

# ВЕСТНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖУРНАЛ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



**УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ – ЭТО ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ,**  
или вера в пирамиде потребностей

**СТРЕСС: ПЕРЕЗАГРУЗКА**  
учимся правильно реагировать

**ДЛЯ КРАСОТЫ И УДОВОЛЬСТВИЯ**  
в процедур эстетической гинекологии, о которых вы не знали

**«ВСЕ БОЛЕЗНИ – ОТ ИНФЕКЦИЙ»**  
Старейший воронежский инфекционист о правилах сосуществования с миром вирусов и бактерий

ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ

**ПРИЙТИ В СЕБЯ**  
как восстановиться после COVID-19?

**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ТЕЛА**  
ТОП-5 эффективных и полезных косметологических процедур

**«ХОДИТЬ ПЕШКОМ И ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ»**  
главный пульмонолог воронежской области – о времени до и после коронавируса в жизни каждого

**СЕРДЦЕ НЕ ПОДСКАЖЕТ**  
что важно знать о сердечно-сосудистых заболеваниях?

**«Пациент всегда чувствует искренность врача»**  
беседа о «самом главном» с семейным доктором Ольгой Большевой

**На полной скорости**  
зачем искать неполадки в организме?

**«Хирурги – медицинские ВДВ»**  
личные вопросы Александру Соловьеву

**НОВЫЕ ВЕРШИНЫ: «ОЛИМП КЛИНИК» – В МОСКВЕ!**  
эстетическая медицина от ГК «Олимп Здоровья»

**«Не стоит обманывать природу, с ней нужно дружить»**  
интервью с косметологом из TOP-5 в России

**Жизнь после катастрофы**  
помогаем организму после инфаркта или инсульта

**Абракадабра, ушу и крылышки в коле**  
беседа о необычном с Андреем Неверовичем

**СКОРО: «ОЛИМП ПЯТЬ»! 3-5**

**ЛУЧШИЕ 2020-21 МАТЕРИАЛЫ**

**«Мы создаем базу для заботы о здоровье»**  
основатель и идеолог ГК «Олимп Здоровья» Александр Соловьев – о смысле инвестирования в медицину

**«Спешите делать добро!»**  
Татьяна Свиридова – о себе, своем отношении к работе и о гастроэнтерологии

**Навстречу новой жизни**  
готовимся к беременности правильно

**МНЕ НЕ БОЛЬНО** 14-21  
бережем суставы и спину

**«ГК «Олимп Здоровья» обеспечит цикл от диагностики до лечения и восстановления здоровья»**  
интервью с председателем совета директоров Натальей Соловьевой

**«Мы собрали лучшие лечебные практики в одном центре»**  
генеральный директор и главный врач «Олимп Пять» Анна Солодаткина – о гармонии традиций и технологий под одной крышей, о будущих пациентах и любви здорового человека

**ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ**  
ГК «Олимп Здоровья» открыла «Олимп Пять»

**Жизнь с изнанки**  
ведущий эндоскопист региона рассказал, как здоровье и внешний мир человека отражаются в глубине его организма

**Александр Губин:**  
«Мы не можем отменить старение, но в наших силах сделать его более гармоничным»

**О самом интересном**  
распространенные заблуждения о феррозе

**До открытия «Олимп Пять»**

**После открытия «Олимп Пять»**

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ** 14-17

**Если ОГНИ зажигают – значит, это ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ**  
открыта вторая клиника в Москве

**Отчетное время**  
ГК «Олимп Здоровья» в 2021 году

**ГОД ОТКРЫТИЙ** 12-13





# БИОМАРКЕТ

- минеральные воды Чехии, лечебные воды Кавказа и продукция на их основе;
- кремы и маски для лица, муссы для умывания, скрабы и гели для душа, минеральные зубные пасты, средства для бритья, спреи для волос отечественных и зарубежных производителей;
- продукты алтайского оленеводства – препараты на основе пантов марала;
- средства для грязевого обертывания, продукты морской минеральной терапии, косметические средства с морской солью;
- пищевые водоросли (ламинария, фукус);
- фиточаи, в том числе с содержанием водорослей, шоколад, смеси для приготовления витаминных коктейлей;
- средства ароматотерапии для дома и офиса.

**Для тех, кто заботится о главном!**

**Воронеж, Моисеева 2/2, 2 этаж  
+7 (473) 225 55 55, [www.olimp5.ru](http://www.olimp5.ru)**





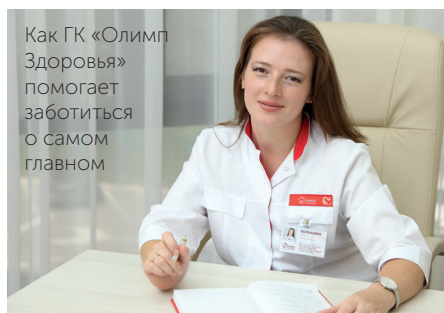
# СОДЕРЖАНИЕ

## 3 | ОТ ДИАГНОСТИКИ – ДО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ

Как ГК «Олимп Здоровья» помогает заботиться о самом главном

## «ДОЛГОСРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ВРАЧОМ ВСЕГДА ВЫГОДНЕЕ»

Как ГК «Олимп Здоровья» помогает заботиться о самом главном



## 6 | НЕ ЖДАТЬ, А ЖИТЬ

или Хирургия быстрого восстановления

## «ХИРУРГИ – ЭТО МЕДИЦИНСКИЕ ВДВ»

8

Личные вопросы Александру Соловьеву



## 10 | ГОЛЬФЫ КАК ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

Главное о здоровье вен



## 12 | «НЕ СТОИТ ОБМАНЫВАТЬ ПРИРОДУ, С НЕЙ НУЖНО ДРУЖИТЬ»

Интервью с косметологом из топ-5 в России

## 16 | «НИКТО НЕ СТАРЕЕТ ЗА ОДИН ДЕНЬ»

Несколько секретов эстетической медицины



## 22 | «СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

Татьяна Свиридова – о себе, своем отношении к работе и о гастроэнтерологии



## 24 | В ПОДВИЖНОМ СОСТОЯНИИ

Как сохранить двигательную активность?

## 26 | С ПОЛНОЙ АМПЛИТУДОЙ

Как сохранить свободу движений?

## 28 | ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Где вернуть свободу движений быстро и правильно?

## 30 | ВСЕВИДЯЩИЙ ГЛАЗ

Как исправить повреждение в суставе быстро и незаметно?

## 32 | «ОДНА СПАСЕННАЯ ЖИЗНЬ НА СТО ИССЛЕДОВАНИЙ – ЭТО ПОБЕДА»

Задаем личные вопросы врачу УЗД сердца



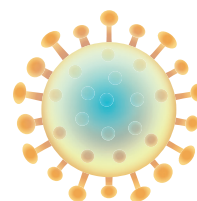
## СЕРДЦЕ НЕ ПОДСКАЖЕТ

Что важно знать о сердечно-сосудистых заболеваниях?

## 38 | ПО СЕРДЕЧНЫМ ОСНОВАНИЯМ

Сосудистые катастрофы: до и после

## 42 | ПРИЙТИ В СЕБЯ



Группа компаний «Олимп Здоровья» предлагает свои программы реабилитации после вирусных инфекций (в том числе COVID-19), бронхитов, пневмоний и хронических заболеваний легких



44 | **«МЫ СОБРАЛИ ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРАКТИКИ В ОДНОМ ЦЕНТРЕ»**



о гармонии традиций и технологий под одной крышей, о будущих пациентах и Клубе здорового человека

47 | **КАК ПОБОРОТЬ «СИНДРОМ МЕНЕДЖЕРА»?**

Топовые физиопроцедуры для восстановления руководителей

50 | **ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

Как природные и физические факторы приносят пользу здоровью человека?

54 | **КОГДА ПРИХОДИТСЯ НЕ СЛАДКО**

Возможности «Олимп Пять» для больных сахарным диабетом



**«САМОЕ СЛОЖНОЕ – ЭТО ЗАСЛУЖИТЬ ДОВЕРИЕ РОДИТЕЛЕЙ»**

Интервью с заведующей детским отделением Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Алевтиной Лысачевой

58 | **ТРОЙСТВЕННЫЙ СОЮЗ**

В мире детской хирургии

60 | **«КАРИЕСОМ РЕБЕНКА ЗАРАЖАЮТ»**

Главный совет родителям от детского стоматолога

62 | **«АДЕНОИД СТОИТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

Беседа с врачом-оториноларингологом Ириной Зинченко

64 | **ЖИЗНЬ С ИЗНАНКИ**

Известный эндоскопист региона рассказал, как здоровье и внешний мир человека отражаются в глубине его организма

68 | **ПОПРОБОВАВ РАЗ, ХОЖУ И СЕЙЧАС**

Когда и зачем нужно посещать уролога?



**О САМОМ ИНТЕРЕСНОМ**

Распространенные заблуждения о геморрое

72 | **УДАЛИТЬ БЕЗ РЕЦИДИВОВ**

О полипах матки в вопросах и ответах

70 | **ТВЕРДАЯ «ПЯТЕРКА»**

Физиотерапия для мужчин в «Олимп Пять»

**Учредитель и издатель:**  
Общество с ограниченной ответственностью «Управляющая компания «Олимп Здоровья».

**Основатель журнала:**  
почетный гражданин Воронежской области А.К. Соловьев.

**Председатель редакционного совета:**  
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 семейных клиник «Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома» Мякушев М.В., главный врач Центра культуры здоровья «Олимп Пять» Солдатенкова А.А., 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 журнала выложены на сайте: [www.olimp03.ru](http://www.olimp03.ru).  
Распространяется бесплатно.  
Номер подписан в печать: 08.02.2022  
Дата выхода номера: 11.02.2022  
Отпечатано в типографии ИП Бабин С.М.

Адрес: 394026, Воронеж, Московский проспект, 26  
Заказ №135 от 08.02.2022.  
Тираж: 1000 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.



# ОТ ДИАГНОСТИКИ – ДО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ

Как ГК «Олимп  
Здоровья»  
помогает  
заботиться  
о самом главном

Прошлый год стал для группы компаний «Олимп Здоровья» периодом активного роста. После открытия первого московского «представительства» – «Олимп Клиник», которое, помимо современного эстетического профиля (косметология, стоматология, малоинвазивная хирургия, пластическая хирургия), взяло на себя функцию связующего звена между московской и региональной медициной, открыл свои двери и крупнейший в Черноземье Центр культуры здоровья «Олимп Пять».

«Необходима база, с помощью которой человек мог бы заботиться о своем здоровье. Многие заболевания (сердечно-сосудистые, диабет, желчнокаменная болезнь и так далее) требуют регулярных профилактических мер. Если же мы говорим про общеоздоровительные процедуры, то достаточно вспомнить даже не высших руководителей дореволюционной России, но известных предпринимателей, писателей, ученых, которые регулярно посещали известные российские и европейские здравницы. Природа сама дает человеку возможность поддерживать здоровье, получать жизненные силы и энергию от водных процедур, грязей, минеральных вод – и это нужно использовать!», – говорил летом в интервью нашему журналу основатель и идеолог ГК «Олимп Здоровья» Александр Соловьев. И вот в сентябре современная база, позволяющая воронежцам и гостям



ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ  
«ОЛИМП ПЯТЬ»

города воспользоваться мощным комплексом немедикаментозных услуг для восстановления после болезни (операции) или поддержки здоровья, была создана в ЦКЗ «Олимп Пять» (подробнее – на стр. 45-56).

С учетом направленности других клиник группы пациенты получили возможность обслуживания замкнутого цикла: от обращения за консультацией – до диагностики, лечения и восстановления. Например, человек может обратиться для замены сустава в клинику «Эвкалипт» (см. стр. 28-32), пройти, при необходимости, углубленную диагностику в «Олимпе Здоровья» на Театральной, а после оперативного вмешательства заниматься восстановлением в ЦКЗ «Олимп Пять». Такое взаимодействие внутри группы компаний позволяет оказывать максимально эффективную помощь пациентам, минимизируя при этом затраты времени и финансовых ресурсов.

Очередным шагом к расширению «Олимпа Здоровья» стало открытие в Москве семейной клиники «Огни Олимпа». Концепция работы

новой компании основана на принципах доказательной медицины, адаптированных к российским реалиям. Но, конечно, одной из важнейших задач клиники станет интеграция в группу компаний и участие в создании единого информационного пространства, обмене врачебным опытом.

Несмотря на продолжающиеся ограничения на очное общение, ГК «Олимп Здоровья» ведет информационно-просветительскую работу не только среди врачей и медработников, но и среди своих пациентов. В этом номере мы собрали для вас наиболее популярные статьи, вышедшие на страницах «Вестника долголетия» в 2020 и 2021 году. Мы стремимся к тому, чтобы вы получали достоверную, качественную информацию о процессах, происходящих в человеческом организме. Потому что понимание этих процессов поможет вам на регулярное основе заботиться о своем здоровье. Для этого теперь есть все условия. ■



Беседа с семейным доктором Ольгой Большевой

У каждой семьи должен быть свой доктор, юрист и кто еще? Список обязательно нужных друзей в разное время может отличаться, но врач в нем останется в любом случае. И, наверное, никому не надо объяснять почему.



# «ДОЛГОСРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ВРАЧОМ ВСЕГДА ВЫГОДНЕЕ»

Семейные врачи – понятное определение в госмедицине, близкое к участковым врачам. Но в частной медицине понятие «семейный врач» имеет несколько другое значение. И дело не в конкуренции, а в разнице условий. Есть основа и принципы качественной работы семейного доктора, о которых мы поговорили с врачом-терапевтом (семейным врачом), кардиологом «Олимпа Здоровья» (стаж – 14 лет), к.м.н. Ольгой Большевой.

– **Ольга Евгеньевна, иногда работу семейных врачей**

**сравнивают с работой земских в дореволюционной России. Насколько это корректно?**

– Если исходить из предназначения, выполняемых задач, то семейный врач, действительно, понятие не новое. В дореволюционной России аналогичную работу выполнял земский врач. Он хорошо знал своих пациентов и их семьи, оказывал медицинскую помощь при терапевтической, хирургической патологиях и участвовал в родовспоможении.

На сегодняшний день, при сопоставимо более высоком уровне

развития медицины, пациентам доступна помощь большого числа узких специалистов. Но сама идеология земского врача для конкретной семьи возродилась в современной семейной медицине.

То есть, с одной стороны, пациент сейчас имеет доступ к передовым инструментальным, лабораторным исследованиям и помощи узкопрофильных врачей, с другой – может на регулярной основе заботиться о своем здоровье с помощью семейного врача.

– **Каково ваше личное определение семейного врача?**



– Семейный врач – это близкий, доверенный человек, который контролирует состояние здоровья пациента и членов его семьи. Целью работы семейного врача является сохранение (укрепление) психологического и физического здоровья человека и его родных, профилактика обострения хронических заболеваний, предупреждение развития новых болезней. У семейного врача с пациентом налажен тесный эмоциональный контакт с высоким уровнем доверия. Это одно из основных условий успешного взаимодействия.

**– В чем принципиальные отличия семейного врача в государственной медицине и частной? И какая «идет впереди»?**

– Конечно, главное отличие – в «знании» пациентов. В частной медицине мы имеем значительно больше информации о пациенте и времени для анализа этих данных, поэтому качество лечения и в принципе оказания любой медицинской помощи значительно выше.

В государственной медицине у врача общей практики (семейного врача) количество времени на одного пациента лимитировано, ограничены возможности в лабораторных и инструментальных исследованиях. Плюс чрезмерно большой поток пациентов. Я могу, например, привлечь любого узкого специалиста, если необходимо дополнительное уточнение диагноза. Или назначить почти любой сложности диагностическое исследование. Это все делают здесь, на базе «Олимпа Здоровья», не заставляя пациента мотаться по разным точкам.

Как дополнительная полезная опция – семейный пациент имеет с врачом телефонную связь, может решить с ним любой вопрос, касающийся медицины или смежных направлений.

**– Компетенции семейного врача – наверное, один из наиболее сложных вопросов. Исходя из вашего опыта, какие направления должны быть хорошо освоены?**

– Если опираться на статистику, то на первых местах стоят респираторные заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы и гастро-энтерологические проблемы. Основными причинами смерти явля-



ются сердечно-сосудистые патологии и онкологические. Соответственно, семейный врач должен иметь хорошие знания в терапии, кардиологии, пульмонологии, гастроэнтерологии, онкологии и эндокринологии (особенно это касается сахарного диабета).

Но главное все же – это способность посмотреть на пациента не по частям и системам, а глобально. Узкие специалисты рассматривают пациента, скажем образно, по органам. Задача семейного врача – соединить эту информацию воедино с максимальной пользой. Часто бывает, что пациент посещает ряд врачей и имеет несколько листов назначений и рекомендаций. Семейный доктор должен «профильтровать» их и сделать рациональную выжимку.

**– Человек заключил договор семейной медицины. Что происходит дальше?**

– Дальше мы знакомимся, я (или другой врач) собираю максимально полную информацию о пациенте, состоянии его здоровья, имеющихся жалобах, наследственности, перенесенных заболеваниях, факторах риска (это особенно важно в молодом возрасте, когда заболеваний пока нет, но есть предпосылки для их возникновения).

Затем составляется индивидуальный лечебно-профилактический график, которому должен следовать пациент. Например, если у человека в анамнезе есть родственники, умершие от инфаркта или инсульта в раннем возрасте, то программа для него составляется с учетом риска возникновения раннего тромбоза, выявления артериальной гипертензии, профилактики избыточной массы тела, инсулинорезистентности.

**– Обычный вопрос, который, наверное, многие себе задают: а насколько это выгодно? Не проще прийти к врачу, когда возникнут проблемы?**

– Именно так большинство людей и размышляют. Нет, не проще. Точнее, это проще для человека, который не думает о своем здоровье. Но, поверьте, так происходит до того момента, пока организм не дает сбой. Никто не считает, что выгоднее – иметь понятные долгосрочные отношения или вдруг в короткое время и в стрессе пытаться решить проблемы со здоровьем. Как врач я могу вам однозначно сказать, что очень многие заболевания хорошо лечатся на начальных стадиях и регулярное медицинское наблюдение помогает их выявлению. И как очень полезное дополнение для нашего мира недоуверенной информации – человек получает некую опору. Сколько раз по вопросу здоровья вы хотели просто посоветоваться, что лучше делать?.. ■

**P.S.**

В «Олимпе Здоровья» с января 2022 года действуют новые программы (абонементы) семейной медицины: «Семейный врач ПРЕМИУМ», «Терапевт 365», «Сопровождение семейного врача в клинике «Олимп Здоровья» в течение месяца». Подробности можно узнать на сайте [www.olimp03.ru](http://www.olimp03.ru) или по телефону менеджера +7 (473) 223 03 03



# НЕ ЖДАТЬ, А ЖИТЬ,

или Хирургия быстрого  
восстановления

Хирургия как направление медицины всегда считалось особенным. «Лечь под нож» для пациента было как минимум подвигом, событием из серии «пан или пропал». Но времена изменились, теперь вполне можно утром прийти на операцию, а вечером вернуться домой.

**П**равда, у некоторых людей остается тот самый страх, который мешает переступить порог кабинета хирурга и решить многие проблемы со здоровьем комфортно, быстро, безболезненно и качественно.

Сегодня на самые популярные вопросы о малоинвазивных вмешательствах отвечает заведующий хирургическим отделением стационара, врач-хирург высшей категории (стаж – 16 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Виталий Громовиков.

**Что такое малоинвазивная хирургия и почему она становится все более популярной?**

Малоинвазивная хирургия – это способ проведения операций с минимальным травматизмом для пациента. Делится на лапароскопическую и эндохимию. В первом случае – вмешательства осуществляются через специально сделанные небольшие проколы, во втором – через естественные отверстия человеческого организма.

Удивительно, но факт: «заказ» на развитие малоинвазивной хирургии пришел от собственников бизнеса, которым хотелось как



**МЫ МОЖЕМ  
ВЫПОЛНИТЬ  
ПРАКТИЧЕСКИ  
ВСЕ, ЧТО  
ПОЗВОЛЯЮТ  
МАЛОИН-  
ВАЗИВНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ.**

можно быстрее вернуть в строй выбывших по болезни сотрудников. Но нельзя сказать, что это не соответствовало интересам и самих больных: никто не променяет день, а то и пару часов в стационаре на месячную реабилитацию со всеми ее сложностями.

По данным Минздрава, сегодня в России порядка 60% операций проводится с помощью малоинвазивных технологий. В ближайшие несколько лет эта планка должна достигнуть 85%. В Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» около 90% оперативных вмешательств осуществляется малоинвазивными способами.

**Что главное в малоинвазивной хирургии: мастерство хирурга или оборудование? Или это неотделимые части одного целого?**

В малоинвазивной хирургии, как и в классической, по-прежнему очень многое зависит от мастерства хирурга. Опытный хирург проведет операцию и на устаревшем оборудовании. Но риск ошибки при таком варианте возрастает. Поэтому опыт и квалификация хирурга с одной стороны и современное высокотехнологичное оборудование с другой – это равные доли успешной операции.

Слово «хирургия», как известно, произошло от двух греческих слов, одно из которых означает «рука», а второе – «действие, работа». А в работе руками значение инструмента имеет большое значение. Образно говоря, виртуозный скрипач сможет хорошо сыграть и на скрипке из магазина, но на инструменте Страдивари музыка зазвучит совершенно иначе. Гармоничное сочетание мастера и инструмен-



та и дает на выходе эффективность, безопасность и быстрое восстановление пациента.

#### **Какова роль анестезии в современном хирургическом процессе?**

Современная хирургия без современной анестезиологии будет не безопасна. Сегодня технологии позволяют четко дозировать вводимое вещество и дают полную информацию о том, как организм пациента реагирует на анестезию. Но, конечно, во главе всего этого стоит хороший анестезиолог.

#### **В народе до сих пор сильно предубеждение «буду с ума сходить после наркоза».**

##### **Насколько оно оправданно?**

На анестезиологической службе нельзя экономить – ни на препаратах, ни на оборудовании, ни тем более на специалистах. Да, есть некоторые препараты, после применения которых возможны такие побочные эффекты, как непроизвольная мышечная активность, психоз, дезориентация и так далее. Предсказать, у какого пациента они проявятся и в какой степени, не сможет никто. Но в анестезиологии уже используются и гораздо более комфортные вещества, не имеющие таких побочных действий. Ну и, конечно, важно приобретать оригинальные препараты, а не дженерики. В «Олимпе Здоровья» анестезиологическая служба обеспечена лучшим. Правда, когда работа анестезиолога выполнена хорошо – она незаметна, и это нормально.

#### **Какие операции наиболее популярны в «Олимпе Здоровья» и какие в принципе готово выполнить хирургическое отделение?**

Из направлений на первом месте – проктология, на втором – гинекология, на третьем – флебология (причем разница между вторым и третьим минимальная), остальное – общая хирургия (ЖКБ, грыжи и т.д.).

Весь перечень операций перечислить сложно, назову некоторые особо востребован-

## **ВАЖНО**

**Раньше** классическая флебэктомия большой подкожной вены включала в себя: разрез в паховой области, ввод зонда и удаление (фактически извлечение) вены.

**Сейчас** технология ЭВЛО (эндовенозная лазерная облитерация) позволяет под УЗИ-контролем выполнить пункцию вены через прокол кожи, ввести световод и произвести облитерацию (коагулирование) вены. Без разрезов и дополнительных травм притоков.

ные. В гинекологии – офисная гистероскопия и лапароскопическая экстирпация матки. В проктологии – лазерная геморроидопластика. По направлению флебологии – эндовенозная лазерная облитерация и минифлебэктомия варикозных вен нижних конечностей. В общей хирургии – лапароскопическое устранение грыжи с пластикой передней брюшной сетки сетчатым полипропиленовым имплантатом, устранение грыж пищевого отверстия диафрагмы, тиреоидэктомия, секторальная резекция и мастэктомия. Плюс к этому мы – одна из единичных клиник в Черноземье, в которой развита бариатрическая хирургия (наиболее частые операции – лапароскопическая рукавная резекция желудка или гастрощунтирование).

Одним словом, мы можем выполнить практически все, что позволяют малоинвазивные технологии. Например, даже такие сложные вмешательства, как эндоскопические операции на щитовидной железе.

#### **«Олимп Здоровья» специализируется на плановых операциях?**

В нашей сети действует семейная клиника «Эвкалипт», в которой как раз сделан акцент на экстренных операциях, травматологии. По сути одно из направлений работы этой клиники – круглосуточный травмпункт с бригадой дежурных травматологов, хирургов.

В Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» хирургия плановая. Но плановая операция – это ведь любая отсроченная. И многие из них при неблагоприятном течении могут стать срочными. Например, грыжа – это плановая операция, ущемленная грыжа – срочная или даже экстренная. Варикозная болезнь – плановая операция, восходящий тромбофлебит подкожной вены – экстренная. Холецистэктомия при желчнокаменной болезни и хроническом холецистите – плановая операция, но острый холецистит, который не купируется на фоне терапии, может привести к перитониту, и требуется уже срочная операция.

Поэтому лучше всего, когда мы проводим операцию планоно, не спеша, но и не затягивая.

#### **Если человек приезжает на операцию из другой области, как ему действовать?**

Таких пациентов у нас довольно много, алгоритм отработан. В «Олимпе Здоровья» обеспечение на уровне хорошей гостиницы, то есть по сути человеку, кроме документов и анализов, можно с собой ничего не брать.

Предварительно хирург общается с пациентом по видеосвязи, изучает медицинскую документацию, оценивает результаты анализов и общее состояние здоровья.

Полное обследование перед операцией занимает примерно сутки. На следующий день мы уже можем оперировать. ■

## **ВАЖНО**

**Раньше** подготовка к операции по удалению геморроидальных узлов включала в себя неделю щадящей диеты, постановки очистительных клизм. После вмешательства пациент три-четыре дня жил со страхом, что ему предстоит посетить туалет. И этот страх был оправдан, было больно. Дней десять человек учился заново ходить в туалет (очень часто – с применением обезболивающих).

**Сейчас** подготовка проводится за сутки, с помощью специальных препаратов. Утром пациент приходит – хирург малоинвазивно, без разрезов, пунктирует геморроидальный узел и вапоризирует (коагулирует) его изнутри. Через несколько часов пациент может идти домой и заниматься привычными делами. Естественные надобности не вызывают болей. После операции нужен только минимальный гигиенический уход.

# «ХИРУРГИ – ЭТО МЕДИЦИНСКИЕ ВДВ»

Наш сегодняшний собеседник владеет той самой мистической профессией, которая никого не оставляет равнодушным. Сколько людей хоть раз в своей жизни обращались к хирургу? Соответственно, и опыт у всех разный, хотя в большинстве случаев – позитивный.

