому образу жизни. В каждой точке присутствия СИБУРа доступны бесплатные занятия в спортивных секциях. Для повышения

Мы уделяем большое внимание формированию приверженности работников к здоровому образу жизни



Минутка здоровья
в центральной заводской
лаборатории

“ Мы возродили незаслуженно забытую практику производственной гимнастики — «Минутки здоровья» ”

двигательной активности на предприятиях организованы «Уголки здоровья» — стандартизированные места для занятий гимнастикой с небольшим набором спортивного инвентаря (турник, степпер, гимнастический коврик). Наша цель — дать работнику возможность подвигаться в шаговой доступности от рабочего места.

Мы возродили незаслуженно забытую

практику производственной гимнастики — «Минутки здоровья». На этапе внедрения на каждом предприятии специалисты по укреплению здоровья «СИБУР Профсоюза» приходили в цеха, чтобы зарядить коллег бодростью и хорошим настроением, а со временем работники сами начали проявлять инициативу, с удовольствием вовлекая своих коллег в эту активность.

Помимо корпоративных спортивных мероприятий организованы различные программы, включающие как занятия лечебной физкультурой под руководством медицинских работников, так и специальные проекты для сотрудников с проблемами здоровья, например, избыточной массой тела.



СИБУР в планке



Челлендж «СИБУР не курит»

В этом году в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой все активности перешли в онлайн-формат. И здесь хочется подчеркнуть отличную и слаженную работу специалистов по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ «СИБУР Профсоюза». С апреля по ноябрь они провели десятки различных активностей: ежедневные онлайн-тренировки, фитнес-проекты, марафоны, челленджи и мастер-классы, и даже пандемия не стала преградой в этой работе.

Отдельно хочу отметить, что пропаганда может иметь успех, только если здоровый образ жизни является частью корпоративной культуры. Ожидая от коллег приверженности общим принципам, первое, что может сделать руководитель — это объяснить, что такое ЗОЖ и зачем он нужен, а также показать личный положительный пример. Например, у нас все члены правления и генеральные директора предприятий не курят и активно участвуют в спортивных мероприятиях компании.

2020 год мы посвятили большому корпоративному проекту «12 правил здорового образа жизни». Каждый календарный месяц года посвящен одной здоровой привычке. Например, «снижаем потребление сахара»,

В этом году в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой все активности перешли в онлайн-формат

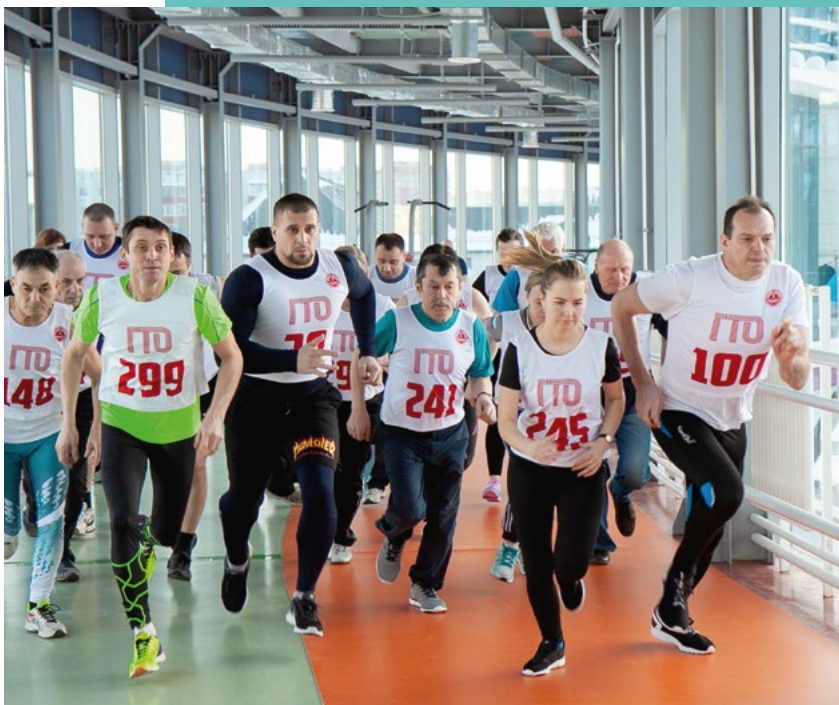
«повышаем двигательную активность», «избавляемся от вредных привычек», «пьем суточную норму воды» и т. д.

Месяца достаточно, чтобы психологически сформировать привычку, поэтому работники предприятий вместе с семьями поддерживают свою физическую

Стать «лицом с обложки» корпоративного издания — большая гордость как для работника, так и для топ-менеджера

активность в непростой период самоизоляции, объединяясь в сплоченную команду сибуровцев в деле продвижения здорового образа жизни и заботы о здоровье.

В деле пропаганды ЗОЖ мы также уделяем пристальное внимание информационной составляющей. Например, с 2017 года



Сдача норм ГТО сотрудниками компании СИБУР

при поддержке руководства компании выпускается журнал «СИБУР. Здоровое будущее». Это уникальный мощный корпоративный инструмент мотивации и поощрения в сфере спорта и ЗОЖ. В нем мы отмечаем спортивные успехи работников, размещаем актуальные рекомендации врачей-экспертов о здоровье и анонсируем предстоящие мероприятия. Стать «лицом с обложки» корпоративного издания — большая гордость как для работника, так и для топ-менеджера.

В 2019 году выпустили еще одно издание — «Книгу о вкусной и здоровой пище СИБУРа», где собраны рекомендации наших коллег по здоровому питанию, простые пошаговые рецепты диетических и низкокалорийных блюд.



Фестиваль ГТО в Краснодаре (НИПИГАЗ)

“ На каждом из предприятий спартакиада — долгожданное событие. Коллективы спланировались и старались показать лучший результат, чтобы отстоять честь своего подразделения ”

Отдельно стоит сказать и о спорте. До пандемии в компании проходили ежегодные заводские спартакиады, в которые были включены дисциплины ГТО, а также летняя спартакиада холдинга и масштабные соревнования «Лыжня СИБУРа».

На каждом из предприятий спартакиада — долгожданное событие. Коллективы спланивались и старались показать лучший результат, чтобы отстоять честь своего подразделения. Хочется также отметить вовлеченность нашей компании в сдачу нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Ежегодно к этому процессу присоединяются тысячи наших коллег, получая при этом знаки отличия различного достоинства.

Кроме этого, на каждом предприятии проводились семейно-спортивные «Фестивали ГТО», где нормативы комплекса могли сдать не только работники, но и их семьи.

Мы по праву можем назвать себя спортивной компанией, и большая заслуга в этом — вовлеченность руководителей, которые личным примером доказывают, что можно быть эффективным ме-



Сегодня здоровый образ жизни — это не просто модно, но и необходимо

неджером и при этом играть на корпоративных спартакиадах, бегать марафоны и подниматься в горы. После того как эпидемиологическая обстановка улучшится, мы возобновим наши традиции.

Сегодня здоровый образ жизни — это не просто модно, но и необходимо для того, чтобы достигать высоких результатов, каждый день становиться лучше и в работе, и в других сферах жизни. Ведь единственная красота, которая есть у человека, — это его здоровье.

— 2020 год проходит под знаком борьбы с распространением коронавирусной инфекцией. Какие шаги были предприняты со стороны СИБУРа для того, чтобы обеспечить бесперебойность производства? С 2019 года компания «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» стала единым медицинским оператором ПАО «СИБУР Холдинг». Какие задачи для сохранения и приумножения здоровья сотрудников СИБУРа помогают решать наши врачи?

— Первым шагом, сделанным со стороны руководства еще в середине марта, был

перевод максимального количества работников на дистанционный режим. Эта мера коснулась тех, чья работа на предприятиях и в офисах не связана с непрерывным производством. Производственный персонал нескольких предприятий оперативно переведен на режим внутренней вахты. Каждый сотрудник, которому предстоял такой режим работы, сдавал тест на COVID-19 и допускался к работе только после получения отрицательного результата. Во время вахты любые выезды в город и контакты со сторонними людьми были запрещены. Это давало уверенность, что внутри коллективов в момент их производственной деятельности нет инфицированных.

Учитывая все обстоятельства, были созданы специальные Центры поддержки семей сотрудников-вахтовиков, в которых ежедневно трудились штатные работники первичных профсоюзных организаций СИБУРа, а также волонтеры. Они оказывали необходимую помощь: приобретали и бесконтактно доставляли продукты, медикаменты и средства личной гигиены, помогали решить бытовые вопросы. За время работы Центров мы получили сотни заявок и огромное количество слов благодарности от членов семей наших коллег.

Также с марта в компании сведены к минимуму командировки. Все офисные и производственные помещения оборудованы бактерицидными рециркуляторами воздуха и антисептиками, каждому сотруднику ежедневно бесплатно предоставляются комплекты средств индивидуальной защиты (медицинские маски и одноразовые перчатки), организована система регулярного тестирования на COVID-19, термометрия проводится утром и вечером, рассадка в офисах сделана с учетом 1,5-метровой дистанции.

Совместная работа с «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» позволяет организовать наблюдение за здоровьем работника на всех этапах

Совместная работа с «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» позволяет организовать наблюдение за здоровьем работника на всех этапах — от проведения качественного периодического медосмотра до контроля выполнения выданных каждому работнику рекомендаций по оздоровлению. Здесь, безусловно, ключевую роль играют цеховые врачи. На них лежит огромная ответственность своевременного диагностирования заболеваний и оказания необходимой помощи, что не раз помогало сохранить и укрепить здоровье сибуровцев.

— Поделитесь, пожалуйста, вашими личны-

Важную роль играет смена режимов работы и отдыха. Рабочий день надо планировать так, чтобы оставалось время побыть с семьей, позаниматься спортом, почитать книжку

ми секретами и рекомендациями: как вести здоровый образ жизни, и, даже несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку, оставаться в хорошем тонусе и не болеть?

— Как я уже говорил, нельзя ожидать от коллег и подчиненных приверженности ЗОЖ и активной жизненной позиции, если ты сам как руководитель не транслируешь правильные жизненные

понятия. Здоровье не ограничивается только занятиями спортом и отсутствием вредных привычек.

Я регулярно прохожу профилактическое обследование, ежегодно делаю прививку от гриппа, стараюсь придерживаться рекомендаций лечащих врачей и физическую активность планирую исходя из этих рекомендаций.

Спорт в моей жизни присутствовал всегда, сейчас я стараюсь соблюдать режим тренировок не менее трех раз в неделю. Очень люблю плавание, функциональные нагрузки и ходьбу.

