

№10 АВГУСТ 2022

ВЕСТНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖУРНАЛ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



ЕЖЕГОДНЫЙ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ФОРУМ

«ЖЕНЩИНЫ XXI ВЕКА
ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО»



**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ –
В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ!**

10-19



ЗДОРОВЫЕ ВЫХОДНЫЕ

ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕНЩИН, 2 ДНЯ



СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7 600 ₽

**с пользой для здоровья –
для поддержки/восстановления
ресурсов организма**

Эффект программы

- оптимизация общего самочувствия и качества жизни
- нормализация сна и психоэмоционального состояния
- улучшение переносимости физических нагрузок
- повышение работоспособности

В программу входит

- приём физиотерапевта, врача-косметолога
- подводный душ-массаж с хромотерапией
- душ Виши + влажный массаж «Талассо Магнезиум» на область спины
- капсула Альфа-SPA + ароматическое обёртывание с минералами Мертвого моря
- прессотерапия

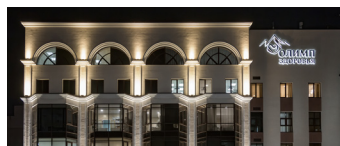


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОДЕРЖАНИЕ

2 | ДЛЯ ЗАБОТЫ О БУДУЩЕМ

Как возникла и развивалась
ГК «Олимп Здоровья»?



4 | «МАТЕРИНСТВО И БИЗНЕС ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА»

Маргарита Масленникова рас-
сказала о важности социальной
поддержки современных женщин и
первом межрегиональном форуме
в Воронеже «Женщины XXI века за
здоровое общество»

6 | ЖЕМЧУЖИНА У ДОНА

Загородный санаторий –
от ГК «Олимп Здоровья»



9 | ВЫПУСКАЕМ С ПОПОЛНЕНИЕМ

Идет набор в Школу будущих
родителей

ТЕМА НОМЕРА



10 | Я – ЖЕНЩИНА, И ЗНАЧИТ, Я ПРЕКРАСНА!

12 | В ПРЕВОСХОД- НОМ ВИДЕ

14 | ГЛАВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ

16 | А ЕСЛИ ОН НЕ ОДИН?

18 | ВРАЧИ ПЕРВЫХ ДНЕЙ

19 | МЕРА ОТВЕТСТВЕН- НОСТИ

20 | «КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я БЛАГОДАРЮ СВОЕГО СЫНА»

Интервью
с учредителем фонда «Подари
солнечный свет»

22 | КРАСОТА С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Приятно и показать,
и почувствовать



ЖЕНСКАЯ ВОЛЯ

Все, что нужно знать
о раке груди

27 | РАК ГРУДИ – ЭТО ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

28 | УРОКИ ЗДОРОВЬЯ НА ПЯТЬ!

Экзамены сдавать не надо

Учредитель и издатель:

Общество с ограниченной
ответственностью «Управляющая компа-
ния «Олимп Здоровья».

Основатель журнала:

почетный гражданин Воронежской обла-
сти А.К. Соловьев.

Председатель редакционного совета:

председатель Совета директоров
ГК «Олимп Здоровья», кандидат юридиче-
ских наук Н.А. Соловьева.

Редакционный совет:

главный врач Центра семейной медици-
ны «Олимп Здоровья» Иванов В.М., заме-
ститель председателя совета директоров
ГК «Олимп Здоровья» Кунин Д.А., главный
врач семейной клиники «Эвкалипт» Мя-
кушев М.В., главный врач Центра культуры

здоровья «Олимп Пять» Солдатенкова
А.А., генеральный директор клиники
«Огни Олимпа» Бабин В.В., Борзых Е.В.,
Бубнова Т.А., Громовиков В.А., Аносова
Ю.А., Язова И.Ю., Лысачева А.Н. и другие.

Партнер проекта:

ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

Адрес редакции и издателя:

394036, г. Воронеж, ул. Театральная, 23,
к.201, тел. +7 (473) 210 11 24

Главный редактор:

Александр Слюсарев, alslus@mail.ru

Макет, дизайн и верстка:

Александр Нечаяв

материалы выложены на сайте
www.vestnik03.ru

Распространяется бесплатно.

Номер подписан в печать: 26.08.2022

Дата выхода номера: 02.09.2022

Отпечатано в типографии ИП Бабин С.М.

Адрес: 394026, Воронеж, Московский

проспект, 26

Заказ №846 от 29.08.2022 Тираж: 1000 экз.

Журнал зарегистрирован Федераль-
ной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций 1 марта 2021 года. Свиде-
тельство о регистрации средства массо-
вой информации ПИ № ФС77-8052
Перепечатка материалов, опублико-
ванных в журнале, допускается только
с разрешения авторов и с письменного
разрешения редакции.



ХРОНОЛОГИЯ



ДЛЯ ЗАБОТЫ О БУДУЩЕМ

Как возникла и развивалась ГК «Олимп Здоровья»?

В основе работы группы компаний «Олимп Здоровья» с момента ее основания лежала... идеология. Да, именно идеология – превентивной медицины, предупреждения заболеваний или обнаружения их на ранней стадии. Но для этого необходимо было создать условия.

Стартом группы стало открытие в марте 2018 года одноименного Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» на улице Театральной в Воронеже. От привычных и обычных частных медицинских клиник этот центр отличало сразу несколько особенностей: современная мощная диагностическая база, наличие полноценного детского отделения, хирургии и стационара и новинки для воронежцев – института семейных врачей, которые могут квалифицированно вести наблюдение за здоровьем семей

пациентов на долгосрочной основе. И главное – специалисты клиники продвигали идеологию раннего обращения к врачу, профилактических приемов и обследований. Не важно, сколько вам лет – важно заботиться о своем здоровье.

Буквально через пару месяцев (процесс строительства шел параллельно) на улице Путиловской открылась клиника семейной медицины «Эвкалипт», главными направлениями которой стали травматология и ортопедия, детская хирургия, круглосуточный травмпункт. При этом действует и прием узких специалистов для детей и взрослых.

В 2021 году идеология окончательно воплотилась в масштабную базу. Группа открывает в Москве две клиники – «Олимп Клиник» и «Огни Олимпа». Основная специализация первой – высококачественная эстетическая медицина с научным подходом и ультрасовременными технологиями (но, опять же, есть и узкий прием по ряду направлений), второй – профессиональные консультации с опорой на разумную доказательную медицину. Их главная цель – не завоевание перенасыщенного московского рынка, а обмен опытом, интеграция «Москва – Воронеж» и наоборот. Кстати, создание единого пространства заботы о здоровье в группе компаний можно рассматривать как с точки зрения врачей (идет обмен опытом, специалисты ведут приемы в разных клиниках), так и пациентов – можно при желании получить консультацию или любую другую услугу в столичных клиниках.

А осенью 2021 года «Олимп Здоровья» запустила в Воронеже крупнейший в регионе проект восстановительной медицины – Центр культуры здоровья «Олимп Пять». Его появление было предопределено необходимостью «замкнуть цепь». Основатель и идеолог ГК «Олимп Здоровья»



Александр Соловьев в интервью нашему изданию объяснил свою позицию: «Решить проблему продолжительности жизни людей только за счет диагностики и лечения вряд ли удастся. Да, это даст определенный эффект, но все же главная работа должна быть направлена на предупреждение заболеваний. И призывами вести здоровый образ жизни тут не обойдешься. Необходима база, с помощью которой человек мог бы заботиться о своем здоровье. Многие заболевания (сердечно-сосудистые, диабет, желчнокаменная болезнь и так далее) требуют регулярных профилактических мер. Если же мы говорим про общеоздоровительные процедуры, то достаточно вспомнить даже не высших руководителей дореволюционной России, но известных предпринимателей, писателей, ученых, которые регулярно посещали известные российские и европейские здравницы. Природа сама дает человеку возможность поддерживать здоровье, получать жизненные силы и энергию от водных процедур, грязей, минеральных вод – и это нужно использовать! А если данное природой усилить современной физиотерапией, новейшими разработками восстановительной медицины, то эффект возрастет многократно».



Это все, и еще многое другое, и было воплощено в «Олимп Пять». В результате пациенты, обратившись в любую клинику группы, теперь могут пройти весь путь, включающий

(после обращения) диагностику, лечение, восстановление и возможности для дальнейших профилактических, оздоровительных мер. Самый простой пример: диагностика в «Олимпе Здоровья» – оперативное лечение здесь же или в «Эвкалипте» – восстановление в «Олимп Пять».

Кстати, «Олимп Пять» со своим набором лучших мировых оздоровительных практик (а здесь есть все базовые направления – бальнеология, пелоидотерапия, кинезиотерапия, мануальные практики, косметология и стоматология, физиотерапия разных видов на новейших аппаратах) прекрасно подходит и здоровым людям, которые хотели бы заботиться о своем здоровье.

И вот здесь возникает вопрос – а многие ли готовы проявить заботу о своем организме? Или не готовы, а понимают, насколько это необходимо? К сожалению, таких людей не так много, как должно бы быть. Любая культура, в том числе – заботы о себе, это результат воспитания. Себя, детей, родителей. «Культура здоровья – это прежде всего принятие ответственности за свое здоровье, – говорит председатель совета директоров ГК «Олимп Здоровья» Наталья Соловьева. – Пока человек не поймет, что он сам ответственен за свое здоровье, и не придет своевременно к врачу, мы не можем говорить о том, что культура здоровья привита».



«Олимп Здоровья» ведет сразу несколько просветительских проектов (наш журнал – это один из них, как и телеграмм-канал #НехочуКврачу – на стр. 9), например – «Школа здоровья» на базе «Олимп Пять» (о нем подробнее – на стр. 28) или «Школа будущих родителей» (стр. 9). Мы стремимся доносить только качественную, проверенную медицинскую информацию. Возможно, кому-то она покажется рекламной. Но если человек, получив такую информацию, обратился к врачу или прошел скрининг на опасное заболевание – мы будем считать свою цель достигнутой.

И в конце, как говорится, о главном. «Культуру жизни человека нужно создавать с детства», – считает основатель «Олимпа Здоровья» Александр Соловьев. Сложно не согласиться, но важнее что-то делать. Если мы не научим наших детей правильным привычкам, важным культурным основам, верным моральным принципам – они не будут заботиться о своем здоровье. Потому что это – неотделимая часть общей культуры жизни. А еще это и есть наше будущее. ■

P.S.

Развитие ГК «Олимп Здоровья» продолжается. Подробнее об услугах наших действующих компаний для прекрасной половины человечества – на стр. 10-19, о новом проекте – на стр. 6-8.





«МАТЕРИНСТВО И БИЗНЕС ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА»

Маргарита Масленникова рассказала о важности социальной поддержки современных женщин и первом межрегиональном форуме в Воронеже «Женщины XXI века за здоровое общество»

В современном обществе особое внимание уделяется роли женщины. Женщина сегодня – это идейный вдохновитель, руководитель, общественный деятель, мать и даже лидер. Для всестороннего развития общества необходимо понимать важность социальных мероприятий и сообществ, помогающих формировать правильный образ современной женщины.

Особственном пути и уникальных возможностях для многих женщин рассказала выпускница второго потока программы «Женщина-лидер», руководитель компании «Идеальный пол», руководитель организационного комитета форума «Женщины XXI века за здоровое общество» в Воронеже Маргарита Масленникова.

– Почему женщины начинают заниматься бизнесом? Отличаются ли условия в бизнесе для женщин-предпринимателей раньше и сейчас?

– Мне кажется, что мотивация прихода в бизнес очень разнится у мужчин и женщин. Мужчиной часто движет желание самоутвердиться, реализовать свою жизненную стратегию. У женщин иначе. Но тут надо учитывать еще поколенческую разницу. Наше поколение шло в бизнес, чтобы прокормить свою семью. Это потом уже, с опытом, приходил азарт, представление, как развивать и продвигать свой бизнес-проект. А поначалу для большинства это было скорее вынужденное решение. Тогда не было такого количества институтов поддержки бизнеса, многие действовали интуитивно, постигая азы предпринимательства в процессе становления. Второй путь «женского бизнеса» – монетизация своего хобби. Это очень хороший вариант, когда женщина строит бизнес, реализуя свой творческий потенциал. Сейчас возникают новые модели, когда девушки осознанно приходят в эту сферу.