**Т**ак кто они – хирурги? Они такие, как мы, или нет? Об этом и многом другом – наш откровенный разговор с врачом-хирургом, колопроктологом высшей категории (стаж – 26 лет) Александром Соловьевым.

**– Александр Иванович, как вас «занесло» в хирургию? Помните, как пришло это желание – «хочу стать хирургом»?**

– Я учился в нашем родном медицинском институте им. Н.Н. Бурденко. «Занесло» – это, скорее, нечто случайное. Мой выбор был не случаен, полностью осознан. Наверное, отчасти потому, что в молодом возрасте жизнь кажется пресной. Вот война окончилась без моего участия, в космос не попал, все великие путешествия тоже без меня прошли. А что в медицине может дать такую бодрость? Конечно – хирургия! Не обошлось и без элементов романтики. Эдакие медицинские ВДВ. Даже девиз десантников «Никто, кроме нас» вполне подходит хирургам.

**– Почему, на ваш взгляд, профессия хирурга настолько мифологична? Хирурги – обычные люди?**

– Наверное, потому, что хирурги делают то, что не могут сделать обычные люди. Ведь каждый может назначить сам себе таблетки, мази и прочее, получив «знания» из интернета. А вот разрезать живого человека, произвести какие-то манипуляции внутри организма? При этом человек не только не умирает, но и становится здоровым (ведь причина недуга устранена) – это ли не таинство, доступное далеко не каждому, даже дипломированному, медработнику?

На самом деле хирурги – самые что ни на есть обычные люди. Со всеми слабостями, присущими каждому человеку. А хирургия – всего лишь работа. Часто довольно грязная, но все равно очень нужная.

**– У хирургов есть специализация? Вы какое выбрали направление и почему?**

– Да, в хирургии очень много специальностей. Проктология, травматология, сердечно-сосудистая хирургия, урология, нейрохирургия и много каких еще. Как говорится, на любой вкус. Я для себя, еще будучи студентом, выбрал общую хирургию. Почему? Наверное, из-за разнообразия операций. Подразумевается, что общие





хирурги оперируют только брюшную полость. Да, но это в плановом порядке. А если ты дежуришь в скоройпомощной больнице (а я 10 лет отработал в больнице скорой помощи), тебе могут привезти все что угодно. Мне приходилось и рану сердца ушивать, и ранение почки оперировать...

Да и «родные» органы брюшной полости часто приходится оперировать нестандартно. Во времена, когда я начал работать, проктология входила в состав общей хирургии. Проктологические пациенты находились в общехирургическом отделении. И мне, как молодому специалисту, торжественно и с удовольствием поручили их курацию. И, знаете, меня это увлекло. Позже прошел первичную специализацию по колопроктологии. Говоря про общую хирургию, похвалюсь. Я принимал участие в становлении лапароскопической хирургии в Воронеже. Выполнил первую лапароскопическую операцию при паховой грыже. Из проктологических операций первый внедрил в широкую практику методику лечения геморроя лазером. В настоящий момент у меня самый большой в нашем регионе опыт выполнения этих операций.

**– По вашим наблюдениям, чего люди боятся больше – операции или наркоза?**

– Теперь могу сказать точно – наркоза! Сведений о той или иной операции очень много в различных источниках. Есть даже целые фильмы с подробным разъяснением этапов операции. А вот наркоз... Трудно понять, как я могу заснуть, если спать не хочется? А вдруг я проснусь во время операции? А будут ли у меня галлюцинации? И еще много других вопросов, которые задают пациенты при первом знакомстве. Ответ один: в нашей клинике эти страхи беспочвенны! Оригинальные препараты, самая современная наркозная аппаратура, квалификация наших анестезиологов сводят к нулю все эти переживания.

**– Как быть с пациентами, которые боятся операций? Были в вашей практике такие – сначала боялись, а потом говорили спасибо?**

– Самый лучший вариант для тех, кому требуется или предстоит операция, – побеседовать со своим хирургом. Я всегда приветствую общение с пациентом. На своих приемах мы обсуждаем все интересующие вопросы, связанные с предстоящим лечением. В ходе таких бесед, как правило, страхи удаётся рассеять.

Да, безусловно, были такие пациенты. Много лет «носили» свою болезнь, но страх перед операцией, послеоперационным периодом был для них препятствием на их пути к хирургу. После общения, операции люди говорили: «Если бы я знал, что все будет так, пришел бы гораздо раньше!».

**– Сколько операций вы сделали за свою практику? Есть случаи, которые особенно запомнились?**

– Трудный вопрос. Если исходить из расчета 200-300 операций в год, то за 27 лет работы... Да, много получает. Случаев запомнившихся было много, все не перечислишь. Очень запомнился мальчик 16 лет. Заболел живот, и мама лечила его в течение недели теплыми ваннами, теплыми компрессами на живот. К нам он поступил в крайне тяжелом состоянии с картиной разлитого гнойного перитонита на фоне острого аппендицита. Это было не лечение, это была настоящая битва за жизнь. Это была работа команды суперпрофессионалов: реаниматологи,



трансфузиологи, терапевты, мы... Вместе мы победили! Помню рабочего, который упал со строительных лесов на арматуру. Металлический прут вошел в тело в области 7 межреберья справа, проткнул нижнюю долю правого легкого, диафрагму, печень, желудок, толстую и тонкую кишку и вышел в левой подвздошной области. Мы спасли его, пациент выздоровел. Очень хорошо помню молодую женщину, которая после родов, решив сбросить вес, пила яблочный уксус. К нам поступила с гнойным расплавлением поджелудочной железы. Три месяца шла борьба за жизнь... И все-таки победа была за нами!

**– Александр Иванович, вы сейчас работаете в частной медицине. Переход вам дался легко? Что поразовало в новых условиях?**

– Для меня предложение поработать в частной медицине стало неожиданностью. На прежней работе всего хватало. Поток пациентов, операции ежедневно. Казалось бы, зачем от добра добра искать? Но решил попробовать, и, знаете, захватило!

Очень приятно, когда в твоём распоряжении есть все и хорошего качества. Операционная аппаратура – супер-класса! И, главное, принципы работы частной клиники дают профессионалу значительно больше возможностей для своей прямой работы. Минимум руководящих циркуляров. Исчез абсолютно ненужный вал бумаг. Быстро удовлетворяются потребности в расходниках, инструментах. И еще очень важно, что в частной медицине активно поддерживается развитие специалиста (учеба, семинары, тренинги и т.п.).

**– Расскажите о своей семье. Профессия накладывает отпечаток на личную жизнь?**

– Конечно, отпечаток присутствует. Помните, героиня фильма «Москва слезам не верит» сказала: «Чтобы быть женой генерала, надо выйти замуж за лейтенанта. Да помотаться с ним по гарнизонам и городкам». То же в полной мере я могу сказать и о своей супруге. С шестого курса и по настоящее время мы вместе. Не будучи медработником, она всегда очень чутко понимала все мои трудности и проблемы. Когда шло мое становление, очень много времени проводил в клинике. Это был период, когда перестали платить зарплату и приходилось подрабатывать где только можно. Всю заботу о доме, сыне взяла на себя моя любимая супруга. Ни разу не пожалев, что связала жизнь с хирургом. ■

# ГОЛЬФЫ КАК ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

Мы привыкли уделять особое внимание артериям – сосудам, от которых зависит жизнь. Но и от вен можно получить серьезные проблемы, многие пациенты (особенно – женщины) не дадут соврать. Говорим о болезнях вен с флебологом, врачом-хирургом высшей категории (стаж – 17 лет), завстационаром Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Виталием Громовиковым.

**– Виталий Александрович, тромбоз – одна из наиболее часто встречающихся патологий вен. Какие еще широко распространены?**

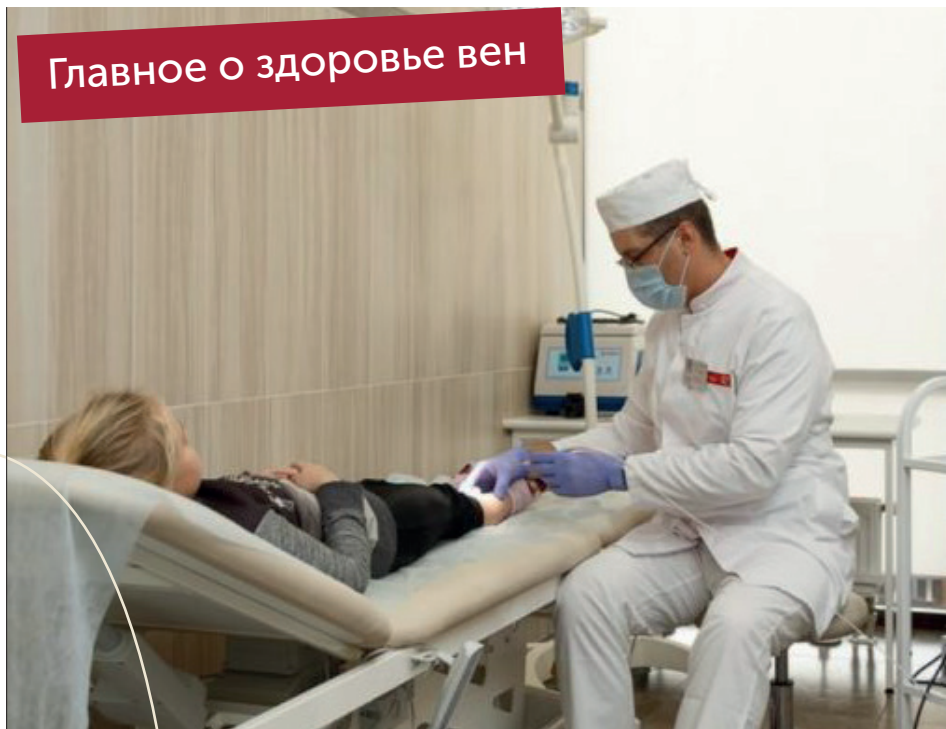
– Как правило, все начинается с варикозной болезни вен нижних конечностей. Тромбоз – одно из наиболее грозных ее осложнений. Тромбы – это «тихие убийцы». Второе наиболее неприятное осложнение варикоза – это трофические нарушения кожи, вплоть до трофических язв.

Варикозной болезни чаще подвержены женщины (примерно 65-70% от общего числа больных). Повышенные риски заболевания – у людей с избыточной массой тела, ведущих малоподвижный образ жизни, испытывающих длительную статическую нагрузку (парикмахеры, продавцы, водители), и особенно – у занятых тяжелым физическим трудом.

**– В чем основные причины заболевания вен и можно ли их профилактировать? Что говорят последние научные исследования на эту тему?**

– Основная причина – это нарушение работы внутренней поверхности вены (тончайшего верхнего слоя эндотелия, так называемого гликокаликса). Нарушение целостности этого слоя, воспалительные процессы в нем как раз и вызывают развитие варикозной болезни. Вторая причина – клапанная недостаточность. Вены не могут сокращаться, как артерии, поэтому для препятствия обратному току крови в них функционируют клапаны. Если они перестают правильно срабатывать, то появляется рефлюкс (от лат. refluo – течь назад – прим.

## Главное о здоровье вен



**ЧЕМ РАНЬШЕ ПРИХОДИТ ПАЦИЕНТ, ТЕМ МЕНЕЕ ИНВАЗИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАНЫ.**

ред.), что и приводит к растяжению венозной стенки и отеку мягких тканей.

**– Что вызывает повреждение гликокаликса?**

– Есть несколько провоцирующих воспалительных факторов. Эндотоксины, которые образуются в клетках, должны с кровью выводиться из тканей. Но при развитии варикозной болезни образуется рефлюкс крови по венам, эндотоксины задерживаются в мягких тканях, вызывая со временем трофические нарушения кожи нижних конечностей. Одним из факторов риска является прием гормональных препаратов. Например, для женщин – прием гормональных контрацептивов, которые часто приводят к повышению проницаемости венозной стенки и сгущению крови. Поэтому данный фактор нужно контролировать и советоваться со своим гинекологом по поводу правильного подбора препаратов. Курение также повышает риски повреждения гликокаликса и венозной стенки в целом.

**– Как определить болезнь на ранней стадии (первые симптомы)? Какие исследования нужно провести?**





– Самые первые проявления (даже если вены выглядят обычно) – это чувство дискомфорта, тяжести, распирающие боли в голени (так называемый синдром тяжелых ног), формирование отеков, особенно после статической нагрузки или поднятия тяжести. Поясню на примере. Если вы поехали на море за тысячу километров и отекли голени после дороги – это вполне может быть и при здоровых венах из-за долгого нахождения в одном положении. А если вы просто отработали свой обычный день при обычной нагрузке и почувствовали тяжесть и боль в ногах, увидели отек – тут надо задуматься. И обязательно прийти на консультацию к флебологу, выполнить ультразвуковое исследование – УЗДС вен нижних конечностей.

**– Если вены не беспокоят – имеет смысл делать УЗИ?**

– Я бы в таком случае рекомендовал прийти на прием к флебологу. Врач вас проконсультирует и при необходимости назначит дополнительное обследование, подберет правильные меры профилактики (например, компрессионный трикотаж, лекарственные средства, физиопроцедуры). Существует много венотонизирующих препаратов, которые могут повысить тонус вен и тем самым предотвратить или замедлить развитие варикоза. Соответственно, если человек много стоит, сидит, мало двигается – имеет смысл использовать компрессионный трикотаж, а при появлении симптоматики – принимать венотонизирующие препараты (особенно в жаркое время года, когда вены расширены и кровь более густая).

**– Что может сделать обычный человек в качестве профилактики?**

– Очень правильно, даже если вены абсолютно здоровы, при статических нагрузках, при перелетах в самолете, длительных поездках в машине – носить профилактический трикотаж, гольфы самой низкой степени компрессии. Хорошо бы завести это в привычку, как чистку зубов.

**– Если человек, например, работает продавцом и стоит весь день, то...**

– То надо надевать компрессионный трикотаж. Если магистральные вены работают нормально – этого достаточно, и это будет способствовать тому, что через определенное количество времени не потребуются лечение у флеболога.

**– Если все уже случилось и лечение предстоит хирургическое, то что это за операция?**

– Операция – понятие собирательное. Современная флебология может многое уже на начальных стадиях заболевания. И лучше, если человек обращается на этом этапе.

Чем раньше приходит пациент к врачу, тем менее инвазивные методы лечения будут использованы. Например, на ранних стадиях варикоза флебологи широко применяют инъекционную склеротерапию.

**– То есть здесь работает правило: чем раньше – тем лучше?**

– Именно так. Склеротерапия – малоинвазивный способ лечения варикозных вен в амбулаторных условиях. Измененная вена будет выключена из кровотока и варикоз не будет прогрессировать.

Если же мы видим клапанную недостаточность в магистральной вене – это уже повод для более существенной (будем так говорить) операции. При нарушении функции клапанов поверхностных вен применяем лазерную или радиочастотную облитерацию. Ну, а если пациент тянет до последнего, тогда приходится делать флебэктомию.

**– Это болезненные вмешательства?**

– Если под местным обезболиванием, то будут определенные ощущения жжения, дискомфорт. Не готовы терпеть? Тогда краткосрочная внутривенная анестезия и через 15-20 минут вы просыпаетесь, а все уже сделано.

**– Каковы перспективы полного излечения и что важно после операции?**

– Даже после всех манипуляций, операций варикозная болезнь остается с человеком. Поэтому требуется медикаментозная терапия и подобрать ее, опять же, должен врач-флеболог.

**– Есть ли физио- или другие санаторно-курортные процедуры, эффективность которых для сохранения здоровых вен доказана?**

– Однозначно – магнитотерапия, прескотерапия, лимфодренажный массаж, гимнастика – и лучше курсами, 2-4 раза в год, в зависимости от стадии заболевания. Основная задача немедикаментозной терапии – не допустить застоя в венах. Разогревающие воздействия при варикозной болезни нежелательны. Кстати, все необходимые процедуры можно пройти (конечно, по назначению врача) в нашем недавно открывшемся Центре культуры здоровья «Олимп Пять». ■

**ВАЖНО**

**Склеротерапия** – введение в пораженную вену специального вещества – склерозанта, под воздействием которого образуется повреждение внутреннего слоя вены, формируется ее фиброз и она выключается из кровотока.

**Лазерная облитерация** – малоинвазивное лечение варикозных вен с помощью лазерного излучения, вызывающего коагуляцию и облитерирование варикозной вены за счет высокой температуры.

**Флебэктомия** – хирургическое лечение варикоза, механическое удаление вен с использованием специальных зондов и крючков-флебэкстракторов.

# «НЕ СТОИТ ОБМАНЫВАТЬ ПРИРОДУ, С НЕЙ НУЖНО ДРУЖИТЬ»

Интервью с  
КОСМЕТОЛОГОМ  
из топ-5 в России\*

Все мы хотим выглядеть лучше, особенно на селфи. Ну, и в обыденной жизни тоже. А кто лучший доктор, кроме «Фотошопа»? Кос-ме-то-лог. А вот теперь серьезно: Ольга Забненкова – не просто доктор. Дочитайте до конца, и все поймете.

**– Ольга Владимировна, почему косметология? Судьба?**

– Да, косметология – это моя судьба.

Первоначальный выбор, как, наверное, и у большинства, помогают сделать родители. Мама сказала, что во мне есть все, что нужно для хорошего врача: ответственность, чувство такта, наблюдательность, способность к аналитическому мышлению, желание помочь...

А определиться со специализацией было уже значительно проще. Говорят, что часто врачи выбирают именно ту специализацию, по которой требуется помощь либо им самим, либо родственникам, друзьям. Многие мои знакомые просили помочь им в лечении кожи. Так я стала интересоваться именно этим направлением медицины. Попасть в дерматологию и косметологию было непросто, но красный диплом открывает любые двери.

**– Сейчас вы работаете в «Олимп Клиник». Почему так сложилось?**

– Мне понравился подход учредителей клиники: качество лечения – это основная задача, и она всегда в приоритете. И если для этого что-то нужно врачу: оборудование, дополнительное обучение, привлечение смежных специалистов... Я впервые поняла, что нет ничего невозможного. Клиника всегда будет иметь преимущество, если мы говорим о медицинской помощи. Сейчас трудно представить эффективную терапию в косметологии без возможности профессиональной консультации эндокринолога, ЛОР-врача, стоматолога, ортодонта и так далее.

Когда не медицина ради бизнеса, а бизнес – для медицины, когда созданы все условия для полноценной работы, сложно отказаться от предложения стать членом команды.

**– Современная медицина быстро совершенствуется. Как за последние годы изменилась косметология?**



– Медицина – самая консервативная наука, клинические эксперименты на пациентах недопустимы. За всем «новым» стоят годы исследований, наблюдений, и только после этого появляются новые, но уже отработанные, эффективные и безопасные методики.

За последние 20-25 лет концепции anti-aging терапии в косметологии поменялись кардинально. И именно поэтому в эстетике мы можем достигать фантастических результатов, зачастую избегая хирургического подхода в лечении. Раньше нам казалось, что процессы старения затрагивают только кожу. Поэтому достаточно организовать правильный уход, а в случае появления избытков кожи – провести хирургическую коррекцию. Но по мере развития косметологии как науки, и не случайно это направление выделено в отдельную специальность медицины, мы сейчас прекрасно представляем, что anti-age терапия направлена и на профилактику возрастных изменений не только кожи, но и жировых пакетов, связочного аппарата, мышечной ткани и даже костных структур.

Например, мы раньше считали, что с возрастом происходит снижение тонуса мимической мускулатуры, и именно это проявляется провисанием (птозом) тканей и деформацией овала лица. На основании научных данных и исследований доказано, что с возрастом тонус мышц лица повышается. И это приводит как к возникновению, углублению морщин и складок, так и к повышенному тону жевательных мышц, становится причиной повышенной стираемости зубов, что тоже оказывает колоссальное воздействие на то, как мы выглядим: появляются «брыли», характерный поджатый рот и второй подбородок.

Поэтому современные подходы в эстетической медицине должны учитывать как понимание процессов старения в целом, так и индивидуальные особенности возрастных изменений.

Например, пациентам с повышенной эластичностью кожи будут предложены методики, направленные как на укрепление связочного аппарата, так и одновременно улучшение качества кожи (многофункциональная лазерная система Fotona), а при склонности к избыточному отложению подкожного жира (деформационный тип старения) – методика, направленная тоже на укрепление связочного аппарата, но при этом одновременно на компактизацию (уменьшение объема) подкожно-жировой клетчатки и уплотнение кожи (SMAS-лифтинг на аппарате Ulthera System). Все это даст не только максимально выраженный эффект коррекции овала уже сразу после процедуры, но и позволит приостановить дальнейшее провисание тканей.

Не секрет, что погрешности в диете – особенность нашего менталитета. Мы любим

поесть вкусно и много. И все, кто хоть раз пробовал привести себя в порядок, прекрасно знают, что несмотря на супердейственные диеты и физические упражнения, есть определенные зоны-ловушки, где жир остается, скажем правду, – навсегда. Эти области раньше подлежали коррекции только хирургическим методом. Сегодня нам есть что предложить нашим пациентам – процедуру криолиполиза. И сейчас эта методика перестала быть эксклюзивной – она стала абсолютно доступной, с экономической точки зрения в том числе.

Современные методы эпиляции волос. Мы уже забыли, что всего 15-20 лет назад метод электроэпиляции был единственно эффективным и доступным. Болевые ощущения, корки, а нередко и рубцы на коже – раньше эти последствия считались нормой. Сове-



## СОВРЕМЕННЫЕ ЛАЗЕРНЫЕ МЕТОДИКИ ЭПИЛЯЦИИ – ЭТО НОВАЯ ЭРА УХОДА ЗА КОЖЕЙ.

менные лазерные методики эпиляции – это новая эра ухода за кожей.

Мы уходим от лечения локальных проблем к глобальному пониманию процессов старения. Мы не можем остановить старение, но можем сделать так, чтобы эти процессы проходили мягче и возрастные изменения были не такими явными. Это безопасно, эффективно и совсем не больно.

### – Какие технологии и подходы в косметологии вы считаете сейчас наиболее прорывными?

– Я занимаюсь эстетикой уже более 20 лет. И то, что 15-20 лет назад казалось прорывом, сейчас является нормой. Кого сейчас удивишь пилингом фруктовыми кислотами или ретиноевым пилингом? Либо лазерной шлифовкой? Но если выделить самые-самые прорывные технологии, то это, конечно же, ботулинотерапия, контурная пластика, из них наиболее современные – это лазерные техно-

логии (пикосекундные лазеры и FOTONA-терапия), высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук (HIFU), сфокусированная электромагнитная терапия Emsculpt.

И даже если говорить о ботулинотерапии, которая стала уже стандартной процедурой любой эстетической клиники, хотелось бы с гордостью рассказать, что в России производятся уже 2 препарата («Миотокс» и «Релатокс»). Мы, как и с вакцинами, фактически являемся одними из лидеров в этом направлении.

**– Какие процедуры сейчас наиболее востребованы у пациентов? И почему?**

– Аппаратные методики популярны, но и инъекционные не утратили свою актуальность. На сегодняшний день они остаются самыми востребованными. Но если посмотреть на статистику, то на первом месте во всем мире – это нейропротеины («Ботокс», «Диспорт», «Миотокс» и пр.). Вторую строчку занимает введение филлеров, а третью – аппаратные методики.

Список самых популярных процедур зависит от комплектации клиники, хотя, конечно же, мы четко прослеживаем и сезонность. Например, весной и летом на первый план выйдут методики по коррекции фигуры, ведь все хотят выглядеть хорошо и в одежде, и без нее, а для лица – те, которые не будут ограничивать пребывание на солнце: ультразвуковая подтяжка (Ulthera System) и лазерная шлифовка на аппарате Fotona, так как они универсальны и востребованы в течение всего года.

**– Вы согласны с утверждением, что аппаратная косметология – это будущее?**

– Нейропротеины и филлеры совершенствуются. Но если все-таки говорить о новинках, то это, конечно же, аппаратные методики. Они интересны и пациентам, и врачам. На мой взгляд, да, аппаратные методики – будущее косметологии.

**В «ОЛИМП КЛИНИК» ЕСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ АППАРАТЫ, КОТОРЫЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЗАСЛУЖИЛИ ЗВАНИЯ «САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ», «САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ» И Т.Д.**

**– Как бы вы оценили парк оборудования «Олимп Клиник»?**

– Мне сложно, но если объективно, то в «Олимп Клиник» есть практически все современные аппараты, которые за последние годы заслужили звания «самый эффективный», «самый безопасный» и т.д. Нашим пациентам повезло. Они попадают в надежные руки специалистов, у которых есть доступ к большому парку новейшего оборудования.

**– Анти-эйджинг терапия. Сейчас этот термин очень модный. Что конкретно он обозначает? Разве можно обмануть природу?**

– Я считаю, что не стоит обманывать природу, с ней нужно дружить. Почему людям важно выглядеть хорошо? Потому что уход за собой – это не просто забота о здоровье, это уважение к себе и окружающим.

Старение – естественный процесс. Его невозможно остановить с любым арсеналом оборудования. Но мы можем стареть так, чтобы в любом возрасте, подходя к зеркалу, радоваться своему отражению, так, чтобы окружающие всегда говорили, что вы хорошо выглядите. Как известно, умный человек скрывает свои недостатки и подчеркивает достоинства, а косметология ему в этом помогает.

**– Что вы можете сказать о таких трендах, как pro-age и prevent-age? Как вы к ним относитесь?**

– Это современные подходы, которые стали востребованными, так как однозначно профилактика всегда эффективнее лечения. Если анти-эйджинг терапия устраняет уже присутствующие изменения, то превентивная помогает сделать так, чтобы мы не старели быстрее.

Pro-age и prevent-age объединяют разные методики и генетическое тестирование, которое выявляет склонность к тем или иным изменениям на коже. Например, сейчас мы видим большое количество пациентов с коллагенопатиями, у которых процессы старения будут происходить раньше. Такого не было 20 лет назад.

Немного сменились и определенные возрастные вехи. Например, раньше 18-23 – это был возраст, когда женщины становились мамами. Сейчас есть возможность родить и в 30, и в 40 лет. К нам приходят молодые мамы, а для нас – все мамы молодые, несмотря на их возраст. И я хочу, и мы можем сделать так, чтобы наших пациентов никогда не называли бабушками. Мы также знаем, что нужно сделать, чтобы бабушек стали называть мамами.

Я бы сказала, что pro-age и prevent-age – это направление эстетической медицины,





призванное сохранить то, что дано природой. Если уже нужно что-то менять, то это анти-эйджинг.

**– Чаще всего пациенты приходят по «сарафанному радио». Но как самостоятельно найти хорошего доктора?**

– Косметолог должен иметь высшее образование. Оно определяет знания, культуру, отношение и уважение врача к пациенту.

Обратите внимание на востребованность врача, самый простой способ – легко ли записаться на прием. Если запись к нему свободная, то специалист, видимо, не может оказать услугу так, чтобы люди к нему возвращались.

Но мне кажется, самое важное – это консультация. Пообщайтесь со специалистом. Важно, чтобы вам было комфортно во время приема, ваши ожидания совпадали с подходом, которого придерживается доктор, а его внешний вид и эстетическое восприятие вам нравились.

Могу образно. Когда мне пациенты задают подобный вопрос, я всегда говорю: «Вы хотите нарисовать портрет в стиле Рубенса? Ищите художника, который так рисует. Хотите абстракцию? Ищите того, кто рисует, как Малевич».

**– Часто СМИ и порталы составляют рейтинги специалистов. \*Есть мнение, что вы входите в топ-5 косметологов страны. Могут ли пациенты ориентироваться на подобные рейтинги?**

– В первый раз услышала об этом от вас... Мне это очень приятно, но, как любой успешный человек, я не планирую останавливаться на достигнутом и поставлю себе задачу войти в двадцатку лучших врачей мира. (Смеется.)

**– Визиты к косметологу перестали быть чисто женским занятием. Какие процедуры сейчас предпочитают мужчины?**

– Мужчин действительно становится все больше в числе пациентов косметологов. Однако я не могу сказать, что существует заметное разделение на «мужские» и «женские» процедуры. Методики используются те же самые – отличаются подходы, дозировки, точки введения, сами препараты.

Ключевая особенность при работе с мужчинами – недопустимость процедур, которые оставляют следы. Женщины могут использовать макияж и скрыть посещение врача, а у мужчин все процедуры должны быть проведены незаметно для окружающих либо с очень коротким периодом восстановления. Мои пациенты-мужчины знают, что они в надежных руках. Мы чаще работаем аппаратными методиками, потому что они не оставляют следов и не предполагают длительной реабилитации. Хотя и при проведении инъекционных процедур (а мужчины «колют ботокс»



## Для красоты и удовольствия

Полный комплекс эстетической гинекологии от наших специалистов:

- ♥ введение филлеров,
- ♥ применение PRP-терапии,
- ♥ лазерное вульвовагинальное моделирование (Monalisa Touch),
- ♥ хирургическая коррекция.

ТЕАТРАЛЬНАЯ, 23/1

**+7 (473) 212 33 50**

WWW.OLIMP03.RU

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом.

даже чаще, чем женщины, например, чтобы снизить потоотделение в подмышечных впадинах) мы знаем, как сделать так, чтобы инъекционная терапия была безболезненной и эффективной, а наши мужчины оставались молодыми и брутальными, и... с хорошими фигурами. Даже если нет достаточного времени на фитнес. ■

## НАША СПРАВКА

### ЗАБНЕНКОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

– кандидат медицинских наук, врач-дерматолог, косметолог с практическим опытом работы более 20 лет. Доцент кафедры РУДН, член экспертного совета по ботулинотерапии.

Автор вебинаров и семинаров по современным методикам терапии, включая anti-age. Докладчик международных конгрессов, конференций, симпозиумов.



# «НИКТО НЕ СТАРЕЕТ ЗА ОДИН ДЕНЬ»

Несколько секретов эстетической медицины

В начале своего развития эстетическая медицина ассоциировалась с «наколотыми» губами и «накачанными» грудными железами. И касалась почти всегда только женщин. Сейчас не так. И главное не так – в сути эстетической медицины. Теперь она может намного больше, она может добавить не только красоты, но и здоровья, и счастья. Об этом – наша беседа с заведующей отделением косметологии «Олимп Клиник» (действует на базе ЦКЗ «Олимп Пять» в Воронеже), врачом-косметологом, дерматологом, врачом – акушером-гинекологом **Галиной Поповой**.

**– Галина Александровна, что такое красота в современном, медицинском смысле этого слова?**

– Красота в медицинском понимании – это однозначно здоровье. Как мы понимаем, что человек перед нами здоров?

Первое – у него нет избытка веса (не страдает ожирением). (Кстати, отсутствие лишнего

веса является частью стиля жизни современного благополучного человека, если хотите – одним из трендов.) Сразу скажу, что возможности Центра культуры здоровья «Олимп Пять» в части коррекции веса очень велики. В реализации физических нагрузок нам помогает отделение физиотерапии, у них действует великолепно оснащенный тренажерный зал. Там есть чему удивиться и чем впечатлиться, ведь это не стандартное оборудование фитнес-центра. Еще одна особенность нашего центра – это возможность получить консультацию сразу нескольких специалистов (когда нужно), например: гинеколога, эндокринолога, диетолога, психолога. Плюс наши усилия, которые помогают или поддерживать фигуру или ее «вернуть». Мы используем аппаратные методики **icoone®Laser**, криолиплиз **Cooltech Cosoop**, озонотерапию, инъекционный липолиз. В «Олимп Пять» действует комплексная

программа по снижению веса, которая может корректироваться в зависимости от состояния организма и потребностей конкретного человека.

Второй, скажем так, признак здорово-

го человека – состояние его кожи (она красивая, чистая). Причем мы обрабатываем эту информацию за доли секунды. Посмотрели на человека – и понятно, что перед нами здоровый, красивый человек. Проблемы с кожей возникают чаще всего как проявление каких-то заболеваний, нарушений в организме. В таких случаях косметологи не действуют изолированно. Мы всегда привлекаем других специалистов – дерматологов, гастроэнтерологов, гинекологов и так далее. Мы предлагаем лечение (или процедуры), которые помогают справиться как с заболеваниями кожи, так и с проблемами в организме, которые «вышли» на кожу. Как правило, наша работа делится на два блока: работа с лицом и работа с телом. Оба очень масштабно представлены современными методиками. Работа с лицом – очевидный запрос со стороны пациентов, но лицо – лишь малый процент кожи человека. Процедуры и манипуляции для молодости, привлекательности, здоровья кожи тела – это более глобальное направление, которое с каждым годом набирает все большую популярность.

**– Насколько косметология может повлиять на мироощущение человека? Есть ли какие-то**







## ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ФОТОНА

ние интимного здоровья, потому что мы выполняем их в партнерстве с урологами, гинекологами, эндокринологами. Мы выделили блок услуг для интимной зоны в отдельный, ведь здоровье и внешняя привлекательность половых органов также имеет прямое отношение к сексуальности, как и состояние лица или фигуры.

### **– Как современная косметология и в целом эстетическая медицина может преобразить человека? И наоборот: что невозможно исправить/изменить?**

– Весь мир волнует вопрос: можем ли мы остановить процесс старения, повернуть его в обратную сторону? Пока нет. Можем ли мы его замедлить и поддержать молодость и красоту как можно дольше? Безусловно. У нас для этого есть колоссальные возможности. Никто не стареет за один день. Регулярная забота о своей внешности (у которой нет нижней границы возраста) имеет огромное значение для самооощущения любого из нас. Когда начинать? Начинать надо тогда, когда человек осознает необходимость. Потому что в первую очередь мы имеем дело с эмоциональными запросами. Их можно удовлетворить. Как они обычно звучат? Наш пациент хочет выглядеть стройнее, привлекательнее, моложе, более женственно, более мужественно, менее уставшим, менее грустным. Понимаете? Потребности пациента зависят от этих и многих других эмоциональных мотивов. На них мы сможем ответить, составив план коррекции внешности. Что касается лечения, то тут, повторюсь, идет совместная работа специалистов разных направлений.

### **– Какие косметологические процедуры полезны для организма? Насколько важна регулярность их прохождения?**

– Я вам так скажу, и готова аргументировать: каждая из процедур полезна для пациента. Ни одна наша услуга не должна причинить вред человеку. Мы работаем по эстетическим запросам, а не по жизненным показаниям. Баланс между эстетичностью и безопасностью всегда должен быть соблюден, причем – с перевесом в сторону безопасности. Потому что эффективность пациент оценивает субъективно (нравлюсь я себе после визита или не очень?), а безопасность есть безусловная категория, она опре-

деляется квалификацией персонала, препаратами, медицинскими изделиями, используемым оборудованием с необходимыми сертификатами.

Процедуры должны быть регулярными. Нет такой методики, которая позволяет один раз провести процедуры и успокоиться. Должна быть постоянная работа как над внешним видом человека, так и его ментальным здоровьем, эмоциональным интеллектом.

### **– Каков ваш личный топ-5 высокоэффективных косметологических процедур и почему?**

– 1. Ультразвуковой лифтинг лица, шеи и декольте Ulthera System. 2. Лазерное омоложение кожи Fotona 4D. 3. Нитевые методы омоложения лица и тела Aptos. 4. Криолиполиз и моделирование контуров тела Соссоп. 5. Интимная эстетика – лазерная и инъекционная коррекция. Это – топ-5, потому что перечисленные методики позволяют добиться впечатляющих результатов быстро, безболезненно, безопасно, без реабилитации (пациент не выпадает из привычной жизни из-за длительного изменения внешнего вида после процедур). И они представлены в ведущих клиниках по всему миру.

### **– Что необычного ждет пациентов в «Олимп Пять»?**

– Я отвечу вам словами посетивших нас пациентов. Больше всего у них эмоций от большого, открытого пространства, которое доставляет отдельное удовольствие при прохождении процедур. Сервис, техническое оснащение, квалификация специалистов – это то, что уже ожидаемо, что не обсуждается. А вот масштабы – да, они реально превосходят ожидания. Создают, на мой взгляд, ощущение безопасности, комфорта и желание вернуться к нам еще не один раз. ■

### **исследования на эту тему, примеры, отзывы пациентов?**

– Я не задавалась целью найти такие исследования, но могу рассказать, зачем пациенты чаще всего приходят на прием к косметологу. Аспект первый – лечение кожи, когда есть патология, влияющая на состояние кожного покрова. (Например, угревая болезнь в пубертатный период.) Второй аспект – запрос на коррекцию фигуры. И третий (наверное, самый основной) – сохранение молодости и привлекательности. То есть «стереть» с лица или замедлить (уменьшить) проявления возрастных изменений. Почему это важно для человека? Он хочет сохранить внешнюю привлекательность, чтобы чувствовать себя комфортно на работе, среди более молодых коллег (об этом нам говорят пациенты). Конечно, особенно значим внешний вид для тех работников, которые должны много лично общаться. Есть и еще один запрос, который пациент не озвучивает, но, как правило, подразумевает – сохранение сексуальной привлекательности. И зачастую это ключевая потребность. Не каждый человек готов об этом сказать, а кто-то даже не осознает, не задумывается об этом. И очень хорошо, что лет десять назад в нашу сферу пришла интимная эстетика. Это процедуры, которые так или иначе влияют на поддержа-

**P.S.**

Отделение косметологии в «Олимп Пять» – это «филиал» «Олимп Клиник» (Москва) в Воронеже. Воронежские врачи здесь работают в тесном контакте с ведущими косметологами столицы.

В ХОДЕ ОЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА СОБИРАЕТ АНАМНЕЗ И ПОЖЕЛАНИЯ ПАЦИЕНТА



# ВАШЕ НОВОЕ ЛИЦО

## Без волшебства и обмана

Эндоскопическая коррекция лица – принципиально новый подход к омоложению и гармонизации черт лица. Основные особенности процедуры: минимальная травматичность, быстрое восстановление и отсутствие следов вмешательства. В «Олимп Клиник» (Москва) выполняют все виды эндоскопических пластических операций, используя современные технологии и инновационные методики. Эксперты работают на стыке специальностей – хирургии и косметологии, достигая наилучших результатов омоложения и бьютификации.

Мы пообщались с пластическим хирургом клиники Еленой Николаевой и косметологом Оксаной Шатровой, выяснили преимущества эндоскопической коррекции лица и узнали, кому подходят эти процедуры. Кстати, Елена Николаева ведет прием и проводит операции в Воронеже, в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» – так что опыт и технологии московской медицины доступны и воронежцам.

### ЭНДСКОПИЯ ЛИЦА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Эндоскопическая операция лица – методика коррекции с видеоассистенцией, при

которой манипуляции осуществляют через проколы в незаметных зонах (на волосистой части головы, со стороны слизистой во рту).

При эндоскопической коррекции ткани не удаляют, а бережно формируют желаемый контур подкожных структур, перемещают объем, добавляя его в нужные участки, подтягивают кожу и сглаживают рельеф.

**Елена Николаева:** «Многих пациентов пугают следы и разрезы, которые остаются при классических методиках, например, блефаропластике. При эндоскопической коррекции доступы не более 1 см. На лице мы не делаем никаких разрезов – следов не остается».

### **В клинике используют несколько эндоскопических методик:**

1. Эндоскопия лба – позволяет изменить положение бровей. Операция помогает приподнять бровь вертикально или сделать акцент на кончик, улучшить внешний вид области верхних век.

2. Коррекция верхней трети лица – помогает скорректировать опущение бровей, устранить морщины на лбу, в межбровье, области вокруг глаз.

3. Периорбитопластика – современная омолаживающая методика, альтернатива блефаропластике. Используется для коррекции возрастных





## НАША СПРАВКА

**Николаева Елена Викторовна**

– пластический хирург со стажем более 9 лет, принимает в «Олимп Клиник» (Москва) и Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» (Воронеж). Выполняет эстетические коррекции лица и тела преимущественно эндоскопическими методиками. Участница российских и международных конференций и симпозиумов по вопросам пластической хирургии. Автор многочисленных публикаций в медицинских журналах.



## НАША СПРАВКА

**Шатрова Оксана Владимировна**

– врач-дерматокосметолог со стажем больше 19 лет. Проводит все виды косметологических процедур. Занимается подготовкой кожи к пластическим операциям и ведением пациентов после них.

изменений в области вокруг глаз и височной зоне, устранения опущения бровей, поднятия уголков глаз для выразительности взгляда.

4. Эндоскопия средней зоны лица – предполагает перемещение или перераспределение объемов мягких тканей, устранение чрезмерного рельефа и восстановление контуров. Может проводиться как в омолаживающих, так и в бьютифицирующих целях.

5. Эндоскопическая операция нижней трети лица и шеи – направлена на проработку области подбородка, подбородочных углов, уголков рта и шеи. Показана при потере четкости нижнего контура овала лица, помогает раскрыть шейно-подбородочные углы и вернуть им четкость. Во время операции делают небольшие надрезы за ухом и со стороны подбородка.

### Преимущества эндоскопических коррекций:

1. Перемещение мягких тканей без их удаления, отсутствие длинных разрезов. После операции не остается следов на лице, так как разрезы не более 1 см и делаются на незаметных участках.

2. Короткий реабилитационный период. Пациент может вернуться к привычному образу жизни через 1-2 недели.

3. Малая травматичность в сравнении с классическими методиками. Вероятность осложнений при процедурах минимальная.

4. Возможность совмещать хирургическую коррекцию с косметологическими методиками: инъекционными и аппаратными.

**Оксана Шатрова:** «Эндоскопические операции предполагают тесное сотрудничество хирурга и косметолога. Косметологические методики в нашей клинике активно используют для ускорения реабилитации и совершенствования результата».

## ПОКАЗАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ: СЛОВО ХИРУРГА

**Елена Николаева:** «Эндоскопические методики универсальны. Они подходят любым типажам пациентов при любом морфотипе старения. В плане этнических особенностей ограничений также нет. Мы применяем эндоскопию для омоложения и бьютификации, работаем с пациентами разного возраста».

### Показания для проведения эндоскопических операций:

1. Эндоскопическое омоложение позволяет работать со всей лицевой маской и дает выраженный омолаживающий эффект: приподнимаются ткани, формируются объемы в нужных местах, устраняются проявления птоза. Суть эндоскопического омоложения не в удалении «лишней» кожи, а в объемных изменениях.

### Показания к эндоскопическому лифтингу:

- выраженные возрастные изменения;
- нарушения контура средней зоны лица;
- опущение тканей и овала лица;
- морщины и заломы;
- выраженные носогубные складки.

2. Бьютифицирующие операции подойдут для пациентов молодого возраста без выраженных возрастных изменений для коррекции анатомических черт лица и добавления объема в нужные зоны. Цель процедуры – гармонизация черт лица и достижение желаемых пропорций.

### Показания:

- желание гармонизировать пропорции лица;
- нечеткий овал лица;
- невыраженная опорность средней трети лица;
- низко расположенные брови.

3. Вторичные эндоскопические операции для коррекции последствий вмешательств, сделанных ранее, например, потери тонуса или округления нижнего века после блефаропластики. Эндоскопическая коррекция позволяет приподнять и смоделировать форму глазной щели.

## ПОДГОТОВКА К КОРРЕКЦИИ

**Основное правило: сначала – пластическая операция, потом – косметологические методики**

Специфической подготовки к операции не требуется. Предварительно пациент должен пройти консультацию хирурга и сдать список анализов, утвержденный в клинике. Это поможет исключить противопоказания и инфекционные хронические процессы, что упростит дальнейшую реабилитацию.

Перед операцией хирург рекомендует посетить косметолога. С учетом особенностей кожи пациента он может подобрать процедуры, которые помогут подготовиться к коррекции и ускорить процесс восстановления. Часто рекомендованы методики, направленные на увлажнение кожи.

Если в зоне воздействия есть филлеры, для предупреждения осложнений их лучше убрать – для этого вводится специальный фермент, расщепляющий гель филлера.

**Оксана Шатрова:** «Если кожа пациента склонна к отечности, до операции полезно провести лимфодренажные процедуры. За 1-2 недели можно сделать биоревитализацию для глубокого увлажнения кожи. Иногда сочетается несколько методик: инъекционные и аппаратные».

С учетом состояния кожи перед хирургическим вмешательством косметолог может рекомендовать следующие методики:

1. Инъекции гиалуроновой кислоты с аминокислотами. Гиалуроновая кислота глубоко увлажняет кожу, аминокислоты являются строительным материалом, поэтому помогут улучшить качество швов и ускорить реабилитацию.

2. Инъекции янтарной кислоты. Янтарная кислота уменьшает отечность кожи, сокращает реабилитационный период.

3. Биоревитализация. Показана для кожи, склонной к отечности. Делается за 1-2 недели до операции.

4. Лимфодренаж. Хорошо помогает бороться с отеками. Может быть ручным и аппаратным. В последнем случае используют аппараты импульсных токов.

5. Уменьшение сосудов. С помощью лазера убирают сосудистую сетку, снижая вероятность отечности после процедуры.

6. Инъекции коллагеностимуляторов. Препараты уплотняют ткань и улучшают тургор кожи. После операции повышают качество натяжения и продлевают эффект.

7. Чистка лица (ультразвуковая или комбинированная). Чистки могут быть рекомендованы при наличии значительных высыпаний и сильного воспаления кожи для предупреждения засорения пор и воспалительного процесса.

## ХОД ПРОЦЕДУРЫ

Для эндоскопических операций в «ОЛИМП КЛИНИК» используется современное эндоскопическое оборудование (эндоскопическая стойка KARL STORZ, Германия). Оно оснащено специальной микрокамерой, позволяющей хирургу получить четкое изображение и провести коррекцию с максимальной точностью, сохранив сосудисто-нервные пучки.

Коррекция делается под общим наркозом. В зависимости от объема коррекции длительность операции может составлять от одного до четырех часов. Проводят все манипуляции в современной операционной с мощным техническим оснащением. Часто операцию дополняют PRP-терапией. Плазмотерапия помогает ускорить заживление, уменьшить отеки и вероятность появления гематом.

**Оксана Шатрова:** «Мы проводим плазмотерапию не только лица, но и головы. Любая операция – это стресс для организма, и часто побочным эффектом становится выпадение волос. Благодаря воздействию на кожу головы плазмой, обогащенной тромбоцитами, можно запустить процессы регенерации тканей и стимуляции роста волос. Процедура плазмотерапии многими пациентами переносится плохо, но, если делать ее в процессе хирургического вмешательства под наркозом, можно избежать неприятных ощущений».



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭНДОСКОПИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОЖЕТ ВАРЬИРОВАТЬСЯ ОТ ОДНОГО ДО ЧЕТЫРЕХ ЧАСОВ И ЗАВИСИТ ОТ ОБЪЕМА ОПЕРАЦИИ**

### Как проводится PRP-терапия:

1. У пациента берут кровь из вены.
2. После забора цельную кровь переливают в специальную пробирку и помещают в центрифугу. Благодаря этому она делится на фракции, и в результате можно получить плазму, обогащенную тромбоцитами.
3. Подготовленную фракцию переливают в шприцы, затем вводят в необходимые участки.

По желанию пациента процедура может дополняться другими косметологическими методиками. Все они делаются с разрешения хирурга. Косметолог может поработать с овалом лица, его нижней третью, поставить нити, сделать инъекции, использовать аппаратные методики. Также возможна работа с другими участками.

После операции пациент не менее чем на сутки остается в комфортной палате «Олимп Клиник», где персонал будет тщательно следить за его состоянием, чтобы не допустить осложнений. В течение 3-4 дней нужно носить фиксирующую повязку.

## ВАЖНО

Перед эндоскопической коррекцией не стоит делать новые процедуры, которые вы не пробовали ранее. Не рекомендуется даже применять новые косметические средства для лица, поскольку возможна аллергическая реакция.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ

Основной период реабилитации занимает 2-3 недели. В это время могут проявляться отеки и дискомфортные ощущения. Под запретом то, что провоцирует прилив крови к голове и шее. Временно нельзя:

- посещать баню, сауну, солярий;
- принимать горячую ванну в ранний реабилитационный период;
- употреблять алкоголь в ранний реабилитационный период;



## ВАЖНО

Технические возможности «Олимп Клиник» позволяют транслировать изображение с эндоскопа – благодаря камере с высоким разрешением наблюдать за процессом глазами хирурга можно из любой точки мира.

- заниматься интенсивными видами спорта (особенно с весами и в положении вниз головой);
- находиться под прямыми солнечными лучами долгое время (2-3 месяца).

Надрезы внутри рта зашивают саморассасывающимися нитями, которые не нужно снимать. Для зашивания на голове используют металлические скобы. Их снимают на 5-6 день. Далее хирург может вести пациента в формате онлайн.

При желании и наличии показаний во время восстановления пациент может регулярно посещать косметолога. Он в индивидуальном режиме подберет процедуры, которые помогут усовершенствовать результат. В первую неделю они направлены на снятие отечности. Если после операции остаются небольшие рубцы, их также можно устранить косметологическими методиками.

**Оксана Шатрова:** «PRP-терапия, предполагающая введение в кожу плазмы, обогащенной тромбоцитами, рекомендована не только во время, но и после операции. Она помогает ускорить реабилитацию и запускает процессы восстановления на клеточном уровне».

Начинать делать косметологические процедуры можно в день операции или на следующий день. В первые три дня они должны быть бесконтактными. Проводить их можно ежедневно, но все индивидуально. Набор процедур и график посещения косметолога зависит от того, как пациент восстанавливается, и его индивидуальных особенностей.

### Могут быть показаны следующие методики:

1. Фонофорез с препаратами, улучшающими лимфоток. Помогает убрать отечность и быстрее восстановиться тканям, избавляет от гематом.



ВО ВРЕМЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЕРИОДА НАБОР ПРОЦЕДУР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ЗАЖИВЛЕНИЕ И СНЯТИЕ ОТЕКОВ, МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ, ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ХОРОШО ПАЦИЕНТ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ

2. Плацентотерапия. Снижает воздействие наркоза на печень и улучшает общее состояние организма.

3. Микротоки. Рекомендованы с седьмого дня после операции. Убирают отечность, способствуют лечению кожи и подтягивают мышцы.

4. Инъекции ботулотоксина. Могут быть показаны после хирургической коррекции лба, средней трети лица, иногда платизмопластики (воздействие на шею). Ботулотоксин выравнивает подвижность мышц, помогает устранить асимметрию на период восстановления.

**Оксана Шатрова:** «Если после операции остались рубцы, косметологические методики помогут от них избавиться. Методику подбираем индивидуально: это может быть шлифовка CO<sub>2</sub> лазером или RF-лифтинг».

Эндоскопические методики в «Олимп Клиник» – это безопасное омоложение и гармонизация вашего лица. Коррекция позволяет получить долгосрочный и естественный результат, который сохраняется 10-15 лет. ■

ДО И ПОСЛЕ



На правах рекламы

# «СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

**Татьяна Свиридова**  
– о себе, своем  
отношении  
к работе и о  
гастроэнтерологии

Медицинские, научные и общественные достижения Татьяны Николаевны Свиридовой впечатляют даже в кратком изложении. Врач-гастроэнтеролог высшей категории со стажем работы 25 лет, к.м.н., постоянный участник международных конгрессов по заболеваниям ЖКТ, автор 88 печатных работ, член Российской гастроэнтерологической ассоциации.

**М**ожно продолжать, но главное, что она пользуется очень высоким авторитетом как среди коллег-врачей, так и среди пациентов. В чем секрет? Отчасти ответ на этот вопрос – в нашем интервью.

**– Татьяна Николаевна, наверное, в качественном рейтинге специалистов вы бы возглавили топ-3 гастроэнтерологов Воронежской области. Как это получилось?**

– Вряд ли могут быть качественные рейтинги специалистов. *(Улыбается.)* С детских лет я знала, что когда вырасту, то стану врачом. Я – уже третье поколение медиков в нашей семье. Моя бабушка, Будаева Евдокия Ивановна, до войны работала акушеркой, а во время войны – медицинской сестрой в военном госпитале. Мама, Шаповалова Нина Владимировна, была врачом – анестезиологом-реаниматологом, в течение многих лет возглавляла кафедру анестезиологии и реаниматологии нашего медицинского университета, была деканом ИДПО. Поэтому любовь к медицине мне прививалась с детских лет. Выбор специальности «гастроэнтерология», конечно, был сделан позже, во время обучения в медакадемии и прохождения ординатуры на кафедре госпитальной терапии и эндокринологии.

Я благодарна судьбе за то, что она свела меня с такими мудрыми учителями и профессионалами, как профессор Минаков Э.В., ассистент Зяблова Н.М., зав. отделением гастроэнтерологии областной клинической больницы Мордасова В.И. Они дали мне не только основы медицинских знаний, но и научили

понимать и любить пациентов, отдавая работе частицу своей души. Самым важным в работе врача, несомненно, является профессионализм и искреннее желание помочь больному человеку, умение сопереживать и радоваться успехам в лечении вместе с нашими пациентами. «Спешите делать добро!» – это мой основной жизненный принцип.

**– Есть мнение, что ЖКТ человека чрезвычайно вынослив и, соответственно, гастроэнтеролог нужен далеко не всем. Как прокомментируете?**

– К сожалению, самые серьезные заболевания пищеварительной системы, в том числе онкологические, длительное время могут протекать бессимптомно и проявляться уже на осложненной или поздней стадии. Если у пациентов есть отягощенный анамнез по линии ЖКТ (в первую очередь – онкологические заболевания у родственников первой линии), это серьезный повод начать скрининг заболеваний органов пищеварения даже при отсутствии какой-либо симптоматики за 10 лет до того возраста, в котором обнаружили болезнь у ближайших родственников.



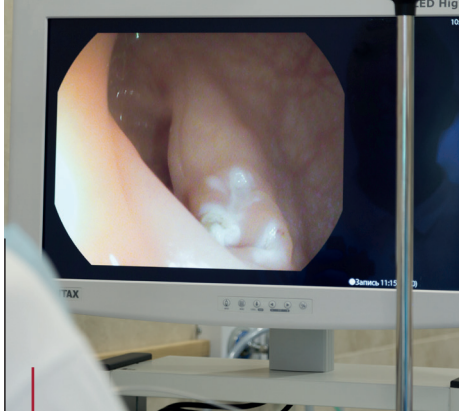
**– Делать ФГС и колоноскопию или нет – вот в чем вопрос. Ваша рекомендация, если ничего не беспокоит и на УЗИ все нормально – когда делать?**

– С целью диспансеризации после 40 лет рекомендовано проводить: ультразвуковое исследование органов брюшной полости – ежегодно; колоноскопию – 1 раз в 5 лет с ежегодным проведением теста на скрытую кровь в кале иммунохимическим методом (при любом положительном результате теста должна проводиться своевременная колоноскопия как часть скрининговой процедуры); эзофагогастродуоденоскопию с тестом на *Helicobacter pylori* – 1 раз в 5 лет.

Кроме того, очень важным аспектом, как я сказала выше, является отягощенный анамнез в семье по раку желудка и раку толстой кишки, что должно обязательно приниматься во внимание для решения вопроса о необходимости эндоскопического исследования органов ЖКТ.

**– Еще один из «вечных» вопросов – желчный. Все же удаляем, если камни? Хирурги утверждают, что это мировой стандарт лечения желчнокаменной болезни.**

– Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) – хроническое заболевание с генетической предрасположенностью, при котором наблюдается образование камней в желчных путях. Нарушения реологии желчи по частоте не уступают атеросклерозу. ЖКБ – это обменное заболевание гепатобилиарной системы, поэтому, к сожалению, холецистэктомия не является 100-процентной гарантией излечения от этой патологии. Дело в том, что встречается развитие так называемого постхолецистэктомического синдрома (ПХЭС) у пациентов после удаления желчного пузыря, когда у них снова появляются боли и симптомы диспепсии. Причин развития данного синдрома довольно много, и одна из них – это рецидив образования камней в желчных протоках. Тактика ведения пациентов с ЖКБ всегда определяется совместно с хирургами. Существуют рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации, где четко указаны все показания для проведения холецистэктомии (в определенных ситуациях – в плановом порядке, а иногда и по срочной помощи). На ранних стади-



**ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В «ОЛИМПЕ ЗДОРОВЬЯ» МОЖНО ПРОЙТИ ПОД НАРКОЗОМ – СОВЕРШЕННО БЕЗБОЛЕЗНЕННО И КАЧЕСТВЕННО.**

ях развития заболевания возможно проведение литолитической терапии препаратами урсодезоксихолевой кислоты (УДХК), длительность курса от 6 месяцев до 2 лет. Частичное растворение камней происходит у 40-60% больных, полное – у 33-50%. Но, к сожалению, у 50% больных в течение 5 лет возникает рецидив камнеобразования, и требуется поддерживающая терапия УДХК в меньших дозах.

**– Наша кишка – это внешний или внутренний мир? Что говорят последние разработки?**

– Наша кишка – это очень сложный и разнообразный мир, населенный огромным количеством микроорганизмов. Количество генов в хромосомах человека – до 25000; микробиомом бактерий в организме взрослого человека включает до 10 миллионов генов! И роль микробиоты в развитии многих заболеваний (и не только системы пищеварения) все больше и больше изучается с каждым годом. Есть исследования, подтверждающие наличие патогенетической связи с нарушениями кишечного микробиома таких заболеваний, как колоректальный рак, воспалительные заболевания кишечника, ожирение, метаболический синдром, аутизм, депрессия, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы и ряд других. Функции нормальной кишечной микрофлоры очень многогранны: защитная, иммуномодулирующая, метаболическая, регулирование моторики толстой кишки...

**– Какие профильные научные исследования последнего десятилетия вас удивили?**

– И вновь говорим о микробиоте! С 2005 по 2015 гг. было инвестировано 1,6 млрд \$ в компании, занимающиеся разработкой основанных на микробиоме терапевтических подходов. Около 85% инвестиций нацелены на изучение роли микробиологического баланса в

питании и здоровье. Изучаемые терапевтические направления включают:

- трансплантацию микробиома;
- бактерии как препараты или пробиотики, пребиотики и контрабиотики;
- пути взаимодействия «хозяин – микробиом»;
- создание антибиотиков нового поколения.

Очень интересное, на мой взгляд, исследование «My New Gut» (2013–2018, 21 млн. €) – контролируемое исследование по изучению взаимосвязи между составом кишечной микробиоты, рационом и психоэмоциональным статусом. Согласно полученным результатам, рацион с преобладанием жиров снижает разнообразие кишечной микробиоты и ведет к развитию депрессии и ожирения. Преобладание некоторых белков (например, соевого) в рационе изменяет состав кишечной микробиоты и повышает риск развития колоректального рака. Есть и ряд других важных выводов.

**– Вы не только практикующий врач, но и занимаетесь наукой. Если вкратце для наших читателей – в чем конкретно это заключается, над чем работаете?**

– Являясь сотрудником кафедры госпитальной терапии и эндокринологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, я действительно занимаюсь научной работой. В настоящее время на базе «Олимпа Здоровья» при активной поддержке администрации клиники мы совместно с Воронежским государственным университетом инженерных технологий проводим изучение роли кишечного микробиома в развитии воспалительных заболеваний кишечника (язвенный колит и болезнь Крона), а также функциональной патологии кишечника (синдром раздраженного кишечника). И первые итоги данной работы были опубликованы в 2021 г. в международном журнале *Heliyon*.

**– Все же, наука или практика? Каким будет ваш ответ?**

– Симбиоз науки и практики!

**– Короткий личный вопрос. Что для вас счастье?**

– Счастье – это здоровье, любовь близких и настоящие друзья! ■

# В ПОДВИЖНОМ СОСТОЯНИИ

Как сохранить двигательную активность?

У заболеваний опорно-двигательного аппарата есть несколько особенностей, диктующих правильное к ним отношение со стороны пациента. Актуальность патологии, как правило, повышается с возрастом, для профилактики и эффективного лечения требуются условия, длительность и постоянство, а после лечения нужна качественная реабилитация.

Подробности – в нашей беседе с врачом-ревматологом высшей категории (стаж по специальности – 17 лет) Центра культуры здоровья «Олимп Пять» Александрой Дмитриевой.

**– Александра Владимировна, давайте разберемся с терминологией. Как правильно классифицировать заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА)?**

– Основная классификация строится исходя из базовой причины возникающей патологии. Поэтому заболевания ОДА можно разделить на дегенеративные (артроз, спондилоартроз, в том числе посттравматический); аутоиммунные (ревматоидный артрит, псориатический

артрит, анкилозирующий спондилит и т.д.); заболевания, связанные с нарушением обменных процессов (подагра, остеопороз); связанные с нарушением кровообращения (асептический некроз костей); заболевания мягких тканей околоуставной области (проблемы со связками, сухожилиями).

**– А каковы наиболее часто встречающиеся заболевания ОДА? Нам всем с возрастом с ними придется познакомиться? Как отсрочить этот момент?**



– Наиболее частая патология – дегенеративные заболевания суставов и позвоночника, основа которых – деградация (разрушение) хрящевой ткани. Появление этих заболеваний связано с целым рядом причин – да, и с возрастом, но еще и с неправильным образом жизни, который характеризуется гиподинамией или, наоборот, выраженными нагрузками (перегрузками), избыточной массой тела, дефицитом определенных веществ в питании (белка, хондроитина, витамина Д3).

Понятно, что полностью исключить дегенеративные изменения в тканях и суставах мы не можем, но отсрочить наступление этой патологии, смягчить воздействие

неблагоприятных факторов вполне возможно. Что нужно делать?

Во-первых, скорректировать питание, вес и двигательную активность.

Во-вторых, взять за правило регулярные профилактические визиты к ревматологу или ортопеду. Чем раньше заняться лечением дегенеративных изменений, тем более щадящим будет этот процесс.

В-третьих, нужно на постоянной основе проходить курсы полезных для состояния ОДА процедур (санаторно-курортное лечение).

Что касается аутоиммунных заболеваний, то чаще всего эта патология возникает в молодом возрасте (до 40 лет). Причина развития данных заболеваний до конца не ясна, но имеет значение генетическая предрасположенность. Косвенно можно говорить об отрицательном влиянии на развитие аутоагрессии частого бесконтрольного приема иммуносупрессирующих препаратов.

**– Что входит в профилактику заболеваний ОДА? Какие процедуры может посещать человек для профилактики без назначения врача?**

– Мы уже в основном сказали об этом, но можем дополнительно конкретизировать:

1. Нормализация веса. Очень важный пункт, так как лишний вес не только дает дополнительную нагрузку на ОДА, но и негативно влияет на обмен веществ, который в свою



## АСР (PRP)-ТЕРАПИЯ – ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПЛАЗМЫ КРОВИ, ОБОГАЩЕННОЙ ТРОМБОЦИТАМИ

очередь может ускорить дегенеративные процессы.

2. Лечебная физкультура. Именно лечебная физкультура, подобранная профессиональным инструктором, хорошо зарекомендовала себя как метод профилактики заболеваний ОДА. Выработка правильного стереотипа ходьбы. Да, правильно ходить тоже важно.

3. Сбалансированное питание с корректным содержанием белков, витаминов, микроэлементов, нутрицевтиков.

4. Подбор стелек, ортезов (при необходимости).

Из процедур я рекомендую массаж, мягкие мануальные практики. Весьма полезны для поддержания здоровья костно-мышечной (и не только) системы бальнеотерапия, гидротерапия, пелоидотерапия (грязелечение). Но эти процедуры должны назначаться врачом-физиотерапевтом.

### – Диагностика заболеваний ОДА. Кому нужна денситометрия и почему?

– Диагностика включает в себя лабораторные (исследование крови, мочи, синовиальной жидкости) и инструментальные методы (рентген, МРТ или КТ суставов и позвоночника, УЗИ суставов, денситометрия поясничного отдела позвоночника, бедренных или лучевых костей, плантография стоп).

Денситометрия – «золотой стандарт» диагностики остеопороза. Остеопороз – это бессимптомное заболевание, проявляющееся склонностью к малотравматичным переломам (то есть когда травма незначительная, но у больного человека происходит перелом). Поэтому для своевременной диагностики и раннего начала лечения остеопороза, денситометрия показана всем женщинам после 50 лет или при наступлении менопаузы и всем мужчинам после 60 лет.

### – Новые технологии в лечении заболеваний ОДА. Что представлено в Центре культуры здоровья «Олимп Пять»? Насколько часто лечение требует так называемого «междисциплинарного подхода»?

– Все активнее развивается такое

направление, как «регенеративная медицина». Оно основано на лечении собственными клетками человека. Мы применяем метод лечения собственной плазмой, обогащенной тромбоцитами, так называемую АСР (PRP)-терапию. Показания – артрозы и проблемы связочного аппарата (в том числе спортивные травмы).

В Центре культуры здоровья (ЦКЗ) «Олимп Пять» представлен практически весь спектр новейшей аппаратной физиотерапии (с уникальным оборудованием, единственным в ЦЧР), механотерапия (тренажеры с биологической обратной связью), ЛФК (групповые и индивидуальные занятия), бальнеотерапия, пелоидотерапия, гидротерапия (в том числе в бассейне), массаж, иглорефлексотерапия, локальные методы лечения суставов с введением глюкокортикоидов, хондропротекторов, гиалуроновой кислоты, плазмы, обогащенной тромбоцитами. То есть, «Олимп Пять» – это мощный современный комплекс с широкими возможностями как для лечения, так и профилактики заболеваний ОДА.

Междисциплинарного подхода требуют, как правило, пациенты с длительным болевым синдромом и/или сопутствующей тяжелой патологией (неврологического, кардиологического, эндокринологического профиля и т.д.). В таких случаях именно привлечение специалистов разного профиля позволяет выбрать верную тактику лечения.

### – Какие из заболеваний ОДА требуют реабилитации? Како-

### вы новые подходы/методики реабилитации?

– Реабилитация показана практически всем пациентам с проблемами ОДА. Она позволяет значимо увеличить объем движений в суставах и позвоночнике, уменьшить болевой синдром, улучшить координацию движений и в целом качество жизни, стабилизировать эмоциональный и гормональный фон.

Реабилитация как раз и подразумевает мультидисциплинарную работу специалистов: ревматологов, ортопедов, неврологов и т.д., врачей-реабилитологов, эрготерапевтов (специалисты, обучающие бытовым навыкам и навыкам самообслуживания), логопедов, психологов.

### – Насколько актуальна проблема доступной реабилитации в Воронеже и в стране?

– Фактически до открытия «Олимп Пять» отдельного медицинского учреждения в Воронеже, специализирующегося на реабилитации, не было. После реабилитации первого уровня (в стационаре) наступает второй – в профильных отделениях при медицинских учреждениях. А вот третий уровень – амбулаторно-поликлинический и санаторно-курортный могли себе позволить ограниченное число пациентов. По сути, благодаря открытию ЦКЗ в самом центре города, санаторно-курортное лечение и восстановительные программы стали доступны как жителям Воронежа и области, так и близлежащих областей. ■



ДЕНСИТОМЕТРИЯ – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДИАГНОСТИКИ ОСТЕОПОРОЗА С НИЗКОЙ ЛУЧЕВОЙ НАГРУЗКОЙ



Как сохранить  
свободу движений?

# С ПОЛНОЙ АМПЛИТУДОЙ

По статистике ВОЗ, нарушения в работе опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) есть у 80% населения трудоспособного возраста. О том, почему так происходит и какие методы лечения существуют сегодня, мы узнали у травматолога-ортопеда высшей категории (стаж – 11 лет), главного врача клиники «Эвкалипт» Михаила Мякушева.

**– Михаил Владимирович, заболевания ОДА можно предупредить?**

– Еще наши учителя говорили, что будущее принадлежит медицине профилактической. Если заболевание наступило – значит, в организме уже произошли минимальные изменения, которые требуют внимания. Простой пример – артрозы. Самые распространенные заболевания, связанные с возрастными изменениями. Хрящ, выполняющий амортизирующую функцию, постепенно стирается, истончается, и пациент

начинает чувствовать боль в связи с потерей эластичности хрящевой ткани. Главное в предупреждении таких изменений – поддержание стабильности сустава с помощью мышечного корсета и хорошего связочного аппарата. Укрепляет мышцы и связки лечебная или обычная физкультура, но не профессиональный спорт, в котором уровень нагрузки выше, чем могут выдержать наши суставы.



**– А если изменения уже произошли?**

– В этом случае мы определяем степень истирания хряща, состояние костной ткани. Современные диагностические методы (магнитно-резонансная томография и денситометрия) позволяют сделать это быстро и точно. И уже от результатов диагностики зависят способы лечения и профилактики. Если хрящ сильно истончен, врач будет назначать лечение: медикаментозное или инъекционное.

**– С какими травмами ОДА вы чаще всего сталкиваетесь?**

– На первом месте идет перелом лучевой кости. Происходит он обычно во время неправильного падения на руки, а правильно падать, к сожалению, умеют не все. На втором – компрессионный перелом позвоночника у детей. Этот вид травмы был всегда, но редко диагностировался ввиду отсутствия соответствующего оборудования. Теперь же доступны современные диагностические методы. На третьем месте – перелом верхнего плечевого пояса и лодыжки. В отдельную группу можно также выделить повреждение менисков и связочного аппарата коленного сустава. Чтобы получить эту травму, вам даже не обязательно быть спортсменом, достаточно неаккуратно повернуться на фиксированной стопе.

**– Бывает так, что вот сегодня болит сустав, а завтра уже проходит. Является ли это сигналом к действию или можно не бить тревогу?**

– Пословица «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится» появилась не просто так. Часто пациенты терпят неприятные ощущения (даже боль) и приходят через год или два, когда уже совсем прижмет. Сначала пробуют народную медицину,



испытывают на себе советы друзей и только потом обращаются к специалисту. В результате мы лечим уже не только само заболевание, но и его последствия. Поэтому мой совет: при первых признаках болезни – сразу к врачу. После осмотра и диагностического обследования будет понятно, в чьей компетенции лечение – травматолога-ортопеда или ревматолога.

**– Отдельно хотелось бы спросить о болях в спине. Многие воспринимают их как должное. А как на самом деле?**

– Большинство пациентов приходят не только с болями в спине, но и в тазобедренных суставах. И начальная задача – выяснить, где проблема. Применяемые методы диагностики: МРТ поясницы, рентген, КТ тазобедренных суставов. По мере выявления патологии определяются способы лечения.

В спине это чаще всего грыжи, протрузии, корешковые синдромы, фасет-синдромы. Если пациент не проходил консервативное лечение, то в первую очередь назначаем инфузионную, медикаментозную терапию, физиотерапию, лечебную гимнастику. Нельзя забывать про укрепление мышечного корсета.

Но если видим выраженный корешковый синдром или фасет-синдром с резким болевым компонентом, а консервативные методы не помогают, то можем применить малоинвазивные хирургические вмешательства (про малоинвазивную хирургию см. также стр. 20-21).

**– Какие из них вы считаете наиболее действенными?**

– При фасет-синдроме хорошо зарекомендовали себя блокады. Манипуляция проводится под УЗИ-контролем в

точку болевой импульсации. После процедуры пациент забывает про боль и возвращается к привычному образу жизни. Такие блокады являются не только лечебными, но и диагностическими. Действие блокады ограничено (от 2 недель до нескольких месяцев), поэтому, если она помогла, но болевой компонент вернулся, мы предлагаем переход к следующему этапу – радиоча-

## САМЫЙ БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЙ ВОЗРАСТ ПРИМЕРНО ОТ 20 ДО 35 ЛЕТ, КОГДА ПАЦИЕНТЫ ДУМАЮТ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НАВЕЧНО.

стотной денервации. Суть метода заключается в прогреве нервных окончаний и их деструкции (разрушении).

Если у пациента корешковый синдром (сдавление одного или нескольких корешков спинномозговых нервов), то объем хирургического вмешательства зависит от размера грыжевого мешка. Лучшая, на мой взгляд, малоинвазивная методика – это нуклеопластика. Под рентгеновским контролем выполняется прокол кожи и мягких тканей при помощи специальной иглы с биполярным

электродом, генерирующим плазму. Напряжённость мы к грыже не прикасаемся, а создаем полость. По закону сообщающихся сосудов содержимое грыжевого мешка как бы «перетекает» в это свободное пространство. Давление грыжи на корешок уменьшается и пациент сразу отмечает улучшения: боли уходят, к людям возвращается здоровый сон, они начинают нормально ходить.

**– Что делать, если грыжа слишком большая?**

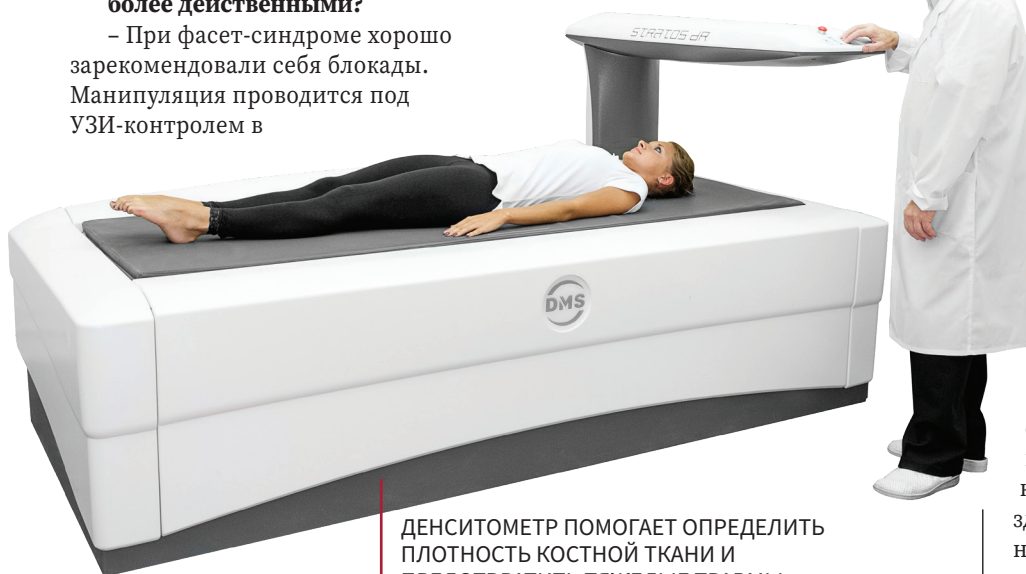
– В этом случае мы рекомендуем малоинвазивный микрохирургический доступ к грыже под контролем микроскопа. Разрез составит всего 3 сантиметра. Из этого доступа происходит удаление грыжи, которое приводит к стойкому эффекту. Это хирургическое вмешательство не отменяет дальнейшего восстановления и наблюдения у невролога.

**– Существует ли некий чекап для ОДА? В каком возрасте рекомендуется его проходить?**

– Диспансерные осмотры показаны с рождения. Самый безответственный возраст примерно от 20 до 35 лет, когда пациенты думают, что здоровье – это навечно. Но именно в этом возрасте важно задуматься о том, что может произойти с ОДА из-за чрезмерных или недостаточных нагрузок. Поэтому в этот возрастной период я рекомендую проходить ежегодный осмотр у ортопеда, своего рода – чекап с учетом индивидуальных жалоб пациента, особенностей образа жизни.

**– Что необходимо знать, чтобы сохранить свободу движений на протяжении всей жизни?**

– Звучит банально, но – двигаться! Жизнь современного человека сопровождается гиподинамией. Скачайте на смартфон шагомер, найдите ближайший лес и нагуливайте свою возрастную норму. Выйдите на пару остановок раньше и пройдите расстояние до дома пешком. Малоактивный образ жизни ведет к застою крови в нижних конечностях, что приводит ко множеству заболеваний. Секрет здоровья ОДА прост: баланс правильного питания и регулярных физических нагрузок. ■



ДЕНСИТОМЕТР ПОМОГАЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ТРАВМЫ



# ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Где вернуть свободу движений быстро и правильно?

Мы продолжаем рассказывать о возможностях восстановления после различных заболеваний с помощью специалистов и оборудования Центра культуры здоровья «Олимп Пять». В этой статье врача ЛФК, травматолога-ортопеда (стаж – 16 лет)

Маргариты Муратовой речь пойдет о травмах.

Получить травму может каждый. Для большинства из нас ограничения, которые связаны с травмированием опорно-двигательного аппарата (ОДА), будь то переломы, вывихи, повреждения связок или ушибы, равносильны катастрофе. Современная жизнь не останавливается и не ждет, поэтому быстрое восстановление после травмы и возвращение к привычному образу жизни имеет огромное значение.

Варианты лечения повреждений опорно-двигательного аппарата могут быть разными: кому-то доста-

точно консервативной терапии, а кому-то показана операция, но несомненно одно – этап восстановительных мероприятий будет необходим всем. От него во многом зависит то, как быстро и в каком объеме человек сможет вернуть форму после травмы. Для максимально возможного восстановления функции поврежденной конечности, помимо хорошо выполненной

операции (или другой терапии), является абсолютно необходимой грамотно построенная восстановительная программа, учитывающая особенности повреждения, степень функ-



## ВАЖНО

В сети клиник ГК «Олимп Здоровья» действует клиника «Эвкалипт», в которой можно получить неотложную и плановую ортопедическую помощь, в том числе – по эндопротезированию суставов.

циональных нарушений и общее состояние организма пациента.

В работе ЦКЗ «Олимп Пять» можно выделить две особенности: с одной стороны – комплексность воздействия на пациента современными высокотехнологичными методиками, с другой – индивидуальный подход. Команда специалистов центра (врачи, инструкторы ЛФК, массажисты, мануальные терапевты и т.д.) разрабатывает и реализует индивидуальные программы восстановительного лечения.

Отделения лечебной физкультуры и физиотерапевтического отделения «Олимп Пять» оснащены новейшим инновационным оборудованием, в большинстве своем не имеющим аналогов в Воронежской области (и не только).

АНТИГРАВИТАЦИОННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ALTEG M320 (США) может использоваться для реабилитации пациентов, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата, неврологической и сердечно-сосудистой систем, последствия травм и операций. Реализованная на этом тренажере технология предсказуемо направленного давления



## ТРЕНАЖЕР НОГИ/РУКИ С ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЕЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

воздуха позволяет регулировать нагрузку, оказываемую весом тела пациента во время ходьбы. Тем самым до минимума уменьшается осевая нагрузка на суставы и позвоночник, но при этом мышцы работают в обычном режиме, как при реальном беге. Чаще всего заниматься на антигравитационной дорожке можно уже на самых ранних этапах восстановительного лечения.

**КОМПЛЕКС РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ DST 8000 (ИЗРАИЛЬ)** не имеет аналогов. Сочетает в себе 3 тренажера: лестницу, наклонный пандус для ходьбы вверх и вниз с разными углами наклона, бруска для восстановления навыков ходьбы по лестнице (см. фото на стр. 20). Эффективен для пациентов, страдающих неврологическими, кардиологическими и ортопедическими заболеваниями, в том числе – перенесших эндопротезирование коленных и тазобедренных суставов.

**ТРЕНАЖЕР РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ С ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЕЙ (ФЭС) И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ (БОС) ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА RT 200-SLSA НОГИ/РУКИ (США).** Используется для увеличения подвижности в суставах конечностей, профилактики мышечной атрофии, гипотонии, гипокинезии. Применяется в программах травматологической и ортопедической реабилитации, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы), неврологической реабилитации.

В этом тренажере ФЭС стимулирует до 6 мышц одновременно) синхронизирована с движениями пациента и работает совместно с системой биологической обратной связи (БОС). БОС позволяет оценить эффективность стимуляции, активность мышечных групп – соответственно, это позволяет добиться максимально высоких результатов в процессе восстановления.

**ЛИНЕЙКА ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ СPM-ТЕРАПИИ (постоянной пассивной разработки)** представлена Kinetec Centura, Kinetec Spectra Knee CPM, Kinetec Maestra hand and wrist CPM (Франция), что позволяет широко использовать данный метод в процессе восстановления пациентов с патологией различных суставов верхних и нижних конечностей.



**ИННОВАЦИОННЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЕХАНОТЕРАПИИ KINETEC CENTURA** незаменим для проведения пассивной разработки плечевого и локтевого суставов в большом диапазоне анатомических движений. Особенностью Kinetec Centura является наличие визуальной системы биологической обратной связи (т.е. процесс можно контролировать и корректировать). Функция определения максимально возможной амплитуды движения для конкретного пациента обеспечивает комфорт и безопасность.

**ПРИБОР KINETEC SPECTRA KNEE CPM**, разработанный с учетом анатомических особенностей нижних конечностей, применяется для восстановления функций тазобедренного и коленного суставов. Имеет 16

## АНТИГРАВИТАЦИОННАЯ ДОРОЖКА

индивидуальных программ, которые позволяют адаптировать тренажер под возможности каждого пациента.

**KINETEC MAESTRA HAND AND WRIST CPM** предназначен для разработки лучезапястного сустава и суставов кисти, включая суставы пальцев. Регулировка под размер кисти позволяет использовать этот тренажер для пациентов как с маленькими, так и большими кистями.

В зависимости от возраста, наличия противопоказаний, общего состояния и индивидуальных особенностей каждого пациента опытные специалисты «Олимп Пять» составят и реализуют индивидуальную программу восстановления. ■

## ВАЖНО!

### КЛАССИЧЕСКАЯ СХЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Это грамотно продуманное сочетание кинезиотерапии (ЛФК), аппаратной физиотерапии, массажа и бальнеопроцедур.

Кинезиотерапия представлена индивидуальными занятиями под контролем врача или инструктора, в том числе – с использованием интеллектуальных инновационных тренажеров:

– Redcord (Швейцария) – уникальная подвесная система для кинезиотерапии с разгрузкой веса (возможно использова-

ние в раннем послеоперационном периоде);

– Thera-trainer tigo (Германия) – дает возможность проводить тренировки не только активным методом (при помощи активного сокращения мышц), но и пассивным (с помощью мотора), встроена система БОС;

– Kinetic (Франция) для разработки суставов нижних конечностей и предотвращения развития тугоподвижности;

– антигравитационная дорожка AlterG Anti-Gravity Treadmill (США).

По показаниям применяется аппаратная физиотерапия:

– магнитотерапия высоко- и низкоинтенсивная;

– уникальная подвесная система для кинезиотерапии с разгрузкой веса (возможно использова-

ние в раннем послеоперационном периоде);

– Thera-trainer tigo (Германия) – дает возможность проводить тренировки не только активным методом (при помощи активного сокращения мышц), но и пассивным (с помощью мотора), встроена система БОС;

– Kinetic (Франция) для разработки суставов нижних конечностей и предотвращения развития тугоподвижности;

– антигравитационная дорожка AlterG Anti-Gravity Treadmill (США).

на Combi 400 V (электро-терапия + вакуумное наложение электродов, ультразвуковая терапия);

– ударно-волновая терапия;

– локальная криотерапия.

В позднем восстановительном периоде (6-8 недель после операции) назначается бальнеотерапия (например, подводный душ-массаж, кислородные ванны). Дополнительно может применяться процедура кинезиотейпирования (использование специальных эластичных тейпов, фиксирующихся определенным образом на коже пациента) для уменьшения отеков и болевых ощущений, улучшения крово- и лимфообращения в оперированной конечности.

АРТРОСКОПИЯ —  
СОВРЕМЕННЫЙ  
СПОСОБ  
МАЛОИНВАЗИВНОЙ  
ХИРУРГИИ НА  
СУСТАВАХ.

# ВСЕВИДЯЩИЙ ГЛАЗ

## Как исправить повреждение в суставе быстро и незаметно?

Малоинвазивная хирургия проникла почти во все направления медицины и продолжает стремительно наступать. Еще вчера сустав человека был невидим, а сегодня с помощью артроскопа в нем можно проводить операции. О том, что такое артроскопия, когда и кому может понадобиться — наш разговор с Оксаной Ушковой, врачом — травматологом-ортопедом клиники семейной медицины «Эвкалипт».

**– Оксана Геннадьевна, что такое артроскопия и когда она чаще всего назначается? Есть «железные» показания для артроскопии?**

– Артроскопией называется способ визуализации структур внутри сустава. То есть с помощью введения в сустав (через небольшие разрезы) специального прибора — артроскопа мы видим на экране, что происходит в суставе, и можем выполнять манипуляции — например, провести операцию при травме мениска или разрыве связок. Все это можно сделать и открытым способом, но тогда период реабилитации займет более длительное время. Артроскопия возможна почти на любых суставах человеческого тела. «Железных» показаний нет. Скажем так, где можно и лучше использовать артроскопию — она и применяется.



**– Как давно появилась артроскопия и каковы перспективы развития этого метода лечения?**

– Метод появился еще в начале 20-го века, активно стал развиваться в восьмидесятые годы с появлением новой техники и возможностей «просмотра» ткани внутри сустава. Сейчас этот способ физического вмешательства весьма популярен, так как позволяет увидеть любые повреждения внутри и около сустава без использования больших разрезов, без травматизации кожных покровов. Чаще всего артроскопия применяется при повреждениях коленного, плечевого, тазобедренного, а также локтевого и голеностопного суставов. Но современная техника позволяет производить манипуляции и на лучезапястном, и височно-нижнечелюстном суставе.

**– Может ли быть альтернатива артроскопии?**

– Альтернатива артроскопического вмешательства — это классические операции так называемого открытого типа (то есть с разрезом). Артроскопия проводится через два (иногда более) прокола в зоне сустава и позволяет полностью осмотреть внутрисуставные и некоторые околосуставные структуры и выполнить реконструкцию поврежденных тканей.

**– Сколько времени занимает процесс реабилитации после такого рода вмешательств и насколько он сложен?**

– Реабилитация — это восстановление утраченной или нарушен-

ной функции конечности. Процесс восстановления индивидуален для каждого человека и зависит от степени повреждений внутри или около сустава, а также от состояния мышц и объема движений.

Чаще всего реабилитацию начинают с физиотерапевтических процедур, таких как магнитотерапия, ультразвук, амплипульс, лазеротерапия, ударно-волновая терапия и т.д. Все эти и многие другие процедуры можно проходить на базе «Эвкалипта» или других клиник группы компаний «Олимп Здоровья». Физиотерапевтическое лечение необходимо для того, чтобы убрать боль, отек, воспаление в области поврежденной конечности или сустава.

Затем курс восстановления расширяется за счет лечебной физкультуры. Это комплекс упражнений, необходимых для восстановления мышечной силы и объема движений в суставе. Уровень нагрузок и сложность выполняемых упражнений подбирает врач. Параллельно с лечебной физкультурой рекомендуется получить курс массажа, который поможет восстановлению кровотока поврежденной конечности.

У врачей-травматологов есть такое выражение: реабилитацию нельзя закончить — она превращается в образ жизни. Наверное, пациентам эти слова покажутся преувеличением, но в реальности все так и есть. Для эффективного лечения травм и повреждений опорно-двигательного аппарата нужно очень тщательно следовать указаниям врача и после восстановления продолжать наблюдать за своим состоянием. ■





ОЛИМП  
КЛИНИК

## Хирургия кисти в «Олимп Клиник»

- лечение врожденных и приобретенных дефектов покровных и костных тканей;
- при травмах кисти (вывихи, переломы костей пальцев, кисти и предплечья, повреждения сухожилий и т.д.);
- при последствиях травм (патологические изменения периферических нервов, сухожилий и связок, застарелые вывихи, неправильно сросшиеся переломы костей);
- удаление новообразований и инородных тел;
- лечение нейропатий верхней конечности;
- современное оборудование, специализированные инструменты и материалы;
- все виды реконструктивных операций на верхней конечности;
- лечение патологий верхней конечности с применением микрохирургической техники, эндовидеохирургии, артроскопии;
- оперируют опытные кистевые хирурги, прошедшие обучение в Европе, США, некоторых азиатских странах.

Возвращаем радость движений!

📍 [olymp.clinic](http://olymp.clinic)

☎ (800) 500-07-02

📍 Москва, ул. Садовая-Сухаревская, 7/1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# «ОДНА СПАСЕННАЯ ЖИЗНЬ НА СТО ИССЛЕДОВАНИЙ – ЭТО ПОБЕДА»

Что такое ультразвуковая диагностика сердца (эхокардиография) и кому она необходима? Об этом и многом другом сегодня говорим с врачом ультразвуковой и функциональной диагностики Викторией Виноградской (стаж работы – 24 года). Ведь когда речь идет о таком серьезном органе – тут важны все детали.

**– Виктория Владимировна, что важно для врача ультразвуковой диагностики?**

– Важно знать, с чем человек пришел, что ищет лечащий врач. Самой задать вопросы. Если хотите – поработать немного кардиологом. А главное – быть реалистом. Когда я впервые увидела «картину» сердца на экране ультразвукового аппарата, я воскликнула, что никогда не смогу в этом разобраться. Но это была первая реакция. Потом пришла любовь. (улыбается.) Быть реалистом – это значит видеть то, что есть на самом деле. Не фантазировать, не принимать одно за другое, не пытаться подстроить исследование под диагноз. Не совпадают данные с диагнозом – надо общаться с лечащим врачом, убеждать, обсуждать – должна быть команда, в которой работаешь. Врач УЗД – всегда независимый эксперт. Требования к ультразвуковой диагностике сейчас сильно возросли, важно владеть всеми современными продвинутыми методиками.

**– Вы могли бы дать совет пациентам, в каких случаях лучше**

**проходить исследование на новейших моделях, а в каких это не принципиально?**

– Скрининговые исследования можно проводить на аппаратах среднего класса. Серьезную патологию там видно. Но я всегда работала на хорошей аппаратуре и советовать что-то другое просто не могу. Я уже говорила, что требования к диагностике возросли, сейчас обычной эхокардиографии мало. Очень много важной информации я получаю в процессе стресс-эхокардиографии, когда скрытая патология становится явной.

**– Можно об этом подробнее?**

– В «Олимпе Здоровья» мы проводим стресс-эхо с физической нагрузкой, это физиологично и безопасно, без облучения, на специальном велоэргометре. Вот тут как раз и нужен УЗ-аппарат премиум-класса, с технологией спекл-трекинг.

**– Существует еще исследование сердца через пищевод, оно зачем нужно?**

– Да, называется оно ЧПЭХО, или чреспищеводная эхокардиография (мы его тоже выполняем). Обычно заказывают

кардиохирурги и аритмологи. Очень ценное исследование для поиска тромбов в сердце, например.

**– Что показывает УЗИ сердца?**

– Когда есть явная патология – человек на что-то жалуется, мы видим причину: нарушение кинетики стенок сердца, стеноз клапанов, изменение структуры и так далее. Сердце – чудесный орган, у него масса адаптационных возможностей. Даже при наличии серьезной патологии сердце может не беспокоить. У меня был случай – женщина, примерно 50 лет, пришла на прием. Она недавно потеряла сознание на пешеходном переходе, спешила успеть на зеленый. Врач скорой сказал сделать УЗИ сердца. У нее оказалось критическое сужение отверстия клапана, хотя до этого никаких жалоб не было. Насколько я знаю, женщину прооперировали и с ней все хорошо.

**– Когда нужно делать УЗИ сердца, если это не направление от кардиолога и ничего не беспокоит?**

– Я бы посоветовала при достижении 35 лет (несмотря на генетические и прочие риски) сделать УЗИ сердца. Потому что даже одна спасенная жизнь на сто профилактических исследований – это уже победа. При этом я – за мультимодальную диагностику. То есть ультразвук плюс КТ (возможно, и с контрастом) и даже МРТ. Такой подход подтвержден практикой и научными исследованиями. ■

НА КОН-  
ГРЕССЕ  
ЕВРОЭХО  
В ВЕНЕ







# СЕРДЦЕ НЕ ПОДСКАЖЕТ

## Что важно знать о сердечно-сосудистых заболеваниях?

Ежегодное количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний превышает 17 млн. Семнадцать городов-миллионников вымирает ежегодно. Об этом говорят, но значительно меньше, чем о коронавирусной инфекции. В России больше половины всех смертей имеют «сердечное» происхождение, и никакая эпидемия с этим не сравнится. Почему так? Потому что сердечно-сосудистые заболевания часто развиваются довольно незаметно, а проявляются катастрофично. О том, что делать, чтобы обезопасить себя – в нашем материале, который подготовлен под кураторством врача-кардиолога высшей категории (стаж – 11 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» **Ольги Былина**.

### ЛУЧШЕ НЕ РИСКОВАТЬ

Причины (или, точнее, факторы риска) возникновения сердечно-сосудистых заболеваний делятся на две большие группы: на которые мы можем повлиять и на которые не можем.

К последним относятся пол, возраст и наследственность. Заболеваниям сердца и сосудов больше подвержены мужчины, и возникают они чаще в зрелом возрасте. Что касается наследственности, то мы не будем говорить о врожденных болезнях и генных рисках. «Но есть очень простое и действенное правило: если ваши ближайшие родственники (родители, родные дяди и тети, бабушки и



дедушки, двоюродные братья и сестры) страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (были случаи внезапной смерти в молодом возрасте; мужчины до 50 лет, а женщины до 60 лет перенесли острый инфаркт миокарда или нарушение мозгового кровообращения, инсульт, имеют гипертонию, ишемию, аритмию) – уже с 18 лет начинайте проходить ежегодное консультирование у врача-кардиолога и следуйте его рекомендациям», – объясняет врач-кардиолог **Ольга Былина**.

К главным факторам риска, на которые мы можем повлиять, относятся избыточный вес или ожирение, курение, алкоголь, гиподинамия, высокий уровень общего холестерина и «плохого» холестерина, повышение давления и частоты пульса. Усугубляется все сказанное наличием такого серьезного заболевания, как сахарный диабет.

Самые распространенные сердечно-сосудистые заболевания связаны с вышеперечисленными факторами риска. Кроме того, они имеют схожий механизм зарождения и развития: утолщаются стенки сосудов и сужается их просвет – растет давление – меняется структура сердца (расширяются камеры, возникает протечка клапанов) и страдает функция. Поэтому чаще всего недуги сочетаются – артериальная гипертония (гипертония) с ишемической болезнью сердца или аритмией, ишемическая болезнь сердца с фибрилляцией предсердий.

Ключевую роль в «старте» патогенеза сердечно-сосудистых заболеваний кардиология отводит холестерину.

## ХОЛЕСТЕРИН – НАШ ДРУГ И ВРАГ

Холестерин (холестерол) – это органическое соединение, липофильный спирт, который содержится в клетках всех животных и человека. В растениях и продуктах растительного происхождения холестерина нет.

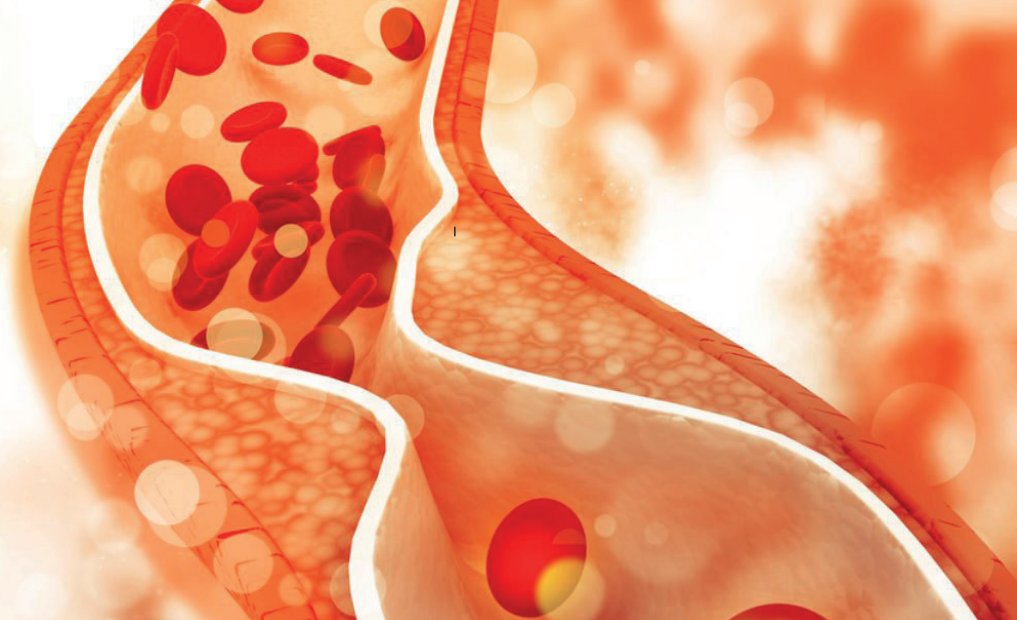
### В организме холестерол выполняет ряд важнейших функций:

- служит строительным материалом для клеток и некоторых гормонов;
- формирует оболочки клеточных мембран и является их главным компонентом;
- входит в состав желчи и необходим для синтеза желчных кислот;
- участвует в процессе производства витамина D и т.д.

Холестерин попадает в организм с пищей – это примерно 15% от общего объема или вырабатывается внутри печени – остальные 85%. Вот почему высокий холестерин чаще всего связан с нарушением липидного обмена, и никакая диета коренным образом не исправит этого перекоса.

Холестерин бывает разный – как фракции нефти. Различают холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, он вместе с триглицеридами известен как «плохой») и липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, он же «хороший»). Сложные биохимические реакции упростили до примитивности, хорошо отражающей суть процессов: «хороший» холестерин чистит наши сосуды от «плохого», а «плохой» со временем накапливается под внутренней оболочкой сосудов (эндотелием). Образуются холестериновые бляшки, об опасности которых так много сказано и написано. Постепенно развивается атеросклероз – стенки сосудов становятся плотнее, просвет сужается, повышается кровяное давление, в ткани поступает меньше кислорода и питательных веществ. Некоторые кардиологи образно называют атеросклероз «ржавчиной» цивилизации. В дальнейшем клетки иммунной системы атакуют накопившиеся липиды, погибают, и бляшки растут в размерах. Так происходит много раз.

Бляшки могут сохранять стабильность и существовать в сосудах без



каких-либо особых проявлений. Но при определенных условиях (например, скачок давления) могут разрываться. Тогда возникает внутреннее кровотечение, срабатывает свертывающая система и в сосуде образуется тромб, полностью или частично перекрывающий ток крови. Если это происходит в коронарных сосудах сердца – у человека наступает инфаркт, тяжесть которого зависит от размера сосуда, площади поражения сердечной мышцы и скорости оказания медицинской помощи. Закупорка крупного сосуда приводит к мгновенной смерти – в народе говорят «тромб оторвался». Аналогичная травма в сосуде, питающем головной мозг, вызывает инсульт – острое, опасное для жизни состояние, также требующее немедленного медицинского вмешательства.

Вот почему необходимо следить за уровнем холестерина и состоянием сосудов. «Для того чтобы предотвратить развитие атеросклероза, нужно обязательно с 18 лет сдавать кровь на общий холестерин. Если есть отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, а также всем людям начиная с 30 лет я рекомендую проведение липидного спектра. А впервые определить уровень холестерина нужно в 10 лет, чтобы исключить генетическую предрасположенность», – говорит врач-кардиолог «Олимпиа Здоровья» Ольга Былина.

Анализ крови на липидный профиль позволяет определить не только уровень общего холестерина, но и «плохого» – и принять меры. Если риски развития сердечных патологий достаточно высоки, пациенту могут быть назначены современные препараты для снижения и контроля холестерина – статины. Эти важнейшие на сегодня в кардиологии лекарственные средства обросли множеством мифов,

поэтому правильно не изучать их самостоятельно, пытаясь на собственный вкус «отделить мух от котлет», а задать все вопросы лечащему врачу. Тем более что принимать статины можно только по назначению врача.

И главное. Если на ранней стадии обнаружен повышенный уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и назначены препараты для его коррекции, то в определенной степени человек себя обезопасит от сосудистых катастроф. (Это звучит неприятно, как почти любая правда, но инфаркт или инсульт часто приводят не к мгновенной смерти, а к резкому снижению качества жизни, проще говоря – беспомощности. И страдавший тогда хватает и на больного, и на его родных.) Кардиологи говорят: что на сколько процентов удастся снизить уровень ЛПНП в крови – примерно на столько же снижается риск сердечно-сосудистых катастроф (инсультов, инфарктов, внезапной сердечной смерти).

### МОЖЕТ, ЭТО СЕРДЦЕ?

Существует много симптомов, которые подскажут, что нужно проверить сердце. Во-первых, это повышение или понижение артериального давления (АД), урежение или учащение пульса. В прошлом номере мы писали, как правильно измерять АД. Вкратце напомним: измеряем в течение трех дней утром и вечером, до еды и обязательно после 10-15 минут покоя. Увидели цифры 140/90 и выше – пришло время сходить на консультацию к терапевту или кардиологу.

### Кроме этого, могут появляться:

- дискомфорт в области сердца, за грудиной или боли (жгучие, тупые, давящие, ноющие, сжимающие), отдающие в



левую руку, плечо, лопатку и/или область шеи;

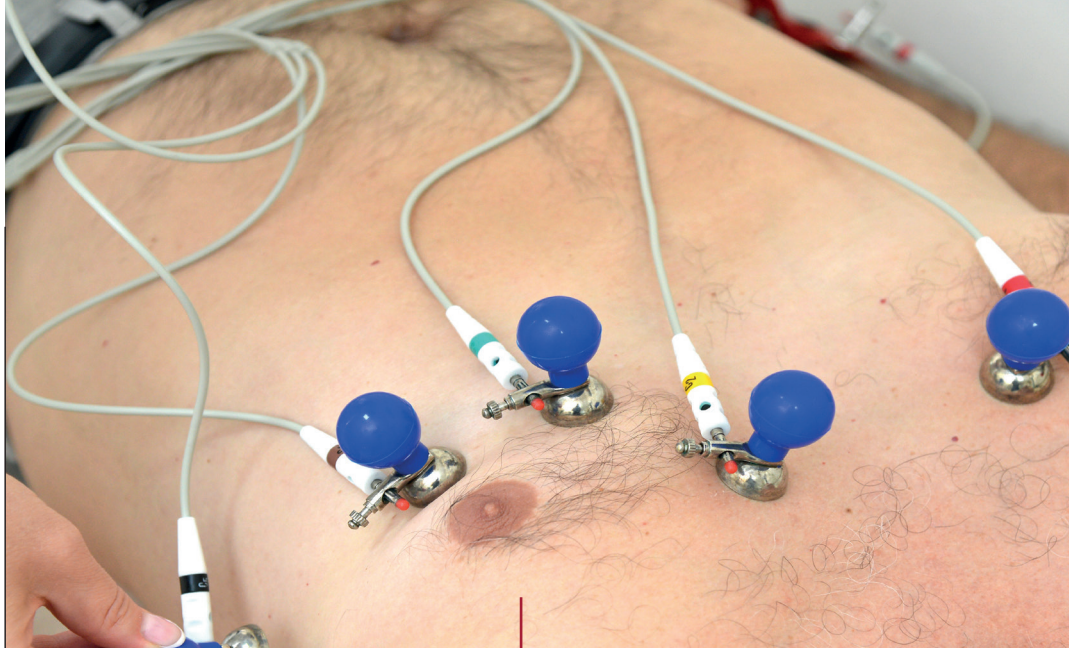
- одышка, чувство нехватки воздуха, ощущение невозможности вдохнуть полной грудью, внезапные приступы удушья по ночам;
- перебои в работе сердца, приступы учащенного сердцебиения, ощущения «замирания», «трепыхания», «клокотания»;
- общая слабость, быстрая утомляемость, чувство «разбитости»;
- отеки нижних конечностей, усиливающиеся к вечеру;
- головные боли, головокружение, пошатывание при ходьбе или резком изменении положения;
- фиолетовый, синюшный цвет губ;
- кашель – как правило, сухой, не поддающийся лечению, усиливающийся в горизонтальном положении, и другие симптомы.

Не нужно специально искать у себя симптоматику, но следует помнить, что иногда сердечно-сосудистые заболевания протекают незаметно для человека или воспринимаются как незначительный дискомфорт со стороны других органов.

Поэтому при любых описанных или похожих жалобах необходимо срочно пройти обследование. Для того чтобы исключить скрытое течение заболевания или поймать его начало, стоит провериться и при отсутствии симптомов.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО НЕ В ПОРЯДКЕ?

Спросите у любого автомеханика, нужен ли двигателю автомобиля техосмотр? К механикам мы прислушиваемся чаще, чем к докторам. Между тем чекап сердечно-сосудистой



### ЭКГ – ДАВНИЙ, НО ПОПУЛЯРНЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

системы помогает вовремя обнаружить патологию и начать лечение. Мы уже упоминали, когда нужно подружиться с кардиологом при отягощенной наследственности. Если же жалоб нет, но вам исполнилось 30 лет – добро пожаловать на профилактический чекап.

Кардио-чекап начинается с беседы с врачом-кардиологом, на которой уточняется кардиоистория, оцениваются семейный и индивидуальные риски. Врач измеряет давление и выслушивает сердце. Затем, на основе полученной информации, принимается решение о дальнейшем объеме обследования.

В стандартном варианте нужно будет сдать кровь на глюкозу и холестерин, включая липидный профиль. Если показатели холестерина (особенно – «плохого») повышены, врач должен направить на скрининг атеросклероза – УЗИ брахиоцефальных артерий (БЦА). «Целью этого исследования является выявление атеро-

склеротических бляшек в магистральных артериях на шее. Оно особенно показано пациентам с артериальной гипертензией, сахарным диабетом, гиперхолестеринемией, ожирением, а также курильщикам, – рассказывает врач первой категории, ультразвуковой и функциональной диагностики (стаж – 24 года) «Олимпа Здоровья» Виктория Виноградская. Если в этих сосудах присутствуют бляшки – вероятнее всего, аналогичные нарушения есть и в других бассейнах (коронарных, бедренных).

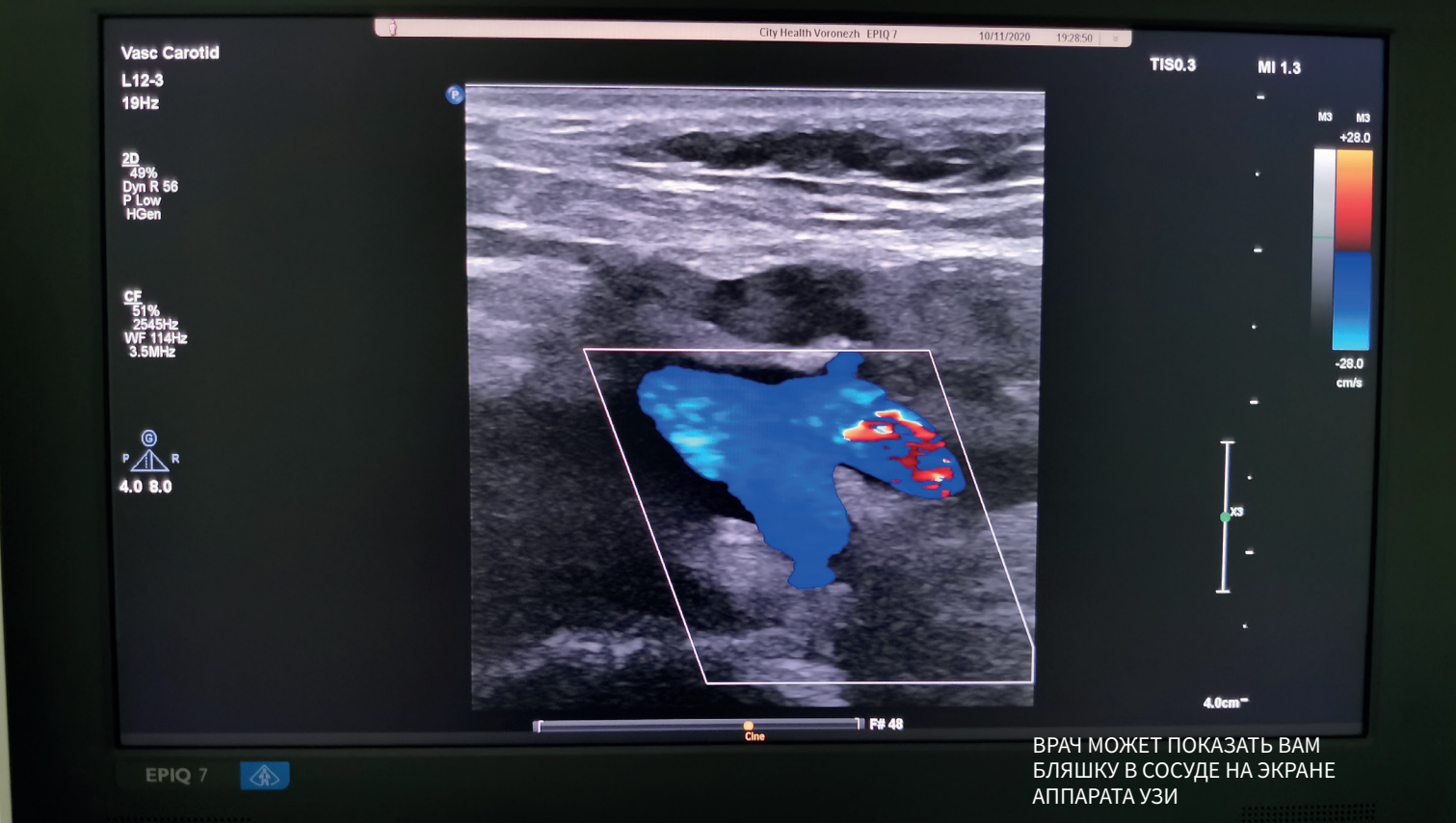
Следующий шаг – ЭКГ и УЗИ сердца (эхокардиография). Электрокардиограмма – заслуженный метод исследования, позволяющий установить нарушения ритма сердечных сокращений, перегрузку камер и т.д. Гораздо более информативным методом является эхокардиография. Современные аппараты для УЗИ дают врачам совершенно иные возможности, чем было раньше. В какой-то мере это можно так пояснить: смотрели черно-белый телевизор, а перешли на экран высокой четкости. Экспертное УЗИ позволяет увидеть сердце как в анатомическом атласе, только еще и в движении. Врач может оценить функцию клапанов, толщину стенок, целостность перегородок, способность сердца перекачивать кровь.

На этом базовый кардиологический чекап завершается. На повторной встрече врач-кардиолог выдаст свои рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний или лечению, если зафиксирована патология. При необходимости обследование может быть продолжено до полного выявления диагноза с применением холтеровского монито-

ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ Н.А. ФОКИНА И ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ В.В. ВИНОГРАДСКАЯ ПРОВОДЯТ УЗИ СЕРДЦА ПОД НАГРУЗКОЙ С ИЗМЕРЕНИЕМ АД







рирования, суточного мониторинга АД, стресс-эхокардиографии и других методов, вплоть до МРТ сердца и сосудов или КТ-коронарографии.

## ВСЕ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИАГНОЗА

Арсенал современных методов диагностики сердечно-сосудистых заболеваний довольно обширный. И каждый из них имеет свое диагностическое предназначение.

**СТРЕСС-ЭХОКАРДИОГРАФИЯ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ВЕЛОЭРГОМЕТРЕ.** Или, иначе говоря, проведение УЗИ сердца под нагрузкой. Многие заболевания дают о себе знать только при физических усилиях, когда сердце должно работать более интенсивно. Поэтому УЗИ выполняется в то время, когда пациент крутит педали горизонтального «велосипеда». Метод применяется при подозрении на ишемическую болезнь сердца, при клапанных пороках, сердечной недостаточности.

**SPECKLE TRACKING-ЭХОКАРДИОГРАФИЯ.** Новейшая методика, основанная на отслеживании пятен («speckles») в сердечной мышце с помощью ультразвука. Благодаря этому методу можно оценить нарушение сокращения различных участков миокарда даже на ранней стадии и более точно, чем это делает глаз врача.

**ЧРЕСПИЩЕВОДНАЯ ЭХОКАРДИОГРАФИЯ.** Название говорит само за себя. Сердце исследуют специальным датчиком через пищевод – это позво-

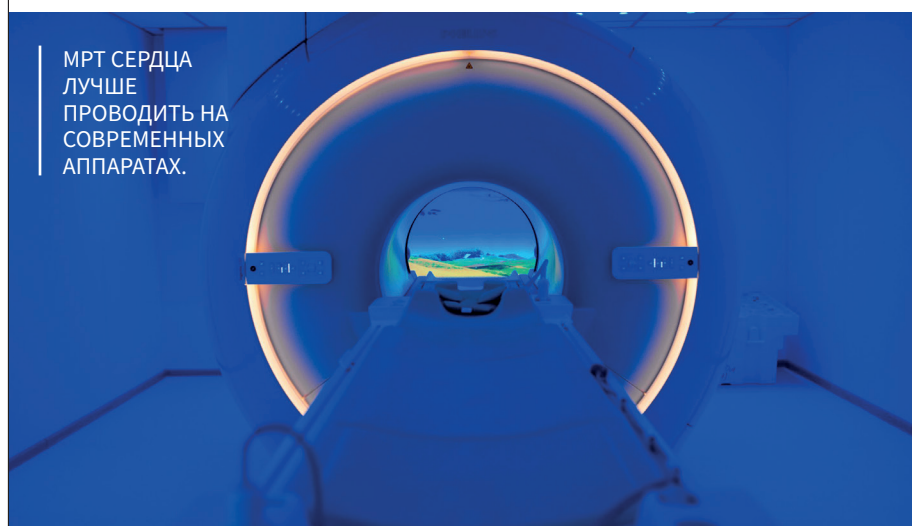
ляет провести диагностику труднодоступных при обычном УЗИ участков. Метод отлично зарекомендовал себя в диагностике тромбоза предсердий и состояния сердечных клапанов.

**МРТ СЕРДЦА И СОСУДОВ.** Магнитно-резонансная томография создает послойное изображение сердца и сосудов. Помогает увидеть изменения в тканях на начальной стадии. Хорошо определяет виды поражения сердечной мышцы: ишемические, воспалительные изменения, тромбы. Эффективно оценивает жизнеспособность миокарда.

**КТ-КОРОНАРОГРАФИЯ (КТ-АНГИОГРАФИЯ).** Пациенту внутривенно вводится контрастное вещество и проводится компьютерная томография. Метод дорогой, но чрезвычайно эффективный при по-

дозрении на поражение коронарных сосудов (их состояние видно благодаря контрасту). Незаменим в диагностике ишемической болезни сердца.

Многообразие современных методов исследования и применение новых технологий в кардиологии позволяет своевременно и точно выявлять сердечно-сосудистые патологии. Какой метод применить – решает врач в каждом конкретном случае. Но чем раньше будет поставлен диагноз, тем благоприятнее прогноз в отношении качества жизни пациента в будущем. Раннее начало лечения позволит если не полностью справиться с заболеванием, то существенно замедлить его развитие. Врач получает возможность видеть динамику состояния пациента, корректировать назначения или даже менять тактику терапии.





## ПОЛЗЫ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Есть устойчивое мнение, что сердце никогда не отдыхает. По ощущениям это так, но на самом деле нет. Сердце незаметно для нас отдыхает между сокращениями, накапливая такого времени за сутки порядка восьми часов. Другое дело, что сразу длительный «отпуск» природа этому важнейшему органу не выделяет.

Мы тем более не сможем этого сделать. Однако в наших силах создать сердцу максимально комфортные условия для долгой бесперебойной работы. Надо только провести с собой короткий мотивационный диалог:

### – Зачем?

– Чтобы снизить риски смерти в молодом возрасте и не стать обузой для своих родных.

### – Это точно поможет?

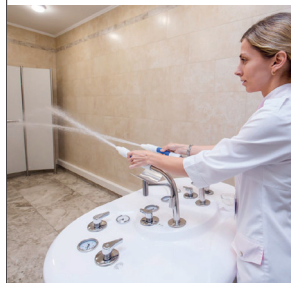
– Влияние образа жизни на состояние сердечно-сосудистой системы научно доказано.

И пусть на адептов фаталистических убеждений «чему быть суждено, то и сбудется» диалог не подействует, расскажем для всех остальных, что нужно делать.

**ОБЕСПЕЧИТЬ ОРГАНИЗМУ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.** Во время сокращения мышц в организме человека вырабатывается оксид азота и поступает в кровь. Это соединение снижает воспаление в сосудистой стенке, давление, вязкость крови, уровень сахара, уровень плохого холестерина. Кроме того, ходьба, бег, плавание очень хорошо подойдут и для тренировки сердечно-сосудистой системы. Велосипед, любые игровые виды спорта, аэробика – тоже прекрасно. Важно выбрать подходящий вид нагрузки, не перенапрягаться и заниматься регулярно, 3-5 раз в неделю (оксид азота быстро разрушается и не может накапливаться в крови). Кстати, занятия сексом тоже благотворно сказываются на сердце и сосудах.

**ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.** По мнению кардиологов, лучше всего придерживаться средиземноморского типа питания, немного скорректированного для нашего климата. Полезным будет снижение потребления соли. Допустимое количество – не более 6 г/день. Если человек страдает от артериальной гипертензии (наблюдается у 45% людей), то потребление соли не должно превышать 3-4 г/день. При этом снижение соли до 1,8 г/день приводит к снижению артериального давления (АД) на 5/3 мм рт. ст. у больных артериальной гипертензией.

Если у вас лишний вес или ожирение – крайне важно устранить этот фактор риска. Снижение веса помогает снизить АД на 5-20 мм рт. ст. А снижение диасто-



лического АД всего на 2 мм в свою очередь понижает риск артериальной гипертензии на 17%, ишемической болезни сердца и остро инфаркта миокарда – на 6%, остро нарушения мозгового кровообращения – на 15%.

**СПАТЬ МИНИМУМ СЕМЬ ЧАСОВ В СУТКИ.** В темноте, тишине и хорошо проветриваемом помещении.

**БРОСИТЬ КУРИТЬ.** Оставляем без комментариев. Доказано много раз, давно и навсегда. Но человеческая слабость и искусство самооправдания – тоже навсегда.

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ХОТЯ БЫ СНИЗИТЬ ЧАСТОТНОСТЬ И ОБЪЕМ ДОЗ.** Исследование ВОЗ о безопасных дозах алкоголя стало в нашей стране, где «между первой и второй перерыва нет совсем», только поводом для лишнего тоста.

**ПЫТАТЬСЯ ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ ИЛИ ИМИ УПРАВЛЯТЬ.** (См. статью «Стресс: перезагрузка. Учимся правильно управлять» в пилотном и прошлом номере «ВД»). Эффективным средством борьбы со стрессом являются комплексные программы, в которых работа психолога сочетается с физиопроцедурами. Например, в «Олимпе Здоровья» программа «Антистресс» действует в трех вариантах, в зависимости от набора услуг.

**ПОСЕЩАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ МАНУАЛЬНЫЕ И ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ.** Своего рода гимнастику для сердечно-сосудистой системы обеспечивают:

**Массаж** – ускоряет ток крови и лимфы, улучшает питание тканей и благотворно действует на сердечную мышцу. Особенно полезен для людей, ведущих неподвижный образ жизни;


**душ Шарко** – способствует устранению застойных явлений в кровеносной и лимфатической системах, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы;

**криокапсула** – краткосрочное воздействие холода на кожу стимулирует работу всех систем организма, в том числе – сердца и сосудов;

**бальнеотерапия и грязелечение** – вызывают расширение сосудов, повышают скорость кровотока, улучшают микроциркуляцию крови; другие процедуры.

Подчеркнем, что речь идет о здоровых людях, поэтому предварительно нужно обязательно проконсультироваться с физиотерапевтом и кардиологом, так как процедуры могут иметь противопоказания при наличии заболеваний.

Соблюдение этих пунктов, регулярные скрининговые обследования и выполнение рекомендаций врача-кардиолога позволит вам максимально снизить кардиологические риски на долгие годы. ■



Сосудистые катастрофы: до и после

# ПО СЕРДЕЧНЫМ ОСНОВАНИЯМ

По неумолимой статистике, болезни системы кровообращения (БСК) стоят на первом месте во всех регионах России, Воронежская область – не исключение. Болезни сердечно-сосудистой системы составляют 24-25% от общего числа заболеваний. Соответственно, около четверти населения Воронежа в той или иной степени нуждаются в восстановительном лечении для вторичной профилактики БСК.

**М**ы продолжаем тему восстановления здоровья после сосудистых катастроф (инфаркта или инсульта) и возможности профилактики этих тяжелых, угрожающих жизни и как минимум – резко снижающих ее качество состояний с заместителем главного врача по клинично-экспертной работе Центра культуры здоровья (ЦКЗ) «Олимп Пять», врачом-кардиологом высшей категории (стаж – 18 лет), к.м.н. Еленой Малыш.

**– Почему важен третий этап восстановления после инфаркта (инсульта)? Правда ли, что он может продлиться всю оставшуюся жизнь?**



– Да, третий этап восстановления, тот, который продолжается в амбулаторных условиях, длится всю жизнь. Потому что главная цель – возвращение, насколько возможно, прежнего качества жизни после сосудистой катастрофы, а также комплексное воздействие на факторы риска для вторичной профилактики инсульта или инфаркта. Это «новый» образ жизни, который должен включать не только регулярный прием определенных лекарственных препаратов, но и изменение ежедневной физической активности, пищевых привычек, отказ от курения, регулярные курсы восстановительного немедикаментозного лечения.

**– Какие воздействия максимально эффективны? Как бы вы определили приоритетность процедур? Какие из них предлагает пациентам ЦКЗ «Олимп Пять»?**

– Основные направления восстановительных процедур после сосудистых катастроф – это лечебная физкультура (кинезиотерапия) под контролем врача и инструктора ЛФК, в том числе – с применением специальных





ТРИ В ОДНОМ: ЛЕСТНИЦА, НАКЛОННЫЙ ПАНДУС ДЛЯ ХОДЬБЫ И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

ПОДВОДНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА И ВЕЛОТЕНАЖЕР

современных тренажеров; аппаратная физиотерапия; водо- и грязелечение.

Оснащение «Олимп Пять» позволяет проводить полноценный амбулаторный этап восстановления с применением интеллектуальных тренажеров для эффективной кинезиотерапии, ультрасовременных физиотерапевтических аппаратов и оборудования для водо- и грязелечения.

Следует подчеркнуть, что 80% клинического эффекта восстановления приходится на долю программы физических тренировок! Для реализации этого направления ЦКЗ имеет современные кардиотренажеры (Kardiomed; антигравитационная дорожка AlterG Anti-Gravity Treadmill M320) с возможностью мониторинга ЭКГ во время тренировки. Также по показаниям возможно проведение гидрокинезиотерапии с использованием подводных тренажеров (велотренажер и беговая дорожка).

Для восстановления постинсультных пациентов у нас есть уникальные комплексы: DST 8000 (это лестница, наклонный пандус для ходьбы и горизонтальные брусья в одном тренажере, производство Израиль); Tyrostation (для восстановления мелкой, крупной моторики и координации верхних конечностей, Австрия); комплекс для роботизированной терапии верхних конечностей с расширенной обратной связью Tyromotion Amadeo (Австрия); тренажер с ФЭС (функциональная электростимуляция) и БОС (биологическая обратная связь) RT в исполнении RT 200-SLSA ноги/руки Restorative Therapies (США).

Существенным дополнением для усиления эффектов кинезиотерапии является аппаратная физиотерапия (магнитотерапия

на современных аппаратах компании ВТЛ (Великобритания), различные варианты электролечения (физиотерапевтический комбайн Combi 400 V (Бельгия), интервальные гипокси- и гипероксические тренировки на аппарате ReOxy, сухая иммерсия на комплексе MedSIM «иммерсионная ванна», транскраниальная электростимуляция головного мозга (ТЭС) на аппарате «Трансаир», действие которых направлено на снижение риска образования тромбов и

## 80% КЛИНИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИХОДИТСЯ НА ДОЛЮ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК!

атеросклеротических бляшек в сосудах сердца, нормализацию липидного и углеводного обмена, сосудистого тонуса и артериального давления. Относительно липидного обмена стоит отметить, что прежде всего врачей интересует количество «плохого» холестерина и триглицеридов и их снижение, а не соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина, как думают некоторые из пациентов: «Доктор, ну у меня же ведь много

### ВАЖНО

Инвалидизация вследствие инсульта занимает первое место среди всех причин первичной инвалидности. Вероятность повторного инсульта увеличивается более чем в 10 раз у пациентов, перенесших инсульт или транзиторную ишемическую атаку (ТИА), поэтому для таких пациентов крайне важна своевременная профилактика.





и «хорошего» холестерина, зачем тогда это лечить?»

Водолечение применяется в виде камерных гидрогальванических ванн или общих углекислых ванн с лекарственными растворами (по показаниям), обладающими сосудорасширяющим и снижающим образование тромбов действием. Широкое применение и доказательную базу в исследованиях среди больных сосудистыми заболеваниями имеют сухие углекислые и пароуглекислые ванны. В основе их действия лежит проникновение диоксида углерода через кожные покровы. В результате лечебного применения диоксида углерода наблюдается возрастание скорости капиллярного кровотока, улучшается поступление кислорода к мышцам, нормализуется функциональное состояние сердечно-сосудистой системы: уменьшается ЧСС, умеренно снижается АД, ускоряется метаболизм миокарда и улучшается его сократительная способность. Это приводит к повышению переносимости физических нагрузок, уменьшению/исчезновению приступов стенокардии.

**– Почему необходим индивидуальный подход? Будут ли применяться дополнительные обследования?**

– Составление программ восстановления, их интенсивность и применяемые методики напрямую зависят от исходного функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Соответственно, перед направлением в ЦКЗ пациент нуждается в проведении УЗИ сердца (для определения размеров полостей сердца, его сократительной способности), холтеровского мониторирования ЭКГ (для выявления аритмий, которые пациент может субъективно не ощущать), нагрузочных тестов для определения класса стенокардии (мощность нагрузки и соответствующая ей частота сердечных сокращений, при которой

**ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ (ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ)**

пациент испытывает боль за грудиной или возникают изменения на электрокардиограмме). На основании этих данных будет рассчитываться тренировочная частота сердечных сокращений и соответствующий уровень дозированных физических нагрузок, определяться виды аппаратной физиотерапии и водолечения.

**– Насколько снижается риск повтора сосудистой катастрофы при условии качественного третьего этапа восстановления? Или иначе – как оценить эффект немедикаментозной терапии?**

Начнем с основ успеха восстановления после сосудистой катастрофы:

- раннее начало,
- непрерывность процесса,
- комплексное применение научно обоснованных методик (ЛФК, аппаратная физиотерапия, бальнео- и грязелечение),
- индивидуальный, пациентоориентированный подход на каждом этапе восстановительного лечения, основанный на определении функционального состояния сердечно-сосудистой системы, с дальнейшей разработкой персональной программы восстановления,
- мультидисциплинарный принцип с привлечением к разработке программ восстановления врачей ЛФК, физиотерапевтов, иных узких специалистов, психологов.

Теперь о том, что дает кардиореабилитация больным, перенесшим острый инфаркт миокарда (ОИМ).

По данным российских и европейских рандомизированных исследований (т.е. таких исследований, в которых пациенты, сопоставимые по всем показателям, случайным образом делятся на группы с применением исследуемого фактора и без применения), метаанализов (объединенный анализ результатов нескольких рандомизированных

**ВАЖНО**

В основе восстановления после инсульта лежит «нейропластичность» – доказанная способность нервной ткани к восстановлению путем: образования новых нейронов (клетки нервной системы); формирования новых межнейронных связей; перехода функций погибших клеток к живым. Для этого необходимо «тренировать» мозг – регулярно и настойчиво «прокладывать дорожку» к поврежденным

участкам головного мозга с целью восстановления или компенсации утраченных или сниженных двигательных, речевых, когнитивных функций. Ведущую роль в этом процессе играют лечебная физкультура, занятия с логопедом и психологом. Важная вспомогательная составляющая часть восстановления – это физиотерапия, водолечение и грязелечение для облегчения прохождения нервных импульсов по нервным волокнам («прокладывание дорожки»).



исследований по одной тематике), посвященных влиянию процесса восстановления на отдаленные результаты течения сердечно-сосудистой болезни за год, имеются следующие результаты:

- снижение общей смертности на 20-41%;
- снижение риска развития повторного инфаркта миокарда за 2 года на 47%;
- сокращение количества госпитализаций по поводу обострения ишемической болезни сердца на 23-42%;
- снижение приступов стенокардии на 40,9%.

По данным Национального регистра инсульта, смертность от этой сосудистой катастрофы составляет 40%, инвалидность в той или иной степени – у 70% от выживших, из них только 8% могут вернуться к прежней работе в полном объеме. Только при непрерывной, комплексной и поэтапной программе восстановления можно помочь пациентам вернуться к нормальной жизни. В таком случае:

- 50% возвращаются к нормальной жизни;
- 30% способны снова приступить к работе;
- 20% требуют помощи при выполнении сложных задач.

**– Если у человека все относительно нормально с сердечно-сосудистой системой, какие процедуры в ЦКЗ могут быть полезны для сердца и сосудов? Каковы другие меры профилактики БСК?**

– Существуют такие понятия, как скрининг и первичная профилактика. Скрининг – это определение невыявленного заболевания или невыявленного повышенного сердечно-сосудистого риска у бессимптомных лиц («ничего не беспокоит»). Если у человека есть семейный анамнез ранних сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), установленная семейная гиперхолестеринемия, он курит, имеет повышенное артериальное давление или избыточную массу тела, то необходимо

## ВАЖНО

В основе кардиореабилитации лежит феномен «ишемического прекодиционирования», т.е. искусственно создаваемые условия небольшого кислородного голодания миокарда – его «тренировка». Это приводит к росту новых сосудов в сердечной мышце, повышается устойчивость к возможным в дальнейшем эпизодам ее кислородного голодания. Аппаратная физиотерапия и водолечение дополнительно приводят к снижению риска образования тромбов и атеросклеротических бляшек в сосудах, нормализуют сосудистый тонус

и артериальное давление. Результаты кардиореабилитации впечатляющие: снижение общей смертности (от всех причин) на 63% после ОИМ по результатам наблюдения за пациентами от 9 месяцев до 14 лет. Кардиореабилитация имеет международную доказанную эффективность, рекомендована Европейским обществом кардиологов, Американской кардиологической ассоциацией, Американской коллегией кардиологов, Всероссийским научным обществом кардиологов для лечения пациентов с коронарной болезнью сердца и после острого коронарного события.

минимум раз в 5 лет или чаще повторять оценку риска развития ССЗ. Ежегодная оценка рисков ССЗ рекомендована мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50 лет (или в постклимактерическом периоде) без известных факторов риска – с помощью лабораторных и инструментальных методов исследования (исследование углеводного и липидного обмена, состояния сердца и сосудов).

Первичная профилактика – это предупреждение возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут проявиться сосудистой катастрофой (инфаркт или инсульт). Основа первичной профилактики – это воздействие на модифицируемые факторы риска (то есть те, которые мы можем изменить, изменяя свой образ жизни или с помощью лекарственных препаратов). Основные факторы риска развития ССЗ и их осложнений, с которыми пациент должен активно бороться с помощью и под наблюдением специалистов, хорошо известны: курение, алкоголь, несбалансированное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, артериальная гипертензия, нарушение липидного и углеводного обмена. Именно в коррекции факторов риска главную роль играют немедикаментозные меры – кинезиотерапия для тренировки кардиореспираторной системы, снижения массы тела, нормализации углеводного и липидного обмена, артериального давления. В дополнение к этому будут очень полезны аппаратная физиотерапия, водо- и грязелечение – для более глубокого и системного воздействия на определенные факторы риска развития ССЗ. ■

НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ

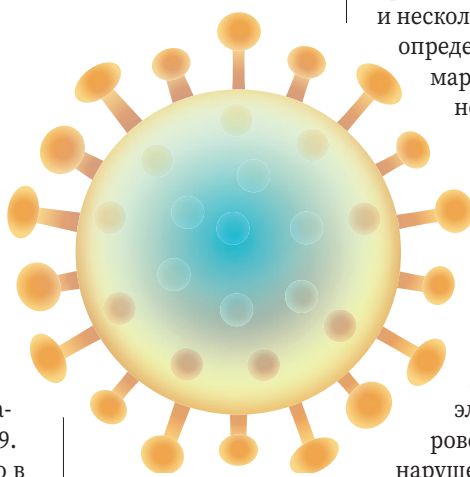


# ПРИЙТИ В СЕБЯ

Как восстановиться  
после COVID-19?

Перенесших коронавирусную инфекцию с каждым днем все больше, и последствия этого, прямо скажем, непростого заболевания у всех проявляются по-разному. Сколько займет период полного восстановления – вопрос тоже индивидуальный. Центр семейной медицины «Олимп Здоровья» предлагает свои программы реабилитации после вирусных инфекций (в том числе covid-19), бронхитов, пневмоний и хронических заболеваний легких.

**А** может, не надо? Не надо, если вы целиком полагаетесь на ресурсы собственного организма и не собираетесь ему помогать. В таком случае восстановление займет до полугода (хотя, конечно, все зависит от формы перенесенного заболевания). Если такой срок не устраивает и нужно быстрее вернуть прежние силу и здоровье, тогда лучше оказать организму помощь. Какие гарантии? Гарантий, к сожалению, нет. Но ведь до сих пор нет гарантий и благополучного течения covid-19. Что касается разработанных программ, то в них заложен понятный диагностический алгоритм, позволяющий выявить нарушения в организме, и набор процедур современной немедикаментозной медицины, способных ускорить процесс восстановления.



Любая программа начинается первичной консультацией врача-терапевта, на которой собирается необходимая информация об истории болезни пациента, общем состоянии здоровья, особенностях образа жизни и профессиональной деятельности и т.д. Затем проводится лабораторная и функциональная диагностика. Лабораторная, помимо стандартных общих анализов крови и мочи, включает в себя ряд биохимических показателей крови, отражающих функцию печени и почек, и несколько дополнительных параметров – определение уровня ферритина (является маркером воспаления при коронавирусной инфекции) и концентрации витамина D, коагулограмму и Д-димер (дают информацию о свертывающей системе крови и склонности к тромбообразованию – это особенно важно после covid-19).

В объем функциональной диагностики входят оценка функции внешнего дыхания (состояния бронхов и дыхательной мускулатуры), электрокардиография (ЭКГ), холтеровское мониторирование (выявляются нарушения сердечного ритма) и УЗИ внутренних органов. Основных задач у диагностического этапа две – определить степень поражения органов и систем и максимально выявить возможные противопоказания для физиотерапии.



Для контроля последнего пункта пациента консультирует врач-физиотерапевт, и начинается период восстановления. Восстановительный комплекс состоит из разноплановых процедур, каждая из которых решает определенную задачу:

1

### Интервальная гипоксическая терапия (10 сеансов)

Проводится на единственном в Черноморье аппарате ReOxy (на фото). Пациент с помощью легкой маски через определенные интервалы дышит воздухом со сниженной концентрацией кислорода. Такое воздействие можно сравнить с естественной гипоксией, которая возникает, когда человек находится над уровнем моря (эффект горного воздуха). Соответственно, концентрация кислорода в крови тоже интервально снижается и затем приходит в норму. Процедура стимулирует восстановление легочной ткани, «тренирует» сердечно-сосудистую систему, повышает адаптивные возможности организма.

2

### Надвенное лазерное облучение крови (НЛОК) (10 процедур)

Слова «облучение» здесь можно не опасаться, так как речь идет о благотворном воздействии лазерного луча через внешнюю поверхность сосудов. НЛОК ускоряет кровоток, способствует скорейшей регенерации клеток, борется с воспалительными процессами, поддерживает иммунную защиту.

3

### Биомеханический тренинг дыхательной системы

В этот пункт входит **дыхательная гимнастика с элементами цигун-терапии** под наставничеством опытного практикующего специалиста, прошедшего обучение в Китае. Эта гимнастика полезна и здоровым людям, а после перенесенных бронхо-легочных заболеваний она просто необходима. (Элементы цигун в данном случае служат для усиления оздоровительного эффекта.)



**Коррекция мышечных триггеров дыхательной мускулатуры** – это мануальное воздействие на так называемые «триггерные точки» (места концентрации особого раздражения тканей, неприятных и болевых ощущений). Правильный массаж этих точек способствует снятию мышечных спазмов, нормализует кровоснабжение и улучшает работу мышц.

**Упражнение для восстановления дыхательной мускулатуры**, выполняемое с помощью дыхательного тренажера Philips Respironics Threshold IMT. Пациент вдыхает и выдыхает воздух через специальное устройство, но вдох формируется с определенным усилием (уровень регулируется в зависимости от состояния дыхательной системы). Необходимость таких тренировок и количество упражнений определяется индивидуально.

4

### Лекарственный электрофорез/магнитотерапия (5 процедур)

Способствует более качественному проникновению лекарственных веществ в организм человека через кожные покровы. ■

P.S.

Этот материал был написан, когда пандемии коронавируса в России не исполнилось года. Он не потерял своей актуальности. Более того, в «Олимпе Здоровья» действуют три новые постковидные программы: «Здоровое сердце», «Свободное дыхание» и «Светлая голова».



Все они сохранили главные преимущества, о которых мы сказали, и к ним добавилась возможность пройти санаторно-курортные и другие восстановительные процедуры на базе ЦКЗ «Олимп Пять».

## ВОСПОЛЬЗОВАВШИСЬ ЛЮБОЙ ПРОГРАММОЙ ОТ «ОЛИМПА ЗДОРОВЬЯ», ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. Все консультации, обследования и процедуры проводятся в одном месте в центре города и потребуют минимум времени на трансфер (в клинике действует собственная стоянка).
2. Выбранная программа может быть скорректирована по результатам диагностического

- этапа. Например, если выяснится, что после вирусной инфекции больше пострадала сердечно-сосудистая система – в восстановительную часть будут внесены процедуры, которые полезны именно вам.
3. Есть возможность (при необходимости) привлечения

- узкопрофильных специалистов, выполнения технологичных диагностических обследований (с дополнительной скидкой).
4. Все процедуры выполняются на новом оборудовании и в комфортных условиях.
  5. Ход программы контролируется врачом.

# «МЫ СОБРАЛИ ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРАКТИКИ В ОДНОМ ЦЕНТРЕ»

Можно прийти в Центр культуры здоровья (ЦКЗ) «Олимп Пять» и самому составить мнение о том, что это за проект. И так обязательно нужно сделать. Ну а мы зададим вопросы о ЦКЗ его руководителю – Анне Солдатенковой.

**– Анна Алексеевна, так в чем главные отличия «Олимп Пять» от других медицинских центров?**

– Во-первых, «Олимп Пять» – это впечатляющий масштаб. Центр культуры здоровья занимает почти 9 тысяч квадратных метров – это шесть этажей с передовым оснащением, которое позволяет проводить процедуры для более чем 250 пациентов в день.

Во-вторых, обширная медицинская география: мы собрали здесь эффективные практики санаторно-курортного оздоровления. Здесь есть все, за чем люди привыкли ездить на известные мировые курорты – терапия при помощи минеральных вод, грязелечение, как в лучших здравницах Европы, Крыма, Алтайского и Краснодарского края, а также физиотерапия с использованием

новейших зарубежных аппаратов из Германии, Италии, Франции, США и от российских производителей медицинской техники.

Концепция «санатория в городе» особенно актуальна сейчас, когда действуют ограничения, связанные с COVID-19. Больше не нужно планировать долгое путешествие, чтобы получить качественные медицинские услуги. Помощь, к которой люди привыкли, они смогут получить здесь – с большим выбором оздоровительных программ и достойным уровнем сервиса.

**– Каковы основные направления работы Центра культуры здоровья? Какие «фишки» ждут пациентов?**

– Наши врачи специализируются на профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, проблем мужского и женского здоровья.

Медицинские направления центра условно переключаются с древней концепцией стихий: водолечение – вода, грязелечение – земля, аппаратные процедуры – огонь и воздух. Во главу угла мы ставим человека как главный, пятый элемент. Его здоровье и долголетие – то, за что мы боремся.

Наша особенность – в гармоничном сочетании природных факторов и ультрасовременных технологий. Мы берем лучшее от традиционной медицины и дополняем ее инновациями.

**– Кто ваши пациенты? Вы ждете больных или здоровых?**

– Мы ждем очень разных пациентов. В «Олимп Пять» многое продумано для профилактики, для долголетия и повышения качества жизни.

Сначала нужно сказать о людях с хроническими неинфекцион-



Генеральный директор и главный врач Центра культуры здоровья «Олимп Пять» Анна Солдатенкова – о гармонии традиций и технологий под одной крышей, о будущих пациентах и Клубе здорового человека



ными заболеваниями. Согласно исследованиям Минздрава России, от сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, болезней органов дыхания и злокачественных новообразований страдает 45% россиян. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются причиной половины смертей в общей статистике. Важно постоянно проводить профилактику при наличии таких заболеваний и удерживать человека в состоянии ремиссии.

Также среди наших пациентов будут люди, перенесшие сердечно-сосудистые катастрофы (инсульты, инфаркты) и имеющие негативные последствия для здоровья, а еще – пациенты после операций (например, на суставах).

Для активного восстановления все они должны получить комплексный подход к лечению. Медикаментозная нагрузка на их организм – колоссальная. Физиотерапевтические процедуры помогают ее значительно снизить. Давно доказано, что многие препараты под действием природных лечебных факторов лучше усваиваются организмом.

Ну и, конечно, посетителями Центра культуры здоровья могут стать совершенно здоровые люди, которым нужно не лечение, а релаксирующие и поддерживающие процедуры – например, чтобы справиться с бессонницей и стрессом на работе, повысить выносливость и укрепить иммунитет. По сути, прийти к нам может любой человек «с улицы» и найти что-то для себя.

**– Расскажите о команде «Олимп Пять»: как она создавалась и кто сейчас в нее входит?**

– Центр культуры здоровья – это больше, чем коммерческий проект, это место, созданное с душой для помощи людям.

С самого начала, когда «Олимп Пять» существовал только на бумаге и даже не имел официального названия, я знала, кого хочу видеть рядом с собой – профессионалов и энтузиастов, искренне преданных своему делу.

Сейчас моя команда – моя особая гордость. Это те, кто блестяще справился со строительством огромного центра несмотря на сжатые сроки и сложный проект. Также это профессионалы, которые постоянно находятся в контакте с



пациентом и «ведут» его на протяжении всего лечения – врачи узких специальностей, физиотерапевты, кинезиологи, мануальные терапевты, рефлексотерапевты и массажисты. Они не останавливаются на достигнутом и постоянно продолжают учиться, проходя повышение квалификации на базе лучших федеральных профильных центров.

С самого начала пути и по сей день большую поддержку по экспертным вопросам нам оказывают преподаватели ВГМУ им. Н.Н. Бурденко и сотрудники Профессорской клиники,

## АБСТРАКТНЫЕ ЛОЗУНГИ И ПРИЗЫВЫ ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ НЕ РАБОТАЮТ. СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, РАЗРАБОТАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПРОГРАММЫ.

которые приняли участие в создании самой концепции центра и разработке программ.

### «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ» ТРЕНАЖЕРЫ – ОДНА ИЗ «ФИШЕК» ЦКЗ

**– Предусмотрены ли программы для семейного оздоровления? Что они будут в себя включать (хотя бы примерно)?**

– В качестве семейных программ можно рассматривать оздоровительные программы «выходного дня», на которые могут прийти родители и дети. Они включают в себя «жемчужные» ванны, подводный душ-массаж с цветотерапией, водорослевые пилинги и обертывания, ароматический массаж, аппаратную физиотерапию и кислородные коктейли.

Но обращаем внимание, что в «Олимп Пять» мы приглашаем детей с 11 лет. Процедуры для самых маленьких пациентов по-прежнему будут проходить на базе Центра семейной медицины «Олимп Здоровья».

**– Как вы оцениваете место Центра культуры здоровья в группе компаний и в целом в регионе?**

– Клиники группы компаний «Олимп Здоровья» активно взаимодействуют между собой. Таким образом получается полный цикл медицинских услуг: от диагностики и лечения – до восстановления и поддержания здоровья.

Пациенты с травмами или в постоперационный период, прошедшие лечение в клинике «Эвкалипт», могут быть направлены в «Олимп Пять» на восстановление. Те, кто обратился к нам с определенными проблемами здоровья, могут пройти (при необходимости) дополнительную диагностику в Центре





семейной медицины «Олимп Здоровья» и получить консультацию профильного специалиста. Мы предусматриваем скидки для пациентов, которые проходят весь лечебный цикл, а также обеспечиваем им трансфер между клиниками группы компаний.

Для региона Центр культуры здоровья – новый, во многом экспериментальный проект. Мы собрали все лучшее, что уже есть в региональной медицине, и добавили новые технологии.

**– Идеология ЗОЖ – что она значит в вашем понимании? Почему не работают призывы следовать ЗОЖ?**

– Здоровый образ жизни предусматривает постоянную заботу о состоянии организма. Многие заболевания можно легко вылечить на начальной стадии, а профилак-

ка требует гораздо меньше средств и усилий, чем лечение запущенных проблем со здоровьем.

Ритм городской жизни диктует человеку свои условия. Абстрактные лозунги и призывы заботиться о здоровье больше не работают. Современному человеку нужны конкретные предложения, разработанные специалистами программы и понимание, на какие процедуры ходить, зачем они нужны и какой результат будет на выходе.

Крупные федеральные компании активно внедряют для своих сотрудников целый комплекс оздоровительных мероприятий, который должен помочь предотвратить заболевания, связанные с низкой двигательной активностью. Мы тоже следуем это-

**ФИЗИОТЕРАПИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**



му курсу – наши программы разработаны с учетом занятости людей, которые смогут приходить в «Олимп Пять» после работы и посещать релаксирующие и оздоровительные процедуры.

**– Что из себя будет представлять Клуб здорового человека и какие еще значимые мероприятия подготовил «Олимп Пять» для воронежцев?**

– Клуб здорового человека на базе «Олимп Пять» должен в первую очередь объединять единомышленников. Это современное информационное пространство, где люди, которые заботятся о своем здоровье, могут собраться и обсудить самые актуальные темы.

В эпоху цифровых коммуникаций мы не ограничены географией, поэтому планируем проводить онлайн-семинары, конференции и мастер-классы. Среди наших спикеров будут как российские эксперты, так и зарубежные.

Клуб здорового человека – не внутренний проект компании. Я вижу его как рупор, через который мы сможем транслировать наши ценности далеко за пределы региона, поделиться своими планами и разработками не только с коллегами-медиками, но и со всеми желающими узнать больше о возможностях современной медицины в предупреждении заболеваний и обеспечении активного долголетия. Мы верим в важность профилактики и своевременного лечения и хотим донести свои идеи до как можно большего числа людей. ■



# КАК ПОБОРОТЬ «СИНДРОМ МЕНЕДЖЕРА»?

**Р**абота и стресс часто идут рука об руку. И чем сложнее, ответственнее, многозадачнее деятельность – тем быстрее тают силы даже очень крепкого организма.

«Синдром менеджера» может возникнуть в любом возрасте. Он развивается на фоне хронического стресса, особенно в условиях современного мегаполиса – как следствие бешеного ритма жизни – и проявляется истощением эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов, снижением работоспособности, профессиональным выгоранием.

О том, какие процедуры могут помочь руководителю оставаться в форме, «ВД» рассказала заведующая физиотерапевтическим отделением ЦКЗ «Олимп Пять», врач-физиотерапевт (стаж работы – 22 года) Елена Фурсова.



**Топовые физиопроцедуры  
для восстановления  
руководителей**



## 1. Кислородное насыщение

Расслабиться и восстановиться после тяжелого дня поможет физиотерапевтическая оздоровительно-реабилитационная капсула **Alpha LED Oxy Light SPA** с использованием оксигипертермии.

Оксигипертермия (OxyTherm™) – сочетание действия

чистого кислорода и высокой температуры. Кислород быстро проникает в кожу, кровь и лимфу, ускоряется кровообращение – и это приводит к выраженной детоксикации организма, улучшению регенеративных процессов.

1-2 сеанса в неделю по 30-40 минут помогут основательно «перезагрузиться».

## 2. Счастье есть

Во время стресса снижается уровень эндорфинов – гормонов «радости». **Транскраниальная электростимуляция (ТЭС)** за счет импульсного воздействия на структуры головного мозга позволяет активизировать естественную выработку эндорфинов, что позволяет человеку почувствовать себя... счастливее! Сеансы длятся 30-40 минут, курс лечения в среднем составляет 10 процедур.





### 3. Приступаем к водным процедурам!

С давних времен известно, что вода способна расслаблять и снимать напряжение организма. **Ванны «Валериана с бромом»** оказывают успокаивающее действие при нервной нагрузке и перенапряжениях. Эфирное масло валерианы помогает при стрессах и повышенной возбудимости. Такие ванны можно принимать единичными процедурами, так как эффект от их использования заметен сразу. Продолжительность процедуры: 15-20 мин.

**Мелиссовые ванны** помогают успокоиться, облегчают засыпание и улучшают качество сна. Входящее в состав эфирное масло мелиссы расслабляет мышечную и нервную систему, снимает спазмы, обеспечивает легкий седативный эффект. Продолжительность процедуры: 15-20 мин. Курс лечения: 10 процедур.

Посетителей «Олимп Пять» также ждут **йодобромные ванны** (успокаивающий эффект благодаря ионам брома и йода); **кислородные («жемчужные») ванны** (полезны при переутомлении, некоторых хронических заболеваниях); **ароматические ванны** (основное направление – борьба с усталостью, стрессом, нарушениями сна); **тонизирующие (розмариновые) ванны** (хроническая усталость, улучшение микроциркуляции крови, благотворное воздействие на мужское здоровье).



**Душ Шарко.** Эффективность метода заключается в воздействии на организм струей воды, которая подается под большим давлением (от 2 до 4 атмосфер) и имеет контрастную температуру (20-40С). Цикл сеансов душа Шарко оказывает на организм общеукрепляющее, тонизирующее воздействие. В организме ускоряются процессы самовосстановления. После не-

скольких сеансов человек чувствует себя бодрым и энергичным.

**Горизонтальный душ Виши** – он же «душ наслаждения». Тело пациента стимулируют тонкие струи воды, повышая тонус кожи и ускоряя кровообращение в тканях. Для усиления эффекта душ Виши часто комбинируют с другими оздоровительными процедурами, например – влажным (с маслами) массажем.



### 4. Процедуры не водные, но в ваннах

**Иммерсионная ванна МЕДСИМ** (от лат. immersio – погружение) – моделирует эффект невесомости, с помощью которого снижается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, нормализуется АД, лучше расслабляются мышцы.

**СПА-ванна CARACALLA** – это не ванна в обычном понимании. Да, пациент находится в ванной, но основное воздействие на организм осуществляется гидро-массажем: от пяток – до плеч, по специальным зонам. Плюс воздушно-пу-

зырьковый массаж и хромотерапия (позитивное влияние света разного спектра) для максимального расслабления.

**Пароуглекислая ванна «Оккервиль Комби».** Основана на действии не воды, а углекислого газа (точнее – смеси углекислого газа с водяным паром). Паровоздушные процедуры часто проводятся в сочетании с обертываниями и пеллоидотерапией (лечебное применение грязей). Такие комплексные воздействия особенно полезны при физических или эмоциональных перегрузках.





### 5. Расслабьтесь, это массаж

Что если хочется и отдохнуть, и одновременно получить сеанс расслабляющего массажа? Это возможно на кушетке бесконтактного гидромассажа «АКВАСПА», позволяющей использовать все терапевтические эффекты классического гидромассажа, но без контакта с водой. Прочная эластичная ткань покрывает специальное ложе, заполненное водой, снабженное гидрофорсунками, создающими комбинации потоков воды разной интенсивности и площади. Массаж осуществляется в соответствии с выбранной программой. Кушетка снабжена системой подогрева воды в диапазоне 30-35°C. 20 минут такого массажа 1-2 раза в неделю помогут снять усталость, улучшить настроение и общее самочувствие, быстро восстановить силы.

### 6. Чудо-газ

Если после водных и других процедур вы все еще испытываете тревогу, то окончательно избавиться от нее помогут ингаляции кислородно-ксеноновой газовой смеси. **Ксеноно-терапия** – новый и совершенно безопасный метод снятия психоэмоционального перенапряжения. Ксенон понижает уровень гормонов стресса, улучшает сон, помогает расстаться с навязчивыми мыслями. Сеансы длительностью около 60 минут проходят только на положительных эмоциях!



### 7. Здоровый холод

**Криосауна без азота «ICEQUEEN».** Стимулирующее краткосрочное воздействие на организм экстремально низких температур (-95-100°C). После резкого воздействия холода организм включает внутренние ресурсы, мобилизует работу систем, необходимых для существования в таких условиях. В результате процедуры снимается психоэмоциональное напряжение, восстанавливается жизненный тонус, стимулируется дополнительный расход калорий.



Конечно, все процедуры назначаются после консультации с физиотерапевтом. Желательно так же знать общее состояние организма, свои «болевые точки» – в этом случае воздействие санаторно-курортных и физиопроцедур будет более эффективным. Но ряд процедур подойдут и для того, чтобы просто снять стресс и избавиться от накопленной за рабочий день усталости. Помогите своему организму и он ответит большей работоспособностью и устойчивостью к нагрузкам и заболеваниям.

Немедикаментозная терапия известна с древности, однако методы врачей античности эффективно работают и в настоящее время. Как выглядит современное «лечение без лекарств», можно наглядно увидеть в Центре культуры здоровья «Олимп Пять».

Как природные и физические факторы приносят пользу здоровью человека?

# ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ПОДВОДНОЕ  
ВЫТЯЖЕНИЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА  
В ВАННЕ «АТЛАНТА»

**Л**ечение без лекарств предполагает в первую очередь внешнее воздействие на организм. Это применение лечебных ванн, грязевых и водорослевых обертываний и аппликаций, а также положительное влияние физических факторов (тепла, холода, света и различных излучений). «Физиолечение всегда применяется в комплексе с другими видами терапии. В случае, например, длительного хронического процесса физиотерапия способна дать толчок и мобилизовать внутренние силы организма», – говорит заведующая физиотерапевтическим отделением «Олимп Пять», врач-физиотерапевт (стаж – 22 года) Елена Фурсова.

## ПРИРОДНЫЕ СИЛЫ

### ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Один из самых популярных методов санаторно-курортного лечения. Великие врачи прошлого (Гиппократ, Авиценна, Парацельс) назначали своим пациентам лечебные процедуры с горячей водой из минеральных источников. С XVIII века полезные процедуры вошли в моду: европейские (и русские) аристократы регулярно отправлялись для оздоровления «на воды» – знаменитые курорты Баден-Бадена, Бата и Виши.

В настоящее время водолечение комплексно применяется во многих областях медицины благодаря лечебному воздействию воды

на организм: она улучшает состояние кожи, снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, расслабляет нервную систему и помогает справиться со стрессами.

Водолечебный комплекс в «Олимп Пять» включает в себя медицинские ванны нового поколения, позволяющие принимать процедуры с растворами растительного и минерального происхождения, а также с нафталаном («лечебной нефтью») и водой, обогащенной медицинскими газами.

Кроме ванн специалисты ЦКЗ применяют гидропатию – лечебное воздействие душей. Оно основано на разнице температуры, давления и направления водяных струй, что позволяет получить различный эффект – от

ВИХРЕВЫЕ ВАННЫ







укрепления иммунитета до снятия мышечных спазмов, от придания бодрости до успокоения и расслабления. Душевой зал «Олимп Пять» оснащен душем Шарко, горизонтальным душем Виши, а также циркулярным и дождевым душем, что дает возможность подобрать оптимальный метод воздействия для каждого пациента.

#### **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ (ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ)**

Еще один популярный вид лечения, за которым люди охотно отправляются на курорты. Целебные грязи, настоянные на воде минеральных источников (фанго), применялись еще в античности для быстрого заживления ран.

В XIII веке грязелечение появилось на Руси, когда были открыты лечебные свойства тинакских грязей, добываемых возле Астрахани. В XIX веке пелоидотерапия стала одной из главных процедур, входящих в программу санаторно-курортного лечения. Ее предлагали повсеместно: сестрорецкие грязи известны с 1902 года и отмечены наградами на европейских бальнеологических выставках, а в 1912 году стали известны далеко за пределами России сакские грязи.

Пелоидотерапия в «Олимп Пять» представлена процедурами с использованием грязи из знаменитых минеральных источников (Сакского и Сестрорецкого месторождений, озера Тамбукан), торфяной грязи «Томед», а также грязи Мертвого моря.

СОВРЕМЕННЫЕ  
ТРЕНАЖЕРЫ:  
БЕГОВАЯ  
ДОРОЖКА  
«КОСМО-  
НАВТОВ»

ПЕЛОИДО-  
ТЕРАПИЯ



Лечебные грязи показаны при широком спектре заболеваний: болезнях суставов и позвоночника, а также после переломов; при заболеваниях периферической нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания (бронхит, пневмония), при нарушении обмена веществ, при гипертонии и атеросклерозе, а также урогинекологических проблемах.

#### **ТАЛАССОТЕРАПИЯ**

Родственное грязелечению направление, которое представляет собой использование продуктов моря (воды, водорослей, экстрактов планктона) в лечебных целях. При водорослевых обертываниях в кожу проникают полезные элементы (йод, магний, цинк, витамины), помогающие улучшить кровообращение и обмен веществ.

Специалисты «Олимп Пять» применяют и морскую минеральную терапию – технологию оздоровления, разработанную французской компанией «Талассо Бретань». Концентраты и маски для обертывания, богатые магнием и кальцием, снимают мышечное напряжение и спазмы, нормализуют сон, улучшают лимфатический и венозный отток, способствуют выведению токсинов, укрепляют иммунитет и повышают работоспособность, улучшают качество кожи и замедляют процессы старения.

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

Лечение без лекарств – это не только стихии. Это еще и природные, и научно доведенные до нужной степени физические факторы: холод, тепло, свет, цвет, газы, электрические, магнитные и иные воздействия. Некоторые из них применялись врачами древности по наитию: солнечные ванны, прикладывание кубиков льда к пораженным конечностям, использование электрических скатов для лечения ревматических болей. Другие пришли с развитием научных знаний и доказательных экспериментов (применение газов, цветотерапии и т.п.).

В современной физиотерапии на смену примитивным приспособлениям пришли высокотехнологичные аппараты, использующие те же самые факторы в определенной дозировке.

Главный секрет успеха физиотерапии – регулярность воздействия. Одна процедура не оказывает должного эффекта на организм, динамика проявляется постепенно, после прохождения полноценного курса индивидуально подобранных процедур.

Действие физических факторов не ограничивается временем процедуры, после ее окончания в организме происходят восстановительные процессы. Отсроченный лечебный эффект может проявляться через 1-2 месяца



после завершения курса процедур. Продолжительность сеансов физиотерапии и вид воздействия определяет врач, учитывая состояние организма в целом и стадию заболевания. Но есть и процедуры, которые можно проходить регулярно для поддержания здоровья организма, тонуса и работоспособности.

#### **КРИОТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ)**

За счет воздействия на ткани низкотемпературных (до -160 градусов) воздушных смесей ускоряется движение кровотока, укрепляется иммунитет и мышечный тонус, а организм запускает естественные процессы адаптации. Общая криотерапия, представляющая собой сеанс в изолированной капсуле, воздействует на все тело, локальная – на его отдельные участки. В «народе» этот вариант известен как ледяная купель после бани. Правда, он более опасен своими последствиями для неподготовленных людей из-за неконтролируемого времени перепада температур.

#### **ПАРАФАНГОТЕРАПИЯ (ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ)**

Применение с лечебной целью смеси минеральной грязи природного вулканического происхождения, парафина и воска.

Тепло благотворно действует на человеческий организм, повышая микроциркуляцию крови в тканях и ускоряя обмен веществ, помогает лечебным веществам глубже проникнуть под кожу и усиливает терапевтический эффект многих лечебных факторов. Парафанговыми аппликациями лечат последствия травм костно-мышечной системы, заболевания органов дыхания, проблемы женской и мужской половой сферы.

#### **МЕДИЦИНСКИЕ ГАЗЫ**

Одно из современных изобретений человечества, может (в ряде случаев) снизить медикаментозную нагрузку на организм, а в некоторых – позволит полностью отказаться от лекарств. Озон, ксенон, углекислый газ показаны для лечения и профилактики заболеваний дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца, восстановления позвоночника, суставов и мышечных тканей.

Такие газы не токсичны, не подавляют эмоции пациента и быстро выводятся из организма, при этом имеют много позитивных эффектов. Но применяются, разумеется, только по назначению врача.

#### **ХРОМОТЕРАПИЯ**

Лечение светом, который раскладывается на различные цвета благодаря разной длине световых волн. Цвет воспринимается организмом через глаза или кожу. Видимые цвета преобразуются в нервные импульсы и поступают в мозг. Это мы сейчас знаем.



Раньше просто осознавали положительное воздействие определенных цветов. Видеть серое осеннее небо или июльский рассвет – не одно и то же, ведь правда?

В «Олимп Пять» для сеансов цветолечения применяется ванна со встроенной системой хромотерапии Starlight (Германия). Световоды в корпусе подсвечивают воду, окрашивая ее в 8 цветов (пурпурный, розовый, оранжевый, желтый, синий, бирюзовый, зеленый, белый). Цвета можно менять на протяжении процедуры или оставить один, какой даст максимальную релаксацию.

#### **АРОМАТЕРАПИЯ**

Вид дыхательной терапии, ингаляция летучих ароматических веществ (эфирных масел и натуральных растительных экстрактов). Шаманы с бубнами в клубах дыма особых растений, курительные смеси, индийские благовония – это все звенья одной цепи. Эфирные масла помогают облегчить дыхание, снять умственное и физическое напряжение, увеличить выносливость организма. Специалисты «Олимп Пять» используют натуральные эфирные масла и экстракты, прошедшие строгий контроль качества, а также современное оборудование, которое позволяет воссоздать в помещении природный воздушный фон и ощутить благоприятное действие ароматов. Помните, как пахнет море?..

ФИЗИОТЕРАПИЯ  
НА АППАРАТЕ ВТЛ

ТОТ САМЫЙ  
ДУШ ВИШИ





### **ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ**

Основана на применении одного из достижений современной науки – лазерного излучения, обладает противовоспалительным, обезболивающим и противоотечным действием. Например, процедуры высокоинтенсивной лазерной терапии HIRO TT незаменимы при лечении боли, вызванной патологией суставов, и в восстановительный период после травм. Также в «Олимп Пять» проводится внутривенное и надвечное лазерное освещивание крови – ВЛОК и НЛОК, которые оказывают стимулирующее воздействие на организм: повышают иммунитет, стабилизируют давление, помогают при хроническом воспалении, способствуют заживлению ран, улучшают дыхание и снижают вероятность возникновения аллергических реакций.



ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ НА АППАРАТЕ MLS

**НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ (ТРАВМЫ).**

### **МАГНИТНАЯ ТЕРАПИЯ**

Лечебный эффект обеспечивается благодаря воздействию на организм интенсивного электромагнитного поля. Процедуры высокоинтенсивной магнитной терапии на аппарате BTL SIS оказывают обезболивающее воздействие, сокращают время восстановления после перенесенных травм (в том числе переломов), расслабляют мышцы и повышают подвижность суставов. «Олимп Пять» оснащен современным аппаратом «Магнитотурботрон Люкс», который предназначен для общесистемной магнитной терапии. Он позволяет лечить хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь), нарушения мозгового кровообращения, проблемы желудочно-кишечного тракта (язва, панкреатит) и опорно-двигательного аппарата (артриты, остеоартроз, остеохондроз).

### **ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ**

Современная электротерапия – это, конечно, не живые скаты, она помогает обезболить, снять воспаление, отечность и мышечные спазмы. В «Олимп Пять» можно эффективно лечить заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, патологии внутренних органов, а также применять электролечение для омоложения кожи и устранения несовершенств.

### **УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ**

Применяется во многих областях медицины за счет эффекта глубокого массажа, улучшающего питание тканей. Даже короткий курс на аппарате Duolith, состоящий из нескольких сеансов, позволяет достичь заметного прогресса при заболеваниях суставов, после спортивных травм и переломов, трофических язв у больных сахарным диабетом, при урологических проблемах.

### **ДВИЖЕНИЕ**

Не стихия и не природный/научный фактор – но получивший особую известность благодаря словам Аристотеля: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение!» Можно спорить о происхождении и авторстве фразы, но о сути не поспоришь. Когда скованы движения – мы сразу ощущаем неполноценность жизни.

Поэтому специалисты ЦКЗ активно практикуют лечение движением. Кинезиотерапия и ее водная «сестра» – гидрокинезиотерапия представляют собой выполнение специальных физических упражнений под руководством инструктора ЛФК в зале и в бассейне соответственно. Это не только восстановительная гимнастика, но и применение различных вспомогательных средств – тренажеров.

На занятиях в зале пациенты «Олимп Пять» могут использовать интеллектуальные тренажеры нового поколения, которые отслеживают показатели организма в режиме реального времени и рассчитывают оптимальную нагрузку. Для посетителей бассейна доступны подводная беговая дорожка и велотренажер.

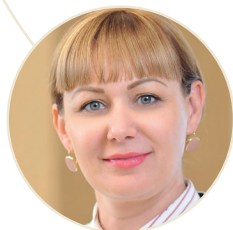
### **ВМЕСТО ИТОГА**

Немедикаментозная терапия при всем своем многообразии не может служить полноценной заменой лекарствам. И применять ее без медицинского контроля не следует. Однако она может значительно ускорить восстановление организма после операции (травмы) и облегчить состояние при наличии хронических заболеваний. Правильно подобранная программа оздоровления организма также поможет свести к минимуму индивидуальные риски. Для этого в «Олимп Пять» есть все возможности. ■

Сахарный диабет второго типа – заболевание насколько распространенное, настолько и коварное. Для успешной борьбы с ним от пациента потребуется высокая самодисциплина и следование всем врачебным рекомендациям. Важнейшей из этих рекомендаций будет активное применение немедикаментозных методов профилактики и лечения. Мы попросили рассказать, как в этом может помочь Центр культуры здоровья «Олимп Пять», врача-эндокринолога (стаж – 20 лет), к.м.н., главного эндокринолога г. Воронежа Анну Волынкину и врача-эндокринолога (стаж – 17 лет), главного врача «Олимп Пять» Анну Солдатенкову.

Программы восстановления при сахарном диабете (СД) направлены на профилактику и немедикаментозное лечение осложнений этого заболевания, а также сопутствующих состояний (например, ожирения), которые могут усугублять сердечно-сосудистые риски. Хорошо известно, что СД является значимым фактором риска развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), которые в свою очередь могут привести к сосудистым катастрофам.

При СД развивается диабетическая микро-макроангиопатия (поражение мелких и крупных сосудов сердца, почек, головного мозга, нижних конечностей, сосудов шеи и т.д.). Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидизации и смертности больных. Важно отметить, что ССЗ при сахарном диабете могут протекать скрыто, без симптомов, и проявить себя сразу инфарктом или инсультом. Поэтому



крайне необходимо соблюдать рекомендации лечащего врача и не только следовать медикаментозной терапии, но и активно применять немедикаментозные методы лечения:

- придерживаться диеты,
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** в режим своего дня включать физические тренировки,
- проходить воздействие лечебными физическими факторами (физиопроцедуры, водные и т.п.) – по показаниям.

Ведь именно эти методы способствуют уменьшению проявления инсулинорезистентности (т.е. нечувствительности тканей к инсулину, в результате чего глюкоза не поступает в клетки и в большом количестве циркулирует в кровяном русле, проявляя тем самым свое негативное действие на сосудистую стенку, способствуя отложению там холестерина, агрегации («слипанию») тромбоцитов) – основного механизма развития сахарного диабета второго типа.

Еще одним важным моментом при СД является поражение волокон нервной системы с развитием

Возможности «Олимп Пять» для больных сахарным диабетом

# КОГДА ПРИХОДИТСЯ НЕ СЛАДКО

диабетической полинейропатии, что проявляется нарушениями чувствительности, онемением и болями, жжением в кистях и стопах. Это осложнение СД может существенно снижать качество жизни из-за нарушений сна, тревожности и депрессий, обусловленных постоянными неприятными или болезненными ощущениями. Наряду с медикаментозными методами лечения, высокой эффективностью в данном случае обладают и физиотерапевтические методики, оказывающие корректирующее воздействие на деятельность нервной системы.

**МАГНИТОТЕРАПИЯ ОБЩАЯ НА АППАРАТЕ МАГНИТОТУРБОТРОН ЛЮКС** позволяет одновременно влиять на все основные системы организма, в том числе – нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую. Оказывает противоотечный эффект, улучшает кровообращение в магистральных сосудах и микроциркуляцию (что очень полезно при указанных выше сосудистых нарушениях). Способствует стабилизации артериального давления (АД), улучшению сократительной функции сердца.

Высоко эффективны различные виды электротерапии, в том числе **МАССАЖ ПЕРЕМЕННЫМ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ПОЛЕМ НА НИЗКИХ**





**ЧАСТОТА НА АППАРАТЕ NIVAMAT 200 EVIDENT.** Генерируемое аппаратом переменное электростатическое поле воздействует как на кожу, подкожно-жировую клетчатку и соединительную ткань, так и на сосудистую сеть и нервно-мышечные структуры. Вызывает противовоспалительный и антифибротический (т.е. противодействует перерождению здоровой ткани в фиброзную) эффекты, улучшает гемодинамику и микроциркуляцию, лимфоотток и питание тканей.

**СУХИЕ УГЛЕКИСЛЫЕ И ПАРОУГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ.** В основе их действия лежит проникновение диоксида углерода через кожные покровы. В результате лечебного применения диоксида углерода наблюдается увеличение скорости кровотока и снижение тромбообразования. Происходит изменение функционального состояния нервной системы, восстановление силы нервных процессов, их уравновешенности.

**КАМЕРНЫЕ ВИХРЕВЫЕ ВАННЫ С БИШОФИТОМ.** Бишофит – это природный минерал, имеющий в своем составе более 60 микроэлементов, хорошо растворим в воде. Под влиянием бишофитовых ванн у больных наблюдается улучшение общего состояния за счет исчезновения или уменьшения воспалительного процесса, болевого синдрома; нормализуется артериальное давление, улучшается кровоток в сосудах сердца.

**ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ.** Тонкослойное обертывание – грязевые чулки. Действие минеральных, органических, биологических составляющих пелоидов связывают как с влиянием на рецепторы кожи, так и с непосредственным проникновением биологически активных веществ грязи в кровь и ткани организма. Пелоид-

дотерапия способствует улучшению функции нервных волокон у больных с диабетической полинейропатией.

**ПНЕВМО-КОМПРЕССИОННЫЙ МАССАЖ (STARVAC PULSTAR PSX, ФРАНЦИЯ).** В основе принципа работы прибора лежит контролируемая подача сжатого воздуха в герметическую манжету, поделенную на секции. Последовательно подаваемый воздух имитирует мышечные сокращения и возникающие волнообразные движения ускоряют лимфо- и кровообращение.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – дозированные физические тренировки под контролем специалиста: занятия в зале индивидуальные или групповые, с использованием современных тренажеров с записью ЭКГ во время тренировки.

**ВНУТРИВЕННАЯ ОЗОНОТЕРАПИЯ.** Многообразие биологических эффектов озона объясняется образованием различных продуктов озонлиза, которые влияют на механизм развития осложнений сахарного диабета: эффективно корректируют эти процессы благодаря влиянию на утилизацию глюкозы и уменьшению уровня гликозилированного гемоглобина. Активно воздействует на обмен липидов, приводя к дополнительному снижению общего холестерина (ОХС) и холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП).

Таким образом, восстановительная терапия для пациентов с сахарным диабетом в условиях ЦКЗ, с использованием наиболее современных методик, позволяет уменьшить риски развития поздних осложнений этого заболевания и улучшить качество жизни. ■

#### ПАРОУГЛЕКИСЛАЯ ВАННА

## ВАЖНО!

### ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА

Существует такое понятие, как преддиабет. Это самый существенный фактор риска развития в последующем сахарного диабета. К этому состоянию относятся следующие изменения углеводного обмена: нарушения гликемии натощак (когда имеется повышение глюкозы натощак, не достигающее критериев СД) и нарушение толерантности к углеводам (когда имеется повышение глюкозы и натощак, и после еды, но не достигающее критериев СД).

#### Другие факторы риска развития СД:

- Возраст  $\geq 45$  лет;
- Избыточная масса тела и ожирение, особенно абдоминальное (ИМТ  $\geq 25$  кг/м для европеоидной расы и 23 кг/м для азиатской популяции);
- Семейный анамнез СД (родители или сибсы с СД 2);
- Привычно низкая физическая активность;
- Во время беременности наблюдалось повышение глюкозы крови или рождение крупного плода в анамнезе;
- Артериальная гипертензия ( $\geq 140/90$  мм рт. ст. или медикаментозная антигипертензивная терапия);
- Холестерин ЛВП  $\leq 0,9$  ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq 2,82$  ммоль/л;
- Синдром поликистозных яичников;
- Наличие ССЗ.

Если какой-то из этих факторов риска развития СД вы отмечаете у себя – самое время АКТИВНО заняться профилактикой. И здесь как раз самыми эффективными методами, помимо диеты, будут лечебная физкультура и лечебные физические факторы под наблюдением врача-эндокринолога, врача ЛФК и физиотерапевта. **И самое главное – это должно быть на регулярной основе и иметь комплексный характер.**



# «САМОЕ СЛОЖНОЕ – ЭТО ЗАСЛУЖИТЬ ДОВЕРИЕ РОДИТЕЛЕЙ»

Интервью с заведующей детским отделением Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Алевтиной Лысачевой

Наша рубрика о врачах с человеческим лицом по итогам выхода пилотного номера получила много позитивных отзывов. Продолжаем, и сегодня на взрослые вопросы «ВД» отвечает детский доктор.

**Т**от, которому родители доверяют самое дорогое – здоровье своих детей. Первое знакомство с человеком в белом халате, первые болезни и первые выздоровления, а еще нервы, сомнения и уверенность, доверие и скептицизм – все это так или иначе связано с педиатром. Этот врач находится рядом с ребенком все годы его взросления, и во многом от его профессионализма будет зависеть состояние здоровья уже взрослого человека.

**– Алевтина Николаевна, долго думали, когда выбрали факультет ВГМУ? Родители поддержали ваше решение? Не жалели потом, в процессе учебы?**

– Нет, думала не долго. Выбирала интуитивно. С детства мечтала стать врачом или учителем. Мне всегда хотелось работать с детьми, но только не стоматологом. Когда училась в 11 классе, выиграла областную Олимпиаду по химии и автоматом была зачислена на химико-биологический факультет Воронежского пединститута. Но летом решила испытать себя и попробовала поступить в медакадемию. Родители боялись, что не поступлю,

но противиться не стали. Но я была уверена: мое место – именно в медицине. Поэтому, пока училась – ни разу не пожалела.

**– Помните свой первый самостоятельный рабочий день? Каким он был?**

– Помню смутно. Запомнилось одно ощущение: было очень страшно, что я столкнусь с тем, чего не знаю. Но буквально дня за три самостоятельной работы уверенности значительно добавилось.

**– Что самое сложное в профессии «лечить детей»?**

– Самое сложное (причем у любого детского врача) – это заслужить доверие родителей, внушить им веру в успех, убедить в том, что лечение нужно проводить, когда оно действительно необходимо, и, наоборот, не лечить детей, если без этого можно обойтись.

**– Можете назвать «три кита» детского здоровья?**

– Первый – это правильное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, их дотация при необходимости. Сейчас очень часто к нам приходят дети с дефицитом витамина D, кальция, железа, омега-3 и так далее.

Вторым «китом» являются ежедневные прогулки и занятия спортом. Причем это не путь от машины до подъезда, а именно прогулка на свежем воздухе не меньше сорока минут в день (а лучше – два часа и больше). Спорт – обязательно 2-3 раза в неделю. Выбирать надо тот вид спортивных нагрузок, который «получается» у ребенка и ему нравится.



И третий «кит» – это здоровый психологический рост ребенка, позитивная атмосфера в семье. Это когда родители не реализуют свои амбиции или нереализованные желания через ребенка, а учитывают его способности и желания. Ну, например, мама мечтала играть на фортепиано, а папа – в футбол. Значит, их дети должны быть пианистом и футболистом. А дети совершенно этого не хотят. Ребенок должен расти в семье, где его любят не за оценки, красоту и послушание, а просто потому, что он есть. Он должен чувствовать это. Но, конечно, это не значит, что в семье не должно быть слова «нет».

**– Что делать с родителями, которые надеются на «бабушкины» методы? (Горчичники, молоко с жиром, горячие ванны для ног и т.п.) Вам встречались такие? Есть ли обратные примеры, когда родители, наоборот, слишком «продвинутые»?**

– К сожалению, в последнее время мы наблюдаем «всплеск» как со стороны родителей, так и бабушек-дедушек, которые начинают свято верить в эффективность так называемой народной медицины. Почему так происходит – понять сложно. Приходится напоминать пациентам, что в царские времена, когда люди лечились минеральной водой и травами, средняя продолжительность жизни обычного человека составляла сорок лет, у привилегированных людей, имеющих доступ к медицинской помощи и более комфортные условия проживания, – 60 лет. Очень высокой была детская смертность.

Да, бывают легкие случаи, когда ребенка не следует лечить препаратами и чай с малиной как лекарство использовать можно. Если же ситуация требует медикаментозного лечения и «бабушкины» методы не могут помочь, то задача врача – убедить в этом родителей, объяснить, почему это необходимо и каких последствий удастся избежать.

Есть у нас и обратные примеры, когда родители очень «продвинутые» и хотят лечить ребенка, даже когда не нужно. И часто переубедить их труднее, чем уговорить отказаться от народных методов.

**– Своих детей лечить сложнее или проще? Сильно их ограничиваете во вкусном и вредном, гаджетах, режиме дня?**

– Своих детей лечить сложнее, так как необходимо выключать эмоции и размышлять здраво. Вначале профессионального пути мне было безумно сложно это делать. Я выписывала на отдельный листок жалобы, результаты анамнеза, осмотра – и пыталась посмотреть на него так, словно речь идет о чужом ребенке. И тогда назначала лечение. Но сейчас все проще, я научилась вовремя перестраиваться.



Я – за здоровую еду в семье. Но иногда своим детям, так же как и пациентам, разрешаю вредности. В этот момент они удивляются: не заболела ли я? От гаджетов изолировать детей с развитием дистанционного обучения стало невозможно. Приходится переключать их на домашнюю работу или прогулки.



**– Почему вы решили углубиться и в гастроэнтерологию? Каким направлением планируете заниматься в будущем?**

– Так сложилось, что в какой-то момент жизни мне приходилось много общаться с врачами-гастроэнтерологами и они заразили меня любовью к этой специальности. В будущем планирую совмещать педиатрию и гастроэнтерологию, а также заниматься развитием детского отделения «Олимпа Здоровья». Мне нравится видеть, как растут и вырастают дети. Я люблю свою работу, и мне очень хочется помочь детям вырасти здоровыми.


На протяжении роста ребенка не один раз встречаются так называемые кризисы, когда организм растет неравномерно и случаются сбои в тех или иных органах и системах. В этой ситуации важно вовремя помочь ребенку, чтобы этот сбой не навредил ему на данном этапе. На детский организм всегда надо смотреть как на единое целое, и наблюдать развитие в динамике. Вот почему так важна работа педиатра, который отслеживает состояние здоровья ребенка с ранних лет и до совершеннолетия.

**– Какое у вас хобби и хватает ли на него времени?**

– Я очень люблю путешествовать. К сожалению, в последний год этого не удалось сделать в связи с карантинными ограничениями. Но я надеюсь, что в скором будущем вернусь к своему увлечению и посетю города и страны, где еще не была. Путешествия дают мне силы, обеспечивают «перезагрузку» и дарят новые идеи, которые так необходимы в последнее время.

**– О чем вы мечтаете?**

– Этот вопрос заставил меня задуматься. В моем сегодняшнем ритме жизни мечтать стало некогда. Наверное, я мечтаю о том, чтобы появилось больше времени для общения с родными и близкими, с друзьями, заниматься спортом не урывками, а регулярно. Поехать наконец в путешествие. О более глобальных вещах я сейчас не думаю. ■

A photograph of Natalya Godlevskaya, a medical professional, standing in an operating room. She is wearing a white lab coat and holding surgical instruments. The room is equipped with various medical devices, including monitors and a patient table.

НАТАЛЬЯ ГОДЛЕВСКАЯ  
В ОПЕРАЦИОННОЙ  
«ЭВКАЛИПТА»

# ТРОЙСТВЕННЫЙ СОЮЗ

Детская хирургия требует от врача как высочайшего профессионализма, так и особо трепетного отношения к пациенту. Многие родители уже знают, что в клинике «Эвкалипт» есть уникальная возможность прооперировать ребенка в специализированном стационаре с мощным техническим оснащением, где операцию будет проводить опытный детский хирург высокой квалификации и с индивидуальным подходом к пациенту.

**Т**ри «кита» детской хирургии – торакальная хирургия, детская урология и лечение младенческих гемангиом. Возраст пациентов разный, но даже самым маленьким, которым меньше года, здесь оказывают хирургическую помощь. В «Эвкалипте» сформирована команда профессионалов с большим стажем работы, которая способна проводить оперативные вмешательства на высшем уровне по редким современным методикам. Например, лапаро-

В мире  
детской  
хирургии

скопическая герниопластика паховой грыжи позволяет провести осмотр паховых колец с обеих сторон и при наличии «скрытой» грыжи (начальная стадия заболевания) – одновременно два оперативных вмешательства, чтобы избежать второй операции в будущем. Еще одна методика – оперативное лечение пупочной грыжи с наложением внутренних кожных швов и хирургического клея. Это дает возможность не накладывать прочные узловые швы даже самому активному ребенку и, как следствие, приводит к отличному косметическому результату. Детские хирурги также проводят оперативные вмешательства при остром аппендиците, срединных кистах копчика, парапроктите, по лазерной коррекции вросшего ногтя, лазерную облитерацию свища прямой кишки. И это далеко не полный перечень.

## ДЕТСКАЯ УРОЛОГИЯ

Одна из самых деликатных тем для родителей, вызывающая больше всего вопросов. Детские хирурги-урологи проводят оперативные вмешательства при врожденных пороках мочеиспускательного канала у мальчиков (пластика уретры при гипоспадии – патологии, связанной с неправильным



развитием уретры), операции при скрытом половом члене. Возглавляет это направление **Олег Колмаков** – врач высшей категории, детский уролог-андролог (стаж – 31 год), сотрудник Центральной клинической больницы Управления делами Президента Российской Федерации (Москва). Авторская методика Олега Юрьевича позволяет добиться хорошего результата даже у ранее неудачно прооперированных детей.

– Использование современных техник приводит к сокращению сроков пребывания в стационаре, а грамотный подход к каждому малышу – к отсутствию болевого синдрома в послеоперационном периоде, – говорит заместитель главного врача клиники «Эвкалипт» по хирургии, врач – детский хирург (стаж – 11 лет) Наталья Годлевская. – Спокоен ребенок – значит спокойна мама. Все это помогает ребенку быстрее выздороветь, а родителям – забыть о болезни, с которой пришлось столкнуться.

В рамках детской урологии специалисты «Эвкалипта» проводят широкий спектр оперативных вмешательств: обрезание крайней плоти (в том числе и ритуальное), низведение яичка в мошонку, операции при варикозном расширении вен яичка, водянке яичка, кисте семенного канатика. В клинике функционирует стационар одного дня, поэтому уже через час после операции ребенок находится в палате вместе с мамой.

## ТОРАКАЛЬНАЯ ХИРУРГИЯ

Именно детская торакальная хирургия не представлена в других медицинских организациях не только Воронежской области, но и Центрального Черноземья. Курацию направления осуществляет **Дмитрий Хаспек** – врач высшей категории, торакальный хирург с 36-летним стажем, заведующий отделением торакальной хирургии ДГКБ св. Владимира (Москва). Список патологий, с которыми работают хирурги клиники, довольно обширный:

- воронкообразная и килевидная деформация грудной клетки, аномалии ребер, врожденные дефекты грудины, ятрогенные деформации грудной клетки после стернотомии;
- пороки развития легких – буллезная болезнь, лобарная эмфизема, хронический ателектаз после инородных тел бронхов, кистозно-аденоматозный порок развития легких, секвестрация легкого;
- пороки развития диафрагмы, пищевода, пищеводного кольца, диафрагмальные грыжи (в том числе и рецидивы после проведенных ранее оперативных вмешательств), пищевод Барретта, коррекция гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ).



Благодаря развитию торакальной хирургии в «Эвкалипте», родители маленьких пациентов могут обратиться за этим видом хирургической помощи в Воронеже и не совершать утомительные и затратные поездки в другие города.

## ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГЕМАНГИОМ

Избавление от гемангиом требует многоэтапного комплексного подхода. Именно лечение «под ключ» является визитной карточкой клиники «Эвкалипт».

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИК ПРИВОДИТ К СОКРАