



ГРУППА КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» СОЗДАСТ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОМПЛЕКС

В Ленинградской области в 2019 году начнётся строительство уникального Многопрофильного медицинского комплекса. Проект будет реализован до конца 2021 года.

В новом многопрофильном медицинском комплексе (ММК) будет обеспечиваться оказание любых видов медицинской помощи по «замкнутому» циклу. В состав ММК войдёт Высокотехнологичный многофункциональный медицинский центр, в котором

будут созданы амбулаторно-поликлиническое отделение, стационар для взрослых и детей (на 250-300 коек), реабилитационный блок, центр спортивной медицины и пр. Проект будет реализован Группой клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

На территории комплекса также запланировано строительство современного онкологического центра европейского уровня. К участию в работе центра будут привлечены ведущие врачи Петербурга. Для создания Многопрофильного медицинского комплекса рассматривается земельный участок в Юкковском сельском поселении. Площадь объекта составит более 110 тыс. кв. метров.

НОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «СОГАЗ» ОТКРЫТ В ТОБОЛЬСКЕ

В августе в Тобольске состоялось торжественное открытие многопрофильного медицинского центра «СОГАЗ».

Клиника создана для обслуживания работников Тобольской промышленной площадки СИБУРа, членов их семей и жителей города, что подчеркивает особую социальную значимость учреждения.

В Медицинском центре «СОГАЗ» Тобольске установлено современное диагностическое оборудование. Основные медицинские

направления работы клиники: терапия, хирургия, гинекология, кардиология, неврология, стоматология, педиатрия и др. В медицинском центре также предоставляются услуги в области функциональной диагностики, УЗИ, рентгенологии и эндоскопии.

Современные технологии телемедицины, которые будут использоваться

на новой площадке, позволят сотрудникам СИБУРа и жителям Тобольска, не покидая родной регион, получить высококачественную помощь специалистов мирового уровня — врачей Международного медицинского центра «СОГАЗ» и многопрофильного медицинского центра в Геленджике.



КОЛОНКА
ГЛАВНОГО
ВРАЧА



А.Г. Обрезан
д.м.н., профессор

ПОСЛУШАЙ СЕРДЦЕ

Знаете ли Вы, что сердце человека, в течение жизни, качает почти 1,5 миллиона баррелей крови? Этого количества хватает, чтобы заполнить 200 цистерн поезда. А за один день оно производит столько энергии, что грузовик сможет проехать 40 км.

В этом номере я поделюсь с нашими читателями новыми данными, которые предоставили лучшие специалисты на конгрессе Европейского общества кардиологов.

- Поменялись диагностические подходы к подтверждению артериальной гипертонии. Например, любое устойчиво регистрируемое самим пациентом артериальное давление (АД) выше 135/85 – это уже повод задуматься о диагнозе и о лечении. Разумеется, не самостоятельно, но под контролем и с рекомендациями специалиста.

- Пришли к выводу о пользе снижения АД у любых категорий пациентов с гипертонической болезнью не до 140/90 как ранее, а до 130/80 и даже 120/70 при хорошей переносимости.

- Получены данные о мнимой пользе аспирина, с точки зрения профилактики сердечно-сосудистых заболеваний для здоровых людей. При наличии кардиодиагноза препарат работает, но уже с позиции вторичной профилактики осложнений заболевания.

Продолжение на стр. 2

Колонка
главного
врача

1

Как убедиться,
что родинки
не опасны?

2

Привычка
питаться
правильно

3

Генетика
молодости
и красоты

4

КОЛОНКА
ГЛАВНОГО
ВРАЧА

Начало на стр. 1

При этом, для здоровых людей, кто уже принимает аспирин с целью профилактики, его отмена не целесообразна, так как грозит негативными сердечно-сосудистыми событиями (инфаркт и инсульт).

- Не менее «громкие» новости прозвучали относительно слабой эффективности аспирина у больных сахарным диабетом без установленной сердечно-сосудистой патологии. Ученные доказали, что препарат также не оказал ранее обещанной онкопрофилактики. Подчеркиваю, речь — о больных сахарным диабетом.

- У больных с диабетом омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты не оказали ожидаемого эффекта в профилактике инсультов, инфарктов, онкопатологии.

- Несомненную пользу для всех людей будут иметь умеренные регулярные физические нагрузки, такие как ходьба, легкий бег, с поддержанием частоты сердечных сокращений до 100-120 ударов в 1 минуту. При этом длительность занятий составляет 15-30 минут в день, при скорости движений около 7.5 км/час — это наиболее оптимальный режим для большинства, заботящихся о здоровье своего сердца.

И, конечно, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, не забывайте о простых правилах:

1. Не курить (вредно же, честное слово!)
2. Помните о физической нагрузке
3. Разнообразно и сбалансированно питаться
4. Следить за весом
5. Контролировать артериальное давление
6. Соблюдать режим дня и сна (старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время)
7. Не подвергать себя стрессу и негативным эмоциям. Смейтесь чаще в окружении родных и близких.

Станьте для своего сердца надежным союзником!

КАК УБЕДИТЬСЯ, ЧТО РОДИНКИ НЕ ОПАСНЫ?

В начале сентября в санатории «Белые ночи» прошёл семинар с участием врачей Кожно-венерологического диспансера Невского района Санкт-Петербурга. В рамках обсуждения поднимался один из самых актуальных вопросов современной медицины — возможности точной и своевременной диагностики рака кожи.

Рак кожи всё чаще встречается у жителей нашей страны. Около 14 % от общего числа случаев развития злокачественных новообразований, которые диагностируются на территории России, относятся к раку кожи. Он занимает третье место по уровню заболеваемости у мужчин (22,7 на 100 000 человек) и 2 место у женщин (25,1 на 100 000 человек). За последние пять лет количество пациентов, которые страдают этим заболеванием, увеличилось примерно на 15-17%. Чаще всего заболевание диагностируется в пожилом возрасте. Самой опасной формой такого вида рака считается меланома.

Согласно данным Российского Центра информационных технологий и эпидемиологических исследований в области онкологии и Федеральной службы государственной статистики доля заболеваемости меланомой составляет не более 18 % от всех форм рака кожи, но именно она является частой причиной летального исхода. Следует отметить, что за последние годы в России на 2% выросли показатели заболеваемости раком кожи в детском возрасте. При этом, в 90% случаев эта страшная болезнь диагностируется у юных пациентов в возрасте от 10 до 19 лет.

Дерматоскопия является современным, быстрым, неинвазивным методом исследования, который проводится с помощью специального оптического прибора — дерматоскопа. Врач обследует поверхность кожи и слизистых, идентифицирует все подозрительные

новообразования. Изображение, полученное с помощью прибора, позволяет увеличивать объекты в 10-20 раз. Это даёт возможность врачам детально изучить структуру образования, а также исследовать более глубокие слои кожи, что невозможно при осмотре невооруженным глазом. Изменения могут быть столь минимальны или являться вариантом нормы, а значит, не давать достаточных оснований для немедленного удаления. В таком случае, считают врачи, нужна фотофиксация новообразований с последующим наблюдением за ними. В отличие от классической, цифровая фотодерматоскопия предоставляет возможность фотографировать и сохранять дерматоскопическое изображение образований кожи в базе данных. Такое решение позволяет наиболее объективно отслеживать динамику образований, оценивать эффективность лечения и своевременно принимать решения, в случае появления признаков малигнизации (злокачественного перерождения).

При множественных новообразованиях пациенту рекомендуется сделать карту новообразований тела человека (видеодерматоскопия FotoFinder dermoscope). Система позволяет промаркировать все образования на макроснимках и связать их с дерматоскопическими изображениями. Данная стратегия помогает избежать избыточных хирургических процедур и позволяет пациенту ощущать большую безопасность.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИВЫЧКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

14 дней. Именно столько времени нужно Вам для того, чтобы сформировать привычку питаться правильно!



Основы правильного питания в нас заложены самой природой. Но порой мы не понимаем, о чем нас просит организм, нейтрализуем и блокируем свои потребности. Ссылаясь на занятость или невозможность принять пищу прямо сейчас, мы сознательно «гасим» свои инстинкты, тем самым нарушая последовательную связь между потребностью в питании и ее реализацией для организма. Постепенно тело приспосабливается к действительности, меняя свою физиологию, и порой лишь заболевания являются тем единственным сигналом, который заставляет нас соблюдать режим питания, ограничить поступление вредных продуктов, контролировать количество съеденной пищи, пить необходимый объем жидкости, то есть вернуться к основам правильного питания.

Сегодня вести здоровый образ жизни, значит, быть в тренде. И без здорового питания здесь никак не обойтись! Учёные и врачи доказали: на формирование и закрепление новой привычки нашему организму достаточно 2-3 недель. То есть, всего лишь за 14 дней нашей оздоровительной программы по

диетологии и коррекции веса, Вы сможете научиться внимательно слушать свой организм, правильно строить день с точки зрения получения необходимых для жизнедеятельности ресурсов и всегда понимать, какое из блюд можно заказать в ресторане, не навредив своему организму.

Для кого разработана эта программа?

- Для тех, кто хочет сформировать привычку питаться правильно

Разумный режим питания 4–6 раз в день, расчет соотношения белков, жиров и углеводов и калорийности за день и в каждый прием пищи, выбор натуральных и качественных продуктов, вкусная еда в течение 14 дней наладят привычку питаться правильно и восстановят правильные обменные процессы.

- Для тех, кто хочет понять, почему раньше не получалось добиться результата и скорректировать вес

В санатории «Белые ночи» команда профессиональных врачей-диетологов, искусных поваров, чуткого персонала создают для своих клиентов уникальные условия для лечебно-оздоровительного отдыха. В сочетании с физиотерапевтическими процедурами, а также индивидуальным подходом к каждому гостю, наши специалисты в короткие сроки вернут в Вашу жизнь принципы правильного питания, заложенные с рождения самой ПРИРОДОЙ.

- Для тех, кто хочет получить диетический паспорт и вести здоровый образ жизни на протяжении долгих лет!

По завершении пребывания в санатории, Вы сможете убедиться в том, что предлагаемый нами комплекс процедур по коррекции веса действительно работает, и получить индивидуальный диетический паспорт пациента. Он поможет Вам закрепить достигнутый результат и жить полноценной жизнью многие годы!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Интерес к персонализированному уходу за кожей и волосами возрастает с каждым годом. На прилавках магазинов мы видим многообразие косметических средств, а в кабинетах косметологов нам предлагают новейшие чудодейственные процедуры. Но что действительно нужно нашей коже, что принесет ей пользу и станет залогом здоровья и красоты? На эти вопросы невозможно ответить без знания уникальных генетических особенностей организма.

ГЕНЕТИКА МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Новым этапом формирования персонализированного подхода к каждому пациенту стали последние достижения генетиков. Сегодня учёные умеют определять то, что нельзя увидеть невооружённым глазом: степень окислительного стресса кожи, выраженность фотостарения, степень гидратации, уровень упругости и эластичности, её склонность к рубцеванию и пигментации. Например, если генетический тест показывает, что кожа с высокой долей вероятности негативно отреагирует на контролируемое повреждение (использование лазера или пилинга), значит стоит выбрать более щадящий метод ухода, а индивидуальный метаболизм витаминов определяет формирование липидной мантии и скорость регенеративных процессов кожи. Подбор косметических средств и процедур по уходу

за кожей по ДНК-анализу — это научно обоснованная мировая практика борьбы с возрастными изменениями.

Персональный генетический «Beauty Test» даёт возможность врачам-косметологам санатория «Белые ночи» рекомендовать максимально эффективный комплекс методик по омоложению. Это позволяет предотвратить последствия неправильного образа жизни, снижает неблагоприятное воздействие окружающей среды, помогает избавиться от проблем с кожей и избежать преждевременного старения. Степень точности результатов исследования — 99,8 %.

В рамках проведения «Beauty Test» врачи анализируют данные 28 генов, которые говорят о генетических предрасположенностях и характерных для вас



признаках, которые влияют на внешний вид и особенности работы организма. Это позволяет подбирать индивидуальные траектории ухода за кожей и волосами пациентов, дополнять питание необходимыми витаминами и микроэлементами, разрабатывать комплекс профилактических мер для сохранения красоты и здоровья на долгие годы. По результатам анализа пациент получает на руки персональный отчет о результатах молекулярно-генетического исследования и квалифицированные индивидуальные рекомендации врача-косметолога.

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ!

С приходом осени повышается уровень простудных заболеваний у детей. Согласно статистике дети школьного возраста болеют вирусными инфекциями дыхательных путей 3-5 раз в год, а дети дошкольного возраста — 6-8!

Для защиты своего ребенка от простуды важно проводить профилактику. Желательно начинать ее с первого месяца осени, чтобы в разгар эпидемии организм был уже полностью защищен.

Главный постулат — правильное питание. Питайтесь разнообразно и вкусно! Приемы пищи должны состоять из белка (мясо, курица, рыба), продуктов питания, богатых железом (гречка, гранат), и клетчатки (каша и фрукты).

В рационе должны присутствовать продукты с высоким содержанием фитонцидов (лук, чеснок) — вещества, являющегося сильным природным антибиотиком.

Не забывайте про употребление достаточного количества жидкости: чистой питьевой воды, различных морсов, имбирного чая с лимоном и мёдом.

Торты, плюшки, конфеты и прочие радости сладкой жизни содержат большое количество сахарозы, а сахароза является питательной средой для большинства вирусов. Поэтому постарайтесь не допускать чрезмерного употребления сладостей.

Профилактике вирусных инфекций также способствует употребление витаминно-минеральных комплексов и растительных иммуномодуляторов (настойка левзеи, лимонника, элеутерококка, эхинацеи) и своевременная вакцинация против гриппа. О показаниях или противопоказаниях к вакцинации Вас проконсультирует врач педиатр.

Как не заболеть во время эпидемии?

Во время эпидемии необходимо соблюдать основные правила, чтобы обезопасить своего ребенка:

уменьшить время пребывания в общественных местах;

перед выходом из дома смазывать слизистую носа специальными мазями, которые будут препятствовать проникновению вируса в организм;

находясь в общественном месте надевать маску;

вернувшись домой, вымыть руки с мылом, обработать слизистую носа водно-солевым раствором.

