

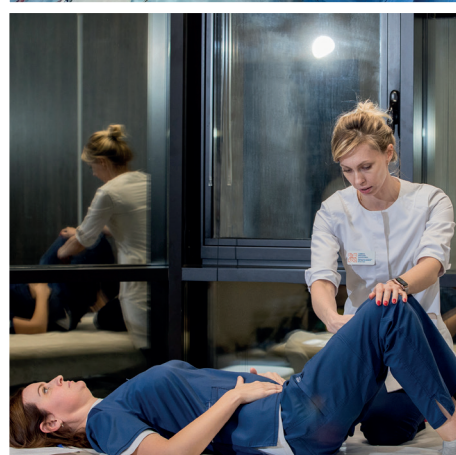
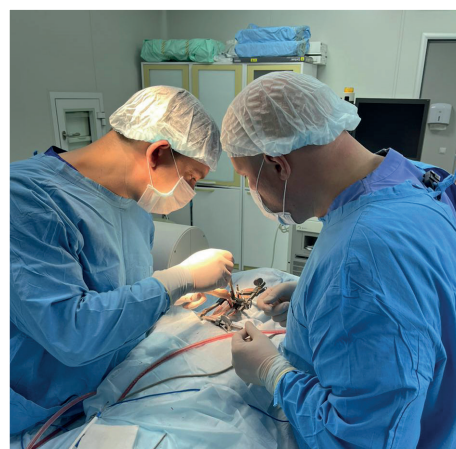
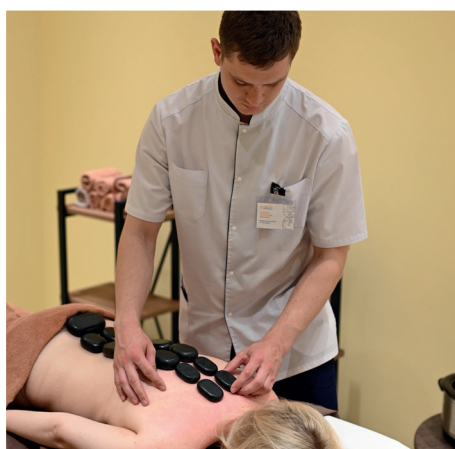
№11-12, СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2022

# ВЕСТНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖУРНАЛ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



**ОЛИМП**  
ЗДОРОВЬЯ  
ГРУППА КОМПАНИЙ



# 12 МЕСЯЦЕВ – ДЛЯ ВАС!



# ОЛИМП ПЯТЬ

ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ



## Новогодний СЕТ

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР

*Сертификат  
на уходные  
процедуры –  
оригинальный  
новогодний  
подарок!*

Пенно-солодковая ванна **800**

Капсула Альфа-SPA **880**

Гидромассаж бесконтактный «AQUASPA»  
+ SPA-уход «Кофейный шоколад» **1900**

~~3580~~ **2850 р.**



Скидка не суммируется с действующими акциями и предложениями, в том числе для владельцев дисконтных карт.

Воронеж, ул. Моисеева, 2/2 | +7 (473) 225 55 55 | [olimp5.ru](http://olimp5.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# СОДЕРЖАНИЕ

2



## «НАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ УСЛУГИ СТАЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАНЫ»

Статья председателя совета директоров группы компаний «Олимп Здоровья»

## 6 | «НУЖНО НАСТРАИВАТЬ ОРГАНИЗМ НА РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ»

На вопросы ВД ответил директор по науке группы компаний «Олимп Здоровья» Александр Губин

## 10 | ЩАДЯЩИЕ РЕШЕНИЯ

Референтный центр лечения эндометриоза: почему и зачем?

## 12 | КОГДА ПРИЧИНА НЕ ОДНА

Хроническая тазовая боль: программный подход в «Олимпе Здоровья»

## 14 | ПРЕДОХРАНИТЬ – ЗНАЧИТ СОХРАНИТЬ

## 16 | ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ

Тимур Хайдаров и его команда – в «Олимп Клиник»



## 18 | ОТ ЭЛЕКТРОИМПУЛЬСОВ – ДО КАМНЕЙ!

О видах массажа в «Олимп Пять»

## 20 | «БОЛЬ В СПИНЕ – ЭТО КАК ДЕТЕКТИВ»

Новое направление – в беседе с нейрохирургом

## 24 | СВОИМИ СИЛАМИ

PRP-терапия – в клинике «Огни Олимпа»

28

## МЕДИЦИНА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Выбор – за пациентом



## 30 | «ЭГЕЙ, БАБУЛЕЧКИ! ОСТАНОВИТЕСЬ»



Беседа с главным врачом клиники «Огни Олимпа» Натальей Васильевой

## 32 | ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ

И достигать большего с «Эвкалиптом»

## 34 | ...И НА ВСЮ ЖИЗНЬ

12 советов от педиатра о здоровье детей

### Учредитель и издатель:

Общество с ограниченной ответственностью «Управляющая компания «Олимп Здоровья».

### Основатель журнала:

почетный гражданин Воронежской области А.К. Соловьев.

### Председатель редакционного совета:

председатель Совета директоров ГК «Олимп Здоровья», кандидат юридических наук Н.А. Соловьева.

### Редакционный совет:

главный врач Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Иванов В.М., заместитель председателя совета директоров ГК «Олимп Здоровья» Кунин Д.А., главный врач семейной клиники «Эвкалипт» Мякушев 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 Нечаев

материалы выложены на сайте [www.vestnik03.ru](http://www.vestnik03.ru)

Распространяется бесплатно.

Номер подписан в печать: 20.12.2022  
Дата выхода номера: 26.12.2022  
Отпечатано в типографии ИП Бабин С.М.  
Адрес: 394026, Воронеж, Московский проспект, 26  
Заказ №1266 от 20.12.2022  
Тираж: 2000 экз.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 1 марта 2021 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-8052  
Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с разрешения авторов и с письменного разрешения редакции.

16+



АКТУАЛЬНО

# «НАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ УСЛУГИ СТАЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАНЫ»

Статья председателя совета директоров группы компаний «Олимп Здоровья»

Сложность уходящего года очевидна для всех, нет смысла повторяться. Безусловно, эти 12 месяцев оказали влияние и на «Олимп Здоровья». Но наши главные цели не изменились: развитие превентивной медицины, повышение роли профилактики в борьбе с заболеваниями, рост профессионализма врачей. С той или иной успешностью мы их достигаем.

**Н**аши специалисты не только участвуют в научных конференциях и профильных мероприятиях в других городах, но и организуют собственные на базе воронежских компаний. Это не закрытые встречи, мы предоставляем свободный доступ сотрудникам сторонних организаций. Темы выбираются наиболее актуальные, позволяющие вести обмен опытом и обсуждение новых лечебных и профилактических методик. Например, на базе клиники «Эвкалипт» была проведена первая в истории онлайн-конференция с трансляцией на соседние регионы по высокотехнологичной хирургии шейного отдела позвоночника (подробнее – на стр. 26). Или, еще в качестве примера, – регулярные выступления руково-



дителя Центра управления болью, врача-невролога Татьяны Макеевой в проекте «Школа здоровья» на базе Центра культуры здоровья «Олимп Пять». Кстати, в Центр боли, который возглавляет Татьяна Николаевна, за год было зафиксировано свыше 4,5 тысяч обращений по различным болевым синдромам, в том числе таким сложным,

как хроническая тазовая боль (см. стр. 12-13). В целом мероприятий, реализованных усилиями врачей группы «Олимп Здоровья», за 2022 год прошло более 40.

Научно-практическая активность привела к тому, что наряду с такими состоявшимися опытными профессионалами, как врач-гастроэнтеролог, к.м.н. Татьяна Николаевна Свиридова, врач-терапевт, семейный врач, к.м.н. Ольга Евгеньевна Большева, ведущий врач-у-

**ТОЛЬКО В «ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ» НА ТЕАТРАЛЬНОЙ ПРИНЯТЫ 14 МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗА ГОД В ГРУППУ КОМПАНИЙ – СВЫШЕ 25.**

ролог, к.м.н. Юлия Александровна Аносова, врач – акушер-гинеколог, к.м.н. Юлиана Александровна Кувшинова, врач-педиатр, гастроэнтеролог Алевтина Николаевна Лысачева, врач-кардиолог Ольга Леонидовна Былина, врач – детский хирург, травматолог-ортопед, детский уролог-андролог Демури Отарович Хелая, врач-ревматолог

Александра Владимировна Дмитриева – к нам присоединяется и талантливая молодежь. Только в «Олимп Здоровья» на Театральной приняты 14 молодых специалистов, за год в группу компаний – свыше 25. Пользуются авторитетом у пациентов и более опытных коллег

## РАСШИРЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМПАНИЙ ПРИВЕЛО К НЕОБХОДИМОСТИ АКТИВИЗАЦИИ НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА.

врач – уролог-андролог Владислав Владимирович Поддубный, врач – травматолог-ортопед Альфина Валерьевна Мосолова, детский гематолог Мария Викторовна Устинова, врач-педиатр Мария Сергеевна Цихончик. Всего же в группе заняты более 400 врачей.

Серьезную научную и консультационную помощь нам оказывают специалисты совместного с ВГМУ им. Н.Н. Бурденко проекта – «Профессорской клиники», который реализуется на производственной базе Центра семейной медицины «Олимп Здоровья». Это и организация межрегиональных научно-практических конференций по эндокринологии («Современный подход к лечению заболеваний щитовидной железы в свете клинических рекомендаций»), гинекологии («Возрастные особенности тазового дна. Современные подходы в оперативном лечении пролапсов тазового дна»), неврологии («Боль в спине: обзор современных клинических рекомендаций») и так далее, и участие в консилиумах, и разработка методических рекомендаций. Мы благодарны за активную позицию главному врачу «Профессорской клиники», эндокринологу, к.м.н. Анне Петровне Волынкиной, врачу-неврологу, к.м.н. Людмиле Васильевне Трибунцевой, сердечно-сосудистому хирургу, к.м.н. Дмитрию Владимировичу Грязнову и другим участникам проекта.

Эффективность и опытных, и молодых специалистов тесно связана

с применением новейших медицинских методик. Особенно хочется выделить тандем в нейрохирургии – работу заслуженного врача РФ, нейрохирурга, к.м.н. Леонида Эмильевича Антипко и его сына – нейрохирурга, вертебролога, к.м.н. Алексея Леонидовича Антипко (читайте интервью на стр. 20-21). Расширение деятельности компаний привело к необходимости активизации научного потенциала. Нам удалось привлечь директором по науке группы «Олимп Здоровья» опытного врача – травматолога-ортопеда, талантливого управленца со стажем 25+, д.м.н., профессора Александра Вадимовича Губина (интервью – стр. 6-8). Под его началом внедряется программа по консервативному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата (прежде всего – позвоночника) и ведутся другие научные разработки. Развитие науки потребовало не только изучения передовых технологий лечения и профилактики, но и приобретения нового оборудования. Уже существующую мощную материально-техническую базу «Олимпа Здоровья» мы в 2022 году дополнили целым рядом медицинских аппаратов разного назначения: С-дуга, монитор боли Med Storm, аппарат для вибротерапии «Элин Мед», Morpheus 8 на платформе INMODE, аппарат для фотодинамической терапии, мобильный рентгенохирургический аппарат нового поколения Zenition 50, современная диагностическая ультразвуковая система Aplio, аппарат для ультразвуковой липосакции VASER, эндоскопическая система и так далее.

Чтобы повысить доступность медицинской помощи в удаленных городских районах, мы запустили в качестве эксперимента проект сети «малых» клиник – «Созвездие Олимпа». В сентябре открылся «филиал» на улице Минской в Воронеже, в декабре – на Одинова. Расширили площади для оказания услуг в общей сложности более чем на тысячу метров (особенно это касается хирургии и стационара). Во всех клиниках развиваются новые направления, которых не было при открытии, но они оказались необходимы исходя из запросов пациентов и регионального медицинского рынка. Об этом номер «Вестника Долголетия»: нейрохирургия, лечение тазовой боли, эндокринная хирургия – в «Олимпе Здоровья»,

проблемы со спиной и ортезно-протезное производство – в «Эвкалипте», сложные диагнозы и особый подход к оплате услуг, PRP-терапия – в «Огнях Олимпа», «звездный» уровень пластической хирургии, комплексная терапия эндометриоза – в «Олимп Клиник», специальные профилактические программы и школы для пациентов – в «Олимп Пять».

Наших целей невозможно достичь за год, два или три, потому что они очень амбициозны. Несмотря на рекламные кампании, информационную работу в СМИ, нам пока не удалось в полной мере изменить отношение воронежцев к своему здоровью, более активно применять профилактические меры. Не буду углубляться, но многие заболевания можно предотвратить или облегчить их протекание и последствия. Хотя ситуация все же меняется. Больше людей проходят чекапы, заботятся о здоровье детей. Растет количество пациентов в нашем Центре культуры здоровья «Олимп Пять». Чтобы ближе с ними взаимодействовать, давать важную информацию непосредственно от врачей, мы проводим встречи в рамках социально-просветительских школ – «Школы здоровья» и «Школы будущих родителей» (подробности – на стр. 5). И они становятся все более популярными.

Стало больше «детских» обращений, но все равно нам кажется удивительным тот факт, что – сопоставимо – их меньше, чем «взрослых». Возможно, это связано с уверенностью, что дети болеют меньше. Может

## ВО ВСЕХ КЛИНИКАХ РАЗВИВАЮТСЯ НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО ПРИ ОТКРЫТИИ.

быть, это вопросы финансов, времени или чего-то еще. Однако детская статистика неутешительна и, я бы сказала, пугающая – в России число абсолютно здоровых детей не превышает 12%, а более чем у 50% школьников уже есть хронические заболевания. К сожалению, за последние 10



лет частота нарушений здоровья у детей увеличилась в 1,5 раза, а хронических болезней – в 2 раза. Хотим мы или нет, но брать на себя ответственность за свое здоровье, а также учить этому детей – необходимо.

Общая база воронежских и московских клиник группы компаний приближается к тремстам тысячам человек. Это серьезная цифра и большая ответственность. Применительно к Воронежу получается, что к нам обратился каждый пятый житель города. А в целом если посчитать, то в клиники группы ежедневно приходят около полутора тысяч человек. В конечном итоге именно пациенты дают наиболее точную оценку нашей деятельности.

Мы продолжаем развивать семейную медицину, поэтому недавно в «Олимпе Здоровья» запустили специальную программу-бонус. С ее помощью постоянные пациенты могут получить «прикрепление» к клиникам с особыми условиями (абонементы «Семейный 365», «Семейный 365+»). «Семейный 365» сохраняет кешбэк действующих (до 1 июля 2023 года) vip-карт, но еще имеет определенный набор актуальных услуг с возможностью их расширения с помощью «Семейный 365+».

Отдельно остановлюсь на результатах работы Центра культуры здоровья «Олимп Пять», который ориентирован на немедикаментозные методы лечения и профилактики, восстановления и поддержки здоровья. Надо признать, что Центр

открылся не в самое благоприятное время. Тем не менее за год около 80 000 человек воспользовались услугами восстановительной медицины, прошли санаторно-курортные процедуры. И с каждым месяцем количество пациентов «Олимп Пять» увеличивается (это, кстати, не только жители города, но и соседних областей). Внедрение немедикаментозных услуг (многие из которых не дают немедленного эффекта) не может быть простым. Люди не привыкли к профилактике заболеваний и восстановлению после, а чаще всего обращаются,

## ЗА ГОД ОКОЛО 80 000 ЧЕЛОВЕК ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ УСЛУГАМИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПРОШЛИ САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

когда нужно решать уже имеющуюся проблему. Но нам хочется, чтобы усилия коллектива «Олимп Пять» и собранные здесь современные, тщательно отобранные специалистами методики получили более широкое распространение. Мы не зря завозим соли, грязи, минералы

### ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

из проверенных веками источников. Раньше их воздействие могли себе позволить только люди, выезжающие на курорты (в том числе заграничные) – теперь целебные природные ресурсы стали намного доступнее.