Включить хорошую музыку или интересную передачу в наушниках, пройтись интенсивным шагом по улице или поплавать в бассейне час-полтора после работы — отличный способ не только держать мышцы в тонусе, но переключить голову, снять стресс.

Важную роль играет смена режимов работы и отдыха. Рабочий день надо планировать так, чтобы оставалось время побыть с семьей, позаниматься спортом, почитать книжку.

Наличие в моем функциональном блоке направления по укреплению здоровья и продвижению здорового образа жизни само по себе является хорошей мотивацией следить за питанием, не пропускать тренировки и идти в ногу со временем.

Что я могу посоветовать? Цените свое здоровье! Многие живут так, будто у них в запасе есть еще одно здоровое тело и мозг. Больше двигайтесь, сохраняйте позитивный настрой, берегите себя и будьте здоровы!

КОММЕНТАРИЙ ДИРЕКТОРА ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЕ КОМПАНИИ «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» К. М. Н. ОЛЕГА КОНСТАНТИНОВИЧА ЛЕЖНЁВА:

— Руководство ПАО «СИБУР Холдинг» уделяет большое внимание заботе о здоровье сотрудников. С середины 2019 года единым медицинским оператором холдинга является наша компания, входящая в Группу клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». За это время была проделана большая работа по организации системы охраны здоровья сотрудников производственных площадок. Так, на 80% предприятий холдинга созданы здравпункты, куда работники могут обращаться за медицинской помощью, получены лицензии на осуществление медицинской деятельности. На остальных предприятиях получение лицензий ожидается в первом квартале 2021 г.

Вместе с тем основные усилия наших врачей в 2020 году были направлены на содействие СИБУРу в вопросах снижения риска заноса и распространения COVID-19 на предприятиях. В ряде случаев мы обеспечивали медицинское сопровождение на объектах, переведенных на полную изоляцию от внешнего мира путем организации вахтового режима работы.

В случае нормализации эпидемической обстановки к концу следующего года мы планируем в полной мере внедрить систему регулярной оценки рисков для здоровья работников и реализации всего комплекса мер по управлению рисками — от первичной профилактики до специализированной реабилитации внутри Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

Отмечу, что этот год кардинально изменил позицию и тех работодателей, которые до сих пор не столь серьезно относились к медицинскому обеспечению сотрудников. Если раньше главным критерием для многих была стоимость этих услуг, то теперь предприятия выбирают комплексный подход от единого оператора с обеспечением заданного уровня качества. Увеличилось число запросов на выполнение аудита корпоративных систем медицинского обеспечения с оценкой возможности привлечения нашей компании как единого оператора.

Драйвером таких изменений стал результат прежнего «остаточного» принципа финансирования статей медицинского обеспечения — серьезные убытки, которые понесли предприятия в 2020 году. Этот год наглядно показал, что качественная медицина обходится намного дешевле, чем последствия недостаточного внимания к процессам медицинской безопасности.



Медицинский центр «СОГАЗ»
в Тобольске

МЕДИЦИНА ТРУДА В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ

Производственная медицина — самое динамично развивающееся направление деятельности Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». О том, в чем секрет такого успеха, как пандемия коронавирусной инфекции повлияла на рынок медицины труда в России и чего удалось добиться коллективу за 2020 год, рассказывают руководители компании «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА»



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» ГАЛИНА ВАЛЕРИЕВНА РАЗБИТСКОВА О РАЗВИТИИ НАПРАВЛЕНИЯ

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

В Советском Союзе система производственной медицины была отлажена, каждое предприятие имело собственную медсанчасть. В 1990-е годы ситуация изменилась и вопросы охраны здоровья персонала отошли на второй план. Однако потребность в кадрах и сохранении их профессионального долголетия никуда не делась, а с развитием рыночной экономики даже усилилась.

Сегодня руководство всех крупных предприятий заинтересовано в поддержании здоровья сотрудников, профилактике заболеваний и снижении травматизма на производстве. Для решения этих задач можно либо развивать

собственную систему медицины труда, либо отдать эту работу в руки профессиональной специализированной компании — единого медицинского оператора. Второй вариант во многих отношениях проще и эффективнее, поэтому востребованность наших услуг постоянно растет.

Первыми клиентами компании «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» были петербургские заводы — Кировский и Ижорский. Сегодня мы продолжаем работать с ними, но постоянно расширяем географию своего присутствия. Среди наших заказчиков — крупнейшие предприятия нефтегазового комплекса, химической промышленности и т. д. Серьезный опыт, качество предоставляемых услуг и разработка первой в стране корпоративной комплексной системы охраны здоровья делают нашу компанию одним из лидеров рынка.

То, что произошло в этом году, несомненно, окажет большое влияние на развитие производственной медицины в России. Пандемия коронавирусной инфекции стала серьезным испытанием для системы здравоохранения, для экономики и для всех нас. И она показала, насколько важна качественная медицинская помощь, в том числе на предприятиях.

Несколько лет назад на рынке было немало организаций, которые проводили профосмотры «для галочки», и предприятий, которые пользовались их услугами, потому что хотели просто соблюсти закон, потратив на это как можно меньше времени и денег. Но сейчас отношение работодателей изменилось: они понимают, что нужно не быстрее и дешевле, а качественнее. Поэтому все, что связано со здоровьем сотрудников, теперь делается не формально, а серьезно и вдумчиво.

Пандемия подтвердила правильность этого подхода и убедила даже тех, кто еще не дошел



**Галина Валериевна
Разбитскова**

Исполнительный
директор компании
«СОГАЗ»
ПРОФМЕДИЦИНА»

**Сейчас отношение
работодателей
изменилось: они
понимают, что
нужно не быстрее
и дешевле,
а качественнее**



инфекционный госпиталь в Амурской области. Здесь, в городе Свободном, планировалось построить поликлинику для оказания плановой медицинской помощи работникам предприятия и местным жителям. Но когда на производственной площадке произошла вспышка коронавируса, все силы были брошены на то, чтобы оперативно ее погасить.

Однако это не означает отказ от решения плановых задач. Проектирование поликлиники ведется, построена она будет в срок. Кроме того, в конце года мы выиграли конкурс на создание полной медицинской инфраструктуры еще на одном крупном газоконденсатном месторождении в Сибири. Это масштабный проект, реализация которого начнется в ближайшее время и будет продолжаться три года.

За время пандемии мы открыли несколько новых подразделений, в том числе большой инфекционный госпиталь в Амурской области



до этого самостоятельно — если делать все, как положено, можно справиться с любой, даже самой экстремальной ситуацией, да и риск ее возникновения будет гораздо ниже.

СЛУЖБА БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Основная задача нашей компании — **приходить на помощь заказчикам и оперативно решать возникающие у них проблемы.** В этом году таких запросов было особенно много, но нам удалось найти ресурсы на то, чтобы выполнять их максимально быстро и с соблюдением всех необходимых мер безопасности. Не будет преувеличением сказать, что мало кто смог бы справиться с такими серьезными вспышками заболеваемости на крупных площадках, при этом сохранив здоровье своих врачей и медицинских работников.

За время пандемии мы открыли несколько новых подразделений, в том числе большой

ИТОГИ ГОДА

2020 год был очень показательным для компании. Мы не остановились в своем развитии, несмотря на все сложности и проблемы. Сделали и то, что запланировали ранее, и успешно справились с новыми, совершенно неожиданными вызовами.

Безусловно, тяжелая ситуация была весной, когда мы не могли оказывать плановую медицинскую помощь, и работа клиник по сути остановилась. У нас был выбор — закрываться и ждать, пока все наладится, или перестраиваться, включаться в эту борьбу и оказывать помощь заказчикам. Мы предпочли второй путь и стали делать то, что на тот момент было самым необходимым для предприятий — тестирование на коронавирус.

Уже в апреле мы организовали заборы мазков для 31 крупной компании, а к осени



их стало 65. Объем работы был огромный, и я хочу еще раз сказать спасибо своим коллегам, которые успешно с ним справились. Все врачи и медработники, независимо от специальности, выезжали на заборы, занимались совершенно непрофильными, но очень важными вещами, внося свой вклад в большое общее дело. У нас сложился потрясающий коллектив, которому все по плечу.

Без сомнения, мы сможем реализовать все проекты, которые уже начали, но если жизнь снова внезапно поставит перед нами сложные задачи, будем оперативно реагировать и решать их. У нас есть все ресурсы для того, чтобы успешно делать главное — помогать предприятиям в сохранении здоровья сотрудников на долгие годы.

“ **Объем работы был огромный, и я хочу еще раз сказать спасибо своим коллегам, которые успешно справились** ”

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КОМПАНИИ «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» ПЕТР БОРИСОВИЧ БУРМИСТРОВ О ПЛАНОВОЙ РАБОТЕ И ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

КЛИНИКИ И ЗДРАВПУНКТЫ

80% наших пациентов — это сотрудники предприятий. Мы принимаем их в медицинских центрах в Санкт-Петербурге, Тобольске, Нижнекамске и Свободном, наряду с другими пациентами, а также в специальных подразделениях (здравпунктах) и даже непосредственно на рабочих местах.

Самой загруженной нашей клиникой является МЦ «СОГАЗ», расположенный на пр. Стачек, в непосредственной близости от Кировского завода — одного из крупнейших предприятий

Петербурга. Пациентов здесь очень много, поэтому год назад мы приняли решение открыть специализированное отделение для профосмотров и медкомиссий. Чтобы проходить их было максимально удобно, все кабинеты врачей размещены на одном

этаже, а потоки пациентов управляются с помощью электронной системы маршрутизации.

Это позволило увеличить мощность амбулаторного отделения, врачи которого теперь не участвуют в проведении профосмотров, повысить инфекционную безопасность в клинике, а главное — сделать прохождение осмотров более быстрым и комфортным для пациентов. Опыт оказался успешным, за год мы получили огромное количество положительных отзывов как от людей, приходящих в клинику, так и от руководителей предприятий — заказчиков этих услуг.

Аналогичное разделение существует в клинике, расположенной на тобольской площадке ПАО «СИБУР Холдинг». Подразделению всего два года, но за это время под руководством главного врача Елены Анатольевны Кипрюшиной здесь была создана целая медицинская инфраструктура. Это клиника, центр профосмотров, четыре здравпункта, служба цеховой медицины, врачебная амбулатория и даже группа психологической поддержки. В клинику может обратиться любой житель города, а остальные точки предназначены только для сотрудников предприятия.

Важно отметить, что во всех регионах мы работаем по одному стандарту и поддерживаем одинаково высокое качество оказания медицинской помощи. Задача наших врачей — комплексная оценка здоровья работников производственных площадок и сохранение их профессионального долголетия. Информация о результатах каждого осмотра передается как самому пациенту, так и руководству предприятия для ведения общего мониторинга. При необходимости пройти любое дополнительное обследование и лечение человек может в этой же клинике, в непосредственной близости к месту работы.