– Как вы пришли к реализации в сфере общественной деятельности? Что стоит у истоков создания Совета женщин города Воронежа?

– Я занимаюсь этим всю жизнь, с детства. Мы же росли в советское время – я была и председателем совета отряда, и председателем совета дружины, участвовала в тимуров-

ском движении – мы помогали пожилым людям, ветеранам. Сейчас это называется волонтерством, а тогда мы просто знали, что больные и пожилые нуждаются в помощи. И помогали чем могли. Когда начала заниматься бизнесом, постоянно принимала участие в благотворительных акциях и меценатских проектах. Но я никогда не задумывалась о том, что это общественная деятельность. Просто была потребность помогать и появились возможности для этого – вот и делала. И в какой-то момент поняла, что у меня сформировался круг единомышленников, неравнодушных людей с такой же потребностью помогать, что-то менять в окружающем нас мире. Таким образом у нас возник Совет женщин города Воронежа.

– Почему современным женщинам необходима социальная поддержка?

– Женщина сегодня поставлена в очень тяжелые условия. С одной стороны, социальные сети и телевидение навязывают ей определенную модель поведения – «я этого достойна». Достояна красивой жизни, брендовых нарядов, дорогих украшений. Но при этом как-то умалчивается, что все это – результат труда, и только в таком случае все это имеет цену. Не говорится об обязанностях, о долге

перед родителями, детьми, окружающими тебя людьми. Каждая женщина – и специалист в какой-то области, и мама, жена, дочь, хозяйка. И каждая из этих сторон жизни требует от нее много времени, энергии, любви.

– Так что сложнее – бизнес или материнство?

– У меня трое сыновей. Двое своих и один приемный, но для меня они все родные. Мои дети – мои учителя. Они мотивируют меня постоянно развиваться самой, вкладывать в них энергию и радоваться, когда видишь результаты труда. Мне приятно, что старший сын принял эстафету и руководит компанией, давая мне возможность больше заниматься общественными делами. Противопоставлять материнство и бизнес нельзя, они дополняют друг друга. Быть мамой – это все так же нести ответственность. Наши дела – плохие или хорошие – это семена, которые прорастают в детях.

– В Воронеже 2 и 3 сентября пройдет первый межрегиональный форум «Женщины XXI века за здоровое общество», ру-

ководителем организационного комитета которого вы являетесь. Что ждет участников?

– Торжественное открытие состоится 2 сентября в дворцовом комплексе Ольденбургских. Оно начнется с пленарного заседания с участием федеральных и региональных экспертов, лидеров общественного мнения. Тематические секции будут работать 3 сентября на площадках ВГТУ, Центра культуры здоровья «Олимп Пять», Воронежского областного клинического консультативно-диагностического центра, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, Центрально-Черноземного банка ПАО «Сбербанк».

Гостей форума ждут практические мастер-классы, круглые столы и бизнес-игры на темы женского здоровья, цифровой трансформации, туризма, социальных инициатив, профилактики семейных кризисов и здоровых отношений. Партнерами планируется организация интерактивных мероприятий: выставок-продаж, тест-драйвов, дегустаций и экскурсий. Каждый участник и посетитель сможет пройти скрининг-обследование здоровья на специально отведенной площадке.

В рамках форума также планируется подписание соглашений о сотрудничестве государственного, некоммерческого и частного сектора, налаживание межрегиональных и международных связей для туристического потока в Воронежскую область.

– В чем заключается миссия форума «Женщины XXI века за здоровое общество»?

– Форум – это одна из возможностей дать импульс инициативам и проектам, направленным на построение заботливой среды для самореализации женщин, укрепление института семьи и связи поколений как залога активного долголетия нации. Женщина является лидером здорового образа жизни, вдохновляет близких и знакомых ответственно относиться к собственному здоровью. Поэтому наша ключевая задача – популяризация темы формирования здорового общества через укрепление здоровья женщины и семьи. Приглашаю всех неравнодушных к будущему нашего региона принять в этом участие! ■

Фото предоставлены Абирег





ПРОЕКТ

Загородный санаторий –
от ГК «Олимп Здоровья»

ЖЕМЧУЖИНА У ДОНА

Группа компаний «Олимп Здоровья» продолжает свое развитие, и следующим шагом стал проект загородного санатория с широкими возможностями для поддержки здоровья или отдыха. Для этого осенью прошлого года был приобретен ведомственный санаторий «Дон», и вскоре после покупки началась его масштабная реконструкция. Ожидается, что уже в конце первого квартала следующего года санаторий примет своих первых гостей.

В ОБЩИХ ЧЕРТАХ

Своим названием санаторий обязан расположением на живописном берегу реки Дон. Расстояние от корпусов до одной из крупнейших рек России составляет менее 300 метров. «Дон» рассчитан на круглогодичное пребывание и предложит для проживания уютные номера разных категорий комфортности. На территории санатория гости смогут прогуляться по парковой зоне с ландшафтным дизайном, спуститься к благоустроенному берегу реки Дон, где можно полюбоваться видами местной природы, постоять с удочкой на причале или покататься на прогулочном катере. Территория санатория составляет 4 га. Она будет

разделена на зону прогулочного отдыха с кольцевым маршрутом и примыкающим к нему аэрарием, а также спортивную зону. Планируется высадить более 2000 декоративных растений.

Для удобства в парке предусмотрена территория, оснащенная удобными малыми формами архитектуры, wi-fi и точкой подключения к сети – для ценителей оригинальных деловых мероприятий. Для любителей активного отдыха будут действовать тренажерный зал, бассейн (о нем еще расскажем), зал лечебной физкультуры, открытая волейбольная площадка.

Ресторан и собственная кулинария обеспечат качественное разнообразное питание. А на веранде собственного кафе санатория с видом на реку можно будет за чашкой свежеваренного кофе подумать о чем-то приятном.

ЕСЛИ НЕ СОВСЕМ ЗДОРОВ

На лечение приглашаются взрослые и дети с 4-х лет. Получить представление о предлагаемых медицинских программах и перечне входящих процедур можно будет на сайте санатория.

Потребность в лечении, профилактике или просто отдыхе определяет сам гость. Однако набор процедур для каждого пациента согласовывается с лечащим доктором на первичном приеме после осмотра и общения. Такой индивидуальный подход позволит выявить противопоказания, наиболее гармонично скомбинировать процедуры, перечисленные в

выбранной медицинской программе, и повысить эффективность лечения.

Направлением в санаторий служит санаторно-курортная карта. Ее выписывает участковый терапевт по месту жительства после получения результатов обследования. Тем, кто не желает тратить время на очереди в поликлиниках, будет предложено оформление санаторно-курортной карты в нашем медицинском центре. Сдать анализы, сделать ЭКГ, получить консультацию гинеколога, уролога и других специалистов можно на месте, по прибытии в санаторий.

Для пациентов «Дона» будет действовать особое предложение – возможность получить консультацию высококвалифицированного специалиста любого медицинского подразделения ГК «Олимп Здоровья»: Центра семейной медицины «Олимп Здоровья», Центра культуры здоровья «Олимп Пять», клиники семейной медицины «Эвкалипт». Администраторы единого колл-центра помогут записаться на прием, а комфортабельный транспорт из санатория доставит к назначенному времени.



БУДЕТ



Особый упор будет сделан на лечение неврологических синдромов и заболеваний опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов). Поправить свое здоровье также смогут пациенты с патологиями сердечно-сосудистой, дыхательной,

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЕЧЕНИИ, ПРОФИЛАКТИКЕ ИЛИ ПРОСТО ОТДЫХЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ САМ ГОСТЬ.

нервной, эндокринной систем. Кроме того, будут предусмотрены профилактика и лечение заболеваний гинекологического и урологического профилей, болезней кожи (псориаз, дерматит, экзема).

Составной частью предлагаемых лечебных программ станут процедуры **БАЛЬНЕОТЕРАПИИ** – бишофитные, скипидарные, йодобромные,

хвойные, пантовые и др. ванны; души – Шарко, циркулярный, подводный; и **ПЕЛОИДОТЕРАПИИ** – торфяные, сульфидно-иловые грязи.

В кабинете теплолечения можно будет получить лечение парафин-озокеритом, а также аппликациями нафталанской (азербайджанской) нефти, которая успешно используется в лечении псориаза, заболеваний суставов и позвоночника.

Физиотерапевтические процедуры в санатории будут представлены магнитной, лазерной, УЗ-терапией, лечением электростатическим полем, общей криотерапией и многим другим. В современном процедурном кабинете можно будет пройти курс озонотерапии для повышения иммунитета и улучшения общего самочувствия, а также курс подкожной карбокситерапии для уменьшения отечности и болей в суставах.

Разумеется, гости смогут воспользоваться услугами массажистов и инструкторов ЛФК.

«ЖИВАЯ» ВОДА

Санаторий «Дон» уникален своей бальнеологической **РАДОНОЛЕЧЕБНИЦЕЙ**, куда будет доставляться природная минеральная радоновая вода единственного в Черноземье подземного источника – Лискинского месторождения.

Такую воду с древних времен называли «живой». Обладая противовоспалительными, обезболивающими, иммунокорректирующими свойствами, а также способностью улучшать состояние кожных покровов и реологические свойства крови, радоновая

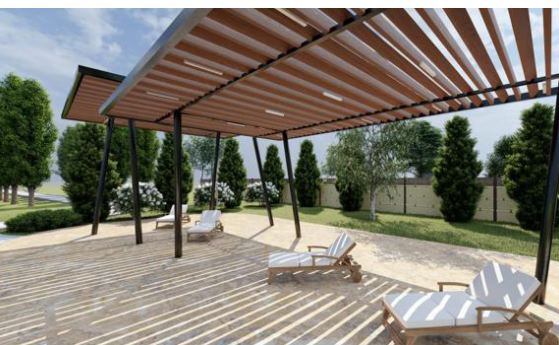
вода широко применяется в лечении заболеваний терапевтического профиля. Кроме того, хороший эффект общих радоновых ванн и гинекологических орошений наблюдается при лечении простатита, эндометриоза, бесплодия и многого другого.

НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЯ РАДИ

Если у гостей не стоит цель пройти курсы процедур, то можно будет доставить своему организму удовольствие и пользу в одном из лучших СПА Центрально-Черноземного региона. Вот какой комплекс для релаксации и оздоровления предложит наш санаторий.

Бережно подготовить тело к посещению СПА поможет современный **ТЕПИДАРИУМ**. Кабины комфортной температуры и влажности были частью древнеримских банных комплексов. Подогреваемый лежак способствует постепенному и равномерному прогреванию всего тела, что особенно полезно при хронических заболеваниях в стадии ремиссии (артриты, артрозы, хронический бронхит, бронхиальная астма). Регулярные сеансы в тепидариуме позволяют снизить вес, стабилизировать артериальное давление. Эти кабины идеально подходят тем, кто любит тепловые процедуры, но плохо переносит высокую температуру и влажность.

После подготовки посетителя провожают в **ХАММАМ – ТУРЕЦКУЮ БАНЮ**, выдержанную в традиционном восточном стиле. Щадящая теплая атмосфера не нагружает





сердце и сосуды, влажный воздух открывает поры и расслабляет мышцы. Турецкая баня полезна при гайморите, ускоряет выздоровление после простудных заболеваний.

Любители пара смогут посетить **АЛЬПИЙСКУЮ СЕННУЮ БАНЮ КРАКСЕН**, которая предусматривает размещение каждого гостя в индивидуальной сидячей нише. Подача пара производится через сенную подушку, насыщая воздух эфирными маслами трав. Процедура способствует укреплению иммунитета, общему расслаблению, нормализации работы нервной системы и активации обменных процессов.

Желающих приобрести сиби́рское здоровье ждет **КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА**. Стимулируя кровообращение, процедура устраняет венозный застой, в том числе – в органах малого таза, что активно применяется при лечении хронических заболеваний уrogenитального тракта.

После тепловых процедур особенно приятно перейти к водным. Это может быть **ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА** или **ДУШ ВПЕЧАТЛЕНИЙ** – водный аттракцион, позволяющий ощутить себя в разных климатических зонах. Тем, кто хочет погру-

зиться в глубокий релакс или даже медитацию, показано посещение **ФЛОТАРИЯ** – ванны с очень соленой водой, погружаясь в которую тело царит в «невесомости» и дрейфует по поверхности воды в полной тишине. Эта новинка в мире СПА поможет на короткое время отрешиться от внешнего мира, привести в порядок мысли и чувства. Уйдет чувство усталости, зажатости мышц, эмоциональное напряжение.