Мы не планируем останавливаться на достигнутом и в следующем году продолжим работу как по перечисленным направлениям, так и над несколькими новыми проектами, связанными с необходимостью более длительного восстановления больных после операций на опорно-двигательном аппарате, заболеваний сердечно-сосудистой системы, неврологических патологий и т.д. В частности, предложим пациентам (не только Воронежской области, но и всей России) санаторно-курортные процедуры в сочетании с другими услугами клиник с возможностью загородного проживания в строящемся санатории «Дон». Он станет продолжением идеологии, заложенной в деятельность нашей группы компаний.

Желаю всем нам здоровья, терпения и добра в новом, 2023 году! ■

**Председатель совета директоров группы компаний «Олимп Здоровья», кандидат юридических наук Наталья СОЛОВЬЕВА**

На базе Центра культуры здоровья «Олимп Пять» регулярно проходят образовательные мероприятия, но особо можно выделить 4 просветительских проекта: «Школа здоровья», «Школа остеоартроза и остеопороза», «Школа Паркинсона» и «Школа будущих родителей». Что из себя представляет каждый из проектов? В чем их польза? Коротко расскажем, но искренне рекомендуем присоединиться и оценить самостоятельно.

## СОЦИАЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

**«ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ»** – это курс лекций и консультаций экспертов в рамках проекта «Школа молодой семьи», который помогает подготовиться к появлению малыша. Для будущих родителей приглашенные специалисты отвечают на все волнующие вопросы по подготовке к беременности и родам, по проблемам, возникающим в первый год жизни ребенка и психологии семейных отношений. В этот период для семьи особенно важно минимизировать страх и неуверенность, появление которых связано с новым жизненным этапом.



# ПОРА В ШКОЛУ

## Учиться никогда не поздно

**«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»** – информационное пространство для людей, ведущих активный образ жизни и стремящихся к здоровому долголетию. Лекторами проекта выступают врачи различных направлений, которые рассказывают, как устроен организм человека, помогают разобраться с причинами возникновения заболеваний, предлагают современные методы профилактики и оздоровления. Гости «Школы здоровья» получают советы о методах поддержания здоровья: например, как снизить риск возникновения инфаркта или развития сахарного диабета, как укрепить иммунитет и многое другое. В программу встреч также входит обзорная экскурсия по центру «Олимп Пять».

## МЕДИЦИНСКИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ

**«ШКОЛА ПАРКИНСОНА»**, как понятно из названия, проводится для пациентов с болезнью Паркинсона и для их родственников. В ней можно узнать о причинах и проявлениях данного заболевания, о современных методах медикаментозной и немедикаментозной терапии, а также получить рекомендации о том, как помочь близкому человеку с таким диагнозом. Спикер проекта – Александра Кретова, врач-невролог (стаж – 18 лет), руководитель центра лечения экстрапирамидных расстройств и нарушений памяти «Олимп Пять».

**«ШКОЛА ОСТЕОАРТРОЗА И ОСТЕОПОРОЗА»** направлена на информирование людей о профилактике развития и способах контроля и управления этими широко распространенными заболеваниями. В качестве ведущего эксперта выступает врач-ревматолог (стаж – 10 лет) «Олимпа Здоровья» Яна Попова.

## ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ СОЗДАНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛ – ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ПАЦИЕНТАМ КАЧЕСТВЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭТИХ СЛОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Главная цель создания и деятельности школ – предоставление пациентам качественной информации об этих сложных заболеваниях, о факторах риска, роли немедикаментозных методов лечения и профилактики. Очевидно, что только знания помогут в формировании у человека навыков заботы о своем здоровье и активного участия в собственном долголетии. ■



# «НУЖНО НАСТРАИВАТЬ ОРГАНИЗМ НА РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ»



На вопросы ВД ответил директор по науке группы компаний «Олимп Здоровья» Александр Губин

Опытный врач – травматолог-ортопед со стажем 25+, д.м.н., профессор Александр Губин недавно стал директором по науке ГК «Олимп Здоровья». В прошлом Александр Вадимович возглавлял ряд профильных федеральных структур, сам продолжает вести прием и сейчас занят разработкой серии

программ, главное направление которых – консервативное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата (прежде всего – позвоночника), профилактика осложнений и коррекция образа жизни для отсрочки хирургического вмешательства.

**– Александр Вадимович, давайте с начала. Вы – директор по науке группы медицинских компаний «Олимп Здоровья». Какие задачи перед собой ставите?**

– Группа сформирована, докторов более 400, много кандидатов наук. Необходимо консолидировать работу для того, чтобы присутствовала определенная академическая составляющая. Без научного сопровождения не будет хорошего потока пациентов, развития технологий, общего улучшения качества услуг. Это всегда взаимосвязанные вещи: как только система становится достаточно большой, ее эффективность резко повышается, если добавляется научный компонент. Он, скажем образно, позволяет увеличивать температуру в этом «котле».

**– Что уже сделано?**

– Первое – мы задекларировали и разработали такую процедуру, как

Клинический совет. Каждую среду собираемся, подключая все клиники онлайн, и обсуждаем сложные клинические случаи, требующие разбора, варианты применения новых технологий в лечении и профилактике, новую информацию, полученную на каких-либо профессиональных мероприятиях.

Второй шаг – запустили обучающий курс по публичным выступлениям. Мне видится очень важным, как доктора доносят информацию, продвигают себя и наши клиники.

Третий момент – сейчас проводим анализ публикационной активности и тематик научных работ,

**В КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ТО, ЧТО МЫ «НАХОДИМ» В ПОЗВОНОЧНИКЕ, ИГРАЕТ РАЗНУЮ РОЛЬ.**

по которым люди защищались. Эту информацию необходимо активизировать и тоже использовать для развития группы компаний.

Четвертый – мы очень активно участвуем в различных профильных



мероприятиях как в Воронеже, так и в России. Это требует определенного сопровождения: нужно определять необходимость присутствия, выстраивать тематические приоритеты, форматы участия.

И пятое – самое важное – мы закладываем тематики новых исследований, которые могут проводиться на базе такого богатого материала, который есть в группе компаний «Олимп Здоровья». Например, сейчас у нас есть тема, над которой мы работаем, которая имеет цели и задачи; есть научное видение, во что она должна вылиться, – это деформации позвоночника.

Эта комплексная программа «от нуля до глубокой старости» разбивается на несколько подпрограмм и включает в себя участие многих смежных и других специалистов.

**– Для пациентов можете пояснить?**

– Это определенный подход к проблемам вашей спины и идеология, а не просто диагностика симптомов. Попытка оценить ситуацию с вашим позвоночником как системы и наложить ее, скажем так, на психо-социальную модель вашей жизни. Потому что в каждой возрастной группе то, что мы «находим» в позвоночнике, играет разную роль.

**– Давайте пройдем по этим группам.**

– Давайте. Первая: 0-10 лет. Первое десятилетие жизни, когда выявляются разные состояния, которые были неправильно заложены с рождения (скрытые пороки, генетические заболевания и т.д.). В большинстве случаев они выявляются на первых годах, но, к сожалению, иногда и во взрослом состоянии. Важна роль педиатров и детских хирургов – не пропустить «красные флажки». На научном языке это «вертебрологическая настороженность». Дело в том, что если у вас болезнь ноги или руки – чаще всего она не представляет угрозы для жизни, но если есть патология в позвоночнике (особенно шейном и грудном отделе), то это не просто косметический изъян, а состояние с риском для жизни. До пяти лет жизни ребенка любая прогрессирующая деформация позвоночника считается крайне опасной и требует четкой коррекции и контроля.



Вторая: 10-20 (условно) лет. Понятно, что паспортное совершеннолетие – 18, но это не значит, что в определенном году мы вдруг стали взрослыми и наоборот. Важна суть, которая состоит в том, что в этом периоде может проявиться другой тип заболеваний позвоночника – идиопатические сколиозы, то есть те, которые возникают по неизвестной причине (а они составляют 90% всех деформаций позвоночника у детей и подростков). «Неизвестная причина» – значит, что мы не сможем сказать, почему так произошло у конкретного ребенка, но предпосылки, факторы риска науке известны. Например, генетический сбой, который проявляется при бурном росте ребенка (у девочек такие сколиозы в 6 раз чаще прогрессируют, чем у мальчиков). Мы можем хорошо контролировать эти нарушения не только оперативно, но и с помощью специальной ЛФК (подключили ведущего специалиста из Санкт-Петербурга по этому виду

гимнастики – читайте интервью дальше, – прим. ред.).

Следующая группа: 20-40. Период, когда люди перестают быть детьми и возникают новые риски. Происходит «диспансерная потеря». В детстве нас наблюдают довольно регулярно, а дальше – нет прямой передачи данных и происходит потеря информации. Пациент начинает заниматься карьерой и семьей. Предположим, у человека осталась проблема с позвоночником с детского возраста – кто-то прооперирован, кто-то лечился консервативно. Что будет дальше с деформацией? Первая и основная жалоба в этом возрасте – боль. Почему? Потому что боль в спине очень сильно «завязана» со стрессом. А возраст как раз крайне стрессорный. Часто такие жалобы не носят органического характера и хорошо лечатся комплексным подходом, в том числе – предусматривающим осознание пациентом проблемы не как органической. Могут появиться и активно себя проявить грыжи позвоночника с болью в ноге

или руке, другими синдромами. Диски еще эластичны, а нагрузки высоки (например, роды у женщин, физические нагрузки у мужчин). Пока еще деформация, если она была, как правило, не прогрессирует, если не было – редко появляется.

Соответственно, возрастная группа 40-60 лет – с дегенеративными заболеваниями позвоночника. Здесь мы говорим, что количество накопленных дегенеративных проблем всегда проявляется в каких-либо формах. Это сугубо диагностическо-поисковый вопрос и вопрос «запущенности» организма. Загвоздка в том, что можно спекулировать, то есть если всех прогнать через диспансеризацию с МРТ, то можно всем поставить диагноз. Но в большинстве случаев изменения, которые мы видим на снимках, не соответствуют клинической картине. Потому что снимки отражают естественные процессы возрастных изменений.

Организм просто подстраивается под другой возрастной период – это его борьба со старением. И она не всегда происходит гармонично. Наши «части» стареют по-разному, а мы пытаемся сохранить нагрузку «как всегда». Здесь может появиться и боль, и новый, вторичный сколиоз, как раз связанный с несимметричным старением позвоночника, и усугубление нарушений, которые уже были. Помимо сколиоза, наиболее частая проблема – изменение так называемого сагиттального баланса (если просто – как мы видим человека сбоку). Позвоночник имеет естественные изгибы и когда нам «за 40», у нас есть много накопленных проблем, мы начинаем набирать вес, терять мышечный тонус – первое, что «ползет», как раз сагиттальный баланс, естественные изгибы. Максимально часто выявляются грыжи позвоночника – и они дают не неврологический синдром, а болевую симптоматику. Обостряются все болевые синдромы у всех людей, вопрос только в состоянии организма и восприятия. Вот почему мы не стали концентрироваться на боли в спине: она – симптом, а деформация позвоночника – явление. В этом периоде как никогда важна профилактическая составляющая. Понимание, что в 40 и 20 вы не можете быть одинаковыми и надо себе помогать. Необходима коррек-

ция образа жизни и в некоторых ситуациях – корсетные техники.

Группа «60+» – пожилые люди. Ко всему, что было, присоединяется снижение подвижности позвоночника. Резко падает вероятность грыжи, но повышается возможность вторичных деформаций. И почти у всех людей есть деформации, связанные с естественным старением тела. Здесь тоже может и должна проводиться регуляторная работа для компенсации синдромов и повышения качества жизни.

**– Если пациенты спросят, насколько немедикаментозные методы доказаны – что вы им ответите?**

– Я бы начал с того, что нельзя парадигму доказательной медицины применять к эффективности тех

## ЕСЛИ ГЛАВНАЯ КРИТИКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО «ВАШ МЕТОД – НЕ ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ», ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН – ПЛОХОЙ И НЕ ДЕЙСТВУЕТ.

или иных физиотерапевтических средств. Средства могут быть очень эффективны с учетом тысячелетней практики, но при этом не доказаны с точки зрения доказательной медицины.

**– То есть никто не делал исследований?**

– Да, это когда или невозможно технически, или невыгодно. Основное ограничение доказательной медицины в том, что в большинстве случаев сделать правильную выборку, провести статобработку и ее проанализировать – крайне сложно. Особенно если это касается субъективных симптомов (боль, самочувствие человека), с которыми как раз и работает физиотерапия. То есть если главная критика заключается в том, что «ваш метод – не доказательный», это не значит, что он – плохой и не

действует. В 95% случаев не было инструментария, чтобы его проверить.

**– Тогда на что ориентироваться пациенту, когда одни говорят, что это – нужно, другие – что не действует?**

– Если не критично и не связано, например, с хирургией, я бы советовал принять как факт, что методы физиотерапии всегда будут носить экспертный характер.

Люди приходят не к авторам исследований и статей, а к конкретным экспертам. И чаще всего, если говорить про физиотерапию, когда основной симптом – боль, а второй – ограничение движений, – это всегда очень субъективно. Доверие к эксперту здесь будет иметь ключевое значение. Важно все: и как врач отнесется, выслушает, и как подойдет, и как начнет работать. Всегда в таких случаях личность врача, эксперта, уровень доверия к нему имеет ключевое значение.

**– Что может сделать простой человек, исходя из данной логики?**

– Каждый человек может оптимизировать организм, настраивая его на новый период жизни. В «Олимп Пять» для этого есть отличные методики, хорошие приборы, которые правильно сделаны.

Но нужно обязательно прислушаться к себе, найти хорошего специалиста и гармонизировать свои ощущения с его действиями. Это сложная работа и для пациентов, и для врачей. Я вам скажу как хирург: мне проще, когда я вижу явную патологию (например, перелом), чем когда человек приходит и говорит, что «здесь и там болит». И ведь таких больных – большинство.

Проблема в маленьких симптомах, которые по совокупности дают картину. Стресс на работе, неправильный образ жизни, питание как придется, спорта нет, человек даже сидит не так, как надо, не дышит нормальным воздухом, нарушен циркадный ритм – таких людей нам надо вырвать из порочного круга. И ты, врач, говоришь: давай, вот на этом тренажере снимается напряжение, на этом ты тренируешь мышцы, проходишь следующие физиопроцедуры, а питаешься так...

Это и есть – наша основная задача! ■



## ИНТЕРВЬЮ

Центр культуры здоровья «Олимп Пять» начал сотрудничать с Центром лечения сколиоза Натальи Пугачевой (Санкт-Петербург). Публикуем короткое интервью с руководителем, врачом-педиатром, врачом ЛФК и спортивной медицины (22+), сертифицированным специалистом Барселонской школы физической терапии сколиоза. Вопросы задавал наш коллега – директор по науке группы компаний «Олимп Здоровья» Александр Губин.

**– Наталья Васильевна, почему вы начали заниматься пациентами с деформациями позвоночника?**

– Мне повезло в жизни: в 2000 году я попала молодым специалистом в прекрасное учреждение – Восстановительный центр детской ортопедии и травматологии «Огонек». На тот момент это был ведущий центр не только в Санкт-Петербурге, но и во всей стране, который занимался консервативным лечением сколиоза. Меня как врача ЛФК не удовлетворяло, как в России было организовано лечение таких пациентов. И лечебная гимнастика не устраивала – мы не видели результата. Поэтому я продолжила этот путь, чтобы улучшить качество лечения.

**– Где в итоге учились?**

– Сначала я поехала в Германию, потому что немцы являются основоположниками метода шрот-терапии: комплексный подход, 3D-коррекция (трехмерная) тела. Это делает сам пациент, с помощью своих мышц и с полным пониманием, что с ним происходит. Такой метод очень хорошо работает на долговременную перспективу. В России я такого нигде не видела. После Германии, с 2016 по 2022 год, училась в Испании, потому что там модернизировали шрот-терапию.

**– То есть кривого не только могила исправит, если грубо сказать?**

– Смотря о каком сколиозе мы говорим. Если врожденная неврологическая деформация – это одно дело. А если это идиопатический сколиоз, которого на сегодняшний день больше 80%, то – другое.



О будущем детей со сколиозом – в разговоре со специалистом

# «ЛЮДИ НЕ ЗНАЮТ, КУДА ПОЙТИ, И ТЕРЯЮТ ВРЕМЯ»

**– Идиопатический – значит, по неизвестной причине?**

– Да, возникший по неизвестной причине. Поэтому при таком виде сколиоза поговорка не работает. В любом возрасте при идиопатическом сколиозе можно высоко поднять планку качества жизни. То есть можно хорошо себя чувствовать, не будет болей и прогрессирования заболевания – это доказано исследованиями. Зачастую люди просто не знают, куда обратиться за помощью, и теряют время.