**Петр Борисович
Бурмистров**

Главный врач
компании «СОГАЗ»
ПРОФМЕДИЦИНА»

Чтобы проходить их было максимально удобно, все кабинеты врачей размещены на одном этаже, а потоки пациентов управляются с помощью электронной системы маршрутизации



Медицинский центр «СОГАЗ»,
Санкт-Петербург, пр. Стачек

БОРЬБА С КОРОНАВИРУСОМ

Мы активно включились в этот процесс — задействовали абсолютно все подразделения и даже открыли несколько новых. В апреле, когда оказание плановой медицинской помощи временно было запрещено, мы перепрофилировали сотрудников и стали помогать корпоративным клиентам в заборе анализов на COVID-19. Для предотвращения вспышек на предприятиях их нужно было брать у всех сотрудников — по 800-1000 мазков в день. Объем работы был колоссальный: за период с апреля по август наши врачи сделали больше ста тысяч отборов проб.

Летом, когда наступил спад заболеваемости и ограничения на плановый прием были сняты, врачи узких специальностей вернулись в клиники. Но предприятия продолжали работать и все также нуждались в помощи, поэтому мы создали

отдельное подразделение — мобильную бригаду. Это медсестры и фельдшеры, которые занимаются исключительно заборами анализов на коронавирус, вакцинацией против гриппа и другими профилактическими мероприятиями. Иногда усиливаем бригаду врачами, получившими такой опыт весной. Эта работа не прекращается с апреля и будет продолжаться до тех пор, пока она будет нужна.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Нам еще предстоит посчитать, сколько пациентов мы приняли, сколько анализов взяли и т. д., но уже понятно, что мы справились с главной задачей 2020 года — защитили и пациентов, и сотрудников. Все наши клиники на протяжении всего периода пандемии оставались «чистыми», случаи заболевания медперсонала были единичными. На одних крупных производственных площадках нам удалось остановить серьезные вспышки, на других — даже предотвратить.

Мы мобилизовали все ресурсы и сейчас успешно совмещаем оказание плановой помощи в клиниках и помощи на дому, проведение обязательных профосмотров и пр. с заборами анализов на COVID-19 и его профилактикой. Сейчас, когда все силы системы здравоохранения брошены на борьбу с пандемией и многие учреждения работают в экстренном режиме, очень важно, что наши клиники остаются безопасным и доступным местом, куда могут обратиться пациенты.

Безусловно, это заслуга врачей, медсестер, фельдшеров, которые работали в буквально смысле не покладая рук — выстаивали многочасовые смены в СИЗах, зачастую без выходных. Летом, в жару, бывало, падали в обморок, но не уходили с поста, сразу возвращались к работе. Это очень тяжелый и ответственный труд, но никто не спасовал, все справились и выполнили свой врачебный долг. Конечно, нам, как и всем остальным людям, хотелось бы жить обычной жизнью и работать в штатном режиме, но пандемия показала, что не всегда все идет по плану. И врачи — это те, кто в первую очередь должен быть готов к любой экстренной ситуации. Только так можно защитить и себя, и пациентов.



Врачи — это те, кто в первую очередь должен быть готов к любой экстренной ситуации



Медицинский центр «СОГАЗ»
на проспекте Стачек

КАЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В КИРОВСКОМ РАЙОНЕ

✓ Медицинские осмотры

- профосмотры
- оружейная комиссия
- водительская комиссия
- медкомиссия по допуску к спортивным соревнованиям

✓ Диагностика

- эндоскопические исследования
- функциональная
- лучевая (КТ, УЗИ, рентген)

✓ Стоматология

- хирургическая
- терапевтическая
- ортопедическая

✓ Амбулаторно-поликлиническая помощь

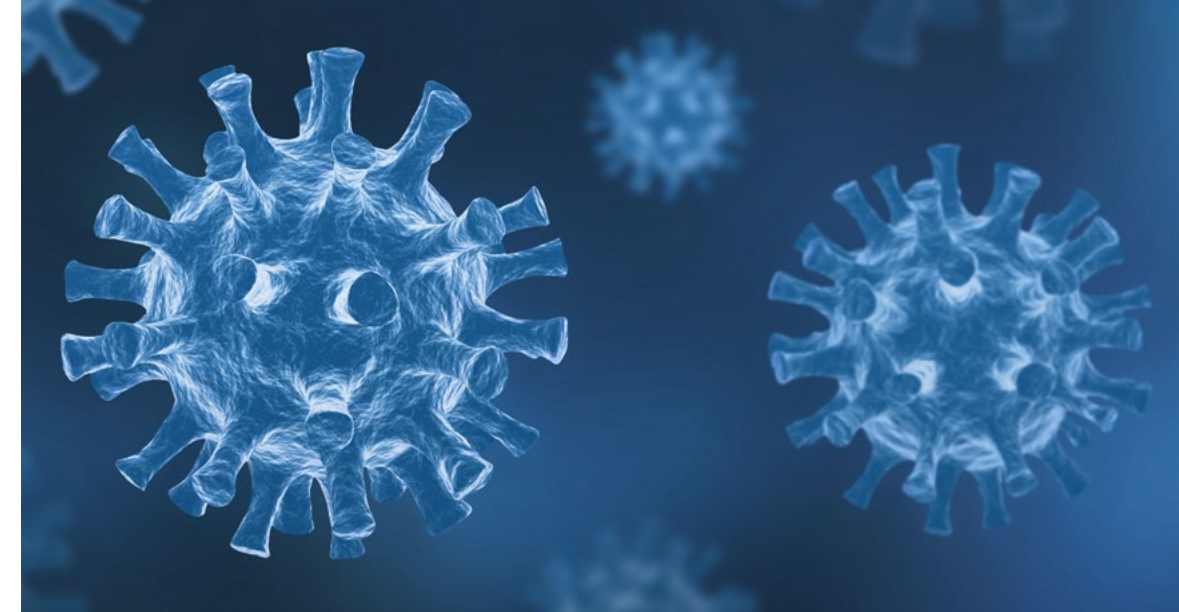
✓ Физиотерапевтические процедуры

Удобное местоположение: 2 минуты от ст. метро «Кировский завод»
Электронная система распределения пациентопотока

Медицинский центр «СОГАЗ»
Санкт-Петербург, пр. Стачек, 47

8 (812) 406-88-88 | sogaz-clinic.ru
Предложение не является публичной офертой

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО РЕГИОНАЛЬНЫМ ПРОЕКТАМ КОМПАНИИ «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» ВАСИЛИЙ ГУРАМОВИЧ ОКУДЖАВА О БОРЬБЕ С COVID-19 НА УДАЛЕННЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПЛОЩАДКАХ

ЧАЯНДИНСКОЕ МЕСТОРОЖДЕНИЕ

17 апреля у работников Чаяндинского нефтегазоконденсатного месторождения в Якутии была обнаружена коронавирусная инфекция. В тот момент там работало несколько тысяч человек, поэтому действовать нужно было очень быстро. Уже на следующий день мы с коллегами прибыли туда, чтобы оценить обстановку, а вскоре на площадке работали почти 40 человек: 19 наших врачей, специалисты Минздрава Якутии, Роспотребнадзора и МЧС.

До этого момента никакой системы оказания медицинской помощи здесь не было, поэтому нам пришлось создавать ее фактически с нуля. Заболевших было много, и наша задача заключалась в том, чтобы одновременно обеспечить их лечение и предотвратить дальнейшее распространение инфекции. На базе рабочего общежития сделали временный эвакуационный госпиталь с двумя отделениями и палатой интенсивной терапии. Организовали



**Василий Гурамович
Окуджав**

Заместитель главного
врача по региональным
проектам компании
«СОГАЗ»
ПРОФМЕДИЦИНА»



массовое тестирование, разделение потоков пациентов — кого-то сюда, кого-то в изолятор, кого-то в другие больницы. Параллельно начали строить собственный госпиталь. Все это нужно было делать быстро, эффективно и одновременно. Не скрою, на первом этапе было очень тяжело.

После того, как открыли собственный госпиталь с аппаратами ИВЛ, КТ и другим оборудованием, стало намного проще. Мы создали запас медикаментов, разработали регламенты и протоколы действий, комплекс санитарно-профилактических мероприятий, трижды тестировали всех работников. **В результате ликвидировать эту вспышку нам удалось всего за 34 дня — это очень хороший показатель для работы с новым, к тому же таким опасным и высококонтагиозным вирусом, как COVID-19.** Безусловно, это заслуга всего медицинского персонала и руководства ПАО «Газпром» и АО «Стройтранснефтегаз», которое оперативно реагировало на наши запросы и оказывало всю необходимую поддержку.

Мы создали запас медикаментов, разработали регламенты и протоколы действий, комплекс санитарно-профилактических мероприятий, трижды тестировали всех работников

Благодаря всем предпринятым мерам новых вспышек на площадке не было. Сейчас госпиталь там работает в плановом режиме — есть и небольшое количество больных COVID-19, и пациенты с ОРВИ, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Продолжается профилактическая работа: тестирование на коронавирус, вакцинация от гриппа и т.д. **Уверен, что госпиталь будет действовать и после окончания пандемии — эти месяцы показали, что возможность постоянного получения медпомощи работникам месторождения необходима.**

АМУРСКИЙ ГАЗОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ЗАВОД

Когда на предприятии произошла вспышка коронавирусной инфекции, был расконсервирован находящийся неподалеку бывший военный госпиталь. На его базе мы работали практически два месяца и за это время оказали помощь более чем 350 пациентам. Однако количество заболевших быстро росло, поэтому компания «НИПИГАЗ» в самые короткие сроки — всего за 45 дней — построила новый госпиталь. Это полноценное медицинское учреждение, которое включает приемное отделение, два госпитальных отделения, палату интенсивной терапии и ПЦР-лабораторию. По сути, возможности здесь такие же, как в ведущих больницах Дальнего Востока.

Мы создали такие условия и обеспечили такое качество оказания медицинской помощи, что вскоре нашими пациентами были уже не только работники завода. Многие местные жители, столкнувшись с коронавирусом, выражали желание лечиться именно здесь. Руководство предприятия пошло навстречу, и с тех пор мы принимаем всех, кто нуждается в помощи — сотрудников Амурского ГПЗ, чле-

нов их семей и других жителей города.

Первые пациенты поступили к нам 16 июля, и хотя со временем количество заболевших заметно снизилось, поток пока не прекращается. Объем работы здесь очень большой, поэтому «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» направила на этот участок целый «десант» — около 150 медработников. Коллектив отлично справился с поставленной задачей и продолжает успешно работать.