После этого гостя пригласят для проведения **КОСМЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР**. Мягкий пилинг рукавичкой для массажа Кесе бережно очистит кожные покровы. Обертывания на кушетке Акваспа придадут коже бархатистость, упругость, уменьшат явления целлюлита. А лампы ультрасовременного **КОЛЛАГЕНАРИЯ** омолодят кожу лица и тела методом световой терапии. Волны коллагеновых ламп стимулируют выработку собственного коллагена и эластина, способствуя укреплению кожи посредством лифтингового эффекта.

Логичным завершением похода в СПА-комплекс станет посещение **СОЛЯНОЙ КОМНАТЫ** с приятной музыкой и приглушенным светом. Галогенатор распыляет мелкодисперсные частички соли, что сопоставимо с отдыхом на морском побережье. Процедура очень полезна при хронических заболеваниях бронхо-легочной системы, ускоряет процесс восстановления после перенесенных вирусных инфекций. Закрепить такой комплексный подарок своему организму лучше всего чашкой травяного чая и здоровым сном.

И ПОПЛАВАТЬ, И РАЗВЛЕЧЬСЯ

Как и обещали, несколько отдельных слов о бассейне. Точнее, их построено два. Будет действовать **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ** бассейн сложной формы размером 20 на 8,5 м и глуби-

ной 1,4-1,8 м и **ГИДРОМАССАЖНЫЙ** – прямоугольной формы размером 3,9 на 3 м, глубиной 1 м. Оздоровительный разделен на плавательную и развлекательную зону с аттракционами, гидромассажный оборудован пятью сидячими местами с гидро- и аэромассажем. Этими бассейнами смогут пользоваться все гости санатория.

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Конечно, мы предусмотрели и развлечения для детей – детскую зону, летнюю площадку, игровую комнату с воспитателем.

А если ребенок, к сожалению, часто болеет, сможем предложить профилактический комплекс: соляную пещеру, ингаляции с озоном, хвойные ванны, массаж и другие процедуры, которые «встряхнут» иммунитет и благотворно отразятся на здоровье ребенка.

P.S.

Преимственность, многопрофильность и клиентоориентированность – вот координаты того курса, которому будет следовать санаторий «Дон» ГК «Олимп Здоровья». Надеемся, он поможет нам заслужить вашу любовь и доверие! ■

В материале исключительно в ознакомительных целях использованы проектные иллюстрации.

ВАЖНО

Тем, кто не может или не хочет покидать Воронеж, но нуждается в отдыхе, мы предложим «Туры выходного дня» с заездом в пятницу вечером и выездом в воскресенье. 30 минут в пути – и вы в комфортной атмосфере заботитесь о своем здоровье или просто с удовольствием отдыхаете.





ВЫПУСКАЕМ С ПОПОЛНЕНИЕМ

Идет набор в Школу будущих родителей

Начинающие садоводы, прежде чем посадить растение, изучают, когда и как это правильно делать, чем подкармливать и как защитить от вредителей. Удивительно, но многие люди не проявляют такого внимания даже по отношению к детям. А ведь вопросов о беременности и развитии ребенка – намного больше, не говоря уж о степени ответственности. Для помощи «сознательным» родителям и тем, кто собирается такими стать, ГК «Олимп Здоровья» запустила новый проект.

Он так и называется – Школа будущих родителей, потому что дает необходимые знания. В наш век интернета можно найти гигабайты информации о беременности, родах, уходе за ребенком... да о чем угодно! Но где уверенность, что она правдива? Что советы принесут пользу? Опять же, ничто не заменит личного общения со специалистом.

Когда в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» стартовали программы сопровождения беременности – стало очевидно, что без просветительской составляющей они будут неполными. У беременных женщин возникают десятки вопросов и по поводу своего состояния, и по поводу будущего ребенка. Они меняются по ходу беременности, но не иссякают и после рождения малыша. И лучше, если на эти вопросы будут отвечать профессионалы, а не бабушки и дедушки, при всем к ним уважении. И второй важный момент – практичность информации. Важно не просто рассказать теорию (взамен действительно можно книжку почитать), но и объяснить, ответить на вопросы, показать на практике все, что возможно.

Поэтому профессионализм и практичность легли в основу программы Школы будущих родителей. А «преподавателями» стали опытные врачи ГК «Олимп Здоровья», каждый по своему направлению. Акушеры-гинекологи расскажут о планировании беременности, о ее особенностях в разные периоды, необходимых исследованиях. Разберут вопросы профилактики патологии плода, а также подготовки к родам, возможные варианты родоразрешения, применение анестезии в родах,

ведение послеродового периода, лечение послеродовых травм и т.д.

Врачи-педиатры дадут необходимую информацию о периоде новорожденности (на что обратить внимание в первые дни жизни младенца), об уходе за кожей новорожденного, о правильном грудном вскармливании. Наблюдение за ребенком первого года жизни, роль в этом родителей – тоже тема педиатров.

Врач-гастроэнтеролог поможет справиться с проблемами желудочно-кишечного тракта во время беременности, подскажет варианты борьбы с нарушением стула. Диетолог обратит внимание на особенности питания во время беременности и грудного вскармливания.

Конечно, будут и лекции о том, как вести себя в период родов. Как потом восстанавливаться физически и быть устойчивой психологически. Будут рекомендации и практические физкультурные занятия в зале и бассейне Центра культуры здоровья «Олимп Пять».

В рамках проекта уже проведено 3 лекции – о питании во время беременности, грудном вскармливании (с практическим занятием), родах без страха. Узнать о новых занятиях и записаться в Школу будущих родителей можно по телефону: +7 (473) 211 50 43. ■



#НеХочукВрачу
t.me/NeChochuKVrachu

И вы не хотите?! Присоединяйтесь к нашему каналу! В других местах о здоровье пишут нудно и неразборчиво. У нас все просто: вопрос – ответ. А еще мы даже советуем, куда обратиться.





ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ (ЦКЗ) «ОЛИМП ПЯТЬ»



Крупнейшее учреждение восстановительной медицины в Центральном Черноземье. Работает по принципу «санаторий в городе».

Здесь можно восстановить здоровье после перенесенного заболевания (операции), позаботиться о своем организме при наличии хронических заболеваний или пройти общеоздоровительный курс при помощи природных воздействий (водолечение, грязелечение, талассотерапия), физических факторов (криотерапия, теплотечение, медицинские газы, хромотерапия, ароматерапия, лазерная терапия, магнитная терапия, электротерапия, ударно-волновая терапия) и комплекса движений (кинезиотерапия, гидрокинезиотерапия).

Я – ЖЕНЩИНА, И ЗНАЧИТ, Я ПРЕКРАСНА!

Шаг за шагом к женскому здоровью

Многие ложится на хрупкие плечи современных женщин.

Поэтому очень важно

восстанавливать и поддерживать как психологические, так и физические ресурсы организма.

Центр культуры здоровья «Олимп Пять» представляет уникальную программу «Лестница здоровья», которая поможет сохранить женское здоровье на долгие годы.

Женщины на протяжении всей жизни выполняют множество ролей и постоянно стараются все успеть. Они много работают, стремясь к независимости и стабильному доходу,

создают домашний уют. При этом находят время на уход за собой, чтобы всегда хорошо выглядеть.

Женщины 21 века активны и выносливы, но иногда совсем забывают о том, что жизненные силы могут истощаться, и организму требуется отдых. «Лестница здоровья» направлена как раз на повышение энергии и жизненного тонуса, устойчивости организма к физическим и эмоциональным нагрузкам, а также на профилактику заболеваний и активное долголетие.

Программа состоит из 5 ступеней, которые нужно проходить



последовательно для получения максимального эффекта от процедур. Для каждой женщины методики подбираются индивидуально, основываясь на особенностях организма.

Первые шаги – на ступени под названием «РЕЛАКСАЦИЯ» и «ДЕТОКСИКАЦИЯ». Эти два этапа являются подготовительными и предполагают снятие психического и физического напряжения, а также очищение организма от токсинов. Душ Виши, сухая иммерсионная ванна «МЕДСИМ» и стоун-массаж помогут полностью расслабиться, а водорослевое или минеральное грязевое обертывание «Пелоид Геранды» в пароуглекислой ванне не только выведет токсины, но и улучшит состояние кожи, омолодит организм, а также повысит работоспособность.

«МИНЕРАЛИЗАЦИЯ» – следующий шаг в программе. С помощью минеральных ванн и морской минераль-



ной терапии в виде обертываний с высоким содержанием таких важных для женского организма элементов, как магний и кальций, можно будет восстановить и пополнить минеральный баланс организма.

Дальше один из самых приятных этапов – **КОРРЕКЦИЯ СИЛУЭТА**. На этой ступени можно не только нормализовать массу тела, но и избавиться от дряблости кожи и отеков, уменьшить проявление целлюлита и улучшить кровообращение. Усовершенствовать фигуру помогут не только душ Шарко или подводный душ-массаж, прессотерапия или бандажные обертывания, но и другие процедуры центра.

Пятым (заключительным) шагом по «Лестнице здоровья» станет этап **«РЕВИТАЛИЗАЦИИ»**, что дословно переводится как «возвращение к жизни». Эта ступень способна повысить уровень энергии и стимулировать различные системы организма за счет его собственных резервов. Такие методы лечения, как общая криотерапия и окситермия, ускоряют процессы метаболизма, усиливают



циркуляцию крови, что способствует улучшению регенеративных функций органов, а комплексное воздействие на лимфатическую систему стимулирует иммунитет.

Подъем по «Лестнице здоровья» принесет больше бодрости, энергии и жизненных сил, которых так не хватает в повседневных делах и заботах.

Приглашаем за здоровьем и красотой на восстановительные программы в центр «Олимп Пять»! ■



ЛЕСТНИЦА ЗДОРОВЬЯ

к активному долголетию через программы:



ОЛИМП ПЯТЬ
ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

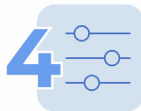


РЕВИТАЛИЗАЦИЯ



- Внутривенное лазерное освечение крови (ВЛОК)
- Криокапсула
- АльфаСПА капсула

КОРРЕКЦИЯ СИЛУЭТА



- Душ Шарко
- Подводный душ – массаж
- Прессотерапия
- Бандажные обертывания

МИНЕРАЛИЗАЦИЯ



- Морская минеральная терапия
Талассо Магний и Талассо Кальций
- Общее грязевое обертывание
- Бальнеотерапия (минеральные ванны)

ДЕТОКСИКАЦИЯ



- Пароуглекислая ванна + водорослевое обертывание
- Пароуглекислая ванна + грязевое обертывание Пелоид Геранды

РЕЛАКСАЦИЯ



- Сухая иммерсионная ванна «МЕДСИМ»
- Душ Виши
- Стоун – массаж



«ОЛИМП КЛИНИК» В МОСКВЕ И В ВОРОНЕЖЕ



Многопрофильные клиники высоких технологий, в основе концепции которых – экспертность, профессионализм, высокий уровень безопасности, премиальный сервис, комплекс медицинской помощи для людей любого возраста, с вниманием относящихся к своему организму. Реализация принципов превентивной медицины, расширение границ эстетики, омоложение на стыке хирургии и косметологии.

(5-й этаж «Олимп Пять»)

В ПРЕВОСХОДНОМ ВИДЕ

Две клиники – два города

Эстетическая медицина в «Олимп Клиник» – это пластическая хирургия, косметология, стоматология и гинекология. Для гармонизации внешнего вида и повышения качества жизни пациентов клиники располагают современными экспертными технологиями.

В тщательно подобранной команде трудятся специалисты международного уровня: доктора и кандидаты медицинских наук, авторы патентов на медицинские изобретения, обладатели престижных наград. Эффективный тандем «две клиники – два города» делает передовой опыт доступным для жителей регионов. Возможность пройти лечение в столице – больше не роскошь, а реальная возможность сохранить молодость и укрепить здоровье.

Врачебная косметология представлена полным комплексом методик для безоперационного омоложения лица и тела. Антивозрастная и регенеративная медицина, эксклюзивные программы лечения рубцов, сосудистых поражений, новейшие аппаратные технологии моделирования фигуры, снижения веса от известных мировых производителей. «Олимп Клиник» обладает инновационным оборудованием из США, Великобритании, Германии, Италии, Испании, Израиля и Южной Кореи.

Специально для женщин опытные высококвалифицированные врачи-косметологи разрабатывают индивидуальные anti-age программы, светские протоколы красоты – чтобы сделать кожу здоровой и упругой, избавиться от растяжек, шрамов,



ГДЕ-ТО В
ОПЕРБЛОКЕ.
ИЛИ В
КОСМОСЕ

целлюлита, пигментации, сосудистой сеточки, восстановиться после беременности и родов.

Предлагаем топовые аппаратные бьюти-услуги для достижения естественного длительного результата:

- лазерное моделирование кожи Fotona
- нехирургический ультразвуковой СМАС-лифтинг Ulthera, Utims
- микроигльчатый RF-лифтинг Morpheus 8, Vivace
- фракционный RF-лифтинг Oxy Geneo+
- повышение упругости кожных покровов Forma Inmode
- фотоомоложение BBL Forever Young, Lumecca IPX Inmode

- улучшение рельефа кожи Ultra Pulse, AcuPulse, Fotona
- лазерная терапия сосудистых патологий Vbeam Perfecta
- вакуумная гидроэкзфолиация Hydra Facial
- безоперационное криомоделирование фигуры Cocosoon
- ультразвуковая липосакция Ulfit
- липомоделирование Body-FX Inmode
- Endospheres-терапия
- омолаживающий лифтинг-массаж LPG Mobilift M6
- вакуумно-роликовый массаж тела ICOON
- стимуляция мышц Emsculpt
- лазерная эпиляция GentleLase Pro-U Candela, Moveo Deka

«ОЛИМП КЛИНИК»
В ВОРОНЕЖЕ:
ВРАЧИ-КОСМЕТОЛОГИ
ВАДИМ ИЛЬИН
И ИРИНА ПОПОВА



Инъекционная косметология дополняет и органично встраивается в комбинированные протоколы и для женской, и для мужской кожи. Ботулинотерапия, контурная пластика, биоревитализация, мезотерапия, коллагенотерапия, плазмолифтинг, плацентарная терапия – эффективные процедуры для профилактики и коррекции морщин, устранения дряблости, осветления, увлажнения, регенерации кожи, восполнения потерянных объемов, моделирования контуров лица и тела. Проводятся с применением сертифицированных, безопасных препаратов. Наши ведущие косметологи являются тренерами-экспертами крупнейших компаний в области эстетической медицины.

Пластические хирурги ювелирно выполняют женские и мужские омолаживающие, гармонизирующие, реконструктивные операции на лице и теле:

- СМАС-лифтинг
- Лифтинг Мендельсона
- Эндоскопические методики омоложения (периорбитопластика, эндоскопический лифтинг средних и верхних третей лица)
- скарфирифейслифт (подтяжка лица без разрезов)
- платизмопластика
- блефаропластика
- ринопластика, в том числе закрытая, сохраняющая пьезоринопластика
- маммопластика (увеличение, уменьшение, подтяжка, реконструкция молочных желез)
- абдоминопластика
- липоскульптурирование (липосакция, липофилинг)
- интимная пластика
- хирургия мигрени

При необходимости пластические хирурги подбирают персональную тактику ведения пациента совместно со специалистами смежных направлений: косметологами, челюстно-лицевыми хирургами, микрохирургами, гинекологами, оториноларингологами. Мультидисциплинарный подход в решении эстетических задач позволяет выполнять комплексное сопровождение пациента и контролировать весь цикл лечения от диагностики до реабилитации.

При этом пациенты могут быть уверены в своей безопасности.

Система обеззараживания и подготовки медицинских инструментов соответствует всем требованиям международных стандартов. Операционные оборудованы специальными системами ламинарного, чистого воздушного потока. Встроенная комплексная система обеззараживания воздуха уничтожает до 99% болезнетворных микробов.

Клиника в Москве сотрудничает с крупнейшими государственными научно-исследовательскими медицинскими центрами, лабораториями, городскими и федеральными больницами. В случае если требуется экстренная, дополнительная специализированная помощь, то человек оперативно ее получит в профильном учреждении в полном объеме.

После плановой операции пациент проводит первые дни в комфортабельном стационаре. В нем созданы необходимые условия для круглосуточного пребывания с организацией ухода опытным и внимательным сестринским персоналом.

Женское отделение «Олимп Клиник» представлено экспертной эстетической, амбулаторной, хирургической гинекологией в условиях полного сопровождения, деликатности, анонимности с проведением расширенной лабораторной, инструментальной диагностики, комплекса консервативных и оперативных услуг. В воронежской клинике выполняется подготовка к осознанной беременности и будущему счастливому материнству.

Гинекологические операции и терапию проводят высококвалифицированные, чуткие врачи-гинекологи-хирурги, лапароскопические

хирурги. Выполняется эндоскопическое, радиохирургическое лечение миомы матки, эндометриоза, бесплодия, недержания мочи, удаление различных новообразований. Также проводится восстановление анатомии промежности.

На амбулаторном приеме можно получить консультацию по современным методам контрацепции и планированию семьи, медикаментозному лечению климактерического синдрома с подбором менопаузальной гормональной терапии.

Эстетическая гинекология сочетает в себе опыт профессионалов (гинекологов, пластических хирургов, косметологов) и зарекомендовавшие себя технологии для премиальной заботы о женском здоровье.

Для восстановления естественной привлекательности интимной зоны, упругости тканей, мышц, увлажнения слизистых оболочек, повышения качества сексуальной жизни проводится:

- радиоволновой лифтинг интимной зоны EVA
- интимное RF-омоложение Forma V Inmode
- лазерное интимное омоложение Fem Touch Lumenis
- нитевой лифтинг промежности
- интимная контурная пластика препаратами на основе гиалуроновой кислоты, аутоплазмы

Эти современные малоинвазивные, эффективные методики в «Олимп Клиник» помогут вернуть уверенность в себе и яркость ощущений с партнером.

Откройте для себя синергию высоких технологий, экспертности и непревзойденного комфорта в наших клиниках! ■



ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ»



Первый крупный проект ГК «Олимп Здоровья». Клиника предлагает практически полный комплекс медицинских услуг для детей и взрослых любого возраста, включая такие направления как лучевая диагностика на новейшем оборудовании, хирургия (в том числе пластическая), стационар, семейная медицина.

Особое внимание с момента открытия клиники уделяется женскому здоровью: постоянно расширяется комплекс услуг, улучшается технологическая база. Недавно запущенные программы сопровождения беременности – хорошее тому доказательство.

Особое внимание с момента открытия клиники уделяется женскому здоровью: постоянно расширяется комплекс услуг, улучшается технологическая база. Недавно запущенные программы сопровождения беременности – хорошее тому доказательство.

ГЛАВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ

Современный взгляд на женское здоровье

Отношение людей к собственному здоровью зачастую иллюстрирует пословица «Что имеем – не храним...»

То есть многие только в процессе болезни вдруг понимают, что именно здоровье лежит в основе качества жизни. Исследование ВЦИОМ на тему заботы о здоровье демонстрирует, что 62% представительниц прекрасного пола беспокоятся о состоянии организма, и только 54% мужчин. Можно ставить под сомнение цифры, но выводы очевидны: большинство женщин думают о своем здоровье и процент сознательных выше чем среди мужчин. О роли женщин и «Олимпа Здоровья» в «здоровьесбережении» – в статье замглавврача по лечебной части, врача – акушера-гинеколога (стаж – 21 год), к.м.н. Евгении Борзых.

Женщины вносят огромный вклад в укрепление здоровья, повышение качества и продолжительности жизни. Традиционно от женщин зависит здоровье и благополучие семьи и детей: привитие ответственного отношения к своему организму и соблюдение профилактических мер, формирование для детей определенной среды – социума, разделяющего принципы гуманизма, здорового образа жизни, саморазвития. Женщинам определена одна из ключевых ролей в построении здорового будущего. Женщина отвечает за питание семьи, занимается вопросами обучения детей, сохранением и поддержанием их здоровья, уходом за престарелыми



членами семьи, обеспечением гигиены своего дома. Следовательно, используя свою уникальную роль в семье, она может способствовать дальнейшему распространению знаний и навыков заботы о здоровье.

В нашей стране не существует определенной нацеленности врачей первичного звена (поликлиника) на особенности женского здоровья. Решение большинства проблем со здоровьем женщин принято увязывать с деятельностью врачей-гинекологов. И именно гинеколог, работая с узкими специалистами, часто берет на себя функции семейного врача.

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНА, как новое и эффективное направление в медицинской практике, обеспечи-

ВРАЧИ
УРОГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА

вает не только наиболее оптимальный путь к улучшению здоровья населения, но еще и наблюдение за несколькими поколениями в семье, контроль многих заболеваний в динамике лечения, а также своевременную профилактику нежелательных изменений в состоянии здоровья всех членов семьи.

ПРИНЦИП «ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ» является сутью деятельности Центра семейной медицины «Олимп Здоровья», так как здоровье всегда должно находиться на первом месте среди жизненных приоритетов человека. Нашим пациентам не нужно бегать по

нескольким клиникам в поиске мест, где можно быстро пройти исследование, а где – получить консультацию сразу нескольких профильных специалистов. Достаточно лишь обратиться в Центр семейной медицины – здесь есть все необходимое для обследования и лечения разноплановой патологии у взрослых и детей. Благодаря наличию современного оборудования и высокой квалификации персонала нам удалось достичь новых рубежей в диагностике и лечении многих заболеваний. Приведу пример. Центр управления болью – специально выделенное подразделение в «Олимпе Здоровья». Входящие в его состав врачи узких направлений занимаются лечением различных болевых синдромов. Они помогают пациентам избавляться не только от симптомов, но главное – от причин их возникновения. Устраняя причины боли, мы значительно улучшаем качество жизни пациентов.

В «Олимпе Здоровья» работают специалисты высочайшей квалификации и широкого профиля – педиатры, терапевты, кардиологи, гастроэнтерологи, невропатологи, гинекологи. Кроме того, в процессе консультирования и лечения пациентов активно проводятся **КОНСИЛИУМЫ С ВРАЧАМИ СМЕЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ** – эндокринологами, урологами, врачами лучевой диагностики, ультразвуковой диагностики, а также с рядом врачей других специальностей. Многие пациенты, которые обращаются в клинику, нуждаются в проведении комплексного хирургического лечения какого-либо заболевания, имея при этом целый

букет других патологий. В таких случаях главной задачей врачей является обеспечение максимальной эффективности и безопасности проводимого оперативного лечения. Специалисты терапевтического профиля находятся в тесном сотрудничестве с врачами-хи-

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО НАХОДИТЬСЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ СРЕДИ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ЧЕЛОВЕКА.

рургами разных специализаций – для выявления имеющихся у пациента сопутствующих заболеваний и предупреждения развития осложнений.

В нашем центре есть разные предложения по семейному наблюдению: годовые программы для взрослых и детей, сопровождение в течение месяца. И все-таки чем больше мы работаем и какие бы удобные форматы семейной медицины ни подбирали для наших клиентов, **В ЖИЗНИ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ ГИНЕКОЛОГ – ГЛАВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ.** Поэтому и в данном направлении мы применили комплексный подход – объединили несколько специализаций и организовали центр женского и семейного здоровья – Урогинекологический центр. Женщины могут в комфортных условиях (мы считаем, что это очень важно с учетом интимности тем) получить консультацию опытных внимательных гинекологов и урологов. Специалисты подберут оптимальный набор медицинских исследований и анализов, чтобы исключить риски, возможные аллергические реакции и получить картину общего состояния здоровья женщины. Одним словом, даже планово посещая гинеколога, наши пациентки знают, что при необходимости получат все виды помощи в одной локации: от консультации врача и диагностики возможного заболевания до оперативного вмешательства, послеоперационного восстановления и психологической поддержки. В деликатной женской теме мелочей не бывает, поэтому мы предлагаем и услуги эстетической гинекологии. Современными методами, под местной анестезией, не более часа – и только на пользу своему и семейному здоровью.