**– В чем основная идея подхода, который вы используете?**

**Почему в Воронеже и в других регионах многие вас знают?**

– Наверное, это – отношение к пациентам. Биопсихосоциальный подход, при котором пациенты становятся нашими партнерами. Мы не смотрим на пациента свысока, мы – на одном уровне.

**– Правда, что при таком виде помощи участвует не только сам пациент, но и его родители, родственники?**

– Да, все они – часть команды. Они тоже должны правильно относиться к такому члену семьи, помогать. Только так возможен хороший результат. Мы обязательно работаем

с родителями, если пациенты – дети, подростки.

**– Как вы взаимодействуете с теми людьми, которые занимаются хирургией позвоночника? Кто они для вас?**

– Они нам точно не конкуренты, потому что какой-то части пациентов, конечно, требуются оперативные вмешательства. И мы бы хотели в таких случаях быть ближе, иметь обратную связь высокого качества, потому что берем пациентов и после операций (есть такая программа).

**– Если рассматривать клинические группы «Олимп Здоровья», в частности «Олимп Пять» – здесь возможно оказание помощи пациентам разных возрастов с деформациями позвоночника?**

– Здесь все для этого подготовлено, я не вижу препятствий. И мы уже вместе работаем. Скажу больше: есть потенциал для научных исследований, не просто копирования технологий, но и развития своих разработок. В идиопатическом сколиозе больше вопросов, чем ответов. Это большие возможности для научных открытий. Исследования можно и нужно проводить и улучшать помощь больным, оттачиваясь от результатов. ■



Референтный  
центр лечения  
эндометриоза:  
почему и зачем?

# ЩАДЯЩИЕ РЕШЕНИЯ

Новое узкопрофильное подразделение на базе «Олимп Клиник» появилось совсем недавно. Однако результаты говорят о растущей востребованности Центра далеко за пределами Москвы. Высококвалифицированные гинекологи-хирурги проводят десятки сложнейших лапароскопических операций по лечению глубокого инфильтративного эндометриоза. Чтобы вылечиться от бесплодия, избавиться от изматывающих хронических болей, к врачам «Олимп Клиник» обращаются женщины из разных городов России: от Сибири до юга страны, а также из европейских государств – Италии и Испании.

**Р**аспространение эндометриоза в последнее время стремительно растет. «В России этим заболеванием страдает каждая десятая женщина», – поясняет ведущий эксперт Референтного центра «Олимп Клиник», гинеколог-хирург, лапароскопический хирург, урогинеколог Юлия Чернышева. Член Европейского общества лечения эндометриоза доктор Чернышева также подчеркивает, что эта болезнь весьма коварна.

Эндометриоз представляет собой хроническое аутоиммунно-воспа-

**РЕФЕРЕНТНЫЙ ЦЕНТР  
ЛЕЧЕНИЯ ЭНДОМЕТРИО-  
ЗА В «ОЛИМП КЛИНИК»  
ОКАЗЫВАЕТ ЖЕНЩИНАМ  
ВСЕСТОРОННЮЮ  
ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ.**

лительное заболевание у женщин. Чаще всего оно впервые выявляется в детородном возрасте, ориентировочно с 25 лет. О начале проблемы сигнализирует разрастание тканей, напоминающих внутренний слой

матки, за пределами женского органа. Влиять на развитие патологии могут различные нарушения обмена веществ, гормональный сбой, генетическая предрасположенность, повреждение стенок матки, иммунные заболевания. Распознать патологию непросто, потому что ее довольно часто путают с хроническим воспалением придатков. Женщина жалуется на тянущие боли внизу живота, кровотечения, не связанные с менструацией, безуспешные попытки забеременеть. Нередко такой симптомокомплекс по старинке начинают многократно и бессмысленно лечить антибиотиками.

Однако за последние годы принципы лечения эндометриоза кардинально изменились. Специалисты стали планировать и проводить терапию, исходя из наиболее очевидных причин возникновения заболевания – «ошибок» внутриутробной закладки репродуктивных органов. Поэтому основная задача современной прогрессивной гинекологии заключается не в сдерживании проявлений эндометриоза при помощи гормональных препаратов. Эффективно решить набольшую проблему раз и навсегда возможно качественно выполненным оперативным лечением с примене-

нием высокоточных технологических систем. Для достижения этой цели в «Олимп Клиник» была модифицирована хирургическая техника иссечения любых проявлений эндометриоза: от единичных эндометриодных кист до эндометриоза, прорастающего в глубокие отделы малого таза женщины.

Хирургическое гинекологическое лечение в «Олимп Клиник» выполняется различными малоинвазивными высокотехнологичными методами. Наиболее безопасным, щадящим способом является гистероскопия. Она дает возможность быстро локализовать поражение и эффективно устранить небольшие очаги в матке, цервикальном канале. Вмешательство осуществляется с помощью специального высокоточного гистероскопа, который вводится в матку через влагалище. Аппарат помогает гинекологу – хирургу детально изучить внутренний слой матки, обнаружить очаги эндометриоза и удалить их под визуальным контролем.

Если же заболевание выходит за пределы женского органа в брюшную полость, то проводится лапароскопия. Щадящая малоинвазивная гинекологическая операция делается через микропроколы на передней стенке живота. С помощью лапароскопа доктор находит очаги эндометриоза и выполняет необходимые манипуляции специальными инструментами также под визуальным контролем. Такой метод минимизирует травматизацию брюшной стенки, позволяет аккуратно удалить патологию без риска образования спаек, возникновения осложнений.

Подобные сложные по исполнению операции требуют от хирургов постоянного совершенствования мануальных навыков и внедрения в ежедневную клиническую практику новейших международных достижений. Команда врачей «Олимп Клиник» на постоянной основе повышает квалификацию в России и за рубежом у известных ведущих экспертов. В частности, Юлия Чернышева регулярно проходит стажировки в лучших клиниках Европы, в том числе в Италии, под руководством доктора Марио Мальцони – гурзу эндоскопической хирургии и гинекологии, продолжателя врачебной династии Мальцони. Итальянские врачи обладают колоссальным опытом в плане оперативного лапароскопического лечения эндометриоза,



#### В ОПЕРБЛОКЕ «ОЛИМП КЛИНИК»

за, которым они делятся с коллегами из России.

Референтный Центр лечения эндометриоза в «Олимп Клиник» оказывает женщинам всестороннюю помощь и поддержку. Пациенткам клиники предоставляется возможность пройти расширенную лабораторную, инструментальную, функциональную диагностику, получить индивидуальный план комплексного хирургического и медикаментозного лечения, а также полноценное ме-

дицинское сопровождение на этапе реабилитации. Клиника высоких технологий «Олимп Клиник» в Москве продолжает работу на очевидных для современного человека ценностях: здоровье, красота, успех. Здесь созданы уникальные условия комфорта и безопасности для получения персонализированных медицинских услуг. Высококласная команда специалистов международного уровня с самой первой встречи окружает пациента вниманием и заботой. Потому что стремление человека выздороветь и измениться в лучшую сторону должно приносить только радость. ■



В Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» причины болевых синдромов неясного происхождения изучают в профильном объединении специалистов – Центре управления болью. Он создан для взаимодействия врачей разных направлений в рамках междисциплинарного подхода. Об одном из распространенных болевых синдромов и подходах к его лечению читайте в статье врача-невролога «Олимпа Здоровья» (стаж – 14 лет), руководителя Центра управления болью Татьяны Макеевой.

# КОГДА ПРИЧИНА НЕ ОДНА



**Хроническая тазовая боль: программный подход в «Олимпе Здоровья»**

**Х**роническая тазовая боль (ХТБ) – это постоянная или циклическая боль, локализованная в структурах таза у мужчин или женщин, длительно – более 3 месяцев (определение European Association of Urology, EAU, 2022). ХТБ является одной из распространенных проблем со здоровьем в нашем обществе.

Около 25 млн женщин страдает от хронической тазовой боли, а около 25% их вынуждены проводить по 2-3 дня в месяц в постели из-за болевого синдрома. Чаще всего ХТБ формируется у женщин, страдающих эндометриозом, спаечным процессом, длительным воспалением тазовых органов или имеющих дополнительные образования (кисты, миомы и др.) в области малого таза. ХТБ также нередкое явление у мужчин, у которых зачастую проходит под маской «хронического простатита». У мужчин боль может быть в промежности, области прямой кишки, простаты, полового члена, яичек и брюшной полости.

## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ ОТ ОСТРОЙ?

Острый болевой синдром часто связан с повреждением тканей в ре-

зультате воспаления или инфекции. Причина боли здесь ясна, и в этом случае наилучшим вариантом будет лечение у соответствующего врача – уролога или гинеколога. Но если лечение затягивается или не удается сразу полностью купировать болевой синдром, то в патологический процесс включается центральная нервная система.

Нейроны становятся гиперактивными и реагируют даже на незначительные неболевые импульсы, поступающие из органов и тканей, что не только делает болевой синдром более стойким и изнуряющим, но и негативно сказывается на эмоциональном состоянии и половой жизни. Этот процесс называется «центральная сенситизация». Хроническая тазовая боль – это болезнь, которая требует комплексного лечения, а воздействие только на воспаление или инфекцию будет безуспешным.

## КАК МЫ ЧУВСТВУЕМ БОЛЬ?

Поврежденные органы и ткани посылают сигналы через специальные нервные клетки в спинной мозг. Спинной мозг действует как «ворота». Он может пропускать сигналы в головной мозг, оста-

навливать или изменять их, делая сильнее или слабее.

То, какие действия совершает спинной мозг, зависит от других нервных импульсов, поступающих в то же время, и от сигналов, поступающих из головного мозга. Таким образом, на то, как мы воспринимаем боль, влияет наше настроение, окружающая среда, а также другие процессы, происходящие в нашем теле в это время. Когда у человека хроническая, длительная боль, могут быть повреждены «ворота» спинного мозга. Они могут оставаться открытыми даже после заживления поврежденной ткани. Когда это происходит, боль остается, несмотря на лечение первоначальной причины.

Поэтому ХТБ может быть вызвана не одной проблемой, а рядом проблем, взаимодействующих друг с другом, которые могут быть диагностированы лишь благодаря междисциплинарному подходу. Поэтому в Центре управления болью проводится консилиум по хронической тазовой боли, в котором участвуют не только урологи или гинекологи, но и специалисты смежных специальностей (неврологи, гастроэнтерологи, проктологи, психотерапевты, врачи ЛФК, физиотерапевты, клинические фармакологи и другие). Во время консилиума разрабатывается комплексная персонифицированная

программа для каждого пациента, которая направлена на все факторы заболевания, а не только на те, которые кажутся важными.

## КАК РАСПОЗНАТЬ ХТБ?

- боль в области малого таза у мужчин и женщин на протяжении трех месяцев и более;
- обычные методы лечения не облегчили боль или дали только небольшое улучшение;
- боль сильнее, чем можно было бы ожидать от травмы/операции/состояния, которое первоначально вызвало боль;
- боль может приводить к снижению физической активности, эмоциональным нарушениям, половой дисфункции.

## МОЖЕТ ЛИ ХТБ ВЛИЯТЬ НА ДРУГИЕ ЧАСТИ ТЕЛА?

Человек, длительное время страдающий ХТБ, может заметить симптомы и в других частях тела. Обычно боль вызывает мышечное напряжение, поэтому у пациентов могут отмечаться боли в спине и ногах, а также быть проблемы с мочевым пузырем и кишечником.

**Программа лечения хронической тазовой боли может включать в себя:**

- лекарственные препараты,
- интервенционные методики купирования боли (блокады),
- БОС-терапию на аппарате Callibri,
- транскраниальную магнитную стимуляцию (ТМС),
- высокоинтенсивную магнитотерапию (SIS),
- иммерсионную ванну Медсим,
- когнитивно-поведенческую терапию (КПТ),
- ботулинотерапию тазового дна,
- ЛФК при тазовой боли и другие методики и средства.

### Лекарственные препараты

В зависимости от характера болевого синдрома подбирается медикаментозное лечение, направленное как на устранение причин возникновения боли, так и на улучшение общего самочувствия пациента.

### Физическая терапия

Состояние опорно-двигательного аппарата и мышечной системы очень важны в лечении ХТБ. Поэтому в программе лечения важная роль отводится физическим упражнениям, направленным как на снятие болезненного мышечного тонуса тазового дна и триггерных точек, так и на укрепление мышц всего организма. В ходе занятий врач обучает также дыхательным и релаксационным методикам.

Современная аппаратная физиотерапия (БОС-терапия на аппарате

Callibri, транскраниальная магнитная стимуляция, высокоинтенсивная магнитотерапия, иммерсионная ванна Медсим и другие процедуры) может ускорить процесс выздоровления.

### Психотерапия боли

Хроническая боль влияет на все аспекты вашей физической и эмоциональной жизни и может вызывать тревогу, снижение настроения, нарушение сна, сексуальную дисфункцию и проблемы на работе и в личной жизни. Чтобы обеспечить наилучшее лечение, необходимо устранить не только боль, но и последствия, которые она вызвала. Когнитивно-поведенческая терапия или другие психологические методики могут в этом помочь.

## НУЖНО ЛИ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

В некоторых случаях (например, при эндометриозе или невралгии полового нерва) для диагностики или лечения может потребоваться проведение операции или интервенционного лечения (блокады). Тем не менее важно помнить, что у людей с ХТБ хирургическое вмешательство может принести значительное облегчение, частичное облегчение или его отсутствие в зависимости от других факторов, которые могут влиять на боль.

## КАК БЫСТРО НА ФОНЕ ЛЕЧЕНИЯ НАСТУПАЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ?

Может пройти много времени, прежде чем вы почувствуете себя лучше, даже несмотря на то, что ваш лечащий врач пытается оказать вам помощь как можно быстрее. Так как формирование хронической тазовой боли происходило в течение многих месяцев, то и для облегчения состояния может потребоваться несколько недель и даже месяцев. Применение современных средств управления болью в рамках междисциплинарного подхода в «Олимп Здоровья» и использование принципов персонализированной медицины позволяет достичь стойких результатов в лечении хронической тазовой боли.

*Продолжение темы на стр.27*



# ПРЕДОХРАНИТЬ – ЗНАЧИТ СОХРАНИТЬ



Центр культуры здоровья «Олимп Пять» активно взаимодействует с Воронежским областным клиническим центром общественного здоровья и медицинской профилактики. Публикуем материал наших партнеров – интервью с главным врачом центра Наталией Вожовой.

**– Наталия Александровна, в чем заключаются актуальные вопросы медицинской профилактики? Над чем вы сейчас работаете?**

– Под руководством департамента здравоохранения областной центр общественного здоровья координирует профилактическую работу других медицинских организаций, ведет разностороннее сотрудничество с различными ведомствами. налажены связи с НКО, волонтерскими движениями, социально ориентирован-

ным бизнесом. Активно внедряются корпоративные программы с целью укрепления здоровья на рабочем месте. Утверждаются муниципальные программы, направленные на создание здоровьесберегающей среды.

**– Какие заболевания сейчас преобладают, каковы их факторы риска?**

– Главная причина смертности во всем цивилизованном мире – хронические неинфекционные заболевания. В структуре смертности они составляют примерно 75%. Сегодня их рейтинг возглавляют болезни системы кровообращения, онкозаболевания, обструктивная болезнь легких, сахарный диабет. Из факторов риска к группе управляемых относятся табакокурение, гиподинамия, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, несоблюдение режима труда и отдыха, стрессовые ситуации, низкий уровень гигиены. Такие факторы, как пол, возраст и некоторые генетические характеристики, не поддаются коррекции, их мы можем только учитывать.

КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА  
СТАНИСЛАВА ТЫЧИНСКОГО

**– Сейчас принято медицину профилактическую называть превентивной, вы согласны с этим или есть какие-то отличия?**

– Как говорил выдающийся врач Николай Иванович Пирогов, «будущее принадлежит медицине профилактической». Это направление в современной медицинской науке и практике часто называют «антивозрастное», его главной целью является сохранение здоровья человека за счет раннего выявления и своевременной коррекции дисбалансов в организме, которые в будущем могут привести к различным патологиям и их осложнениям.

**– Расскажите о корпоративных и муниципальных программах подробнее.**

– В основе концепции муниципальных программ лежит пропаганда здорового образа жизни, формирование приверженности к физической активности и спорту,



воспитание «здорового мышления», увеличение количества соответствующих социальных объектов и развитие транспортной и дорожной инфраструктуры для повышения их доступности и посещаемости. Так, уже в 21 муниципальном районе разработаны и утверждены муниципальные программы укрепления здоровья, а к 2024 году запланировано их внедрение во всех районах области.

Основная цель корпоративных программ – выявление среди работающего населения факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний и их профилактика. Реализацию программ обеспечивает трехстороннее взаимодействие: государство – работодатель – работник. В краткосрочной перспективе – это сохранение здоровья работающего населения, помощь в отказе от вредных привычек. В долгосрочной – сохранение главного экономического ресурса – кадрового.

#### – Где еще жители Воронежа могут оценить состояние своего здоровья?

– Такая возможность предоставляется центрами здоровья для взрослого и детского населения. В них можно проверить уровень глюкозы и холестерина в крови, оценить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, выявить другие факторы риска, получить индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни, при необходимости – направление к узкому специалисту.

#### – Ваши планы по оздоровлению населения Воронежской области?

– Безусловно, это дальнейшая реализация национальных проектов «Демография» и «Здравоохранение». Продолжение работы по увеличению ожидаемой продолжительности здоровой жизни, снижению смертности населения трудоспособного возраста, повышению рождаемости, увеличению доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом. ■

НА ФЕСТИВАЛЕ  
«ГОРОД-САД»

## ВАЖНО

### ДВА ЦЕНТРА – ОДНА ЦЕЛЬ

Объединение усилий Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики и Центра культуры здоровья «Олимп Пять» привело к реализации на территории Воронежской области стратегического «профилактического проекта». Его главные задачи – информирование, консультирование воронежцев по вопросам превентивной медицины, сохранения здоровья, применения в профилактических и лечебных целях грязе- и водолечения, других санаторно-курортных, современных физиотерапевтических процедур, методик мануальной терапии, массажа, ЛФК – то есть всего комплекса оздоровительных услуг, доступных в «Олимп Пять». В 2022 году совместная деятельность двух центров велась сразу в нескольких направлениях:

- распространение на общественно значимых мероприятиях информационных материалов (печатной продукции, видеороликов) о социальных проектах, реализуемых на базе Центра культуры здоровья «Олимп Пять» («Школа здоровья» и другие, подробнее – на стр.??);
- просветительская работа с медицинскими и образовательными учреждениями Воронежа о здоровом обра-

зе жизни, методах профилактики и восстановительного лечения с использованием новейшего парка медицинского оборудования ЦКЗ «Олимп Пять». Например, встреча врача-эндокринолога Станислава Тычинского с коллективом библиотеки №8, посвященная принципам здорового питания);

- совместное участие в Воронежском международном фестивале садов и цветов «Город-сад», где работала информационная площадка ЦКЗ. Спикерами на фестивале выступали генеральный директор «Олимп Пять» Анна Солдатенкова с темой «Возможности санаторно-курортного оздоровления в центре Воронежа» и главный врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталия Вожева, представившая работу профилактической службы Воронежской области;

- проведение Центром медицинской профилактики круглых столов и встреч в других форматах на площадке ЦКЗ «Олимп Пять» для разных аудиторий: учителей/студентов/некоммерческих организаций и т.п.

В дальнейших планах – продолжение совместной работы по просвещению населения о современных подходах к профилактике и оздоровлению.





В середине 2022 года к команде «Олимп Клиник» присоединился звездный пластический хирург Тимур Хайдаров. Он и его сильнейшая команда профессионалов вошли в состав компании и эксклюзивно в Москве ведут прием пациентов в «Олимп Клиник». Имя доктора Хайдарова хорошо известно в российском шоу-бизнесе. Селебрити и светские львицы обращаются к нему за утонченной красотой, гармоничными чертами и подтянутыми формами.

**З**наменитый пластический хирург выполняет в год более тысячи операций, из них свыше 500 – маммопластика. Запись к нему ведется за несколько лет вперед. Он автор прессы музыканта Давы, ягодиц Инстасамки, талий певицы Любви Успенской, бизнесумен Гоар Аветисян и тысячи бьютов разной степени звездности. Автор фраз «Девочка будет довольна» и «Вот такая вот красота у нас получилась» всегда точно знает, что нужно пациенту.

«Любые изменения в лучшую сторону всегда положительно отражаются и на внутреннем состоянии человека, и на внешнем, соответственно, и на отношении окружающих к человеку», – поясняет проницательный и опытный врач.

Тимур Хайдаров по запросам от своих пациентов знает, что особой популярностью сейчас пользуются пластические операции на молочных железах, ринопластика и липосакция. Во главе с Тимуром Хайдаровым работают четыре хирурга: Амина Гаджиева, Отабек Раджабов, Хабиба Магдиева, Серафим Степанович. Вдохновленные и увлеченные своим лидером, они слаженно, качественно и быстро работают на красивый результат уже много лет. У каждого специалиста – свои взгляды, видение эстетики, автор-

# ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ



Тимур Хайдаров и его команда – в «Олимп Клиник»



ские методики и неповторимый стиль проведения мужской и женской коррекции. Однако именно вместе они дают пациентам то, чего люди не получают в других клиниках – максимально широкий спектр пластических операций на лице и теле любого уровня сложности,

персональный подход и должное внимание.

В «Олимп Клиник» для этого созданы все условия, учтены все нюансы, от которых зависит комфорт и безопасность пациентов. А для талантливых врачей открыта возможность созидать, творить красоту без границ.

В клинике проводятся различные операции с использованием достижений мировой эстетической медицины:

- пластика лица;
- маммопластика;
- абдоминопластика;
- глутеопластика;
- брахиопластика;
- липосакция Vaser, липофилинг, липоскульптура;
- бодилифт – нижняя круговая подтяжка тела;
- интимная пластика.

К примеру, липоскульптурирование в «Олимп Клиник» выполняется с помощью аппаратов Vaser (Вайзер) и Pal Liposculptor (Пал Липоскульптор), часто методики комбинируются в одной операции. Щадящая передовая технология позволяет с меньшей травматизацией, практически бескровно, выполнить забор жира и использовать его в нужных целях. Бережная ультразвуковая VASER-липосакция широко применяется в авторских методиках доктора Хайдарова для прорисовки спортивных линий живота, а также позволяет выполнить плавные переходы в мужском и женском силуэте.

Все плановые хирургические вмешательства проводятся при строгом соблюдении всех норм и требований безопасности. Каждая операционная оснащена специальными системами ламинарного потока и фильтрации воздуха для исключения риска инфицирования во время проводимых хирургических манипуляций. «Олимп Клиник» полностью обеспечена реанимационным и анестезиологическим оборудованием. Помимо плановых оперативных вмешательств, под наркозом или с использованием современных инертных газов, которые не оказывают влияния на организм, проводятся косметологические, гинекологические, стоматологические, эндоскопические процедуры. Это дает возмож-



ность провести лечение без боли, комфортно и безопасно. Во время малоинвазивной процедуры под седацией (к примеру, популярного у женщин и мужчин ультразвукового SMAS-лифтинга Альтератерапии) пациент дышит безвредным для организма газом – закисью азота

или ксеноном. Он обеспечивает расслабляющий эффект и повышает болевой порог. Человек в это время не чувствует ни боли, ни страха. А результаты манипуляций и процедур повышают настроение нашим пациентам на месяцы и годы. ■



ПОЛЕЗНОЕ

# ОТ ЭЛЕКТРОИМПУЛЬСОВ – ДО КАМНЕЙ!

## О видах массажа в «Олимп Пять»

ПОДВОДНЫЙ  
ДУШ-МАССАЖ

Массаж известен с незапамятных времен, и никому в голову не приходит оспаривать пользу этого вида манипуляций для организма человека. Польза, кстати говоря, может быть не одна – это и оздоровительный эффект, и расслабляющий, и косметический, и другие. Все зависит от вашего выбора и рекомендаций врача. В этой статье мы расскажем, какие виды массажных техник ждут вас в Центре культуры здоровья «Олимп Пять». Уверены, вы не о всех знали.

### АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

**ХИВАМАТ-ТЕРАПИЯ, ИЛИ МАССАЖ ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИМ ПОЛЕМ.**

Воздействует на глубинные слои кожи, активируя микроциркуляцию в соединительной ткани, ликвидируя застой лимфы и ускоряя обменные процессы. Кроме того, имеет обезболивающий и расслабляющий эффект. Данная методика помогает при восстановлении организма после операций и травм (растяжения, гематомы, разрывы связок), нарушениях венозного кровообращения, заживлении рубцов, а также при боли различного генеза: ревматизм, мигрень, невралгия, остеохондроз и другие.

**БЕСКОНТАКТНЫЙ ГИДРОМАССАЖ.** Пока пациент расслабляется на кушетке «Aquaspa», теплые струи воды массируют его тело по 12 точкам через поверхность эластичной светопрозрачной мембраны. Подходит для людей с заболеваниями нервной системы (неврозы, депрессии,



БЕСКОНТАКТНЫЙ ГИДРОМАССАЖ

синдром хронической усталости) и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артроз и т.д.). Такой массаж стимулирует подкожное кровообращение, расслабляет, снимает болевые синдромы и мышечные спазмы, восстанавливает венозный и лимфатический отток.

**ПНЕВМОМАССАЖ (ИЛИ ПРЕССОТЕРАПИЯ)** – аппаратный метод лимфодренажного массажа. Ос-

нован на чередовании давления воздуха, который подается через специальные манжеты. Рекомендуется при венозной недостаточности, целлюлите, лимфостазе и отечности разного рода. Под влиянием пневмомассажа устраняется ощущение тяжести в ногах, улучшается тонус стенок сосудов, венозный отток и эластичность кожи.

## ВОДНЫЙ МАССАЖ

**ДУШ ШАРКО** – массаж поверхности тела плотной струей под высоким давлением. Активизирует движение крови и ток лимфы по сосудам, повышает приток кислорода к органам, тонизирует мышцы, выводит из организма токсины и уменьшает боль в суставах. Рекомендуется при ожирении, заболеваниях нервной системы (неврозы, бессонница, неврастенические состояния) и опорно-двигательного аппарата. В том числе полезно для общего оздоровления, т.к. душ Шарко способствует стимуляции защитных сил организма.

### ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ.

Массаж проводится при погружении в медицинскую ванну, воздействием струи воды заданной интенсивности на определенные зоны тела. Показания к проведению обширны: заболевания нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, ДЦП, венозная и лимфатическая недостаточность, физическое перенапряжение. Массаж способствует снятию нервного напряжения, тонизирует кожу, стимулирует кровоток, ускоряет регенерацию клеток, оказывает седативное и обезболивающее действие.

## МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ МАССАЖА

**ГРЯЗЕВОЙ МАССАЖ.** Массажные техники лечебной грязью улучшают проникновение макро- и микроэлементов через кожу. В результате уменьшаются воспаление и боль в



ГРЯЗЕВОЙ МАССАЖ

СТОУН-МАССАЖ



мышцах и суставах, снижается отек за счет улучшения кровообращения и лимфодренажа, укрепляются костные и мягкие ткани. Рекомендуется при болях в спине и конечностях, для расслабления мышц и снятия гипертонуса.

**СТОУН-МАССАЖ.** Осуществляется при помощи нагретых специальных камней. Тепло от них воздействует на тело, за счет чего усиливается приток кислорода и полезных питательных веществ к органам, а также нормализуется локальное кровоснабжение. Массаж больше нацелен на расслабление и подойдет при напряжении мышц, тревожности и стрессе.

**ХИРОМАССАЖ** – лечебный массаж лица и шеи, направленный как на снятие напряжения мышц, так и на устранение недостатков кожи, замедление процессов старения и уменьшение морщин. Стимулирует кровообращение, активизирует обменные процессы, повышает упругость и укрепляет мышцы лица.

Помимо перечисленных выше видов массажа, в «Олимп Пять» есть и другие. Как же обойтись без классического оздоровительного массажа, или современных мануальных техник, или массажа с использованием косметических средств (новейших аппаратов)?

Определитесь со своей целью, пройдите консультацию у наших опытных врачей-физиотерапевтов, попробуйте несколько вариантов – и у вас наверняка появится свой «фаворит» или даже несколько. ■

ПНЕВМОМАССАЖ



МАССАЖ ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИМ ПОЛЕМ





# «БОЛЬ В СПИНЕ – ЭТО КАК ДЕТЕКТИВ»



Новое направление  
– в беседе  
с нейрохирургом

Редко бывает, когда «только спросить» можно у нейрохирурга. Еще реже – когда объясняет человеческим языком. Именно этим отличается наш сегодняшний собеседник – замглавврача по хирургии (стаж – 17 лет) «Олимпа Здоровья», врач-нейрохирург, вертебролог, к.м.н. Алексей Антипко. Нейрохирургия – это недавний шаг вперед Центра семейной медицины «Олимп Здоровья», и об этом мы тоже поговорили.

– Алексей Леонидович, банальный вопрос, но как появилась

**идея открыть это направление? Был ли запрос со стороны пациентов?**

– Банальный ответ – так сошлось. С одной стороны, развитие самой клиники «Олимп Здоровья» (Воронеж, Театральная – прим. ред.) пришло к необходимости поиска новых направлений хирургии, с другой стороны – мои личные запросы (как врача-нейрохирурга) на поиск современной операционной для проведения высокотехнологичных операций на позвоночнике в сочетании с возможностью ранней реабилитации. Как раз в этот момент открылся Центр культуры здоровья «Олимп Пять», оснащенный всеми видами физиотерапевтических аппаратов...

**– Что пришлось изменить и что такое на данный момент нейрохирургия в «Олимпе Здоровья»?**

– К марту 2022 года стало понятно, что развитие хирургии в

ПОДГОТОВКА К УДАЛЕНИЮ  
ГРЫЖИ ДИСКА ПОЯСНИЧНОГО  
ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

«Олимпе Здоровья» все же ограничено площадью небольшого отделения. В связи с этим и благодаря инвестициям учредителей отделение расширило количество своих площадей втрое. Конечно, внедрение нейрохирургии потребовало приобретения нового оборудования: нейрохирургический набор инструментов, набор инструментов для микрохирургии, эндоскопическое оборудование и современная передвижная операционная рентген-установка (С-дуга).

На сегодняшний день «Олимп Здоровья» готов предложить своим пациентам полный спектр медицинской помощи при заболеваниях позвоночника и спинного мозга: начиная от консервативного лечения боли в спине или туннельного

синдрома – до серьезных реконструктивных и стабилизирующих операций при травмах позвоночника или опухолях спинного мозга.

Самая распространенная операция – это удаление грыжи диска поясничного отдела позвоночника. В нашей клинике она проводится с минимальной травмой для мышц спины, пациент выписывается уже на следующий день или переводится в стационарное отделение ЦКЗ «Олимп Пять» для проведения ранней реабилитации. Полное восстановление трудоспособности происходит примерно через месяц после операции. В сентябре 2022 года был очень интересный клинический случай: пациент 28 лет, жалобы на боль в спине и ноге, при обследовании обнаружено две опухоли, одна в позвоночном канале, вторая в области малого таза, совместно с онкологами была проведена симультанная операция – одномоментное удаление обеих опухолей за один наркоз. Все прошло успешно, пациент восстановился и продолжает жить и работать под наблюдением нейрохирурга и онколога. Этот случай как раз разбирался на недавно созданном Клиническом совете группы компаний «Олимп Здоровья».

**– С клиникой «Эвкалипт» нейрохирургия дублируется или есть иная логика взаимодействия? Какую роль играет «Олимп Пять» в восстановлении пациентов?**

– Лично для меня «Эвкалипт» – это еще одна клиника, где я работаю и оперирую. В плане «современности» оборудования «Эвкалипт» ничем не уступает «Олимпу Здоровья». Единственное отличие – это в возможности госпитализировать в «Эвкалипт» пациентов по полису ОМС. Конечно, одинаковая материальная база дает повод для конкуренции между клиниками, но это, скорее всего, здоровая конкуренция, дающая стимул к развитию и совершенствованию.