Когда будет одержана окончательная победа над коронавирусом, наши врачи будут обеспечивать работу учреждения в качестве обычной многопрофильной клиники. Планируем развивать здесь амбулаторно-поликлиническое отделение, функциональную диагностику, терапию и другие направления, чтобы оказывать плановую помощь как сотрудникам Амурского ГПЗ, так и всем жителям Свободненского района.

УРОКИ ПАНДЕМИИ

На удаленных производственных площадках вместе живет и работает огромное количество людей, поэтому инфекция там распространяется очень быстро. Весной, когда это только начиналось, все были растеряны, напуганы. Но и руководство предприятий, и врачи, и сами работники быстро адаптировались к ситуации и извлекли из нее уроки. Отношение к болезни стало намного серьезнее: люди постоянно используют средства защиты, дезинфицируют руки. На борьбу с инфекцией брошены серьезные средства, организовано постоянное тестирование, вакцинация против других сезонных заболеваний и т.д. Все эти действия дают результат.

Когда пандемия закончится, это направление работы не будет требовать такого количества сил и ресурсов. Но уже понятно, что медицина пришла сюда навсегда. Помимо вспышек инфекционных заболеваний, которые могут произойти в любой момент, у работников есть множество других проблем со здоровьем, требующих решения. Поэтому на всех производственных площадках, особенно находящихся за много километров от ближайшего города, должен быть хотя бы небольшой, но постоянный многопрофильный медицинский центр.

Уверен, что это — будущее наших региональных проектов. В этом году у нас не только сложился, но и прошел проверку на прочность коллектив, надежный и профессиональный. Имея такую команду, мы можем идти вперед, решая масштабные задачи. Прежде всего, это создание госпиталей там, где их нет, и объединение всех локальных медицинских служб, имеющих на отдельных участках, в единую эффективную систему производственного здравоохранения ■

В этом году у нас не только сложился, но и прошел проверку на прочность коллектив, надежный и профессиональный. Имея такую команду, мы можем идти вперед, решая масштабные задачи



**Медицинский центр «СОГАЗ»
в Колпино**

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В КОМФОРТАБЕЛЬНОЙ КЛИНИКЕ

Широкий спектр медицинских услуг по востребованным направлениям амбулаторно-поликлинической помощи:


- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> терапия | <input checked="" type="checkbox"/> оториноларингология |
| <input checked="" type="checkbox"/> травматология и ортопедия | <input checked="" type="checkbox"/> дерматология |
| <input checked="" type="checkbox"/> офтальмология | <input checked="" type="checkbox"/> амбулаторная хирургия |
| <input checked="" type="checkbox"/> кардиология | <input checked="" type="checkbox"/> медицинский массаж |
| <input checked="" type="checkbox"/> неврология | <input checked="" type="checkbox"/> диагностика (лабораторная, функциональная, УЗИ, исследование сердца и сосудов) |
| <input checked="" type="checkbox"/> гинекология и урология | |

Терапевтическая и хирургическая стоматология

- протезирование
- имплантация

**Возможность вызова
врача-терапевта на дом
7 дней в неделю
(по Колпинскому району)**



 **Медицинский центр «СОГАЗ»
Колпино, ул. Финляндская, 13**

8 (812) 406-88-88 | sogaz-clinic.ru
Предложение не является публичной офертой

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ANTI-AGE-
МЕДИЦИНА:
УПРАВЛЕНИЕ
ВОЗРАСТОМ
И ЗДОРОВЬЕМ



Организм человека — это уникальная система, способная к саморегуляции, самовосстановлению и даже самоизлечению. Предел ее возможностей до сих пор не известен, но уже доказано, что активная жизнь в здоровом теле может продолжаться намного дольше, чем у большинства людей сейчас. Все, что для этого нужно — желание, правильный образ жизни и хороший специалист anti-age-медицины.

ДВА ПОДХОДА К ANTI-AGE

Несмотря на то, что победить старость люди мечтали с давних времен, официальная история медицины антистарения как отдельного направления науки началась около 30 лет назад. Сам термин anti-age был предложен в середине 1980-х годов американским вра-

чом Рональдом Клатцем. В начале 1990-х годов в Чикаго состоялась первая встреча специалистов по изучению старения и способов борьбы с ним. В 1992 году была создана Американская академия антивозрастной медицины (A4M), которая сегодня является одной

из ведущих организаций в этой сфере и объединяет десятки тысяч медиков по всему миру.

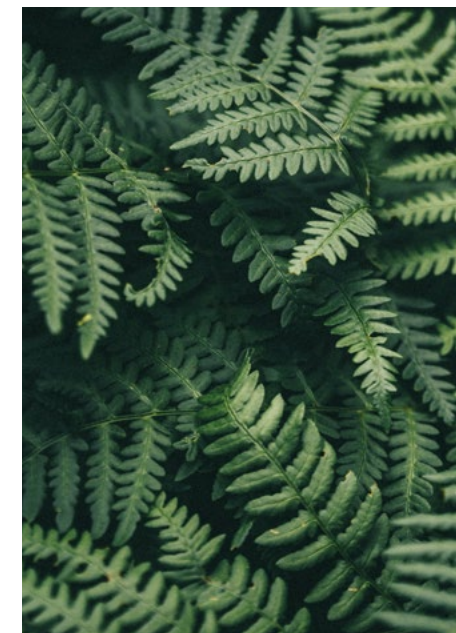
Будучи пионером в области anti-age, США до сих пор остаются одним из ее лидеров. Хотя сегодня активно развивается и азиатская школа борьбы со старением, лучшими в мире по-прежнему считаются американская и европейская школы. Они сходятся в понимании основ этого процесса и необходимости проведения максимально глубокой диагностики для выявления имеющихся у пациента проблем. А вот способы их решения предлагают разные.

Американский подход основан на сильном воздействии извне. Так, при наличии в организме какого-либо дефицита, его немедленно ликвидируют путем введения витаминов, микроэлементов, гормонов, стимуляторов и т. д., причем в дозировках, в разы превышающих норму. Европейская школа, напротив, делает акцент на активации собственных резервов организма с помощью коррекции воздействия внешних факторов (питания, образа жизни, и др.), а небольшое количество лекарственных препаратов назначается только для того, чтобы поддержать этот процесс на начальном этапе.

Например, пациенту с гипотиреозом (дефицитом гормонов щитовидной железы) в США сразу предложат заместительную гормональную терапию, а в Европе — «сырье» для этих гормонов, например, аминокислоты и микроэлементы, чтобы орган начал работать и самостоятельно их продуцировать.

Именно на эти два подхода опираются специалисты, развивающие anti-age в других странах, в частности в России. Для нашей страны это совсем молодое направление — и врачей, и клиники в разных регионах можно буквально пересчитать по пальцам. Однако эта сфера активно развивается, поскольку повышение возможностей своего тела, сохранение жиз-

*ДЛЯ НАШЕЙ
СТРАНЫ ЭТО
СОВСЕМ МОЛОДОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ —
И ВРАЧЕЙ,
И КЛИНИКИ
В РАЗНЫХ РЕГИОНАХ
МОЖНО БУКВАЛЬНО
ПЕРЕСЧИТАТЬ ПО
ПАЛЬЦАМ*



ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ BEAUTY

Генетическое тестирование в санатории «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» начинается с быстрого и безболезненного забора ДНК-образца (соскоба слизистой оболочки внутренней поверхности щеки). Затем его исследуют в лаборатории, и через 2–4 недели пациент получает отчет — анализ групп генов, отвечающих за различные процессы:

- состояние рогового слоя кожи
- биостарение
- фотостарение
- метаболизм витаминов
- воспалительные процессы
- заживление ран и формирование рубцов

По результатам тестирования врач-косметолог составляет индивидуальную программу профилактики и коррекции возрастных изменений. Получив полный набор подходящих процедур, средств и витаминов, рекомендации по питанию и прогноз дальнейших изменений, пациент может эффективно управлять здоровьем и красотой своей кожи

ненных сил и здоровья с минимизацией употребления лекарств становятся приоритетом все большего количества людей.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

Современная российская медицина в целом ориентирована на лечение уже имеющихся заболеваний, борьбу с конкретными симптомами и облегчение текущего состояния пациента. Anti-age-медицина исповедует принципиально другой, превентивный подход.



Его цель — глубокое изучение организма, коррекция принципов его работы и предотвращение развития заболеваний.

Это направление отвечает потребностям людей, которые хотят не просто решать каждую новую проблему с помощью таблеток, а не допускать даже возникновения каких-либо патологий. Как правило, они ведут здоровый образ жизни, внимательно относятся к своему телу и стараются рационально использовать его ресурсы. Специалист в области anti-age, обладающий обширными знаниями физиологии организма, физических

и биохимических законов его работы, становится куратором этого процесса, оказывает профессиональную поддержку и контролирует результаты.

«Существует множество теорий, объясняющих причины старения организма. Я склоняюсь к тому, что таких причин всегда несколько, но есть доминирующие, причем они двойственные — внутренние и внешние. К внутренним можно отнести «поломку» в генах, т.е. нарушение процессов метилирования, износ ресурса клеточного восстановления, оксидативный стресс, гликацию или обезвоживание организма. К внешним — влияние негативных факторов окружающей среды, стресс и неправильный образ жизни. В каждом из нас заложен колоссальный запас работы всех органов и деления клеток, но если человек живет очень интенсивно, не щадя себя, то ресурс истощается и организм стремительно стареет», — убеждена заведующая отделением диетологии санатория «Белые ночи» Елена Юрьевна Григорьева.

Эксперт отмечает, что изначально человек «запрограммирован» на жизнь в соответствии с естественными биологическими процессами: гормональными фазами, циркадными ритмами, сменой дня и ночи, времен года и т. д. Однако в современном мире мало кому удастся просыпаться с восходом солнца и ложиться после заката, вести максимально здоровый образ жизни и следить за качеством своего питания. Многочисленные нарушения приводят к сбоям в работе четко отлаженного механизма, и восстановиться самостоятельно организм уже не может.

СУЩЕСТВУЕТ ТРИ СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- Компенсация. Обычно характерна для молодых людей, которые легко восстанавливаются даже после очень сильного истощения.



