



БОРЬБА ВРАЧЕЙ С COVID-19

Пандемия новой коронавирусной инфекции стала большим испытанием для всего мира. С марта 2020 года в нашей стране были предприняты всевозможные меры по борьбе с COVID-19. Задача противодействия распространению коронавирусной инфекции стала одним из важнейших направлений деятельности и для Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». О том, какую помощь наши врачи оказывали сотрудникам производственных площадок в разных регионах России и чем сейчас помогают пациентам, рассказал главный врач компании «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» Петр Борисович Бурмистров.



— Инфекция SARS-CoV-2 (2019-nCoV) впервые была выявлена в конце 2019 года в Китае, а уже в начале марта Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала распространение вируса пандемией. Количество зараженных в мире в конце лета превысило отметку в 20 миллионов человек. Незнание вируса, большой процент летальных исходов, протекание болезни с большим количеством осложнений сделали первую половину 2020 года тяжелейшим временем для врачей и пациентов во всем мире. Органы власти, представители общественности, известные доктора обращались к гражданам в разных странах с перечнем настоятельных рекомендаций по использованию средств индивидуальной защиты от нового вируса, не переставая напоминать о том, что пережить и победить COVID-19 возможно только вместе, благодаря слаженным действиям и ответственному отношению к своему здоровью и самочувствию близких.

Оказание плановой медицинской помощи в России было приостановлено распоряжением Министерства здравоохранения РФ. Силы медицинских работников были оперативно перенаправлены на оказание экстренной, срочной медицинской помощи и на борьбу с COVID-19.

На базе петербургских клиник «СОГАЗ» были созданы мобильные бригады для оперативной организации тестирования сотрудников крупных компаний и промышленных площадок. В первые месяцы борьбы с развитием новой коронавирусной инфекции ежедневное количество тестируемых нередко превышало 1000 человек.

К сожалению, риск развития инфекционных заболеваний сейчас, в осенний период, особенно высок. Противостоять распространению ОРВИ на площадках одного из крупнейших нефтехимических комплексов страны ПАО

«Нижнекамскнефтехим» помогают работники нашего Медицинского центра «СОГАЗ» в Нижнекамске. Заботой о здоровье сотрудников градообразующих предприятий тюменской области занимаются работники Медицинского центра «СОГАЗ» в Тобольске. Наша клиника и подведомственные ей здравпункты были перепрофилированы для работы в условиях текущей эпидемиологической ситуации.

На базе медицинского центра в Тобольске в начале августа была открыта врачебная амбулатория «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА». Среди основных задач медицинского персонала амбулатории – раннее выявление инфекций, изолирование и лечение пациентов прямо на территории рабочего городка.

За рекордные 45 дней ПАО «НИПИГАЗ» и компания «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» организовали работу клиники в Свободненском районе Амурской области. На базе медицинского центра сейчас функционируют кабинет КТ, палата интенсивной терапии, клинично-диагностическая лаборатория и лаборатория ПЦР-диагностики для оперативного выявления у сотрудников производственной площадки инфекционных заболеваний.

За первую половину 2020 года силами медицинского персонала ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» в 21 регионе нашей страны протестировано более 100 000 человек. Опыт, который приобрели наши врачи и медицинские сестры за время работы в условиях пандемии, стал для нашей компании трудной, но очень важной и ценной практикой, которая наряду с профессионализмом и знаниями станет большим подспорьем в дальнейшей успешной борьбе с новой коронавирусной инфекцией.



Снова в школу!

2

Самые важные вопросы гинекологу

3

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СНОВА В ШКОЛУ!

Начало нового учебного года ознаменовалось возвращением к привычному формату занятий. О том, как помочь ребенку настроиться на рабочий лад после длительного периода дистанционной учебы и летних каникул, позаботиться о его здоровье и научить справляться со стрессами, рассказывает врач-педиатр Медицинского центра «СОГАЗ» в Тобольске Алия Салимовна Абубакирова.

ПИТАНИЕ

Кратность питания определяется в частном порядке. Понятие нормы здесь достаточно растяжимо: от двух до шести раз.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, также можно добавить порцию овощей или фруктов. Основным приемом пищи стоит сделать обед, включающий закуску, первое, второе (горячее из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски можно использовать овощной салат с добавлением свежей зелени.

В полдник — прием пищи между обедом и ужином — рекомендуется включать в меню напитки, например, кисломолочные продукты, кисели, или соки. Допускается небольшой десерт: булочки или кондитерские изделия без крема.

Ужин должен состоять из основного блюда (мясо, рыба или птица), овощей и напитка. Хорошей альтернативой для вечернего приема пищи является творог.

ВРЕМЯ ДЛЯ УЧЕБЫ И СНА

При построении режима для школьников нужно учитывать особенности функционирования их центральной нервной системы (ЦНС). Это высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение ее активности после обеда и падение вечером. Работоспособность у детей в течение дня имеет два подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: с 8 до 12 и с 16 до 18 часов. Именно в эти временные промежутки умственная деятельность вашего ребенка будет наиболее эффективной.

Исключительно важным для школьников является достаточный сон. Суточная норма сна у детей с возрастом меняется:

- в 7-10 лет — 11-10 часов сна
- в 10-14 лет — 10-9 часов сна
- в 15-17 лет — 9-8 часов сна.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

После приготовления домашних заданий на следующий день нужно давать ребенку свободное время. Желательно, чтобы период отдыха совпадал с периодом спада интенсивности физиологических функций.

Нельзя забывать и о перерывах во время учебного дня. Младшие школьники мо-

гут концентрироваться на работе около 15 минут. После этого им необходимо хотя бы короткое переключение внимания, именно поэтому учителя начальных классов стараются разнообразить учебный процесс, добавить в него элементы игры.

Через 30-40 мин имеет смысл сделать большой перерыв: перекусить, пообщаться, активно подвигаться. Не стоит смотреть телевизор и пользоваться гаджетами, оставаясь в сидячем положении, ведь это не даст глазам отдохнуть, а другим группам мышц — поработать. Если вы видите, что ребенок устал раньше, сделайте паузу.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Начинать выполнение домашней работы лучше с чтения — оно «включает» ребенка в учебу, зрительный образ слова подготавливает его к письменной работе. Затем стоит выполнить задания по пись-

му и математике, а более легкие предметы оставить на конец. Однако если ребенок хочет изменить порядок выполнения заданий, дайте ему свободу решать это самому.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятость ребенка в различных кружках должна соизмеряться с его возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и состоянием здоровья. Не рекомендуется участие школьника более чем в 2 кружках одновременно. Отдельным вопросом для рассмотрения являются занятия в спортивной секции. Важно в самом начале спортивного пути понять, насколько серьезно ваш ребенок может и хочет заниматься выбранным видом спорта, и в зависимости от этого, обсудить возможности совмещения учебы и секции с тренером и учителями.



САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ГИНЕКОЛОГУ

Посещение гинеколога — деликатный вопрос для каждой женщины. К сожалению, несмотря на необходимость ежегодных профилактических осмотров, многие пациентки по разным причинам отказываются от них, тем самым ставя под угрозу свое здоровье. О том, зачем регулярно посещать гинеколога, какими могут быть причины для экстренного обращения к врачу, и какой возраст считается оптимальным для беременности, рассказывает Марина Александровна Исаева, врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики Медицинского центра «СОГАЗ» в Колпино.



ВОПРОС-ОТВЕТ

В каком возрасте стоит в первый раз пойти на прием к гинекологу? С какой регулярностью нужно затем посещать специалиста?

Девочки в плановом порядке осматриваются гинекологом в 1 год, 3, 7, 16-17 лет — конечно, в сопровождении родителей. Самостоятельно на прием необходимо прийти в 21 год или спустя 3 года после начала половой жизни. Далее необходимо посещать гинеколога профилактически раз в год (при необходимости — чаще).

Что включает в себя плановый осмотр гинеколога?

Сначала врач беседует с пациенткой с целью выявления жалоб, а также изучает медицинскую карту (если она есть). Затем проводит осмотр молочных желез и осмотр на гинекологическом кресле с помощью специального зеркала: это позволяет в полном объеме осмотреть стенки влагалища и шейки матки, а также взять мазки на микрофлору и онкоцитологию. Наконец, при необходимости врач берет мазки на инфекции, передаваемые половым путем, и выполняет кольпоскопию (осмотр шейки матки под увеличением).

Во время ограничительных мер в Петербурге в клиниках был отменен плановый прием пациентов. Но оказание экстренной медицинской помощи, безусловно, было доступно всем горожанам, без исключения. С какими симптомами в экстренном порядке к Вам обращались пациентки, и на что следует обращать пристальное внимание всем женщинам, чтобы не пропустить ухудшение самочувствия и вовремя получить экстренную медицинскую помощь в области гинекологии?

Сильное кровотечение, острая боль в нижней части живота, сопровождающаяся высокой температурой, потерей сознания, рвотой — это те симптомы, при которых необходимо вызывать скорую помощь и не тратить время на обращение в амбулаторное звено.

В период отмены планового приема к нам нередко обращались пациентки

с кровотечением и разрывом кисты яичника. В такой ситуации необходима госпитализация в стационар. Внеплановые ситуации, с которыми нужно обратиться к гинекологу даже в период отмены планового приема, — это любые нарушения менструального цикла, появление болей внизу живота, изменения характера выделений из половых путей, сопровождаемых клиническими проявлениями (зуд, жжение, неприятный запах и т.д.), кровянистые выделения из половых путей (при половой жизни), появление кровянистых выделений из половых путей у женщин в менопаузе, появление любых образований в области наружных половых органов.

Нельзя игнорировать появление таких симптомов, как приливы у женщин, вступающих в период менопаузы; головные боли; повышение артериального давления и отечность за несколько дней до менструаций, особенно, если женщина отмечает нарастание данных симптомов.