ЦКЗ «Олимп Пять» – это замыкающая лечебная структура, на ее базе проводится как ранняя реабилитация, так и периодическое физиотерапевтическое лечение при обострении. Нами разработаны четыре стандартные комплексные программы для пациентов после нейрохирургических операций на позвоночнике,

но каждая из них всегда корректируется под конкретного пациента, учитывая все его сопутствующие патологии.

**– Есть мнение, что оперативные вмешательства нужно проводить как можно позже, когда остальные методы исчерпаны.**

**Где грань – оперируем или нет?**

– Такое мнение было и у меня лет 15 назад. На сегодняшний день я могу твердо сказать, что для каждой операции есть четкие показания и противопоказания. Если мы говорим о грыже межпозвоночного диска поясничного отдела, то есть 100-процентные показания – такие как нарушение мочеиспускания или слабость нижних конечностей. Здесь операция должна быть проведена в течение 72 часов, иначе нарушения могут стать необратимыми.

Но большинство операций проводится по относительным показаниям – длительность болевого синдрома или низкое качество жизни пациента. То есть если пациент болеет больше 4-6 недель – я ему предлагаю взвесить в голове две «вещи»: страх перед операцией и качество его жизни. Для оцифровки субъективного восприятия качества жизни существует множество тестов, их можно самостоятельно поискать в интернете. Например, шкала SF-36 или индекс Освестри. Пройдя данные тесты, пациент понимает, что он или может еще потерпеть боль и продолжить консервативное лечение, или все же готов уже к операции и нужно довериться нейрохирургу.

**– Как происходит операция на «грыжу позвоночника»? Можно описать так, чтобы не было страшно? И какова вероятность рецидива?**

– Я уже говорил, что удаление грыжи межпозвоночного диска поясничного отдела – это самая частая операция. Срок госпитализации не превышает трех дней. Чаще всего пациент поступает в отделение (полностью обследованный) в день операции. Для некоторых пациентов с выраженной болью в конечности, для которых идти в поликлинику сдавать анализы – смерти подобно, мы предлагаем госпитализацию за 1 день до операции, так как все необходимые исследования и подготовка

в «Олимпе Здоровья» занимают всего 1 день.

Далее, после осмотра терапевтом, анестезиологом и нейрохирургом, пациент поступает в операционную. Большинство вмешательств проводятся под спинальной анестезией, пациент комфортно лежит на боку. Сама операция длится от 30 минут до 1,5 часов. После пациент поступает в свою палату. На следующий день происходит осмотр и решается вопрос о выписке или переводе в ЦКЗ для реабилитации (при необходимости).

Темой моей диссертации как раз было прогнозирование рецидивов грыж дисков. Так вот повторное выпадение грыжи диска происходит в РФ (по данным из разных источников) в 2,9-5,7% случаев. Как показывает ретроспективное исследование, в первый год пациент, напуганный операцией, строго выполняет все рекомендации по ведению здорового образа жизни. Но через год, когда ничего не болит, он забывает, что нужно укреплять мышцы спины, делать зарядку, надевать корсет при тяжелой нагрузке и проходить профилактическое физиотерапевтическое лечение. Еще где-то через год-два мышцы его поясницы опять ослабевают, и грыжа выпадает снова.

**– Для пациентов: болит спина, чаще всего – это что (исходя из врачебного опыта)? Когда нужно срочно идти к врачу? Можно делать МРТ позвоночника в профилактических целях?**

– Боль в спине – это боль в спине! И, конечно, при ее появлении необходимо обратиться к специалисту. 21 век – это век гиподинамии, и большинство «болей в спине» связано с отсутствием подвижного образа жизни и слабостью мышечного корсета. МРТ профилактически делать можно, но опять же – по направлению врача. МРТ – это дополнительный метод исследования, и очень плохо, когда врачи или пациенты ставят заключение МРТ на первый план, а не клиническую картину заболевания. Для меня пациент с «болью в спине» – это как детектив, я должен выяснить, «кто убийца». Поэтому правильный диагноз – это больше чем 50% правильного лечения. Именно исходя из этого доктор в своей практике должен руководствоваться не минимальным набором дополнительных методов исследования, прописанных в клиниче-

ских рекомендациях, а максимально доступным для клиники или пациента. К счастью, «Олимп Здоровья» имеет не просто новейшее диагностическое оборудование, но и специалистов-диагностов, способных провести крайне редкие исследования. Мы также (нередко) организуем консилиумы: нейрохирург, невролог, рентгенолог, анестезиолог и т.д. И решаем – данный конкретный пациент должен лечиться у невролога консервативно или ему нужно выполнить сложную блокаду под рентген-контролем или готовиться к оперативному лечению.

**– Разрешите спор: остеохондроз – это все же диагноз или рентгенологическое заключение?**

– Я вообще не люблю слово «остеохондроз» или современное «дорсопатия». Для меня данные диагнозы значат то же самое, что «естественный этап старения организма». Международная классификация болезней, конечно, очень нужна для статистики и для стратегии развития медицины. Но в клинической практике я использую синдромальный подход, и, вспоминая Гиппократ, говорю себе каждый день – «Medice, cura aegrotum, sed non morbum» (Врач, лечи больного, а не болезнь).

Нет ни одного человека старше 40 лет без дистрофических изменений в хрящевой ткани. И чем «бурнее» была молодость, тем больше дистрофических изменений мы увидим при обследовании. Но это не значит, что нужно скорее лечить пациента. В европейской медицине есть отдельное направление «альгология» – исследование и лечение боли. И именно на этом уровне происходит дифференцировка пациентов на терапевтических и хирургических.

**– Мы правы, когда говорим, что у каждого человека болит по-разному? От чего это зависит чаще всего?**

– Тут все просто – у каждого свой порог болевой чувствительности, свой диагноз и – своя судьба. Поэтому и одинаковые грыжи межпозвоночных дисков у разных пациентов будут болеть по-разному, а два брата-близнеца с одинаковой болью в левой ноге будут иметь разные диагнозы. И мы снова возвращаемся к консилиумному подходу и индивидуальному плану лечения для каждого пациента.



**– Советы нейрохирурга: что можно (и нужно) делать, чтобы сохранить здоровье позвоночника, например? Только без банальностей, что-то неожиданное.**

– Без банальностей здесь не обойтись. Все гениальное – просто. Я всегда объясняю пациентам про утреннюю зарядку. У мужчин я спрашиваю, прогреваете ли вы двигатель своей машины зимой перед поездкой? И 10 из 10 скажут – конечно. У женщин я спрашиваю, играете ли вы со своими маленькими детьми в «потягушки» утром, и опять 10 из 10 скажут – да. И вот он – написанный одновременно и восторг, и ужас на их лицах – оказывается, все так банально и так просто.

Давайте и с вами повторим всего четыре правила здорового образа жизни. Первое – это 3-5 минут утром – зарядка или растяжка (и не важно, по какому автору или из какого буклета или вы вспомнили пятиминутную разминку на уроке физкультуры в школе). Второе – физическая нагрузка. Лучше всего, если это

плавание, в бассейне вы находитесь в горизонтальном положении – отсутствует осевая нагрузка на позвоночник, а мышцы всего тела активно работают. Третье – это ортопедический корсет или пояс штангиста при тяжелой нерегулярной физической нагрузке. Вы не случайно никогда не увидите ни одного штангиста на подиуме со штангой без пояса. И четвертое, 1 или 2 раза в год – профилактическое физиотерапевтическое курсовое лечение или санаторно-курортное лечение. Неспроста именем Н.А. Семашко названо огромное количество больниц в РФ. Именно в послевоенные годы активно развивалось санаторно-курортное дело, так как Николай Александрович понимал, что и сантехнику, и учителю, и врачу, и руководителю просто необходимо хотя бы раз в год получить путевку в санаторий для профилактического лечения. В общем, «в здоровом теле – здоровый дух» и «спорт – здоровье миллионов», именно такие плакаты висели в моей школе и про них я рассказываю каждому своему пациенту. ■



# ПРИЗОБКЦИЯ ИЗЛЕЧИМОСТИ

«Олимп Здоровья» теперь лечит щитовидку от «а» до «я»

Почему щитовидка? Потому что такого рода заболевания широко распространены среди взрослого населения. Да, их много, они разные, но раннее их выявление – задача как эндокринологов, так и смежных специалистов (терапевтов, гинекологов, кардиологов). Как все происходит – нам рассказал врач-хирург (стаж – 17 лет), врач-хирург-эндокринолог «Олимпа Здоровья» Михаил Устинов. К слову, хирургические вмешательства на щитовидной железе (если это показано, разумеется) теперь тоже возможны.

## КОГДА НАХОДИМ?

Одним из этапов осмотра у врача-терапевта является пальпация щитовидной железы (ЩЖ), что позволяет заподозрить ее увеличение и узловые образования. Далее врач направляет пациента на УЗИ щитовидки и оценку ее функциональности.

У пациентов врача-кардиолога с фибрилляцией предсердий, пароксизмальной тахикардией, перикардитом, сердечной недостаточностью тоже необходимо проводить оценку функционального состояния щитовидной железы.

Пациентки при различных нарушениях менструального цикла могут обращаться к гинекологу, который должен исследовать и состояние щитовидной железы.

## ЧТО ТАКОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО?

Оценка функционального состояния подразумевает под собой лабораторное определение гормонов гипофиза, щитовидной железы, антител к



гормонам и ферментам, участвующим в синтезе тиреоидных гормонов (корооче говоря – как железа работает).

Для скрининговой оценки функции ЩЖ «смотрят» тиреотропный гормон гипофиза (ТТГ), являющийся основным регулятором ее работы. Он является высокочувствительным и специфичным, используется и для дальнейшего наблюдения за тиреостатусом (состоянием вашей железы) после установления диагноза «гипотиреоз» или «тиреотоксикоз».

## УЗИ ИЛИ ЧТО?

УЗИ щитовидной железы является одним из наиболее часто используемых методов диагностики ее заболеваний. Что хочет получить врач после УЗИ? Информацию об объеме и размерах железы, ее структуре, характере кровотока, состоянии лимфатических узлов.

Но! В случае выявления узлового образования щитовидной железы врач-эндокринолог определит потребность в ТИАБ (тонкоигольная биопсия щитовидной железы). Если это образование опухолевой природы, то дальнейшая тактика определяется совместными решениями врача-эндокринолога и хирурга.

## ЧТО МЫ МОЖЕМ?

Оперативные вмешательства при различных видах патологии щитовидной и паращитовидных желез. В том числе таких как: диффузный тиреотоксический зоб, многоузловой тиреотоксический зоб, узловой и многоузловой нетоксический зоб, рак щитовидной железы, гиперпластические формы хронического аутоиммунного тиреоидита, а также операции при патологии паращитовидных желез, раке паращитовидных желез.

По объему оперативных вмешательств можно выделить:

- тиреоидэктомию;
- гемитериоидэктомию;
- резекцию аденом или гиперплазированных паращитовидных желез. ■

## ВАЖНО

Используемый в «Олимпе Здоровья» аппарат для нейромониторинга помогает хирургу комфортно работать и контролировать сохранность гортанных нервов, т.к. проводится их прямая стимуляция с помощью ручных зондов.



# СВОИМИ СИЛАМИ

PRP-терапия – в клинике «Огни Олимпа»

Чаще всего обращения к травматологу-ортопеду связаны с появлением боли в области суставов, ограничением движений, нарушением функции верхних и нижних конечностей.

**П**ричины такого рода симптомов бывают разные. Воспаление сухожилий и мест их крепления к кости (тендинит и энтезит), воспаление связок, образующих стабильность в суставе (лигаментит), и самая распространенная форма поражения суставов – остеоартрит (остеоартроз). В зависимости от степени выраженности патологического процесса лечение может быть консервативным или оперативным. Об одном из консерва-

тивных методов, внедренном в практику в уходящем году, нам рассказал врач – травматолог-ортопед клиники «Огни Олимпа» Григорий Карпушин.

При лечении заболеваний суставов, сухожилий и связок хорошо зарекомендовала себя процедура внутрисуставного введения препаратов обогащенной тромбоцитами плазмы, так называемая PRP-терапия (platelet-rich plasma). Это продукт, готовящийся из собственной крови пациента. Механизм действия методики основан на усилении регенеративного (восстановительного) потенциала за счет привлечения стромально-стволовых клеток факторами роста в зоне повреждения.

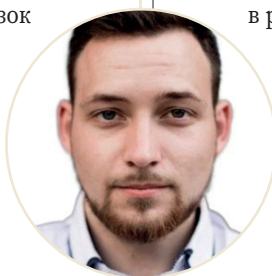
Давайте разбираться. Кровь человека состоит из форменных эле-

ментов собственно крови и плазмы. К форменным элементам относятся лейкоциты, эритроциты и тромбоциты. Эти клетки разные не только по функциям, но и по размеру. Самыми маленькими по своему весу и размеру (но не по функции) являются клетки, не имеющие ядра, – тромбоциты. Их функция – идентификация регенерации поврежденных тканей организма. В теле тромбоцита есть специальные мешочки (альфа-гранулы), в которых содержится более тысячи различных димерных гликопротеидов (белков), так называемых факторов роста (Platelet-derived growth factors). Эти белки являются мощнейшими стимуляторами регенерации. Связываясь с рецепторами соединительной ткани, они «призывают» к себе стромальные стволовые клетки и стимулируют их дифференцировку (преобразование) в специализированные клетки. Такие как миоциты (клетки мышечной ткани), хондро- и фиброциты (клетки хрящевой ткани), теноциты (клетки сухожилий). А также стимулируют процесс образования новых сосудов (ангиогенез), что тоже положительно влияет на процесс восстановления.

Как получить эти факторы роста и направить их в зону повреждения? Мы уже сказали, что тромбоциты – очень легкие и маленькие клетки крови, гораздо легче эритроцитов и лейкоцитов. При центрифугировании кровь, как известно, разделяется на слои. На самое дно выпадают тяжелые красного цвета эритроциты, далее тонким слоем лежат лейкоциты, ну а в самом верху располагается плазма, в которой разбавлена взвесь наших тромбоцитов. В

плазме тромбоциты представлены в разной концентрации: на поверхности она «обеднена» тромбоцитами, а на глубине, наоборот, богата. И для лучшей стимуляции регенерации нам нужно забрать эту самую богатую тромбоцитами плазму (PRP).

Высвобождение факторов роста из альфа-гранул тромбоцитов после введения в пораженную область происходит медленно и неравномерно. Многие тромбоциты могут и не высвободить свой «регенераторный потенциал», поэтому лучших результатов в лечении можно добиться, предварительно активи-



## ФРАКЦИИ КРОВИ

руя (высвобождая из альфа-гранул) факторы роста.

В настоящее время разработано множество наборов для извлечения обогащенной тромбоцитами плазмы. Центрифуги откалиброваны на нужное количество оборотов, представлены различные шприцы, дозаторы и пробирки с мембранами для лучшего сбора концентрата тромбоцитов. В нашей клинике «приготовление» обогащенной тромбоцитами плазмы осуществляется системой Endoret. Ее преимуществами является простота и надежность использования, отсутствие других форменных элементов крови, которые могут ослабить лечебный эффект. Кроме того, есть возможность предварительной активации факторов роста хлоридом кальция.

Области применения PRP-терапии не ограничиваются только заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Обогащенную тромбоцитами плазму активно применяют в пластической хирургии, комбустиологии (ожоговая медицина), косметологии, офтальмологии и даже урологии. Конечно, данный метод не является панацеей от всех болезней, но «в нужное время и в нужном месте» показывает отличные результаты лечения. ■



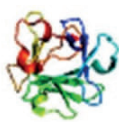
## ФАКТОРЫ РОСТА А-ГРАНУЛ ТРОМБОЦИТОВ

ФАКТОР	ФУНКЦИИ
Эпидермальный фактор роста (PD-EGF)	Активация пролиферации эпидермальных и эпителиальных клеток, закрытие кожной раны, стимулирование ангиогенеза
Трансформирующий ростовой фактор бета (TGF-b1 и b2)	Регуляция метаболизма костной ткани, апоптоз, усиление синтеза белков межклеточного матрикса
Тромбоцитарный фактор роста (PDGF A+B)	Активация фибробластов и миоцитов гладкомышечной ткани, клеточного роста, стимуляция синтеза коллагена и гликозаминогликанов, усиление образования грануляционной ткани, формирование матрикса коллагена и кости с участием костных морфогенетических белков, стимулирование ангиогенеза
Инсулиноподобные факторы роста (IGF-I,II)	Стимуляция пролиферации клеток костной и хрящевой тканей, активация ангиогенеза, стимуляция заживления мышечной ткани
Васкулоэндотелиальные факторы роста (VEGF, ECGF)	Стимуляция роста новых кровеносных сосудов, антиапоптоз
Основной фактор роста фибробластов (bFGF)	Стимуляция ангиогенеза и пролиферации фибробластов, экспрессия в костной ткани, улучшение заживления мышечной ткани



## КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ РОСТА

**EGF**  
(эпидермальный фактор роста)  
стимуляция роста эпителиальных клеток и новых сосудов, ускорение заживления ран



**FGF**  
(фактор роста фибробластов)  
репарация тканей, пролиферация клеток, синтез коллагена

**PDGF**  
(фактор роста тромбоцитов)  
репарация тканей, образование и восстановление сосудов, пролиферация фибробластов, синтез коллагена и ГК



**VEGF**  
(фактор роста эндотелия сосудов)  
пролиферация и миграция клеток эндотелия сосудов

**TGF-b**  
(трансформирующий ростовой фактор бета)  
пролиферация и дифференцировка эпителиальных и эндотелиальных клеток, ускорение заживления ран



**KGF**  
(фактор роста кератиноцитов)  
пролиферация и рост кератиноцитов



# А ТАК НЕ БОЛЬНО?



Для помощи пациентам, столкнувшимся с проблемой боли в спине, в клинике семейной медицины «Эвкалипт» еще с 2019 года начал функционировать вертебрологический центр «Жизнь без боли». В 2022 году направление получило новое развитие.

Работа центра была начата с малоинвазивных технологий совместно со специалистами Российско-израильского центра микрохирургии позвоночника (РИЦ). За время этого сотрудничества были внедрены такие методики, как холодноплазменная нуклеопластика и радиочастотная денервация. Суть методик состоит в малоинвазивном вмешательстве, с помощью которого осуществляется «освобождение» (декомпрессия) корешка спинномозгового нерва, и это приводит к быстрому снижению болевого синдрома.

Следующим шагом в развитии центра стало проведение микрохирургических операций – удаление грыжи диска позвонка. Микродискэктомия – это минимально инвазивная операция, выполняемая под микроскопом, при которой удаляют взбухающую часть межпозвонкового диска и устраняют сдавление нервных образований. Методика позволяет провести операцию без использования каких-либо имплантов для

## «Эвкалипт» – против боли в спине

укрепления позвоночника, больной встает на ноги в первые сутки после вмешательства. Полностью купируется болевой синдром.

В последующем в центре начали выполнять вертебропластику – укрепление поврежденной структуры позвонка с помощью ввода специализированного «костного цемента». Такое вмешательство показано в основном при компрессионном переломе позвонка (позвонков), при отсутствии сдавления или повреждения нервных корешков, лечении гемангиом тела позвонка.

Развитие продолжалось и в направлении лечения нестабильности поясничного отдела позвоночника. Хирургами центра внедрена методика транспедикулярной фиксации позвоночника – стабилизации позвонков при помощи имплантов (транспедикулярных винтов). После установки этих конструкций позвоночник получает опору и надежно фиксируется. Операция выполняется под рентгенографическим контролем, что дает возможность хирургу отслеживать процесс установки конструкции и избегать повреждения близко расположенных тканей.

В сентябре 2022 года на базе «Эвкалипта» проведена первая в истории клиники онлайн-конференция

по высокотехнологичной хирургии шейного отдела позвоночника с трансляцией на соседние регионы. Впервые проведено оперативное вмешательство – установка шейного самофиксирующегося кейджа (импланта) на двух уровнях шейного отдела позвоночника. Все это выполнено в рамках мастер-класса врачом-нейрохирургом высшей квалификационной категории ФКУ «ГВКГ им. академика Н.Н. Бурденко МО РФ» Виталием Сычевым совместно с врачом клиники Павлом Юровым.

В ноябре 2022 года состоялся мастер-класс с участием около 50 врачей и заведующего травматолого-ортопедическим отделением, к.м.н., профессора ФГБУ «НМИЦ ТО им. Р.Р. Вредена» Дмитрия Пташников. При онлайн-трансляции доктор провел показательную операцию – установку транспедикулярной системы с использованием кейджа (см. выше) при спондилолистезе (смещение позвонка). Также прошел семинар с вопросами-ответами и последующим обсуждением. ■

### ВАЖНО

В Центрально-Черноземном регионе открыта ячейка вертебрологического общества на базе клиники «Эвкалипт». С октября 2022 года клиника включена в реестр Российской Ассоциации хирургов-вертебрологов.



ТЕМА НОМЕРА

# УКРЕПЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

**Мышцы  
тазового дна  
— в основе  
женского  
здоровья**

Каждая третья женщина в мире сталкивается с такой проблемой, как нарушение работы мышц тазового дна, связанное с их ослаблением по разным причинам.

Подобная дисфункция может появиться из-за поднятия тяжелых предметов, малоподвижного образа жизни, растяжения мышц после родов, генетической предрасположенности и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

О специально разработанной программе «Женское здоровье», направленной на профилактику и лечение дисфункции тазового дна, нашим читателям рассказывают врач – акушер-гинеколог, завотделением гинекологии Наталья Мироненко и врач ЛФК, завотделением ЛФК «Олимп Пять» Ярослава Саввина.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОГРАММА?

В области малого таза женщины находится 16 мышц: они удерживают кости таза и крестца, поддерживают внутренние органы и внутрибрюшное давление, контролируют удержание мочи и влияют на сексуальную функцию, а также играют важную роль во время родов. Поэтому им необходима сила и тонус.

Укреплять мышцы тазового дна рекомендуется с начала половой жизни, чтобы не допускать осложнений

в будущем и не доводить до оперативного вмешательства.

При ослаблении мышц тазового дна может появиться дискомфорт в пояснице, опущение внутренних органов, аноргазмия и боли в тазу, зачастую хронического характера. А также различные деликатные проблемы: например, непроизвольное выделение мочи во время смеха, кашля, чихания, бега и другие.

## КОМУ ПОДОЙДЕТ?

Особенно важно пройти программу тем женщинам, кто уже страдает от указанных выше проблем и у кого слабеет мышечно-связочный аппарат и начинаются гормональные изменения в силу возраста. Также она будет полезна при подготовке к беременности и родам. А в качестве профилактики – каждой девушке и женщине.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ?

Прием врача-гинеколога, включающий необходимую диагностику для определения силы и тонуса мышц тазового дна: осмотр на гинекологическом кресле, перинеометрия и вагинальная пальпация с оценкой по шкале Оксфорда.

Консультация врача ЛФК, который составит индивидуальный план лечебных процедур в зависимости от особенностей вашего организма.

Персонально разработанные занятия с инструктором ЛФК. Некоторые женщины занимаются тренировкой

мышц тазового дна самостоятельно, обновляясь на советах из интернета. Но при дисфункции существует ряд противопоказаний к физическим упражнениям. Именно поэтому программа состоит из консультаций двух специалистов. Благодаря совместному подходу врача ЛФК и гинеколога вы точно не навредите своему здоровью, ведь все упражнения будут правильно подобраны.

## КАКОЙ ОЖИДАТЬ РЕЗУЛЬТАТ?

Программа «Женское здоровье» – это выверенный, осознанный подход к укреплению мышц тазового дна, включающий в том числе и восстановление правильного дыхания. Она рассчитана на 5 или 10 занятий. Длительность зависит от особенностей организма и количества рекомендуемых занятий.

Мышцы тазового дна необходимо укреплять со всем мышечно-связочным аппаратом. Поэтому в программе уделяется внимание и дыхательным техникам, которые помогают уменьшить выпирающий низ живота, и проработке глубоких мышц пресса, бедер, таза. Вы научитесь чувствовать тазовые мышцы и контролировать их, грамотно выполнять упражнения, дающие тот самый необходимый тонус.

К 5-6 занятию уже должно быть заметно улучшение состояния. Но важно помнить, что тренировка мышц тазового дна, особенно при серьезных осложнениях, должна стать частью повседневной жизни. ■



# МЕДИЦИНА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Глобальные изменения в экономике и социальном укладе привели к перестройке мировоззрения людей. Это затронуло все сферы жизни человека и распространилось на медицинский бизнес и медицину в целом. Существовавшие ранее технократический (пациент – это «биологическая машина») и патерналистский (покровительство и настойчивый контроль со стороны медицинского работника по отношению к пациенту) подходы ушли в прошлое. О том, что пришло на смену, и о связанном с новой реальностью подходе к стоимости медицинских услуг – в статье генерального директора клиники «Огни Олимпа» Вячеслава Бабина.

**С**овременная медицина и медицинский бизнес изменились. Развилась концепция 5П-медицины: предиктивная, превентивная, персонализированная, партнерская (партиципативная), позитивная.

**ПРЕДИКТИВНАЯ (ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ)** – прогнозирование риска развития заболеваний на основании применения маркеров и генетического анализа. В настоящий момент активно используется для диагностики врожденных генетических заболеваний и онкологии. Неко-



торые направления требуют еще тщательных исследований перед внедрением.

**ПРЕВЕНТИВНАЯ (ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ)** – направлена на предотвращение вероятных заболеваний и патологий пациента взамен традиционному лечению уже существующих болезней. Включает выявление предрасположенностей и разработку мероприятий по изменению образа жизни, питания, своевременное начало профилактического лечения. Ключевое направление в современной медицине. Именно оно дает и

будет давать в будущем наибольший экономический и социальный результат.

**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ (ПРЕЦИЗИОННАЯ)** медицина – достижение наибольшего эффекта от лечения при минимальных осложнениях. Это прежде всего – индивидуальный, не шаблонный подход к диагностике и лечению заболеваний у человека с учетом всех модифицируемых и немодифицируемых факторов, включая образ жизни, работу, сон, наследственную предрасположенность (в том числе – через генетический



НАШ ПАЦИЕНТ  
ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО  
ВЫБРАТЬ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
УСЛУГИ, ЕЕ  
НАСЫЩЕННОСТЬ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ И...  
ЦЕНУ!

анализ), вредные привычки, оценку всех особенностей организма и социальных черт пациента. Обязательным компонентом данного подхода является учет социализации человека, его активности и требований к результату лечения с точки зрения комфорта и возможности выполнять обычную для него деятельность.

**ПАРТНЕРСКАЯ (ПАРТИЦИПАТИВНАЯ)** медицина, где пациент=партнер, активный участник процесса. Направлена на достижение наибольшего эффекта от лечения через активное вовлечение пациента в процесс принятия решения. Включает максимальное информирование и обучение, когда пациент должен понимать свои риски, сильные и слабые стороны, знать способы снижения риска развития патологий и достижения максимального результата. Обсуждаются возможные варианты лечения и их результат, и пациент на основании этой информации и с помощью врача принимает решение.

**ПОЗИТИВНАЯ МЕДИЦИНА** – это максимизация эффекта от лечения через влияние на психологическое состояние пациента, формирование наиболее благоприятного восприятия и отношения к лечению.

Как результат этих тенденций – все большее внимание уделяется непосредственно «качеству» отношений врача и пациента, клиники и пациента. И со стороны пациента возникает желание выбирать объем и стоимость услуг, учитывая их прозрачность и соответствие качества цене. Формируются новые требования к самой услуге. Все мы понимаем, что медицинская составляющая любой услуги базируется на стандартах оказания медицинской помощи

и клинических рекомендациях, но это никак не противоречит желанию пациента получить высококвалифицированную помощь по адекватной, в его понимании, цене.

Медицинские центры встают перед дилеммой, которую решают чаще всего двумя способами. Поставить максимальную цену за услугу или оставить относительно невысокую цену, но ограничив при этом продолжительность врачебного приема или уменьшив насыщенность услуги дополнительным функционалом. Впервые в российской практике мы в клинике «Огни Олимпа» отошли от установленных традиций. Наш пациент имеет возможность

самостоятельно выбрать продолжительность услуги, ее насыщенность дополнительными возможностями и... цену! И первый год работы клиники показал, что пациентам понравилось такое нововведение. Применение подобной практики расширило возможность выбора для пациента, повысило приверженность и значительно уменьшило претензии пациентов из-за возможного несоответствия их потребности и содержания медицинской услуги. Дальнейшее развитие формата «выбор – за пациентом» может значительно изменить рынок медицинских услуг, и «Огни Олимпа» продолжает работу в этом направлении. ■





# «ЭГЕЙ, БАБУЛЕЧКИ! ОСТАНОВИТЕСЬ»

Ребенок подхватил ОРВИ. Что надо делать? Правильно – лечить. Лечить, лечить и еще раз, чтобы наверняка. Но не все специалисты разделяют такое родительское рвение. Например, врач-педиатр, неонатолог Наталья Васильева уверена в обратном. О педиатрии, доказательной медицине и личном во врачебной жизни – наш сегодняшний разговор.

**– Наталья Рашидовна, вы получили высшее медицинское образование в Санкт-Петербурге. Вы там родились? Можно несколько слов о родителях и вашем выборе именно медицины?**

– Я родилась и выросла в Ленинграде, высшее образование получала уже в Санкт-Петербурге – в Санкт-Петербургской государственной педиатрической академии (бывший ЛПМИ). Почти вся моя семья, включая родителей – химики. Папа занимался неорганической химией и преподавал в ЛГУ, мама – в СЗПИ.

После школы я поступала в университет на исторический факультет, но, сдав почти все экзамены, внезапно передумала и забрала документы. Тут пригодилась моя тетушка, и меня взяли в медицинское училище. И я втянулась, благодаря прекрасным преподавателям, которые настолько интересно делились своими знаниями, что избежать любви к медицине было просто невозможно.

**– Как после 21 года работы вы оцениваете качество образования? Поде-**

Беседа  
с главным врачом  
клиники  
«Огни Олимпа»  
Натальей  
Васильевой

**литесь, как с приобретением опыта оставаться современным врачом, а не стать врачом со стажем, но старой школой?**

– Оценивать качество образования сейчас очень сложно. Ведь ведущими в становлении врача являются

умения как находить правильную информацию, так и применять ее на практике. Сейчас работа с пациентами в рамках субординатуры и внутрибольничного наставничества для студентов практически невозможна – юридические риски для медицинских учреждений очень высоки, студент не может получать мануальные навыки «вживую» – он получит доступ к пациенту только во время ординатуры.

Но да, и сегодня есть студенты «с горящими глазами», которые не ограничиваются чтением статей и учебников, которые хотят учиться и работать. Преимущество современного мира – это практически ничем не ограниченный доступ к информации. Однако им тоже нужно уметь пользоваться. Цивилизованный мир лечит пациента на основании доказательств эффективности и, главное, безопасности методов и препаратов. А в России, к сожалению, до сих пор во главу угла встают принципы: «у нас так принято», «а нам помогает», «мы так сто лет лечили, лечим и будем лечить». И, увы, эти принципы поддерживают многие пациенты. «А вот племяннице снохи соседки помогло, я тоже буду принимать!». «Доктор плохой – доктор не выписал мне капельницу, которую мне 30 лет назначал предыдущий врач». Привычка – это плохо. Любую привычку необходимо анализировать и подвергать сомнению.

Хочешь быть хорошим врачом – сомневайся. Читай, думай, общайся с коллегами за рамками своей клиники. Размышляй. Не бойся возражать. И тогда ты будешь не «врачом со стажем», а просто хорошим врачом.

**– Почему, как вы считаете, над детьми так любят ставить эксперименты из арсенала**





### **народной медицины – горчичники, парение ног, травяные настои и т.п.?**

– Потому что некоторые бабушки с молоком матери впитали мифы про эффективность горчичников, трав, примочек и припарок. И с пугающим энтузиазмом используют эти волшебные средства на своих внуках. Эгей, бабулечки! Остановитесь. Остановитесь и хорошенько вспомните свое собственное детство. Вам было приятно от горчицы в носках? А кожу саднило после банок? А нос жгло от сока алоэ? Не надо инквизиции, пожалуйста. Все это больно или минимум неприятно и, увы, может нанести немалый вред. Забудьте.