**Елена Юрьевна
Григорьева**

Заведующая
отделением
диетологии санатория
«Белые ночи»

*ANTI-AGE-МЕДИЦИНА
ИСПОВЕДУЕТ
ПРИНЦИПИАЛЬНО
ДРУГОЙ,
ПРЕВЕНТИВНЫЙ
ПОДХОД. ЕГО ЦЕЛЬ —
ГЛУБОКОЕ ИЗУЧЕНИЕ
ОРГАНИЗМА,
КОРРЕКЦИЯ
ПРИНЦИПОВ
ЕГО РАБОТЫ
И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
РАЗВИТИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ*



■ **Субкомпенсация.** На этом этапе ресурсы уже на пределе, и, даже отдохнув, человек не чувствует себя полным сил, ему требуется намного больше времени на восстановление.

■ **Декомпенсация.** Процесс восстановления полностью нарушен, ресурсы истощены, и для того, чтобы раз за разом возвращаться к нормальному функционированию, человеку приходится затрачивать огромные усилия, порой даже прибегая к медицинской помощи.

Впрочем, специалисты в области anti-age-медицины убеждены, что даже людям, находящимся на стадии декомпенсации из-за жизни в постоянном напряжении или стрессе, можно помочь. Для этого необходимо обнаружить и исправить все «поломки»

в организме, направив его дальнейшую жизнедеятельность в нужное русло.

Поэтому борьба со старением начинается с глубокого и тщательного обследования. Очень важно выявить особенности генетики и протекания биохимических процессов, а также гормональный статус, уровень витаминов, микроэлементов и т. д. — все, вплоть до маркеров хронического воспаления и дис-

ANTI-AGE-МЕДИЦИНА В САНАТОРИИ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

Направление антистарения активно развивается в санатории «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ». Так, дипломированным специалистом по anti-age-медицине является заведующая отделением диетологии Елена Юрьевна Григорьева, прошедшая программу обучения «Антивозрастная профилактика» на медицинском факультете Университета Парижа XII округа Валь-де-Марн. В своей работе она использует комплексный подход к диагностике состояния организма и решению anti-age-задач.

Традиции санаторно-курортного лечения и фундаментальная медицинская база в сочетании с инновационными методиками и космецевтикой премиум-класса позволяют получить первые видимые результаты в самый короткий срок — уже во время пребывания в «Белых ночах» по индивидуальной программе восстановительного лечения. Также пройти все необходимые процедуры можно амбулаторно.

Среди методик, применяемых специалистами anti-age-направления санатория, можно отметить:

- генетическое тестирование, лабораторную диагностику, биоимпедансометрию, спирографию, непрямую калориметрию, тредмил-тесты, термографию и компьютерную диагностику по методу Кирлиан.
- омолаживающие и оздоравливающие процедуры для лица и тела, массаж, SPA, уход за волосами, антицеллюлитные и корректирующие фигуру программы,
- весь спектр процедур аппаратной и медицинской косметологии
- медикаментозную терапию, ЛФК, физиотерапию
- антистресс-методики (дыхательные упражнения, транскраниальную электростимуляцию, климатолечение)

Санаторий располагает всеми ресурсами для коррекции физиологического баланса и запуска процесса восстановления организма. Пациенты не только проходят все необходимые обследования, лечебные и оздоровительные процедуры, но и получают огромное количество информации, которая дает возможность изменить свой образ жизни, осознав ценность личного ресурса здоровья.



биоза микрофлоры кишечника. При обнаружении каких-либо заболеваний, необходимо в первую очередь вылечить их, снять обострение, а затем двигаться дальше.



ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТЬ МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ, ПРИДЕТСЯ МЕНЯТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

К сожалению, никакой волшебной таблетки не существует, поэтому человеку, который хочет как можно дольше сохранять молодость, здоровье и красоту, придется менять свой образ жизни. Неотъемлемыми компонентами anti-age являются полноценный отдых, качественное питание, нормализация биоритмов, физических и психических процессов, минимизация

негативных внешних факторов, формирование новых привычек.

«В первую очередь необходимо удовлетворить базовые потребности тела: дать ему все необходимые нутриенты, обеспечить баланс движения и покоя. Параллельно с активацией внутренних резервов можно подключать внешние — стимуляцию, антиоксидантную поддержку, физиотерапевтические процедуры, антиэйдж-питание и т. д. Именно такой подход обеспечивает максимальный эффект, позволяя фактически «повернуть время вспять» и омолодить организм человека», — отметила Е. Ю. Григорьева.

КРАСОТА — ОТРАЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Старение — это видимый процесс физиологических и патологических изменений, затрагивающий весь организм в целом. Однако если нарушение работы внутренних органов поначалу ощущает лишь сам человек, то внешние признаки старения, прежде всего, проявляющиеся на коже лица, заметны всем. Поэтому важное место в области anti-age-медицины занимает косметология, позволяющая гармонизировать внутреннее и внешнее состояние человека, и «стереть» с его лица следы возрастных изменений.

Первые признаки старения у всех проявляются в разном возрасте, что обусловлено целым рядом причин. Как объяснила заведующая отделением косметологии и эстетики санатория «Белые ночи» Юлия Вячеславовна Рябова, существует классификация видов старения кожи лица и два его основных типа:

1 Хроностарение

Это естественный биологический процесс. Он обусловлен генетически и запрограммирован индивидуально для каждого человека. Внешне признаки хроностарения начинают проявляться уже в 25-30 лет и характеризуются сухостью, снижением эластичности и тонуса кожи, расширением пор, едва заметными морщинками в углах глаз и т. д. Более серьезные изменения возникают у всех в разном возрасте, в зависимости от генетики.

2 Преждевременное старение

Однако даже те, кто выиграл в «генетической лотерее» долгую молодость, могут нарушить все планы природы и раньше времени запустить процесс старения. Это зависит от негативных факторов: внешних (избыток солнечного излучения, нерациональное питание, чрезмерные психологические и физические



Юлия Вячеславовна Рябова

Заведующая отделением косметологии и эстетики санатория «Белые ночи»

ВАЖНОЕ МЕСТО В ОБЛАСТИ ANTI-AGE-МЕДИЦИНЫ ЗАНИМАЕТ КОСМЕТОЛОГИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ И ВНЕШНЕЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА



нагрузки, курение и злоупотребление алкоголем, неблагоприятные условия окружающей среды) и внутренних (заболевания или дисфункциональные расстройства эндокринной, желудочно-кишечной, иммунной и других систем).

Врачи-косметологи различают несколько типов старения кожи лица: «усталый», мелко- и крупноморщинистый, мускульный и комбинированный. Для каждого из них существуют свои схемы лечения и методики. Например, для мелкоморщинистого типа предпочтительными будут инъекционные процедуры и стимуляционные пилинги,

тогда как для крупноморщинистого — аппаратные. Именно поэтому так важно обращаться к квалифицированному специалисту, который сможет верно провести диагностику и составить эффективный персональный курс омоложения.

«Отмечу, что обращаться к специалисту следует не по достижении какого-то возраста, а при появлении признаков увядания кожи, которые беспокоят лично вас. Врач-косметолог сможет оценить причины этих изменений и дать рекомендации по борьбе с ними. При этом нужно понимать, что каждая методика имеет свою специфику. Например, контурная пластика и ботулинотерапия сразу дают результат, который начинает понемногу нивелироваться только через 8–12 месяцев. А биоревитализация, редермализация и аппаратные

процедуры, направленные на улучшение качества кожи, подтяжку или укрепление мышечного каркаса лица — это курсовое лечение, имеющее накопительный эффект и требующее ежегодного повторения», — рассказала Юлия Вячеславовна Рябова.

Также специалист отметила, что распространенное убеждение «от антивозрастных процедур попадаешь в зависимость, и если перестаешь их делать, кожа будет стареть еще быстрее» не имеет под собой оснований. Работа косметолога заключается в восполнении имеющегося дефицита и удовлетворении потребностей кожи, и если пройти процедуры лишь однократно, то кожа постепенно вернется к своему первоначальному состоянию, и признаки увядания будут проявляться согласно программе, заложенной природой. Никаких критических изменений сверх этого не произойдет.

Среди самых эффективных косметологических аппаратов и процедур сегодня выделяют:

- многофункциональную платформу VENUS VIVA, которая позволяет безопасно корректировать все типы фото- и хроностарения путем фракционной радиочастотной шлифовки кожи
- платформу LUMENIS, аппарат M22 (лазерное и IPL воздействие), который применяется для коррекции сосудистых и пигментных нарушений, ремоделирования кожи и лечения различных хроноповреждений кожи
- контурную пластику, позволяющую гармонизировать лицо, визуально скорректировав последствия возрастного опущения тканей, резорбции костной ткани и атрофии мышц
- биоревитализацию препаратами на основе гиалуроновой кислоты, пептидами или наполнение скинбустерами — глубинное



**ОБРАЩАТЬСЯ
К СПЕЦИАЛИСТУ
СЛЕДУЕТ НЕ ПО
ДОСТИЖЕНИИ
КАКОГО-ТО
ВОЗРАСТА,
А ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПРИЗНАКОВ
УВЯДАНИЯ КОЖИ,
КОТОРЫЕ БЕСПОКОЯТ
ЛИЧНО ВАС**



увлажнение, заполнение морщин и улучшение тонуса кожи

- ботулинотерапию — коррекцию мимических морщин и мышц в состоянии гипертонуса

Залогом успеха в борьбе с возрастными изменениями является междисциплинарный подход: поскольку старение кожи напрямую связано с общим состоянием организма, врачи-косметологи активно взаимодействуют с терапевтами, диетологами, врачами ЛФК и т. д. Итогом становится комплексный персонализированный план действий, включающий профессиональные процедуры и домашний уход с использованием лечебной косметики, подобранной специалистом. При наличии показаний возможно и проведение пластической операции, однако нужно понимать, что она лишь дополнит комплекс мер по уходу за кожей, а не

заменит его. Более того, подготовительные косметологические мероприятия станут залогом успешной подготовки тканей к хирургии и сократят восстановительный период.