Возможно ли выделить ряд наиболее частых причин внеплановых обращений среди Ваших пациенток?

Чаще всего к нам обращаются пациентки с различными нарушениями мен-

струального цикла. В таких случаях мы в первую очередь исключаем органические гинекологические заболевания (полипы, миому матки, образования яичников, заболевания шейки матки) и воспалительные заболевания половых органов. Затем обследуем пациентку совместно с эндокринологом, ведь причиной нарушения цикла могут быть заболевания щитовидной железы, гипофиза, гипоталамуса. Порой приходится рекомендовать консультацию психиатра — в наше время непосредственное влияние на цикл часто оказывают депрессивные состояния, хронические стрессы и другие расстройства психики. Естественно, в связи с таким количеством причин лечение в каждом случае разное, требуется индивидуальный подход.

Существует ли на Ваш взгляд наиболее удачный возраст для беременности и рождения первого/второго ребенка? Если да, какие аргументы Вы могли бы привести в пользу того или иного возраста?

Оптимальный возраст деторождения — это 20-30 лет. К сожалению, возраст пациентки является важнейшим фактором, определяющим овариальный резерв. К 20 неделям внутриутробного





развития у плода женского пола заложено определенное количество незрелых половых клеток, которое на протяжении жизни только расходуется! Согласно статистике, большинство женщин в возрасте 20-30 лет способно без проблем зачать ребенка, ведь в этом возрасте большинство менструальных циклов — овуляторные, то есть с развитием полноценной яйцеклетки. С 30 лет овариальный резерв значительно снижается.

Не так давно в России начали использовать термин «чайлдфри», обозначающий движение женщин, которые не страдают бесплодием, но по тем или иным причинам предпочитают не иметь детей. Влияет ли такой выбор на нормальное физиологическое развитие женщины? Может ли осознанная бездетность иметь негативное влияние на женский организм?

Нужно ли женщине рожать — это для меня вопрос философский. Беременность и продолжительное кормление грудью снижают риск недоброкачественных заболеваний молочных желез, уменьшают вероятность возникновения и развития таких заболеваний как миома матки и эндометриоз, уменьшают вероятность дисменореи (болезненных месячных). Но при этом беременность — испытание для организма женщины, нагрузка на все органы и системы. Не зря

в медицине существуют противопоказания к беременности и родам.

Однако я искренне поддерживаю женщин, стремящихся реализовать свое предназначение. Материнство должно быть осознанным, ведь можно иметь детей, но никогда не стать им настоящей матерью. А одна из задач гинеколога — профилактировать гинекологические заболевания как у женщин, планирующих беременность, так и у тех, кто сознательно отказывается от деторождения.

Есть ли универсальные рекомендации по сохранению и поддержанию женского здоровья?

Во-первых, ежегодно планово посещать гинеколога и выполнять его назначения и рекомендации, соблюдать «гинекологическое здоровье» (избегать случайных половых связей), а также своевременно обращаться к врачу при появлении любых жалоб. Во-вторых, постараться сократить количество стрессовых ситуаций в своей жизни, быть физически активной, отказаться от вредных привычек, правильно питаться и высыпаться.

В 1993 году Всемирная организация здравоохранения объявила октябрь месяцем борьбы с раком молочной железы — самым распространенным онкологическим заболеванием среди женщин. Скажите, пожалуйста, до-

статочно ли для профилактики этого вида рака обследования молочных желез у гинеколога? В каких случаях Вы рекомендуете пациентке обратиться к врачу-маммологу?

Безусловно, обследования молочных желез на приеме у гинеколога недостаточно, тем более что лишь немногие женщины посещают его регулярно.

Очень важно проводить самообследование молочных желез в первые несколько дней после окончания менструации. К врачу-маммологу следует обратиться, если при осмотре вы обнаружили:

- асимметрию или деформацию молочных желез и сосков
- какие-либо изменения кожи в области молочных желез
- какое-либо образование в тканях молочной железы (или вам показалось, что в одной железе плотность чуть больше)
- выделения из сосков
- уплотнения в подмышечных областях.

Врач на приеме выяснит ваши жалобы и пропальпирует молочную железу. Из общераспространенных методов исследования используются УЗИ молочных желез у молодых девушек и женщин и маммография у женщин старшего возраста (после 40 лет).

Номера телефонов
8 (812) 406-88-88 (Санкт-Петербург)
8 (812) 406-88-88 (Колпино)
8 (3456) 333-999 (Тобольск)
8 (8555) 49-88-69 (Нижнекамск)

Санкт-Петербург,
пр. Стачек, д. 47, лит. Е
Санкт-Петербург,
Колпино, Финляндская ул., д. 13

Нижнекамск,
улица Соболевская, зд. 33
ул. Школьный бульвар, 3
Тобольск,
9 микрорайон, №15

Выпуск издания: ежеквартально.
Печать — офсетная.
Тираж: 900 экземпляров.
ООО «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА»
Лицензия № ЛО-77-01-019175
от 29.11.2019