### **– Какой миф о детском здоровье вас не просто удивляет, а возмущает?**

– «Доктор назначил моему ребенку пить много жидкости, гулять и принимать душ! Как так?! А как же температура?! Мыться нельзя! Гулять нельзя! Ребенок болеет уже неделю, а его не лечат», – вот главный миф, который меня раздражает. Дорогие родители! Подавляющее большинство детских болезней являются самопроходящими и не требуют никакого лечения. Чистая кожа, достаточное количество жидкости, свежий воздух и ибупрофен или парацетамол при плохом самочувствии, назначенные в правильной дозировке, – вот универсальные средства при ОРВИ. Не список бессмысленных и беспощадных таблеток, капель и свеч, а вот эти 4 пункта. Все.

### **– Часто встречаются родители – противники вакцинации детей? Что вы им говорите?**

– Если родители не хотят наблюдать у меня своего ребенка, им достаточно просто сказать, что они против прививок. Все, разговор закончен. Я никогда не буду разделять ответственность за жизнь и здоровье ребенка с родителями, у которых «коток и червонская головного мозга» (производное от фамилий авторов-антиваксеров, – прим. ред.). Это их ребенок, запасные, видимо, тоже есть – нам не по пути.

### **– Что такое доказательная медицина – простыми словами? Она хорошо «уживается» с педиатрией?**

– Простыми словами: «Эффективность и безопасность препарата или

метода лечения доказаны исследованиями, соответствующими международным стандартам». Это значит не публикация в журнале «Здоровье» за 1988 год об «исследовании» 150 пациентов, а рандомизированное, контролируемое, мультицентровое исследование, проведенное по двойному слепому методу, обязательно предполагающее наличие опытной и контрольной групп, результаты которого опубликованы в ведущих мировых медицинских изданиях. Доказательность лечения особенно важна в педиатрии. Ведь принцип «не навреди» здесь имеет особое значение.

### **– Вы недавно работаете в ГК «Олимп Здоровья»: какие сложились впечатления?**

– Впечатления самые положительные. Больше всего мне нравится возможность полноценного, прямого и, главное, эффективного диалога с руководством компании.

## **ХОЧЕШЬ БЫТЬ ХОРОШИМ ВРАЧОМ – СОМНЕВАЙСЯ.**

### **– В «Огнях Олимпа» есть несколько необычных управленческих находок, интересных для пациентов. Можете коротко перечислить?**

– Основа работы «Огней Олимпа» – это разумная доказательная медицина, доступная каждому. У нас очень гибкая система оплаты услуг – стоимость приема прямо зависит от его продолжительности. Это комфортно для пациента, который сам может решить, какая длительность приема ему нужна. Это комфортно для клиники, которая заполняет расписание врача максимально эффективно. Любой пациент клиники может продолжить беседу с доктором с помощью дистанционной услуги «Мнение специалиста», если не хватило времени на очном приеме или возникли дополнительные вопросы. Для тех, кто еще ни разу не был в клинике, тоже есть возможность получения «Мнения специалиста». Ведь многие находятся в местах,

удаленных от крупных медицинских учреждений, или проживают в другой стране и не могут получить экспертную оценку результатов анализов или исследований. Мы приходим на помощь к каждому, где бы он ни находился, лишь бы был доступ к интернету.

### **– Услуги клиники «Огни Олимпа» для маленьких пациентов – на какие вы бы обратили особое внимание родителей?**

– В первую очередь это – плановые осмотры здорового ребенка. Иногда смотришь карту школьника, а там только приемы по ОРВИ и справки о выздоровлении. Половина прививок «забыта», зато сколиоз, рекомендации посетить офтальмолога или ортопеда... И тишина... До следующей ОРВИ. Согласитесь, что всегда легче предотвратить проблему, чем решать ее когда-нибудь потом, но с привлечением больших сил, времени и денег, чем это было бы при своевременном выявлении.

Вакцинация – очень важный элемент сохранения здоровья ребенка. Национальный календарь прививок отличается от рекомендованного, поэтому стоит обсудить на приеме или в формате дистанционной услуги «Мнение специалиста» полноценность вакцинации детей и их родителей, не забывая о дедушках и бабушках (да! про бабушек и дедушек многие не думают, а это очень важно!).

У нас есть замечательный диагностический комплекс «Детское сердце». Он включает в себя экспертную ЭХОКГ (УЗИ сердца), ЭКГ и прием детского кардиолога. «Детское сердце» позволяет точно ответить на вопрос о реальном состоянии здоровья ребенка, которому рекомендовали ЭХОКГ или нашли дополнительную хорду/ООО и прочее и «запретили спорт/поставили на учет» и т.п. Здоровый снова пойдет заниматься спортом, не здоровый получит правильный диагноз и лечение.

### **– Ваш «официальный» девиз «Только вперед!». А еще какой-то есть?**

– «Только вперед!» – это мой жизненный девиз. А врачебный – «Оставьте в покое здорового ребенка». Могу дополнить из классики. Не ищите черную кошку в черной комнате. Особенно если ее там нет. ■



Это не то чтобы достижение, но значимый шаг вперед клиники семейной медицины «Эвкалипт», специализирующейся на ортопедии, травматологии и детской хирургии, выполняющей еще и функцию «травмпункт– 24». Но как это было нужно пациентам – поймут только сами пациенты с особыми потребностями. Об этом – наше короткое интервью с врачом – травматологом-ортопедом (стаж – 8 лет) клиники «Эвкалипт» Максимом Хе.

**– Максим Вячеславович, как появилась идея создать протезно-ортезное производство? И насколько это актуально?**

– Задумываясь о комплексном решении медицинских задач, можно развиваться бесконечно. Так в группе компаний «Олимп Здоровья», обладающей диагностической базой, консультативным блоком, операционным и восстановительными центрами, появилась возможность прийти на помощь пациентам с ортопедическими патологиями различного происхождения. Среди пациентов «Эвкалипта», учитывая многолетнюю специализацию на работе «с травмой», таких очень много.

Людей, нуждающихся в специальных приспособлениях для улучшения своей двигательной активности, множество, ведь данная проблема может возникнуть вследствие детского церебрального паралича, сколиотических деформаций, перенесенного инсульта, травмы, потери или нарушений функций конечности. Просто мы живем, как правило, не замечая эти трудности до тех пор, пока не столкнемся с проблемой лично.

Вернуть таких людей в активную социальную жизнь, привычный круг общения на работе и в быту и стало главной причиной создания и



# ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ

И достигать большего с «Эвкалиптом»



главной целью работы Центра протезирования и ортезирования.

**– Что является самым важным в таком производстве?**

– За достижение результата отвечает вся команда. В ее состав входят практикующие врачи – травматологи-ортопеды, техники-ортезисты, техники-протезисты, инженеры, менеджеры, отвечающие за координацию всех подразделений и пациента, независимо от географии и диагноза. В команде работают юристы, маркетологи, водители, даже поставщики материалов – часть команды. Ведь пациенту надо пройти очень непростой путь от диагностики до решения, и на каждом этапе рядом с ним должен быть специалист.

Именно врачи являются основными техническими постановщиками

задач, по их заказу будут производиться индивидуальные средства реабилитации. Это может быть протез, тугор, ортопедический аппарат, вертикализатор или корректирующий корсет.

**– Производство изделия можно схематично (коротко) описать?**

– На первом этапе врач – травматолог-ортопед определяет функционал будущего средства реабилитации, что именно и для каких целей будет использоваться. На втором этапе (уже на производстве) с пациента снимаются мерки или делается гипсовый слепок. А дальше начинается наше «техническое волшебство», при котором изделие проходит несколько стадий производства и обработки от формовки до обшивки трикотажным материалом, если это требуется по техническому заданию. На третьем этапе приглашается пациент и происходит примерка и подгон изделия с учетом максималь-



дарственных контрактов активно работают с различными субъектами Российской Федерации – это Липецк, Тамбов, Курск, Орел, Старый Оскол, Белгород, Брянск, Рязань, Москва, Самара, Саратов, Нальчик, Республика Дагестан и так далее.

**– Что из себя представляет ассортимент? Это индивидуальное производство?**

– Все изделия требуют индивидуального подхода и индивидуальных замеров. Это туторы на верхние и нижние конечности или изолированное на конкретный сустав – например, локтевой, коленный или тазобедренный; это функционально-корректирующие корсеты жесткой фиксации по типу Шено; вертикальные фиксаторы, аппараты на туловище и нижние конечности, на тазобедренные суставы для детей. Плюс протезы функциональные и косметические любой сложности.

**– И что в перспективе вашего нового дела?**

– Врач – всегда немного футурист. Ближайшие перспективы – вернуть свободу движений большому количеству людей. Взрослым и маленьким. Видеть улыбки, радость жизни и уверенность в будущем у тех пациентов, которые в данный момент по разным причинам этого лишены. ■

ного комфорта использования при решении поставленных задач. Вместе с изделием выдается инструкция по эксплуатации, схема ношения на стадии привыкания, гарантийный талон и финансово-расчетные документы. Эти документы пациент может использовать для получения компенсации затраченных средств через Фонд социального страхования в случае, если есть инвалидность, и частично возмещать через налоговую службу, если инвалидности нет, а ношение средства по показанию врача – травматолога-ортопеда необходимо.

**– Какие возможности появились у пациентов Воронежа и Воронежской области с появлением такого производства?**

– Это делает решение задачи по восстановлению пациентов и «равных возможностей для всех» более доступным и менее затратным. Распространено убеждение, что главными центрами по протезированию и ортезированию считаются Германия, Чехия, Беларусь. В России – это Москва и Санкт-Петербург. Но это – совершенно другие затраты на консультацию, производство и логистику. А ведь есть еще потребность в дополнительных приездах на корректировку и обслуживание. Так что удаленность места житель-

ства пациента от протезно-ортезного производства существенно влияет на экономическую составляющую. Поэтому давайте говорить не только про Воронежскую область, но и про возможности, которые появились у регионов-соседей. Наши специалисты в рамках госу-





# ...И НА ВСЮ ЖИЗНЬ

## 12 советов от педиатра о здоровье детей

Здоровья, как известно, много не бывает и формируется оно с самых ранних лет, несмотря на участие родителей. Поэтому лучше участвовать правильно. Как именно – читайте 12 новогодних, но очень будничных и практичных советов от детского отделения «Олимпа Здоровья» и персонально – врача-педиатра Натальи Фатеевой.



### 1.

Найдите своего педиатра. Педиатр – это врач, который наблюдает ребенка с самого рождения и до 18 лет. Конечно, за это время доктор не раз будет «участвовать» в жизни и здоровье ребенка. Наибольшая эффективность достигается, когда



доктор хорошо знает своего пациента. Именно поэтому важно обращаться к одному врачу, которому вы доверяете.

### 2.

Не ведите ожесточенную борьбу с гаджетами. Все равно от них никуда



не деться. Ну а если без юмора, то в современном мире очень многие процессы зависимы от автоматизации (компьютеризации). Для того чтобы гармонично существовать вместе с электронными приспособлениями и гаджетами, ребенок должен быть с ними знаком. Вопрос «вреда от гаджетов» напрямую зависит от родителей: если есть четкое управление временем работы за устройством, отработан режим сна и бодрствования, есть дополнительные спортивные или творческие секции, где ребенок смог бы переключать внимание и отдыхать, то найти в гаджетах вред будет уже сложнее.

### 3.

Не бойтесь сквозняков. Раньше бытовало мнение, что прохладный воздух может вызвать простуду. Но это не так – для того чтобы появилась простуда, необходим вирусный



или бактериальный агент. А вот свежий воздух, адекватное проветривание пойдут только на пользу вашему малышу.

### 4.

Следите за тем, чтобы рацион ребенка был полноценным. Различные диеты, исключение каких-либо групп продуктов питания из рациона здорового ребенка недопустимы (исклю-



чение составляет лечебное питание, назначенное врачом). Питание детей должно быть оптимально по белковому, жировому, углеводному составу, а также по соотношению минералов, витаминов и микроэлементов.

### 5.

Прививайте культуру питания и правильное пищевое поведение. То есть старайтесь соблюдать в семье несколько простых правил: не



использовать гаджеты или телевизор во время еды, избегать частых перекусов, чаще принимать пищу всей семьей, разнообразить пищевой рацион «новинками», не делить продукты на «плохие» и «хорошие»,

не делать из еды поощрение или наказание, а также соблюдать питьевой режим (должно быть достаточное количество чистой воды).

## 6.

Не занимайтесь самолечением. При признаках инфекции или других состояний с нарушением самочувствия ребенка очень важно вовремя



обратиться к врачу. Даже если ранее вы посещали доктора и была назначена схема лечения – не факт, что в этот раз она подойдет, так как каждый случай заболевания требует подбора оптимального лечения.

## 7.

Забудьте про методы народной медицины (это в продолжение к предыдущему совету). То, что когда-то давно горчичники и ингаляции над



картошкой использовались для лечения взрослых и детей – не значит ровно ничего. Методы лечения должны быть основаны на принципах доказательности. Самостоятельное применение народных способов может привести к ухудшению течения заболевания с непредсказуемыми последствиями.

## 8.

Научите ребенка регулярно чистить зубы и посещайте с ним стоматолога. Гигиена полости рта очень важна



уже с появления первого зуба, именно с этого момента должны осуществляться осмотры у стоматолога. Если в молочных зубах появляется кариес, то ждать смены прикуса не нужно, потому что этот зуб может вызвать острую боль и потребует хирургического вмешательства. Кроме того, больной молочный зуб может нанести вред зачатку постоянного зуба.

## 9.

Помните о главном правиле профилактики вирусных инфекций – личной гигиене. Регулярное мытье рук и влажная уборка действительно



важны в период сезонных ОРВИ. При первых признаках простуды лучше оставайтесь дома.

## 10.

Не создавайте стерильные условия для жизни ребенка дома (не противоречит п.9, а дополняет). Дети должны «знакомиться» с микроклиматом родителей, квартиры или дома с первых дней жизни. Все это составляет и насыщает микрофлору кожи ребенка, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и способствует адекватному формированию иммунитета.



## 11.

Проводите вакцинацию ребенка. Уже много раз доказано, что вакцинация помогает бороться с тяжелыми



инфекционными и неинфекционными заболеваниями. Иммунитет, полученный вследствие вакцинации, позволяет защитить организм от опасных инфекционных агентов. Мифы о развитии аутизма, умственной отсталости и прочие оставьте любителям теорий заговоров и ненаучной фантастики.

## 12.

Не удивляйтесь, если ребенок часто болеет ОРВИ. Это ожидаемо и, в большинстве случаев, нормально – особенно после начала посеще-



ния детского сада. Считается, что в первый год нахождения в детском саду ребенок может перенести до 10-12 эпизодов нетяжелых форм ОРВИ. (Безусловно, каждый из них должен проходить под присмотром врача.) ■



# РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КЛИНИК  
ГК «Олимп Здоровья»



В Центре культуры здоровья «Олимп Пять» действует благоустроенный технологичный стационар. И в нем, кстати, можно пребывать разное количество времени, включая просто вариант дневных процедур, если они необходимы. А сегодня мы расскажем об одном интересном случае.

Для человека, получившего травму, важно как можно быстрее вернуться к привычному образу жизни. Чем скорее удастся оказать пострадавшему всю необходимую помощь, тем меньше риск осложнений и тем больше сокращается срок восстановления.

Клиники группы компаний «Олимп Здоровья» предоставляют полный цикл медицинских услуг и маршрутизацию пациента: высокотехнологичную диагностику, своевременное лечение, в том числе хирургическое, и курс комплексной реабилитации, которая закрепит результаты лечения или операции.

\*\*\*

Василий П. получил травму, упав на скользких ступеньках возле дома. При обследовании врачи диагностировали закрытый перелом шейки правого бедра со смещением костных отломков. Такая травма требует хирургического вмешательства – и уже на следующий день Василия прооперировали врачи клиники семейной медицины «Эвкалипт», применив современные фиксирующие конструкции. Малоинвазивная операция позволила

начать восстановление уже в раннем послеоперационном периоде.

С первого дня после операции пациент мог передвигаться при помощи костылей и начал посещать процедуры в барокамере. При подобных травмах нарушается питание головки бедренной кости, поэтому кислородное насыщение необходимо для успешного выздоровления.

Дальнейшее восстановление Василия П. прошел в Центре Культуры Здоровья «Олимп Пять» согласно индивидуальной комплексной программе. В стационаре клиники, где пациент провел шесть дней, с ним работала команда врачей: травматолог-ортопед, физиотерапевт, врач ЛФК и дежурные врачи стационара. На данном этапе было важно восстановить функции травмированной конечности и объем движений, а также сохранить мышечную силу.

И НА ТРЕНАЖЕРЕ В «ОЛИМП ПЯТЬ»



ПАЦИЕНТ В БАРОКАМЕРЕ  
«ЭВКАЛИПТА»

Комплекс ЛФК включал занятия на медицинских тренажерах с биологической обратной связью, что позволило тщательно рассчитать нагрузку и не допустить чрезмерного напряжения оперированной конечности. При этом одними упражнениями восстановление не ограничилось. В раннем послеоперационном периоде пациенту было необходимо комплексное воздействие, в том числе с использованием современных физиотерапевтических аппаратов и массажа.

Какие эффекты достигнуты?

- высокоинтенсивная лазерная терапия обеспечила глубокое воздействие на ткани, ускорив их регенерацию;
- массаж переменным электростатическим полем (хивамат-терапия) снял отечность и болевые ощущения, улучшил кровоснабжение тканей;
- ручной массаж обеспечил подвижность позвоночника, снял мышечный спазм, повысил эластичность связочного аппарата.

Благодаря совместной работе команде профессионалов из клиники семейной медицины «Эвкалипт» и Центра культуры здоровья «Олимп Пять» удалось быстро оказать пациенту необходимую медицинскую помощь и создать оптимальные условия для восстановления. Активно двигаться, как раньше, Василий смог через несколько месяцев, а своевременное и правильное лечение ускорило процесс выздоровления и позволило полностью вернуться к привычному ритму жизни. ■

# ТОЛЬКО СПРОСИТЬ

Ответы на «мужские» вопросы – от урологов «Олимпа Здоровья»

Далеко не у всех мужчин есть знакомый уролог, который мог бы что-то объяснить по поводу мужского здоровья без приема. Конечно, приходиться на консультации нужно и важно (ниже расскажем, почему). Но что делать, если хочется на свой вопрос получить достоверную информацию, а она почему-то встречается разная и часто сомнительная. Мы задали несколько популярных вопросов урологам «Олимпа Здоровья». Полезная информация лишней не бывает.

**Сидеть на холодном правда вредно? Могут переохлаждения привести к урологическим заболеваниям?**



**ВРАЧ-УРОЛОГ ДАРЬЯ САКУЛИНА:**

Очень распространенный миф, что «сидение на холодном» или переохлаждение может быть причиной воспалительных заболеваний мочеполовой системы. Основным фактором таких болезней, как цистит, простатит или пиелонефрит, является активизация инфекции в нашем организме, которая в данном случае локализуется в органах мочевой или половой системы. А вот температурный фактор может быть

лишь одним из звеньев в механизме снижения сопротивляемости организма патогенным микроорганизмам. Поэтому само по себе переохлаждение не может вызвать такие заболевания.

**Почему урологи не рекомендуют пить на ночь?**



**ВЕДУЩИЙ ВРАЧ-УРОЛОГ, К.М.Н. ЮЛИЯ АНОСОВА:**

Вообще, к приему жидкости урологи относятся взвешенно: не существует одинаковой формулы на килограмм массы тела. Кто-то много потеет, теряя жидкость, кто-то кушает много овощей и фруктов, восполняя дефицит воды и т.д. Чтобы понять, достаточно ли нам жидкости, нужно оценить суточный диурез, в среднем он должен быть около 1,5 л.

По поводу вечерней нагрузки жидкостью все просто: вы попили много воды – придется ночью встать. Фазы сна нарушаются, человек не высыпается и днем быстрее устает. И потом думает, что ночные пробуждения и походы в туалет связаны с урологическими проблемами. Конечно, бывают заболевания, при которых ночной объем мочи превышает дневной – тогда точно нужно к врачу, но уже не к урологу, а к другому, например, кардиологу.

**Есть принципиально важные советы уролога, следование которым позволит сохранить мужское здоровье?**



**ВРАЧ-УРОЛОГ АНДРЕЙ ПЛЯКИН:**

Самое важное – наблюдать у уролога начиная с совершеннолетия. Некоторые урологические заболевания длительное время протекают бессимптомно. Например, опухоли мочеполовой системы могут никак себя не проявлять, и человек не может их заподозрить. Или – варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика) у молодых мужчин (заболевание опасно тем, что от него страдает репродуктивная функция). Также – мочекаменная болезнь, камни могут находиться в почке, но не беспокоить. Поэтому так важны регулярные обследования у уролога, УЗИ почек, предстательной железы, мочевого пузыря. Если проблема выявляется, мы с ней столкнемся на раннем этапе и с большой вероятностью успешно решим.

Следующий важный аспект мужского здоровья – регулярная физическая нагрузка. Не принципиально, какая. Что человеку нравится, тем пусть и занимается – важно в принципе соблюдать это правило. Физическая нагрузка способствует синтезу тестостерона, поддержанию уровня этого главного мужского гормона. Кроме того, это еще и положительное влияние на мышцы таза.

Связанный с предыдущим пункт – сохранение нормальной массы тела. При избыточном весе резко повышается риск недостаточной выработки тестостерона.

Плюс – регулярная половая жизнь, оптимально – 2-3 раза в неделю. Исследованиями доказано, что это – действенный метод профилактики новообразований предстательной железы. ■



На протяжении жизни в репродуктивной системе женщины происходят различные сложные физиологические процессы. Они в буквальном смысле оставляют свой след. Казалось бы, что такого в тянущей боли внизу живота, которая неожиданно появляется и проходит сама по себе? Или в ощущении сухости во время интимной близости, с которой женщина часто сталкивается после родов?

**Н**о на самом деле за банальным дискомфортом могут скрываться необратимые изменения слизистой оболочки, внутренних органов малого таза. Подобные нарушения без помощи опытного гинеколога приводят к серьезным последствиям, которые ухудшают состояние здоровья и негативно сказываются на качестве жизни женщины.

Бытует мнение, что интимное омоложение – это вопрос о красоте, но никак не о здоровье. Это распространенное заблуждение. Эстетическая гинекология в первую очередь сфокусирована на функциональных особенностях, восстановлении того, что изменилось из-за возраста, гормональной дисфункции, перенесенных акушерских операций, беременности и родов. Эстетике здесь в большей степени отводится роль бонуса, чем основного показателя к вмешательству.

### ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ – ЧТО ЭТО?

Эстетическая гинекология – перспективное anti-age направление, активно развивающееся на стыке эстетической медицины, гинекологии, хирургии. Междисциплинарный подход, внедрение современных технологий дают возможность по-новому осмыслить протекающие в женском организме процессы и сохранить здоровье.



# ИНТИМНАЯ МОЛОДОСТЬ,

или Как эстетическая гинекология влияет на здоровье и качество жизни?

В разные возрастные периоды женщины могут сталкиваться с различными патологиями, начиная от кольпитов, вагинитов, кандидозов, нарушений менструального цикла – до недержания мочи и опущения органов малого таза. И в целом ряде случаев обращение к возможностям эстетической гинекологии вызвано не стремлением к прекрасному, а необходимостью комфортного устранения функциональных, наболевших проблем.

«К примеру, «зияющая половая щель» – это не просто термин. Опасность этого состояния в том, что за ним всегда скрывается начинающийся пролапс и много других акушерско-гинекологических пато-

логий, которые необходимо исключать именно с функциональной точки зрения», – объясняет Наталья Мироненко, акушер-гинеколог-эстетист, завотделением гинекологии «Олимп Клиник» в Воронеже (5-й этаж Центра культуры здоровья «Олимп Пять»).

### ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ НЕ ЖДУТ

Гинекологические заболевания могут «заявлять» о себе по-разному или «молчать» до тех пор, пока не достигнут определенной стадии. Поэтому важно все тревожные моменты обсуждать со своим гинекологом, включая любые, казалось бы,



# НЕХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

незначительные перемены в интимной жизни. Например, снижение чувствительности во время близости с партнером, появление неприятных ощущений, нехватка естественной смазки. Все это нельзя терпеть или задвигать в дальний ящик, так как на фоне сухости слизистой оболочки влагалища часто могут возникать вагинозы, нарушение баланса флоры, цистит. Или еще пример – проблема стрессового недержания мочи. Она начинается «случайностями», проявляясь не в полной мере. Сначала неконтролируемое выделение жидкости может происходить при смехе, кашле, чихании, занятии спортом, при быстрой ходьбе, на пробежке. При этом позывов в туалет нет. Недержание может быть вызвано слабостью мышц тазового дна или возможным проседанием передней стенки влагалища, за которой находится мочевого пузыря. Встречается у самой активной возрастной категории: у женщин с 30 до 50 лет.

## ЧТО ИМЕННО ВОЗМОЖНО?

Особенности эстетической гинекологии заключаются в том, что они не загоняют женщину в условные рамки а-ля «только это и ничего больше не поможет». В этом направлении открывается широкий выбор наиболее эффективного медицинского решения. В «Олимп Клиник» результат достигается благодаря системному подходу, командной работе высококвалифицированных врачей и применению передовых технологий. Такое сочетание – это ключ к успеху. ■

Перед любым вмешательством, манипуляцией проводится тщательная лабораторная и функциональная диагностика. В первую очередь обследуется состояние шейки матки, обязательно берутся мазки на онкоцитологию, флору, проводится кольпоскопия, трансвагинальное УЗИ.

Специалисты определяют проблему и причину, которая ее вызвала. Полученная информация ложится в основу персональной терапевтической программы. По словам акушера-гинеколога **Натальи Мироненко**, если нет показаний для хирургического вмешательства, то и без операции эстетическая гинекология способна справиться с целым рядом патологий, в том числе: пролапс I и II степени, синдром вагинальной релаксации, стрессовое недержание мочи, диспареуния, посткоитальные циститы и так далее.

В арсенале гинекологов «Олимп Клиник» – целый комплекс инъекционных методик с применением препаратов на основе гиалуроновой кислоты, собственной плазмы пациента, нитевой лифтинг, а также новейшие лазерные и радиоволновые технологии.

## ИНЪЕКЦИОННАЯ КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Интимный филлинг проводится для увлажнения слизистой оболочки, восполнения потерянного объема, устранения асимметрии, моделирования и коррекции формы клитора, больших и малых половых губ, а также для лечения аноргазмии.

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Омоложение и лечение собственной плазмой в эстетической гинекологии используется как в комплексной терапии, так и в качестве самостоятельного метода. Плазма – это мощный природный ресурс, гипоаллергенный источник факторов роста. Ее применение запускает механизм клеточного обновления, улучшает качество мягких тканей, стимулирует регенерацию, сокращает восстановительный период и делает результа-

ты более выраженными, пролонгированными.

## НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ ПРОМЕЖНОСТИ

Коррекция проводится, как правило, для укрепления стенок влагалища, повышения их тонуса, профилактики пролапса. Установка нитевых имплантов на основе полимолочной кислоты дает возможность создать каркас из соединительной ткани, улучшить микроциркуляцию крови, уменьшить проявления сухости.

## ЛАЗЕРНОЕ И РАДИОВОЛНОВОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Топовыми технологиями в воронежском женском отделении «Олимп Клиник» являются суперимпульсный фракционный CO<sub>2</sub> лазер AcuPulse, лазерная гинекология Fotona и квадрупольная динамическая радиоволна EVA. Они не требуют госпитализации и длительной реабилитации. Выраженный эффект достигается после индивидуально составленного курса процедур.

**МОДУЛЬ FEMTOUCH** на платформе AcuPulse незаменим для лечения атрофии влагалища, стрессового недержания мочи. Он безопасно, бескровно и без боли «обновляет» слизистую оболочку влагалища. Лазерная энергия запускает выработку коллагена, эластина, способствует повышению тонуса и эластичности интимных мышц.

**МОДУЛЬ INTIMALASE** на платформе Fotona – эффективный способ вагинального омоложения, лечения синдрома релаксации влагалища в послеродовом периоде, сексуальных дисфункций, атрофии слизистой (как возможная альтернатива гормонозаместительной терапии), а также – профилактика пролапса гениталий в перименопаузальном периоде.

**RF-ТЕХНОЛОГИЯ EVA** применяется для терапии возрастных изменений и болезней вульвы, синдрома «широкого влагалища», хронического цистита, устранения симптомов зуда, жжения и сухости. Кстати, это единственный аппарат, который разрешен во время кормления грудью.



# ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

Пластическая гинекология в «Олимп Клиник» приходит на помощь, когда требуется кардинальное решение женских проблем. При этом воздействие, благодаря применению современных технологий, отличается малоинвазивностью и деликатностью. Оперировавший акушер-гинеколог, к.м.н., онколог, заведующая отделением гинекологии «Олимп Клиник» в Москве **Ирина Майскова** отмечает, что с каждым годом функциональная эстетическая гинекология в нашей стране становится все более популярной.



«Средний возраст женщин в России составляет 42 года. Современная женщина стремится оставаться активной как можно дольше. Она хочет сохранить качество жизни в любом возрасте, и мы готовы ей в этом помочь», – подчеркивает доктор Майскова. В столичном женском отделении «Олимп Клиник» операции проводят высококвалифицированные гинекологи-хирурги, лапароскопические хирурги. Здесь выполняют эндоскопическое, радиохирургическое лечение миомы матки, эндометриоза, бесплодия, удаление различных новообразований, интимную пластику, а также терапию недержания мочи при помощи слинг-имплантации. Малоинвазивная функциональная гинекология в «Олимп Клиник» позволяет значительно сократить время вмешательства, выявить и убрать причину нарушения функции, минимизировать риски, сократить восстановительный процесс.

Своевременная помощь профессионалов эстетической гинекологии способна восстановить (укрепить) женское здоровье, вернуть уверенность в себе, сделать сексуальную жизнь насыщенной и яркой.



## ВАЖНО

### ТОП-5 советов гинекологов «Олимп Клиник»:

- 1.** Не занимайтесь самолечением, это часто опасно. Не стоит пренебрегать консультацией грамотного специалиста, который подберет наиболее подходящую и безопасную терапию.
- 2.** Найдите своего женского доктора, которому будете доверять, и регулярно проходите осмотр. Плановое посещение гинеколога должно быть 1 раз в год.
- 3.** Старайтесь питаться сбалансированно. Увлечение диетами, экстремальное голодание или, наоборот,

рот, набор веса негативно отражаются на женском здоровье.

- 4.** Ведите активный образ жизни. Фитнес, йога, бассейн, гимнастика, пробежки в парке – любая физическая активность поддержит организм, повысит устойчивость к стрессам и заболеваниям.
- 5.** Следите за режимом дня, не лишайте себя полноценного отдыха и положенного восьмичасового ночного сна.

Врачи клиники уверены, что, соблюдая эти несложные правила и доверяя свое здоровье опытным специалистам, женщина сможет защитить себя от различных болезней репродуктивной системы в любом возрасте.



#НеХочуКВрачу  
[t.me/NeChochuKVrachu](https://t.me/NeChochuKVrachu)

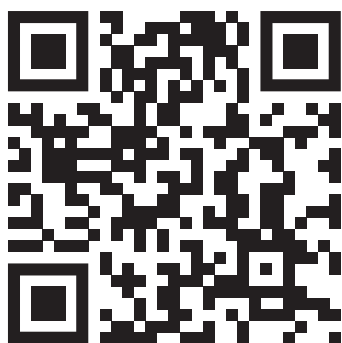
## Познавательный телеграм-канал от Группы Компаний «Олимп Здоровья»

**Что здесь есть?** Достоверная информация о болезнях, способах профилактики, необходимых исследованиях, методиках поддержки тонуса, красоты, молодости и так далее.

**Чего здесь нет?** Заумных высказываний, бабушкиных лекарств от всех болезней и обещаний вечной жизни.

Присоединяйтесь!

Здоровье еще пригодится.





**ОЛИМП  
ЗДОРОВЬЯ**

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](http://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](http://www.olymp.clinic)  
Технологичная и  
комфортная  
эстетическая  
медицина и узкие  
направления

## Группа компаний «Олимп Здоровья»



Клиника семейной медицины «Эвкалипт»  
ул. Путиловская, 19а  
[evkaliptmed.ru](http://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](http://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.