«Anti-age-направление стремительно развивается, и его будущее, на мой взгляд, за развитием генетики — исследованиями, расшифровкой генных мутаций и генной терапии. Уже сегодня полноценную консультацию косметолога сложно представить без генетического анализа или т. н. beauty-теста, который позволяет выявить генетическую предрасположенность к определенному типу старения. Зная ее, можно заранее составить эффективный план действий и предотвратить многие нежелательные явления. А поскольку генный состав у человека в течение жизни не меняется, то он получает универсальную информацию на всю жизнь, по сути, «код молодости», — добавила Ю. В. Рябова ■



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

«Здоровые лёгкие»

Лечение хронических заболеваний бронхолёгочной системы в стадии ремиссии (бронхиальная астма, ХОБЛ, бронхиты) и частых ОРВИ, реабилитации после пневмонии (COVID-19), повышение иммунитета и нормализация вентиляции лёгких

«Здоровое сердце и сосуды»

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, нарушений липидного и углеводного обменов

ПРОГРАММЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

«Неделя красоты и здоровья»

Омоложение и оздоровление организма, восстановление гармонии и забота о красоте

«Детоксикация организма», «Коррекция веса», «Оздоровительная диетология»

Снижение веса, очищение организма, лечение нарушения обмена веществ, метаболического синдрома, поливалентной пищевой непереносимости и расстройств приема пищи

white-nights.ru

8 800 200-11-41 Отдел продаж

Предложение не является публичной офертой

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ОБНОВИТЬ СТАТУС

Что такое иммунный паспорт
и зачем он нужен детям и взрослым





Есть ли у вас сертификат о прививках? А уверенность в том, что все они прошли успешно и организм выработал иммунитет к заболеваниям, с которыми иначе как в рамках вакцины лучше не встречаться? Получить максимально полную информацию об имеющейся защите от опасных инфекций поможет иммунный паспорт, получить который можно в Международном медицинском центре «СОГАЗ»



Сегодня вакцинация является самым эффективным способом профилактики инфекционных заболеваний. Именно благодаря ее массовому проведению человечеству удалось победить такие смертельно опасные болезни, как полиомиелит, дифтерия, столбняк, оспа и т.д. Если бы прививки не работали, люди страдали бы от них до сих пор.

Однако все люди разные и их иммунные системы тоже работают по-разному. Поэтому эффективность прививок, хотя и является очень высокой, не равна 100%. Не каждый организм способен после прививки выработать антитела в нужном количестве и сохранять их в течение долгого времени.

В иммунный паспорт вносятся данные о наличии в организме антител (IG) к заболеваниям, вакцинация против которых предусмотрена Национальным календарем профилактических прививок, и ряда других инфекций:

- Дифтерия
- Коклюш
- Столбняк
- Полиомиелит
- Гепатит А
- Гепатит В
- Корь
- Краснуха
- Эпидемический паротит (свинка)
- Менингококк
- Клещевой энцефалит
- Ветряная оспа
- Туберкулез

Кроме того, по желанию пациента может быть выполнен анализ и представлена информация по другим инфекционным заболеваниям.



Именно поэтому, например, появление антител против туберкулеза врачи тщательно контролируют. Прививку против этого заболевания (так называемую вакцину БЦЖ) ребенку делают еще в роддоме и затем регулярно проверяют, подействовала ли она. По сути, реакция Манту, которую детям делают каждый год, — это тест на наличие антител к туберкулезу. Если реакции нет, значит, антитела не выработались и ребенку необходима ревакцинация.

К сожалению, такой механизм контроля существует не для всех заболеваний, а сами люди редко об этом задумываются. Обычно, пройдя в детстве все положенные вакцинации, мы считаем, что защищены на всю жизнь. Но бывают случаи,

“

Реакция Манту, которую детям делают каждый год, — это тест на наличие антител к туберкулезу

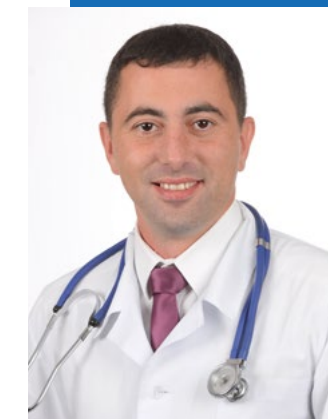
”

когда взрослый человек, вроде бы привитый от какой-то инфекции, внезапно заражается ею и болеет очень тяжело, с серьезными осложнениями. Дело в том, что конкретный организм может не отреагировать на вакцину, то есть вообще не выработать антитела. Или они могут появиться, но в очень маленьком количестве и спустя какое-то время исчезнуть.

«Приведу такой пример. Мы взяли кровь у двух человек, один из которых переболел ветрянкой, а другой был от нее привит. **Анализ показал, что у того, кто перенес это заболевание, титр антител составляет 3300, а у того, кто делал прививку, — только 114.** Уточню, что показатели меньше 110 применительно к данному заболеванию говорят об отсутствии иммунитета к нему. Это значит, что у этого конкретного человека весьма высока вероятность заразиться при первом же контакте с вирусом ветряной оспы. Поэтому мы рекомендовали ему пройти ревакцинацию, чтобы предотвратить осложнения, которые часто возникают у заболевших во взрослом возрасте», — рассказал заведующий педиатрическим отделением ММЦ «СОГАЗ» Дмитрий Яковлевич Волков.

Получить максимально полную информацию и обезопасить себя поможет иммунный паспорт — документ, содержащий сведения о наличии в организме антител к основным заболеваниям. Для того чтобы получить такой паспорт, необходимо сдать кровь из вены: лабораторный анализ в ММЦ «СОГАЗ» позволит установить не только факт присутствия антител, но и их количество. Полученный документ можно приложить к сертификату о прививках и использовать для подтверждения наличия иммунитета к тому или иному заболеванию.

Например, это актуально для детей в возрасте 6–7 лет, когда, согласно Национальному календарю прививок, необходимо пройти ре-






Дмитрий Яковлевич Волков

Заведующий педиатрическим отделением ММЦ «СОГАЗ»

Иммунный паспорт — документ, содержащий сведения о наличии антител к основным заболеваниям

Сделать иммунный паспорт можно, обратившись в Международный медицинский центр «СОГАЗ»

		
<p>1 Посетить педиатра или терапевта (в зависимости от возраста пациента)</p>	<p>2 Сдать анализ крови</p>	<p>3 На повторном приеме у врача получить документ и рекомендации специалиста о проведении ревакцинации по тем или иным заболеваниям</p>



ИММУННЫЙ ПАСПОРТ

ММЦ «СОГАЗ»

Срок изготовления паспорта — до 30 дней

Представленная в паспорте информация является максимально подробным «досье» о состоянии иммунитета пациента. В отличие от других подобных обследований, которые проводятся в ряде лабораторий и содержат сведения лишь по некоторым инфекциям, в ММЦ «СОГАЗ» составляется полная база данных по всем интересующим человека вирусным заболеваниям с указанием титра антител по каждому из них



вакцинацию против целого ряда заболеваний. Прежде чем делать это, можно сдать кровь и узнать точно, каково состояние иммунитета у ребенка. Может быть, к каким-то заболеваниям он уже сформирован и необходимости повторно прививаться нет, а по другим, напротив, стоит пройти ревакцинацию, хоть это и не предусмотрено графиком.

Детям младшего возраста иммунный паспорт может пригодиться во время плановой ревакцинации против полиомиелита. Дело в том, что после прививки ребенок некоторое время считается разносчиком инфекции, а значит, может заразить непривитых детей. Поэтому тех, у кого прививки не было, на время ревакцинации в детском саду, как правило, отправляют на 60-дневный карантин. Однако если ребенок, даже не будучи привитым, уже где-то встречался с этим ви-

русом и организм выработал против него антитела, в иммунном паспорте это будет отражено, и необходимость соблюдать карантин отпадет.

Словом, если у ребенка есть такой паспорт, подтверждающий наличие антител к конкретному заболеванию (даже при отсутствии прививки), он сможет спокойно посещать детский сад, школу, спортивные секции и т. д., не рискуя ни своим, ни чужим здоровьем.

«Сделать такой паспорт мы можем не только детям, но и взрослым — для них, возможно, это даже более важно, ведь многие болезни, которые в детстве переносятся легко, в зрелом возрасте могут вызвать серьезные осложнения. Поэтому гораздо безопаснее заранее узнать о том, что рискуешь заразиться краснухой или свинкой, и сделать прививку. Безусловно, организм человека не статичен, и количество антител со временем также может меняться. В идеале обновлять данные в иммунном паспорте нужно ежегодно, но это можно совместить с любым анализом крови из вены в ММЦ «СОГАЗ», который каждый из нас так или иначе обычно сдает раз в год», — отметил Д.Я. Волков ■



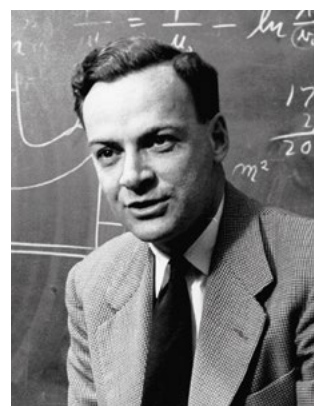
ВЕЧНАЯ
МОЛОДОСТЬ —
МИФ ИЛИ
РЕАЛЬНОСТЬ?

Старение человека — это естественный, иногда ускоряемый заболеваниями процесс снижения функциональных резервов организма, проявляющийся в изменениях структуры различных тканей и органов. О том, является ли этот процесс необратимым, или старение — это своего рода болезнь, которую можно победить, до сих пор спорят ученые.



Люди всегда искали способ обрести бессмертие и молодость. Золотое яблоко, философский камень, Святой Грааль, — в мифах много упоминаний об артефактах, способных дать вечную жизнь в этом мире. Авторы художественных произведений, базируясь на научных знаниях, также описывают различные подходы к продлению жизни от регенерации до цифрового бессмертия.

«Если бы человек задумал соорудить вечный двигатель, он столкнулся бы с запретом в виде физического закона. В отличие от этой ситуации, в биологии нет закона, который утверждал бы обязательную конечность жизни каждого индивида», — считал Ричард Фрейман. Эти слова подтверждаются примерами длительной жизни медленно стареющих животных, таких как голые землекопы, гидры и черепахи. Если другие мно-



**Ричард Фрейман
1918–1988**

Американский ученый. Один из создателей квантовой электродинамики

гоклеточные организмы способны сохранять «вечную» молодость, значит, и мы сможем?

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ?

Наука, которая изучает различные аспекты старения человека, называется геронтологией. Сегодня она активно развивается, однако ответа на главный вопрос: «Почему человек стареет?» — у нее пока нет. **Существует множество теорий старения, и их можно условно разделить на две большие группы:**

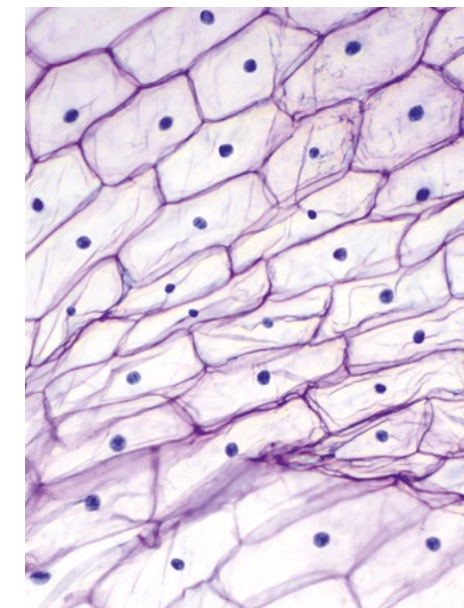
- эволюционные теории, согласно которым старение — это эволюционный механизм, на определенном этапе дающий популяции преимущества
- теории, основанные на случайных повреждениях клеток — согласно этому подходу, в течение жизни организм накапливает разные повреждения, которых со временем становится так много, что он больше не может с ними бороться

По сути, в первом случае старение объясняется биологической необходимостью, а во втором — несовершенством происходящих в организме процессов.

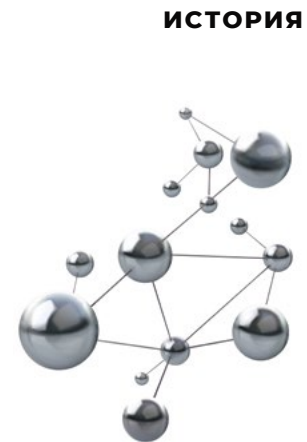
МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ

Старение — это системный процесс, охватывающий разные уровни организации человека. Именно поэтому так сложно определить одну причину, которая его запускает. Пока ни «гормон долголетия», ни «ген старения» ученым найти не удалось, а попытки разобраться в причинах старения привели к созданию более чем двадцати теорий.

Если рассматривать старение комплексно, то на молекулярно-клеточном уровне оно зависит от баланса между возникающими повреждениями биологических структур и возможности нивелировать их. Если этот баланс нарушается,



“ **Продолжительность жизни во многом зависит от внешних условий, в которых обитает животное, размеров его тела и плодовитости. Дольше живут те животные, которые обладают большим размером и дают меньше потомства. При этом продолжительность жизни млекопитающих в годах зависит от массы мозга, массы тела и скорости обмена веществ** ”



“ Важно отметить, что старость — это не только хронологический возраст (число прожитых лет), но и биологический. Функциональные показатели разных людей в одном и том же возрасте могут отличаться, поэтому ученые определили специальные биомаркеры старения — параметры, по которым в отсутствие болезни можно определить состояние человека лучше, чем по его календарному возрасту. К ним могут относиться длина теломер, метилирование ДНК (эпигенетические часы), наличие воспалительного процесса и фиброз, накопление в тканях гликированных белков, проявления окислительного стресса, гомеостаз кальция, локомоторная активность

отрицательные эффекты проявляются в виде сокращения популяции и гибели клеток различных тканей, а также ухудшения работы органов, гормональных и иммунных сдвигов. Причем все эти процессы во многом зависят от генетической предрасположенности и возникающих в генах мутаций. Что является причиной, а что — лишь следствием старения, еще предстоит разобраться.

ТЕОРИИ СТАРЕНИЯ

Рассмотрим пять самых известных механизмов или теорий старения.

1. ТЕЛОМЕРНАЯ ТЕОРИЯ

Теломеры — это повторяющиеся последовательности на концах хромосом, выполняющие защитную функцию. ДНК-полимераза — фермент, играющий ключевую роль в процессе репродукции генома, — не способна синтезировать копию ДНК с самого конца, поэтому при каждом делении клетки теломерная ДНК укорачивается, пока не достигнет предела делений (предел Хейфлика).

С последним делением теломеры исчезают совсем, а клетка замирает в определенной ста-

дии своего цикла или запускает программу самоуничтожения (апоптоза). В целом этот процесс полезен, поскольку помогает избавляться от дефектных клеток и поддерживать клеточный гомеостаз. Однако апоптотические процессы могут участвовать в развитии патологий, поэтому даже выделены в отдельную теорию старения.

2. МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Митохондрии — небольшие органеллы внутри клетки, производящие энергию, которую клетка использует для обеспечения своей жизнедеятельности. С возрастом количество копий митохондриальной ДНК и самих митохондрий уменьшается,

“ Согласно статистическому распределению, у людей, как и у большинства млекопитающих, старение сопровождается экспоненциальным ростом риска смертности. После достижения 30-летнего возраста вероятность смерти человека удваивается каждые семь лет

поэтому клетки получают недостаточно энергии и постепенно погибают.

3. ТЕОРИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ

Свободные радикалы — это активные формы кислорода, атомы или молекулы, содержащие неспаренные электроны, которые являются побочным продуктом реакции окисления. Образуясь в клетке, они могут приводить к повреждению других молекул (белков, липидов и т. д.), «отбирая» у них электроны. Молекула при этом меняет заряд, теряет способность выполнять свою биологическую функцию и сама превращается в свободный радикал, запуская цепную реакцию клеточных «поломок».

4. ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Согласно этой теории, процесс старения является результатом снижения активности эндокринных желез, которые с возрастом вырабатывают меньше гормонов, и ткани теряют способность воспринимать их правильно. Поскольку гормоны во многом регулируют жизнь человека, любой дисбаланс в этом процессе оказывает пагубное влияние на его здоровье, провоцируя развитие различных заболеваний.

5. ТЕОРИЯ НАКОПЛЕНИЯ ОТХОДОВ

В норме организм своевременно выводит отходы жизнедеятельности клеток и вредные вещества. При нарушении работы системы детоксикации в нем накапливаются эндотоксины, которые при достижении порогового значения начинают взаимодействовать с клетками, провоцируя их гибель. Ксенобиотики, тяжелые металлы, фталаты и другие вещества, с которыми современный человек постоянно контактирует, вызывают хроническую интоксикацию. Чтобы

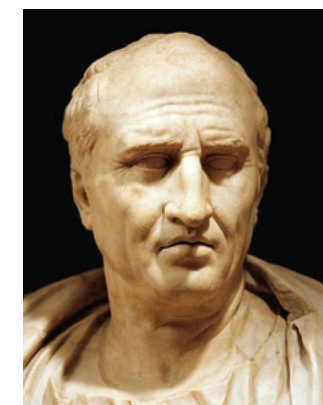


“ Еще Цицерон советовал так бороться со старостью: «следить за своим здоровьем, есть и пить столько, сколько нужно для восстановления сил, а не для их угнетения». Данные последних научных исследований подтверждают предположения древнеримского философа: ограничение калорийности рациона действительно способствует продлению жизни. Оно подавляет передачу сигналов гормона роста, активизирует сиртуин, помогающий «чинить» ДНК, и усиливает митохондриальную окислительно-восстановительную регуляцию. Пока ограничение калорийности является единственным способом положительно повлиять на продолжительность жизни, доказавшим свою эффективность в завершённом эксперименте

справиться с повышенным содержанием этих вредных веществ, организм тратит ресурсы, которыми в норме обеспечивает здоровье других систем. Итогом этого становятся дефицит элементов и хронические заболевания.

ЖИТЬ ДОЛЬШЕ ИЛИ БЫТЬ МОЛОЖЕ?

Благодаря успехам медицины и победе над многими болезнями, в последние столетия люди в целом стали жить намного дольше. При этом максимальная продолжительность жизни не увеличилась: праздники по случаю 100-летнего юбилея по-прежнему остаются скорее исключением из правил, а поздний возраст ассоциируется с большим количеством проблем со здоровьем, старческой астенией



Марк Туллий Цицерон
106 г. до н.э. – 43 г. до н.э.

Древнеримский политический деятель, оратор и философ



и снижением функциональных возможностей.

Возникает вопрос: достаточно ли просто жить долго? Вероятно, никому не хочется жить 120 лет, оставаясь немощным или мучаясь от боли. Исследователи сходятся во мнении, что не менее важно с возрастом сохранить качество жизни, поэтому перед человечеством в области продления жизни стоит дуалистическая цель: нужно обеспечить не только

долголетие, но и здоровье в пределах этого долголетия.

Ученые выделяют на Земле несколько «голубых зон», жители которых отличаются долголетием. Среди таких территорий — остров Сардиния в Италии, полуостров Никоя в Коста-Рике, префектура Окинава в Японии и др. Интересно, что секрет жителей этих зон не в использовании новейших разработок геронтологии и других областей медицины, а просто в образе жизни.

Они соблюдают определенную диету (не едят много, особенно по вечерам, не пьют молока, употребляют много растительной пищи, злаков и бобовых, а мясу предпочитают рыбу), много двигаются и достаточно отдыхают как ночью, так и днем, поддерживают социальные контакты, как правило, имеют хобби и не имеют вредных привычек.

КОММЕНТАРИЙ ГЛАВНОГО ВРАЧА ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», Д. М. Н. АНДРЕЯ ГРИГОРЬЕВИЧА ОБРЕЗАНА:

— Любые заболевания имеют многочисленные факторы риска, провоцирующие компоненты и предрасполагающие элементы. Так и причины старения нельзя свести к одной или двум наиболее обоснованным теориям. На мой взгляд, в механизме старения каждого человека задействованы несколько путей, а заболевания, которые мы накапливаем в течение жизни, ускоряют процесс «угасания». Каждая ткань и каждый орган стареют по-своему, с разной скоростью в те или иные временные периоды. Это делает старение еще более многогранным процессом, который зависит не только от апоптических процессов, предела деления клеток и гормонального угасания, но и многих других факторов.

Невозможно достоверно определить, какие из методов современной медицины окажутся наиболее эффективными с точки зрения продления жизни и сохранения организма в здоровом и молодом состоянии. **Известно, что генная инженерия, киборгизация, крионика, наномедицина, специальные лекарства, регенеративная медицина и другие методы помогают «добавить» 20–30 лет жизни.** Но пока никто не провел столь масштабные и долгие исследования, все методы остаются лишь гипотезами, не имеющими другой доказательной базы, кроме приемлемой физиологической и биологической основы вероятного положительного действия на процессы старения.

В то же время, в частных случаях пересадка донорских или искусственных органов, безусловно, продлевает жизнь, а протезирование повышает ее качество. Возможно ли в ближайшее время массовое омоложение людей за

счет трансплантации новых тканей? Сегодня такие технологии очень сложны и сопряжены с большими рисками, поскольку донорский орган или протез может не прижиться или ткань может оказаться провокационной относительно новообразований.

В последнее время популярность набирают лекарственные препараты антистарения, различные геропротекторы (вещества, увеличивающие продолжительность жизни) и сенотерапевтики (лекарства от клеточного старения). На мой взгляд, они могут оказывать положительный эффект, поскольку нацелены на противодействие уже известным механизмам старения. Поэтому гормональная заместительная терапия, детоксикация, восполнение витаминного, микроэлементного, белкового-аминокислотного баланса и другие средства имеют основание на успех.



**Андрей Григорьевич
Обрезан**

Главный врач
ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
д. м. н.

При этом существует проверенный метод обеспечения долголетия и здоровья, доступный каждому из нас, — это разумный образ жизни, который описывали многие авторы, в том числе И. И. Мечников. В него входят соблюдение рационального питания, режима труда и отдыха, контроль факторов риска заболеваний. Несмотря на кажущуюся простоту, такой образ жизни будет влиять на механизмы старения: например, достаточный ночной отдых будет способствовать минимизации митохондриальных поломок и их дисфункции, правильное питание поможет избежать «накопления отходов» и сбоя в работе гормональной системы, низкий калораж рациона будет способствовать активации репаративных процессов, умеренная и регулярная физическая нагрузка окажет физиологический общестимулирующий эффект, и т. д.

Без сомнения, природа, дающая жизнь человеку, предусмотрела все возможности для коррекции ее качества и продолжительности. Остается лишь распознать эти опции и правильно их использовать ■



Отделение травматологии
и ортопедии ММЦ «СОГАЗ»



ОРТОБИОЛОГИЯ — новый подход к лечению заболеваний суставов

Элементы, полученные из собственных биологических материалов пациента, запускают процесс регенерации тканей, снимая воспаление и боль при артритах, артрозах и травмах

Весь спектр современных ортобиологических методик:

- ✓ **Инъекции гиалуроновой кислоты** — естественного компонента синовиальной жидкости, которая обеспечивает движение сустава
- ✓ **PRP-терапия** — введение обогащенной тромбоцитарной массы, полученной из крови пациента и содержащей клетки, которые способствуют восстановлению поврежденных тканей
- ✓ **SVF-терапия** — объединяет в себе эффективность обогащенной тромбоцитарной массы (АСР) и регенеративный потенциал мезенхимальных клеток, полученных из жировой ткани пациента и способных трансформироваться в любые другие клетки организма
- ✓ **Индивидуальный подход** к лечению

Международный медицинский центр «СОГАЗ»
Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8

8 (812) 406-88-88
sogaz-clinic.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГРУППА КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» — СИСТЕМА РЕШЕНИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

В июне 2020 года исполнилось 10 лет со дня открытия Международного медицинского центра «СОГАЗ» — первой клиники ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА». За эти годы компания стала одной из ведущих частных медицинских организаций страны, подразделения которой работают уже в 12 регионах России. Сегодня Группа клиник предлагает своим пациентам и партнерам целую систему решений для заботы о здоровье.

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



800 000+
услуг в год



900+
медицинских работников



7000+ услуг по 150 лицензионным направлениям



700+ в сутки анализов в собственной ПЦР-лаборатории

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА



400+ медицинских работников

78
здравпунктов

5 медицинских центров



11 регионов России



300 000
пациентов



700 000+
услуг в год



САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ



70+ Га уникального природного ландшафта

500+ сотрудников

40+ лет опыта работы с пациентами



100+ технологий восстановительного лечения

190 000+ услуг в год

КАЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Многопрофильный медицинский центр в Нижнекамске оказывает услуги не только юридическим, но и физическим лицам по полисам обязательного (ОМС) и добровольного медицинского страхования (ДМС). Здесь получают помощь около 23 000 человек, более 70% из которых являются сотрудниками градообразующего предприятия.

Также на базе поликлиники можно пройти профосмотр, вакцинацию, медицинский осмотр для поступления в учебное заведение, получения водительского удостоверения или лицензии на оружие. Наиболее востребованными среди пациентов являются узкие специалисты. В городских поликлиниках попасть к этим врачам и пройти дополнительные обследования бывает проблематично, а здесь это можно сделать также в рамках ОМС, но без очереди, в удобное для себя время.

В клинике ведут прием специалисты-гинекологи, хирурги и терапевты, а также кардиолог, невролог, эндокринолог, отоларинголог и дерматолог. Здесь установлено современное диагностическое оборудование — рентгенологическое, для выполнения ультразвуковых исследований и т. д. Пациентам, прикрепленным к клинике по полису ОМС, доступна и услуга помощи на дому. Как правило, это вызов врача-терапевта, но когда речь идет о людях в тяжелом состоянии, которые не могут прийти на прием, к ним выезжают и специалисты других профилей.

Клиника планирует расширять спектр направлений своей работы. Так, в ближайшем будущем здесь появится эндоскопический кабинет и начнет вести прием врач-уролог. Это позволит еще эффективнее проводить диагностику и лечение целого ряда распространенных заболеваний.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР В НИЖНЕКАМСКЕ: ТРИ ГОДА В СОСТАВЕ ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

С декабря 2017 года поликлиника ПАО «Нижнекамскнефтехим» перешла под управление Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Сегодня это многопрофильный медицинский центр, который оказывает помощь сотрудникам градообразующего предприятия и всем жителям города, а также принимает активное участие в борьбе с коронавирусной инфекцией.



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА

Основным направлением работы клиники является оказание медицинской помощи сотрудникам ПАО «Нижнекамскнефтехим» — одной из крупнейших нефтехимических компаний Европы, лидера по производству синтетических каучуков и пластиков в России.

Забота о здоровье сотрудников является одним из приоритетов градообразующего предприятия Нижнекамска, где трудится около 17 000 человек. Работники регулярно проходят медосмотры и при необходимости получают первичную помощь — если человек заболел, он может обратиться в клинику, любой здравпункт на территории завода или вызвать на дом фельдшера.

На предприятии расположено 17 здравпунктов, которые регулярно модернизируются и оснащаются новым современным оборудо-

На предприятии расположено 17 здравпунктов, которые регулярно модернизируются и оснащаются новым современным оборудованием, необходимым для оказания неотложной помощи



ванием, необходимым для оказания неотложной помощи. Так, в июне 2020 года один из них открылся после капитального ремонта, в ходе которого были установлены новые физиотерапевтические аппараты: ингалятор, ультрафиолетовый облучатель, оборудование для магнитно-лазерной и ультразвуковой терапии.

БОРЬБА С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

В этом году одной из главных задач всего медицинского персонала клиники стало предотвращение развития инфекционных заболеваний на градообразующем предприятии. В течение всего периода пандемии коллектив медцентра оказывает работникам ПАО «НКНХ» всестороннюю поддержку, не только обеспечивая их неотложной помощью, но и организуя профилактические мероприятия и активную просветительскую работу.

ОТКРЫТИЕ

Так, вместе с медиахолдингом «Нефтехим-Медиа» врачи клиники подготовили короткие видеоролики, в которых работникам предприятия в доступной форме рассказывается о путях заражения и методах защиты от распространения болезни. По инициативе предприятия силами врачей и фельдшеров МЦ «СОГАЗ» проводятся мониторинг здоровья и тестирования сотрудников производственной площадки на наличие в организме острых респираторных вирусных инфекций.

Фельдшеры и медсестры регулярно проводят заборы мазков на COVID-19 и заборы крови на антитела к этой инфекции — как на предприятии, так и в клинике, куда может обратиться любой житель города. В борьбу с пандемией клиника включилась еще весной, и на данный момент в этой работе задействовано около 80 человек — почти половина коллектива ■

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР В НИЖНЕКАМСКЕ: ТРИ ГОДА В СОСТАВЕ ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

ИНФРАСТРУКТУРА

 **2** поликлиники
и **17** здравпунктов

 **30** врачей

85 сотрудников
среднего
медицинского
персонала



УСЛУГИ

30 450+
пациентов за год

137 300 услуг
оказано за год

47 300+ услуг
оказано в рамках
ОМС

12 100+
анализов на
COVID-19 выполнено
в 2020 году



НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

- Гинекология
- Оториноларингология
- Кардиология
- Офтальмология
- Хирургия
- Неврология
- Терапия
- Эндокринология
- Вакцинация
- Ультразвуковые исследования
- Профосмотры для сотрудников предприятий
- Медкомиссия, справки, санаторно-курортные карты

КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ «СОГАЗ МЕДИЦИНА» —
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «МЕДИАЛИДЕР-2020»



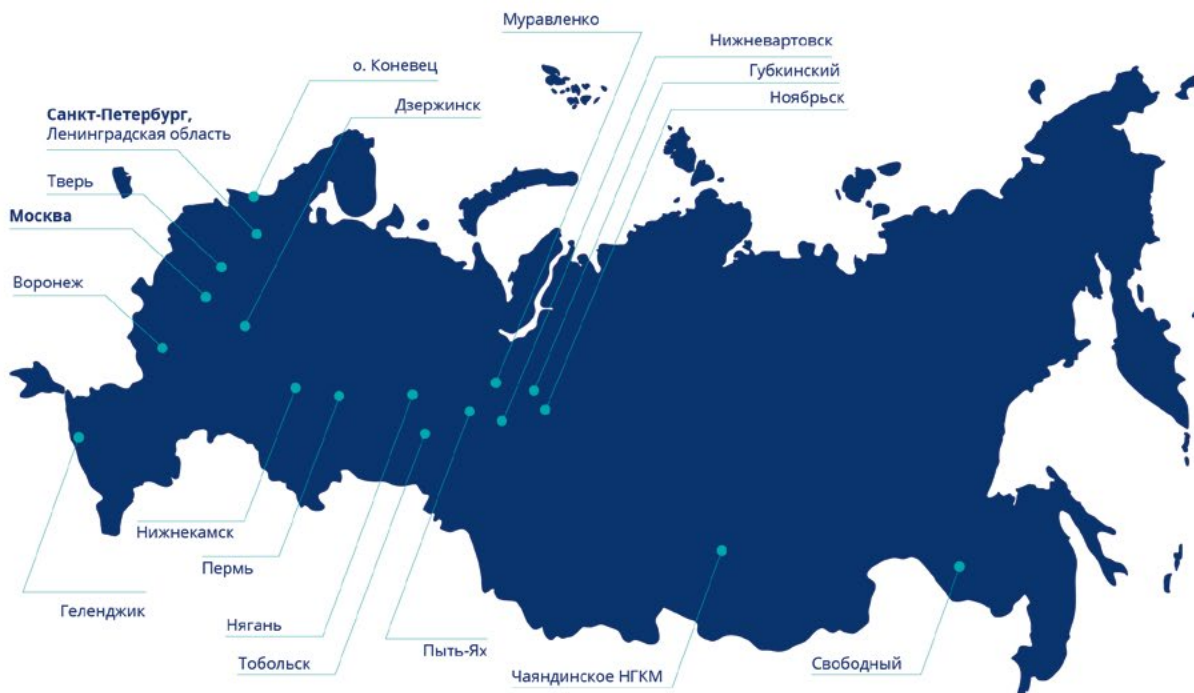
Корпоративный научно-популярный журнал «СОГАЗ МЕДИЦИНА» вошел в число призеров международного конкурса корпоративных СМИ «Медиалидер-2020», заняв первое место в номинации «Лучший журнал для клиентов»



Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу клиник:



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

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

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

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