Мы ценим роль женщин в рамках семьи (а значит – и общества), и видим своей целью помочь всем представительницам прекрасного пола в их заботе о здоровье во всех ее проявлениях. ■





«МЫ ЛЕЧИМ, КОГДА ДРУГИЕ НЕ СПРАВИЛИСЬ»

Доказательная
медицина – в действии



Под девизом, вынесенным в заголовок, работает вторая московская клиника ГК «Олимп Здоровья» – «Огни Олимпа». Она не случайно и названа клиникой «разумной доказательной медицины». Пациентам здесь гаранти-

руют экспертный уровень специалистов, особую атмосферу, коллективное обсуждение сложных случаев, индивидуальный подход и достижение максимального результата с минимально возможными затратами.

Направлений деятельности клиники очень много, перечислять не имеет смысла. Остановимся только на некоторых из них, которые касаются или могут заинтересовать наших прекрасных дам:

– Экспертная гинекология с ведением беременности, в том числе сложной и многоплодной. Современные методы контрацепции, заместительная гормональная терапия.



А ЕСЛИ ОН НЕ ОДИН?

Познавательно – о многоплодной беременности

**Врач – акушер-гинеколог
клиники «Огни Олимпа»**

**Павел Кузнецов –
эксперт в области
ведения сложной
беременности.**

**Проходил обучение
в перинатологии
в Стенфордском**

университете (США). Более

**15 лет работал в перинатальном
центре ГКБ 24 г.Москвы, в том числе
6 лет – в должности заведующего**



**консультативно-
диагностическим**

**отделением, доцент
кафедры акушерства
и гинекологии.**

**Предлагаем его статью
на сложную тему, но
простыми словами.**

В нашей клинике возможны не только диагностика и лечение самых сложных заболеваний, но и ведение осложненных беременностей. Одним из самых

непростых случаев для ведения является многоплодная беременность, которая имеет много нюансов, определяющих результат беременности.

Когда мама впервые узнает, что у нее в животе сразу двое пассажиров (а иногда и больше), первый вопрос, который она задает обычно: «А они близняшки или двойняшки?» Маме интересно, будут ли ее дети абсолютно одинаковыми или все же разными и похожими, как обычные братья/сестры.

- Экспертная эндокринология с лечением женщин со сложными гормональными нарушениями, устойчивым ожирением.
 - Самые современные методы лечения женщин с болевыми синдромами, включая тяжелые формы мигрени и хроническую тазовую боль.
 - Лечение пациенток с распространенными и резистентными формами заболеваний кожи.
 - Экспертная офтальмология у детей и взрослых, лечение тяжелых заболеваний глаз, подбор линз и очков при сложных нарушениях оптической системы глаза.
 - Психотерапия и психология с ведением детей, подростков и женщин любого возраста. Семейные психологические консультации.
 - Урологические заболевания у девочек и женщин.
 - Консультативная помощь и современная терапия пациенток с травмами суставов, лечение пациенток с генерализованным остеоартрозом.
- Это далеко не весь список.

А врачей – акушеров-гинекологов в первую очередь интересует хориальность двойни, то есть сколько у них на двоих плацент. Итак, какие бывают двойни?

ЗИГОТНОСТЬ

Двойни бывают монозиготными и dizиготными.

Dизиготные двойни появляются в том случае, когда в одном менструальном цикле из яичника выходит не одна (как происходит чаще всего), а две яйцеклетки. Каждая яйцеклетка встречает своего сперматозоида. Формируются два совершенно разных человека, которые будут похожи друг на друга, как обычные брат и сестра. У каждого из них формируется своя плацента. Развиваются они совершенно изолированно, каждый в своем «домике», но одновременно. Dizиготных двоен еще называют разнояйцевыми, а в народе часто именуют двойняшками.

Монозиготные двойни происходят из одной клетки. Одна яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом. Клетки начинают делиться, но на каком-то этапе зигота распадается на две части, и каждая из них развивается в отдельный организм. Генетически дети будут идентичны. Они будут одного пола и одинаковыми внешне.

Разойтись зародыши могут полностью, сформировав две плаценты и развиваясь отдельно, а могут иметь общую плаценту, что существенно осложнит течение беременности.

ХОРИАЛЬНОСТЬ означает количество плацент. Если у каждого из детей своя плацента и развиваются они автономно, то двойня называется дихориальной. Это самый благоприятный

с точки зрения течения беременности тип двоен. Dizиготные двойни всегда будут дихориальными, а монозиготные – иногда. Если два ребенка развиваются на одной плаценте, то мы называем ее монохориальной. Риски при такой беременности значительно выше. Плацента может разделиться неравномерно, а это значит, что одному из детей достанется меньшая часть, и он будет отставать в росте. Кроме того, в такой плаценте системы кровообращения двух плодов всегда соединяются между собой. Бывает,

ДВОЙНИ В ПОЛОВИНЕ СЛУЧАЕВ РОЖДАЮТСЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО.

что кровь начинает перетекать от одного плода к другому, что угрожает жизни и здоровью обоих детей. У врачей есть механизмы диагностики и лечения таких осложнений.

АМНИАЛЬНОСТЬ

Этот термин используют только при монохориальной беременности, и он означает наличие перегородки между плодами. Если между плодами нет перегородки и они не только развиваются на одной плаценте, но и находятся в одном плодном пузыре, мы говорим о моноамниотической двойне. Плоды плавают в одной полости, и их пуповины переплетаются и перепутываются между собой. Риски очень большие.

Такие двойни приходится наблюдать очень часто, регулярно делать УЗИ и родоразрешать раньше времени.

Если же перегородка между плодами есть, то двойня называется диамниотической. В такой ситуации дети не могут соприкоснуться между собой. Они хоть и питаются через одну плаценту, но живут каждый в своем отдельном плодном пузыре.

Таким образом, двойни бывают

- **ДИХОРИАЛЬНЫМИ (ДХ)** – около 80% всех двоен. Самый благоприятный тип двоен. Чаще дети dizиготные, но могут быть и одинаковыми.
- **МОНОХОРИАЛЬНЫМИ ДИАМНИОТИЧЕСКИМИ (МХДА)** – около 20% всех двоен. Растут на одной плаценте, что повышает риски, но каждый живет в своем плодном пузыре, поэтому толкаться и плести из пуповины косички у них не получится.
- **МОНОХОРИАЛЬНЫМИ МОНОАМНИОТИЧЕСКИМИ (МХМА)** – чуть меньше 1%. Самый опасный и рискованный тип.

При первом скрининге обязательно надо сделать вывод о виде двойни, ведь риски и тактика ведения будут разными.

При монохориальной двойне частота осложнений гораздо выше, а значит, и наблюдать их надо чаще. Если при дихориальной двойне после 20 недель УЗИ мы делаем каждые 4 недели, то при монохориальной двойне придется ходить на исследования каждые 2 недели.

Если на первом скрининге так и не удастся определиться, с каким типом двойни мы имеем дело, то лучше считать, что двойня монохориальная, и уделить ей больше внимания, чем что-то упустить.

Двойни в половине случаев рождаются преждевременно, но даже если преждевременные роды не начинаются, мы часто родоразрешаем двойни раньше времени. Так, при монохориальной моноамниотической двойне риски того, что узлы между пуповинами плодов затянутся, настолько велики, что уже в 32-34 недели врачи предлагают провести кесарево сечение. При нормально протекающей МХДА двойне оптимальным сроком является 36-37 недель. Ходить дальше достаточно рискованно. При ДХ двойне родоразрешение будет предложено в 37-38 недель. ■



КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ЭВКАЛИПТ»



Круглосуточный травмпункт, детская хирургия, травматология и ортопедия, прием узких специалистов для детей и взрослых.

Основной вектор клиники – специализированный травматолого-ортопедический стационар. Ведущие хирурги и ортопеды-травматологи, малоинвазивные методики на современном оборудовании, лечение и восстановление пациентов в кратчайшие сроки.

С учетом своей специализации «Эвкалипт» предлагает и для женщин в положении, и для новорожденных детей высокопрофессиональные консультации опытных врачей-ортопедов.

ВРАЧИ ПЕРВЫХ ДНЕЙ

Показываем ребенка хирургу и ортопеду

Первый врач, который «знакомится» с новорожденным – это, конечно, неонатолог. Потом их будет еще много, но сегодня мы поговорим о двух – детском хирурге и ортопеду. Что они ищут и пытаются предотвратить? Отвечаем вместе со специалистами клиники «Эвкалипт».

КОГДА НЕЛЬЗЯ ЖДАТЬ

Плановый осмотр хирурга в первый месяц жизни ребенка совершенно необходим – нужно убедиться, что нет хирургической патологии. А бывают ситуации, когда ждать планового нельзя, а надо обращаться как можно быстрее? Бывают, расскажем о них.

МОКНЕТ ПУПОЧНАЯ РАНКА.

Пуповинный остаток чаще всего удаляют, после этого важно следить за состоянием пупочной ранки и за ней ухаживать. В идеале пупочная ямка должна быть сухой.

В ЖИВОТИКЕ вдруг (например, при купании) «нащупалось» какое-то образование, похожее на опухоль.

ВЯЛАЯ СТРУЯ МОЧИ – сочится по капелькам, брызгает (не важно, у мальчика или девочки). Можно подозревать порок мочеиспускательной системы.

ПАХОВЫЕ ГРЫЖИ. У мальчиков встречаются чаще, чем у девочек, но у девочек опаснее (грыжевым содержанием может быть яичник). Требуют хирургического лечения после обнаружения, а не «когда подрастет».

ПРОЩУПЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО

ОДНО ЯИЧКО – крипторхизм. Исключение составляют недоношенные мальчики, у них яички могут опуститься позже.

ВОДЯНКА ЯИЧКА – скопление жидкости между оболочками яичка. Не всегда требует хирургического вмешательства, но если оболочка плотная – жидкость надо откачивать.

ГЕМАНГИОМЫ НА ТЕЛЕ. Это такие доброкачественные опухоли – насыщенно-красные маленькие пятнышки. Наличие гемангиомы требует наблюдения и лечения у профильного специалиста. В «Эвкалипте» действует Центр гемангиом, в котором проводится лечение этих образований любой степени сложности.

ЧАСТЫЕ СРЫГИВАНИЯ И РВОТА у ребенка на первом месяце. Возможно, такое состояние связано с сужением выхода из желудка и требует неотложного хирургического лечения.

Увидели что-то из перечисленного – срочно к детскому хирургу.

РАНЬШЕ – ЗНАЧИТ ВОВРЕМЯ

Ортопеду также надо посетить, когда ребенку исполнится месяц, а потом еще несколько раз – в 3, 6 и 12 месяцев. Даже если при первом осмотре ортопедической патологии не было – это не гарантия, что при повторных осмотрах не могут быть выявлены какие-то болезни.

Какие из них самые серьезные у детей первого года жизни?

ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА И ВРОЖДЕННЫЙ ВЫВИХ БЕДРА. Причина – врожденное недоразвитие тазобедренного сустава. Болезнь может привести к укорочению одной ноги, поэтому очень важно ее раннее выявление.



ВРОЖДЕННАЯ МЫШЕЧНАЯ КРИВОШЕЯ. Становится заметной сразу после рождения.

ВРОЖДЕННАЯ КОСОЛАПОСТЬ.

Без лечения деформация поврежденной стопы усиливается, нарушается взаимоотношение костей, походка и осанка.

Эти три заболевания лучше обнаружить как можно раньше (а это возможно уже в 1–3 месяца).

Но и при отсутствии ортопедической патологии советы врача-ортопеда по мере развития ребенка принесут только пользу. Например, доктор подскажет, как укрепить те или иные группы мышц (родители могут не заметить некоторых нюансов в движениях ребенка), простимулировать ребенка сидеть или стоять, какую купить обувь для правильного распределения нагрузки на голеностоп.

Одним словом, внимание к здоровью ребенка с самого раннего возраста никогда не бывает лишним. ■

МЕРА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Зачем беременной женщине травматолог?

Даже нормально протекающая беременность сильно увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат женского организма. И поскольку в таком положении женщина ответственна уже не только за свое здоровье, но и за здоровье будущего ребенка – важно не просто быть осторожной, а постараться предусмотреть возможные проблемы. О том, как это можно сделать, нам рассказал врач – травматолог-ортопед группы компаний «Олимп Здоровья» Максим Хе.



МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ?

При планировании беременности рекомендуется пройти профилактический осмотр ортопеда для выявления отклонений или заболеваний опорно-двигательной системы. Дело в том, что во время беременности в организме женщины происходит ряд физиологических изменений, в том числе – минеральных и гормональных. Изменение гормонального фона способствует повышению «растяжимости» связок, что может привести к развитию плоскостопия, нестабильности в суставах и прочим нарушениям.

Поэтому своевременное посещение травматолога-ортопеда – это возможность уменьшить риски плохого самочувствия во время беременности и после. Правильное распределение нагрузки веса малыша на ортопедический остов женщины, коррекция венозных проблем, уменьшение отечности, поддержка спины и живота в третьем триместре – вот основные задачи, которые поможет решить врач. Сейчас существует много ортопедических приспособлений и профилактических методик, в зависимости от сроков беременности, которые помогут сохранить здоровье и будущей маме, и ее малышу.

А ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ?

По статистическим данным, травмы встречаются у 6-7% бере-

менных. В основном это случаи, связанные с ДТП (более 50%) и падениями (22%). Вот о втором – подробнее. Чем больше срок беременности – тем выше частота получения травм. Это связано с неустойчивостью походки, обусловленной смещением центра тяжести по отношению к выступающему животу, ослаблением суставов таза и связок, повышением внутритазового давления.

Кроме того, изменения в общем гормональном фоне беременной влияют на перераспределение кровотока, что может стать причиной обеднения кровоснабжения головного мозга и, как следствие, привести к появлению обмороков (особенно у женщин с гипотензией). Повышенная утомляемость и слабость, приводящие к падениям, могут возникать и при снижении уровня гемоглобина – одного из частых патологических состояний беременности.

При получении травмы костно-мышечной системы обязательно нужно обратиться к травматологу-ортопеду – даже если вам кажется, что

серьезных повреждений нет. Врач проведет осмотр, окажет помощь и определит (при необходимости) возможные методы дообследования (УЗИ, рентген, МРТ). Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно вправлять вывихи или накладывать иммобилизирующие повязки – это чревато серьезными осложнениями!

Самый востребованный способ аппаратной диагностики костно-мышечных повреждений – ультразвуковое исследование (является безопасным для беременных). Что касается рентгенологического исследования, то оно наиболее критично для проведения в первый триместр беременности – рекомендуется заменить на УЗИ или МРТ-исследование.

Если все-таки рентгенологическое исследование необходимо, то следует:

- максимально защитить организм женщины от воздействия излучения при помощи экранируемых фартуков;
- проводить обследование на современных малодозовых аппаратах.

Берегите свое здоровье и здоровье ребенка! ■





«КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я БЛАГОДАРЮ СВОЕГО СЫНА»

Интервью
с учредителем
фонда
«Подари
солнечный
свет»



Саниям Коваль – эксперт ОНФ, член Общественного совета по НОК департамента здравоохранения Москвы, член Общественного совета Уполномоченного по правам ребенка в РФ и учредитель фонда «Подари солнечный свет». Она выдвигается в члены Общественной палаты РФ. Мы решили узнать у Саниям, как она вывела свой фонд в лидеры НКО, как развивается работа фонда и в каких проектах еще принимает участие.

– Саниям, я очень благодарна тебе, что ты согласилась на нашу беседу! Знаю, что для тебя то, о чем мы будем говорить – глубоко личное, и все же... Как появился твой фонд?

– 14 лет назад родился мой второй ребенок, сын Артем. Он родился на сроке 26,5 недель и весил всего 980

граммов. Я приложила все свои силы, чтобы вырастить его сильным, здоровым, активным и счастливым мальчиком. И тогда же я решила, что если я могу справиться со всеми трудностями, то смогу помочь и другим мамам, оказавшимся в такой же ситуации. Так появился наш детский центр раннего развития «Санни Лэнд», а затем



мы с сестрами Гульнарой и Сабирой решили основать благотворительный фонд «Подари солнечный свет». Нас объединяют не только семейные узы, но общее благое дело. Мы выросли в многодетной, дружной, творческой семье, где царили любовь, счастье, уважение и взаимопонимание. Благотворительность и творческий подход к любому делу, в полном смысле этого слова, жили в нашей семье и время выбрало нас, правнуков и детей, чтобы продолжить семейные традиции благотворительности, начатые нашими предками. Счастливая атмосфера детства повлияла на всю мою дальнейшую жизнь. Это желание пробовать всегда что-то новое, интересоваться жизнью ближнего, любить жизнь во всех ее проявлениях.

– Где работает фонд?

– Фонд работает в Москве, Московской области и в регионах России. Мы проводим много встреч, лекций и праздников для детей и родителей, чтобы была возможность общаться, учиться друг у друга, помогать нашим малышам развиваться. У нас можно узнать: где найти подгузники нужного крохотного размера,

как выбрать кокон, чем кормить, где проходить реабилитацию и лечение. Обратиться к психологам, консультантам по грудному вскармливанию, к доула специалистам можно в нашей Школе для родителей «Новая жизнь вместе». В 2020 году фонд стал призером в конкурсе помещений и осуществилась давняя мечта – появилась своя территория, где мы создали многопрофильный Семейный центр.

На сегодняшний день реализуется более 10 социально значимых проектов. Принимаем участие в грантовых программах. Мы активно участвуем в жизни города, проводим мероприятия, помогаем семьям; праздник в честь Всемирного дня недоношенных детей 17 ноября вышел за пределы роддомов и начал отмечаться более широко и масштабно. Для нас этот праздник – День Благодарности врачам за их профессионализм, нам, родителям – за наше терпение и веру и детям – за их невероятное желание жить. В этот день мы запускаем белые шары в небо, как символ спасения детских жизней. У нас есть попечители, эксперты фонда, единомышленники, сами мамы развивают волонтерское движение в регионах России, растет команда фонда, и с каждым годом нас становится все больше. Для этого и создаются благотворительные организации – открывать сердца людей навстречу тем, кому нужна помощь.

Стержень всей работы Фонда – вера, надежда и любовь к самым пострадавшим и уязвимым детям. Ради того, чтобы они стали полноценными людьми, познавшими истинную радость каждого дня, могли улыбаться солнцу и радовать родных своими шагами... Только ради этого стоит работать, творить, помогать и... жить!

Каждый день я благодарю своего сына за то, что дал мне дело всей моей жизни.



– Где черпаете знания? Развиваетесь ли вы как руководитель?

– Мне как руководителю необходимо развиваться. Да, впрочем, каждый человек на протяжении всей жизни учится. И это здорово, сейчас столько возможностей, огромный выбор.

Являюсь выпускницей образовательной программы «Женщина-лидер», которая реализуется Мастерской управления «Сенеж» АНО «Россия – страна возможностей» совместно с Советом Евразийского женского форума. С командой Женщин-лидеров мы создали социальный проект «Женщины за здоровое общество», который мы представили на Петербургском международном экономическом форуме, Восточном экономическом форуме, на Евразийском женском форуме, и он был поддержан рядом значимых экспертов. Роль женщин в формировании здорового образа жизни высока. И женское здоровье в широком смысле этого слова – крайне важная тема. Именно от нас

зависит здоровье семьи и детей, а значит, всей нации. Кроме того, женщины помимо роли в семье вносят значительный вклад в решение масштабных социальных и экономических задач, стоящих перед нашей страной. Очень благодарна, что попала в команду единомышленниц – это руководители и настоящие профессионалы в своей области. Впереди много планов и реализация поставленных задач.

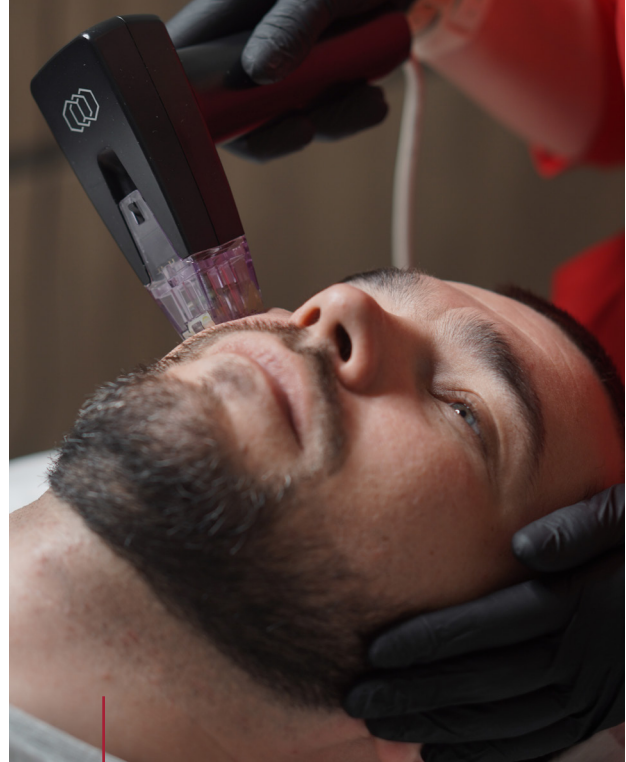
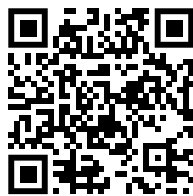
– Что пожелаете нашим родителям?

– Веры в своих детей, любите, поддерживайте их во всем, обязательно хвалите, и тогда ваши общие маленькие секреты будут связывать вас всю жизнь. Настоящее счастливое детство – это бабушкины пироги, волшебные мечты, подарки, сказки на ночь. Дети это очень чувствуют. И все проблемы, которые у них будут в дальнейшем, а они будут, без них никуда, будут преодолены, потому что в душе у них останется светлое детство, наполненное нами, родителями.

О проектах в помощь детям, рожденным на раннем сроке, можно узнать на сайте фонда. Дорогой читатель, присоединяйтесь к добрым делам! Только вместе мы можем творить чудеса! ■

Сделать перевод с банковской карты можно через сайт фонда www.sunlightfond.ru или отправив СМС на короткий номер 3434 со словом «Свет100» с суммой пожертвования с подтверждением платежа. Например, Свет 100. Номер для обращений и сотрудничества: 8-499-550-50-79. 8-965-306-54-54; info@sunlightfond.ru





КРАСОТА С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Приятно и показать,
и почувствовать

А нужно ли подстраиваться под бег времени или возможно управлять им? Выбор всегда только за нами! Современной мужской косметологии по силам противостоять процессам старения и поддержать энергетический ресурс всего организма, чтобы сохранять заряд абсолютной бодрости и уверенность в себе.

О передовых технологиях, которые обеспечивают комплексный профессиональный уход, отвечающий индивидуальным потребностям современного мужчины, рассказывает Татьяна Емельянова, врач-косметолог, эксперт антивозрастной и эстетической медицины, заместитель главного врача по аппаратной косметологии «Олимп Клиник» (г.Москва).

МУЖЕСТВЕННЫЕ ЧЕРТЫ

СМАС-лифтинг Ultherapy

Сила ультразвука для брутальных и деловых.

Возможно, отдельные морщины и не вызывают переживаний, а вот усталое лицо, заломы на коже, несвежий вид – абсолютно реально исправить и предотвратить. И хотя мужская кожа начинает стареть мед-

ленней, чем женская, интенсивный образ жизни приводит к значительно более раннему старению.

Решить эту эстетическую проблему быстро и без реабилитации поможет нехирургический СМАС-лифтинг Ultherapy. Высокотехнологичный ультразвук сразу запускает процесс омоложения. Все необходимые изменения происходят внутри кожи, укрепляется связочный аппарат. При этом никаких следов после воздействия.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 60 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: по желанию. В «Олимп Клиник» возможно проведение данной процедуры под седацией: 40-60 минут лечебного сна. И силы восстановлены, и овал лица четкий.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: постепенный нарастающий и пролонгированный эффект подтяжки, улучшение качества кожи с коррекцией морщин, овала лица.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: 1 раз в год.

Фракционный RF-лифтинг Morpheus 8

Тотальное и глубокое remodelирование кожи.

Дряблость и неровный рельеф – это не приговор. Сделать энергетический рестарт, обновить коллагеновый каркас поможет RF-лифтинг Morpheus 8. На коже не останется следов постакне, шрамов, морщин. Кроме того, радиочастотные волны разрушают жировые клетки, что даст коррекцию второго подбородка и дополнительно подтянет щечную зону, веки, уплотнит кожу на шее. Параметры воздействия подбира-

RF-ЛИФТИНГ НА MORPHEUS 8

ются индивидуально с учетом возраста, типа кожи, чувствительности.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 30 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: процедура проводится под седацией (30-40 минут лечебного сна).

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет. Возможно покраснение, небольшая отечность.

РЕЗУЛЬТАТ: нарастающий и пролонгированный эффект подтяжки, уплотнение кожи, разглаживание складок, морщин, сокращение пор. Сохраняется до 1,5 лет.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: 1-2 процедуры в год.

Мужской препарат Миотокс

Уникальный нейропротеин последнего поколения.

Миотокс – революционно новая формула нейропротеина. Российский жидкий ботулотоксин отличается высокой стабильностью и клинически доказанной эффективностью. Он дает абсолютную естественность без эффекта маски и привыкания.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 15 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: нет.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: проявляется на 7-14 день и стабильно сохраняется до 6 месяцев.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: 1 процедура в полгода.

Биоармирование кожи AestheFill

(жидкие нити)

Длительное омоложение с естественным эффектом.

Остановить процессы старения на клеточном уровне, восполнить потерянные объемы, устранить асимметрию, получить мощный эффект подтяжки и увлажнения кожи может препарат на основе полимолочной кислоты AestheFill, который является одним из наиболее эффективных коллагеностимуляторов.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 30-40 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: местная.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: пролонгированный лифтинг, сглаживание складок и морщин. Эффект проявляется через 1,5-2 месяца и сохраняется до 2 лет.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: 1 раз в 6-12 месяцев.

РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО

Тренировка мышц Emsculpt

Укрепление мышечной ткани и сжигание жира.

В «Олимп Клиник» есть новейшие аппаратные методики, чтобы вы подтянулись, накачали и укрепили пресс. Рекомендую Emsculpt – отличное дополнение к любимым силовым тренировкам. Высокоинтенсивная сфокусированная электромагнитная энергия делает тело рельефным, подтянутым. Процедура подходит для глубокой проработки мышц профессиональных спортсменов. 20 000 мышечных сокращений за сеанс! Это революция в области нехирургической коррекции тела.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 30 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: нет.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: атлетичное тело, тонус, укрепление и рост новых мышц, сжигание жира. Эффект достигается через месяц после пройденного курса.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: курс из 5-6 процедур 2 раза в неделю.

Ультразвуковая липосакция Ulfit

Локальное уменьшение объемов.

Уплотнить дряблую кожу на теле, животе, подтянуть живот, убрать бока можно с помощью ультразвуковой липосакции Ulfit. Она отлично работает на любых участках тела. Более мощные характеристики импульса, внушительная глубина воздействия – до 20 мм и активный процесс расщепления жировых отложений обеспечивают желаемый результат.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 40-60 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: нет.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: сжигание жира, лифтинг, уплотнение кожи, устранение дряблости.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: на 1 зоне проводится 1-2 сеанса.

ГУСТЫЕ И КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ

Кортексил

Инновационная PRP-технология.

Выпадение волос у мужчин вызывает дискомфорт и снижает качество жизни. Справиться с облысением, укрепить волосы и оздоровить кожу головы по силам современной клеточной биотехнологии Кортексил. PRP-инновация от российских ученых – это натуральный и гипоаллергенный препарат для омоложения и оздоровления. Он задействует собственные ресурсы организма, так как используется ваша собственная плазма. Полученная плазма вводится в кожу головы.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 15-20 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: нет.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: улучшение микроциркуляции, питания волосяных фолликулов, стимуляция роста волос, улучшение внешнего вида, профилактика и терапия выпадения волос.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: индивидуальный курс процедур.

PRP-ТЕХНОЛОГИЯ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СОБСТВЕННАЯ ПЛАЗМА КРОВИ



ПОРА НА ТРЕНИРОВКУ! EMSCULPT

БЫТЬ В РЕСУРСЕ

Лаеннек

Плацентарная терапия силы и долголетия

Восстановление после ковида, перенапряжение, усталость приводят к выгоранию, потере сил, снижению либидо, развитию хронических болезней, уменьшению ресурсности. Нейтрализовать последствия стресса, приблизить работу организма к молодости способен Лаеннек. Японский инъекционный негормональный препарат, созданный на основе плаценты человека, восстановит после тяжелых психологических и физических нагрузок, активизирует умственную деятельность, нормализует иммунитет, половую активность, улучшит состояние кожи, волос.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 30-60 минут.

АНЕСТЕЗИЯ: нет.

РЕАБИЛИТАЦИЯ: нет.

РЕЗУЛЬТАТ: общеукрепляющее, тонизирующее воздействие, детоксикация и омоложение организма, повышение иммунитета, восстановление после ковидной инфекции.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: 10 плацентарных капельниц 1 раз в неделю.





Все, что нужно
знать о раке
груди

ЖЕНСКАЯ ВОЛЯ

Среди женских онкологических заболеваний самым распространенным является рак молочной железы. Ежегодно в мире диагностируется 1,3 миллиона новых случаев злокачественных опухолей. Заболевание развивается в возрасте 30-50 лет. Порядка 60% девушек обращаются к онкологам, маммологам на 1-2 стадии, 25% – на 3-й. Запущенные формы с наличием метастазов выявляются у 12% женщин.

Что делать, чтобы обнаружить болезнь вовремя, и есть ли жизнь после удаления молочной железы – рассказывает пластический эстетический и реконструктивный хирург «Олимп Клиник» Илья Алмазов.

Как бы страшно ни звучало слово, рак – это не приговор. Да, эта болезнь скрытна, коварна и беспощадна, но чаще всего мы сами пускаем этого врага в организм. Своим невниманием, порой халатностью и даже безрассудством в отношении здоровья. Выявленное на ранней стадии заболевание успешно лечится. Залог успеха – в профилактике. Однажды ко мне на прием обратилась пациентка, которая 3 года не замечала шишку в груди. Обратила внимание на опухоль, когда она выросла до значительных размеров. К счастью, без метастазирования. Однако грудь это не спасло.

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ВАЖНО?

Прекрасные девушки! (Всегда к вам так обращаюсь, потому что мне сложно называть вас пациентками, веет больницей.) Возможность быть здоровой и красивой – в ваших руках. Не упускайте этот шанс, будьте внимательны к себе и соблюдайте простые правила профилактики.

Самодиагностика – проводится 1 раз в неделю, по желанию можно чаще.

Начинается с осмотра, стоя перед зеркалом. Обратите внимание на:

- форму и симметрию правой, левой груди;
- положение соска (нет ли смещения в сторону);
- состояние сосково-ареолар-

ного комплекса (наличие трещин, втягивание сосков, потемнение ареолы);
 – изменение кожного покрова, наличие сыпи, покраснения;
 – любые выделения вне периода лактации;
 – увеличение подмышечных лимфатических узлов.

Следующий шаг – пальпация. Руку над грудью заведите за спину, а другой рукой аккуратно прощупайте ткань приподнятой железы. Насторожить должны уплотнения без четких границ, неподвижные или немного смещающиеся под давлением пальцев узелки.

Сразу отмечу, что помощь мужчины в этом вопросе бесполезна. Женская грудь для сильного пола – объект восторга и наслаждения. С психологической точки зрения мужчина не хочет и не будет искать изъяна в своей любимой. Поэтому девушка должна сама визуально проверять и тщательно пальпировать себя.

Ежегодный профилактический скрининг – 1 раз в год проходите УЗИ (в 20-40 лет), УЗИ и маммографию (в 40+).

Перед проведением маммопластики я всегда интересуюсь, когда последний раз проводилось УЗИ молочных желез. Частый встречный удивленный вопрос: «А зачем?» печаливает. Мое мнение, что самое главное в нашем противостоянии раку – борьба с незнанием, дефицитом исчерпывающей информации о смертельно опасной болезни и профилактических мерах.

За время моих многочисленных стажировок в Европе я увидел, что население активно обучается правилам профилактики рака. Это общепринятая норма. Работая в Бельгии под руководством профессора Джоана Вандепутте по вопросам реконструктивной маммопластики, было несложно догадаться, что здесь подобная помощь гораздо доступнее благодаря медицинской страховке. Если бы пациенты оплачивали лечение самостоятельно, примерная стоимость

восстановления груди достигала бы 20000-30000 евро.

В России этот процесс постепенно налаживается: у нас открывается все больше специализированных центров, работает квотирование. Скажу больше: к нам на реконструкцию приезжают некоторые пациенты из-за рубежа. Наши врачи оперируют не хуже, чем иностранные коллеги. Микрохирургическая школа в России всегда была и остается одной из самых сильных.

В случае если время упущено – прибегают к радикальным мерам. Кредо онкологов гласит, что единственная оставшаяся раковая клеточка может дать начало новой опухоли. Принято полностью или частично удалять грудь, лимфатические узлы в области железы и подмышечной впадины, а также часть большой грудной мышцы.

Однако потеря символа женственности пагубно отражается на психологическом здоровье: развивается чувство неполноценности, депрессии, разлады в отношениях с партнером. Поэтому, излечившись от рака, многие обращаются к пластическому хирургу с желанием восстановить грудь.

ВИДЫ РЕКОНСТРУКТИВНОЙ МАММОПЛАСТИКИ

Реконструкция бывает одномоментной или отсроченной. Одномоментное оперативное вмешательство проводят вместе с удалением пораженной части груди. Такая операция показана при травмах, доброкачественных образованиях или раковых опухолях маленьких размеров.

Отсроченное восстановление выполняют через некоторое время после односторонней, двусторонней мастэктомии. Перерыв нужен для того,

чтобы убедиться в отсутствии метастазов, завершить химиотерапию, подготовиться к следующей операции.

В год ко мне обращаются в среднем 10

человек. Это не означает 10 операций. Такие вмешательства цикличны и проводятся в несколько этапов. Эстетический эффект достигается постепенно. Девушки в первую очередь приходят именно за ним, потому что устали от поролона, имитирующего грудь. Они требовательны и хотят получить максимум, чтобы улучшить качество жизни.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В НАШЕМ ПРОТИВОСТОЯНИИ РАКУ – БОРЬБА С НЕЗНАНИЕМ

Современных методик много: собственными донорскими тканями, имплантатами.

Трансплантация TRAM-лоскута – пересадка из нижней части живота свободных тканей с использованием микрохирургической техники (сосуды заимствованного участка кожи соединяются с сосудами в области груди) или на питающей ножке (продолжает получать питание из зоны живота).

Использование DIEP-лоскута – перенос кожно-жирового лоскута без сосудистой ножки, взятого с нижней части живота.

Брюшная стенка не повреждается, реабилитация проходит быстрее, новая грудь имеет более естественную форму, бонус в виде дополнительной абдоминопластики.

Липофилинг – свободная ауто-трансплантация жировой ткани. Может использоваться как вспомогательный, так и самостоятельный способ.

Система экспандер-имплант представляет собой комплексное воздействие для формирования кармана, достаточного, чтобы вместить и удержать имплантат. Если мы подробнее рассмотрим эту методику, то она предполагает проведение 3 этапов: установка экспандера, замена на постоянный имплант, воссоздание соска и ареолы.

1. Экспандерная (баллонная) дермотензия

В месте удаления рака находится жесткий тянущий рубец. Его



окружают плотные ткани, образующие впадину. Задача пластического хирурга – подготовить кожу, окружающие структуры к установке импланта. Предстоит «вырастить» кожный чехол для молочной железы. В этом помогает экспандер – пустой силиконовый расширитель. Он имеет магнитный выводной порт для наполнения жидкостью и легко регулируется по объему. Медленно (1 раз в 2-3 недели) в него закачивается стерильный физиологический раствор. Это растягивает кожу, мышцы. Размер экспандера подбирается индивидуально.

2. Установка постоянного импланта

Когда мы кожу растянули, она уже готова принять эндопротез. Экспандер вынимается, на его место помещается анатомический имплант, как при обычном увеличении бюста. Иногда для оптимального результата требуется мастопексия (подтяжка) здоровой железы. Пластическая операция устраняет опущение, обвисание.

3. Восстановление сосково-ареолярного комплекса

После установки импланта первые полгода грудь как бы «суживается», становится мягче, и мы более точно можем наметить расположение ареол. Берем за основу вид здоровой ареолы. Затем формируем сосок из собственных тканей женщины.

На практике используется несколько видов методик. Я предпочитаю лоскутную технику СКАТ. Поднимается лоскут из рубцовых тканей так, чтобы образовать выступ. Это дает возможность сформировать сосок с высокой проекцией. Для создания пигментированной области вокруг него используется медицинский татуаж или перенос собственной кожи с больших половых губ. Получается очень натурально, а дефект в интимной зоне заживает без следа. В моей практике были случаи, когда у девушек появилась чувствительность нового соска!

СЛОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ

Трудностей, конечно, немало. Во-первых, оперированные ткани уже изменены. Они плотные. Во-вторых, некоторые девушки получают лучевую терапию. Облученные ткани

заживают гораздо хуже. В-третьих, химиотерапия снижает иммунитет, заживление происходит медленнее, тяжелее. Поэтому крайне важно расширенное обследование, слаженная командная работа в условиях суперстерильности при операции, соблюдение всех рекомендаций в послеоперационном периоде.

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ

Если мы возьмем методику экспандер-имплант, период восстановления после каждого этапа составляет около 3 месяцев. Ограничения прежде всего связаны с физической активностью.

Первый месяц нельзя ничего поднимать тяжелее 500 граммов той рукой, где была реконструкция.

Запрещается бегать, прыгать, поднимать руки выше линии горизонта.

Любое действие, которое вызывает дискомфорт в оперированной области, следует прекращать.

Строго не рекомендовано переохлаждение, посещение бани, сауны, долгие загар.

Большое значение имеет психосоматика. Если человек не верит в

успех, мы не берем его на операцию. Это бесполезно, он сам ничего не будет делать. Мы работаем только с мотивированными людьми.

Как правило, через год женщина проходит полный цикл. Она довольна и приходит на прием для коррекции швов, шлифовки рубцов.

ВОЗВРАЩЕНИЕ РАКА ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ

Рецидив онкологии никак не связан с реконструкцией. Он может случиться, и это пациент должен осознавать. При восстановлении мы работаем с тканями, которые есть.

Отчего может быть рецидив? Из-за того, что опухоль не удалили радикально, что-то осталось. Но пластические хирурги здесь ни при чем. Мы берем пациентов только с заключением онколога.

На сегодняшний день при раннем обращении можно избавиться от рака и прожить счастливую долгую жизнь. Но если ситуация усложняется и проводится мастэктомия, то даже в этом случае мы помогаем женщине восстановить грудь, жить полноценно и быть уверенной в себе. ■

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Девушка, 18 лет, двусторонняя мастэктомия.

Мы провели реконструкцию с двух сторон, вырастили, сформировали красивую грудь с помощью экспандерной дермотензии, липофилинга.





РАК ГРУДИ – ЭТО ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Есть темы, касаться которых не очень принято. Например, рак груди – одно из таких извечных женских «табу». Стоит произнести вслух, и на тебя устремляются полные ужаса глаза собеседниц, мол, зачем говорить об этом вслух, будить лихо.

Между тем каждая восьмая женщина на протяжении жизни рискует столкнуться с проблемой рака груди. В нашей стране ежегодно узнают об этом диагнозе более 70 тысяч женщин, треть из них моложе сорока лет. Так стоит ли продолжать молчать или лучше взглянуть страху в глаза и вовремя взять ситуацию под контроль?

Большинство страхов вокруг этого заболевания связано со стигмами, что рак неизлечим, и если грудь удалена, то о женском счастье стоит забыть. В массовом сознании болезнь воспринимается как инфекция, которой запросто можно заразиться, или как неизбежное наказание за грехи. В реальности причины, заставляющие раковые клетки (которые, кстати, есть у каждого человека) выйти из-под контроля и начать стремительно

делиться, до сих пор не известны. Это означает, что здоровый образ жизни не является стопроцентной страховкой от рака. Поэтому ранняя диагностика – это беспроблемные инвестиции в себя.

А что делать, если диагноз подтвердился? Успокоиться и взять себя в руки. В мире рак груди уже давно считается хроническим заболеванием, таким же, например, как диабет или гипертония. Поэтому важно найти врача, которому доверяешь, настроиться на лечение, знать, куда обратиться за поддержкой. Лечение может быть непростым, включать операцию, лучевую или химиотерапию. Может быть разбито на несколько этапов и продолжаться не один год. Но все это вторично в сравнении с тем, какую роль сама женщина выбирает на этом пути – жертвы или героини. Активно участвует в лечении наравне с врачом, ищет варианты и возможности, обрастает новыми друзьями или же находит скрытую выгоду от болезни, считая, что теперь все должны, уходит в круговую оборону и «забывает» на лечение. Это тот самый случай, когда сила внутри, а единственный выход – войти. И в этом самом важном путешествии ни одной героине не обойтись без поддержки. Важно знать, что ты не одна, что помощь возможна, а также – где ее обрести.

В Благотворительном фонде «ДАЛЬШЕ» считают, что этап выздоровления может стать лучшим временем в жизни человека с онкологическим диагнозом. Фонд предлагает женщинам много вариантов поддержки, чтобы выйти из сложной ситуации окрыленной. Для того чтобы с женщинами происходили чудесные превращения, в фонде есть команда профессионалов, готовая оказывать разноплановую помощь. Пять лет на базе фонда действует центр поддержки и онлайн-сервис для сопровождения людей с диагнозом «рак груди». Центр работает по британской технологии и предлагает более 17 видов услуг – от консультаций и групповых занятий с онкологом, лимфологом, диетологом до психологической, юридической и практической поддержки. Фонд бесплатно помогает женщинам с онкологией. Эта работа проводится только на благотворительные пожертвования неравнодушных людей. ■

Получить помощь фонда
«Дальше»:

<https://vmesteplus.ru/>

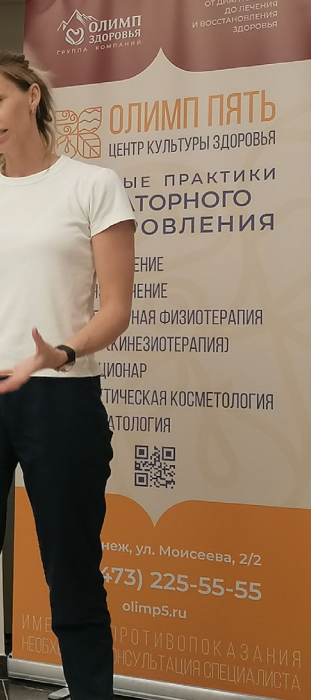
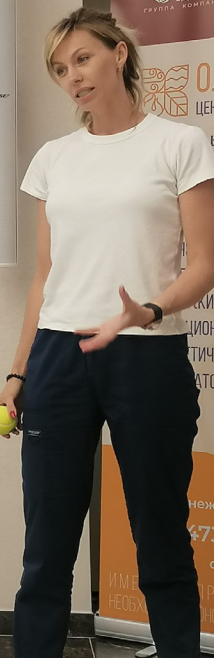
Поддержать работу
фонда «Дальше»:

<https://dalshefond.ru/donate/>



УРОКИ ЗДОРОВЬЯ НА ПЯТЬ!

Экзамены сдавать
не надо



На базе Центра культуры здоровья «Олимп Пять» весной 2022 года стартовал просветительский проект «Школа здоровья». Спикерами стали врачи группы компаний «Олимп Здоровья» и приглашенные специалисты, многие из которых имеют ученые степени и большой практический опыт. Дважды в месяц можно бесплатно посетить лекции, онлайн-семинары или мастер-классы.

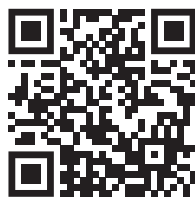
«Школа здоровья» – это информационное пространство, где люди, заинтересованные в активном долголетии, могут собраться и обсудить актуальные вопросы медицины с экспертами. Мы верим в важность профилактики и своевременно-

го лечения, поэтому хотим помочь всем оставаться здоровыми и активными как можно дольше.

Гости центра могут узнать полезную информацию и получить советы о методах поддержания и сохранения здоровья: например, как снизить риск возникновения инфаркта, развития сахарного диабета, каковы причины появления головной боли и стресса, что важно знать об укреплении иммунитета и многом другом. В программы встреч также входит обзорная экскурсия по центру «Олимп Пять».

За полгода активной жизни проекта проведено 12 очных лекций, а с июня появилась возможность присоединиться к прямым эфирам в социальной сети «ВКонтакте». Архив прошедших лекций также доступен на сайте центра в разделе «Школа здоровья».

Проект «Школа здоровья» набирает обороты и не планирует останавливаться, демонстрируя свою актуальность и вызывая высокую заинтересованность. Ждем всех, кто заботится о своем здоровье и здоровье близких и стремится к насыщенному и активному образу жизни! ■



В сентябре у нас запланированы лекции:
«Профилактика ОРВИ и новой коронавирусной инфекции» вместе с врачом-терапевтом Марией Игоревной Ушаковой.
«Убежать от инфаркта: своевременная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний» Лекцию проведет врач-кардиолог, к.м.н. Елена Юрьевна Малыш.



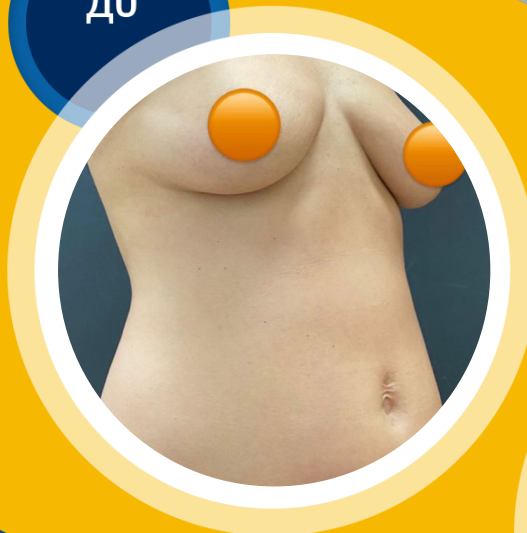
ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Алла Битюцкая, участница «Школы здоровья»:

– Была на двух лекциях: врача-ортопеда и врача-инфекциониста. Некоторые смотрела онлайн. На лекциях есть презентации, спикеры рассказывают доступно, поэтому вся информация укладывается, и ты больше узнаешь про свой организм. Мне особенно понравилось, что есть возможность задать интересующие вопросы доктору и получить своего рода бесплатную личную консультацию. Хотелось бы только побольше лекций про «женское» – это очень важная и интересная тема.

VASER-ЛИПОПЛАСТИКА В «ОЛИМП КЛИНИК»

ДО



ПОСЛЕ



- ЛИПОСКУЛЬПТУРА
- ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
- ПОДТЯНУТАЯ И ГЛАДКАЯ КОЖА
- ДЕТАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ
- ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

”

«Хирургия для
меня – это
творчество,
искусство,
созидание»

Тимур
Хайдаров,
эксперт
в области
VASER-
технологий



olymp.clinic

(800) 500-07-02

Москва, ул. Садовая-Сухаревская, 7/1



**ОЛИМП
ЗДОРОВ'Я**

ГРУППА КОМПАНИЙ

Единый номер телефона
8 (800) 450 30 30



Москва, 1-я улица Ямского
Поля, 15, корпус 4
8 (800) 707-54-39
www.ogni.olymp.clinic
Разумная достаточность
на принципах доказательной
медицины



г. Москва,
ул. Садовая-
Сухаревская, 7/1
8 (800) 500-07-02
www.olymp.clinic
Технологичная и
комфортная
эстетическая
медицина и узкие
направления

Группа компаний «Олимп Здоровья»



Клиника семейной медицины «Эвкалипт»
ул. Путиловская, 19а
evkaliptmed.ru
Круглосуточная медицинская помощь



Клиника «Олимпия»
ул. 9 Января, 32
Инновационная медицинская косметология



Центр семейной
медицины
«Олимп Здоровья»
ул. Театральная, 23/1
olimp03.ru
С вами от рождения до
активного долголетия!



Центр культуры здоровья
ул. Моисеева, 2/2
Мировые практики
восстановительной медицины



Санаторий «Дон»
ул. Кленовая аллея, 6.
Лечебные процедуры и оздоровительный отдых
Открытие – II кв. 2023 г.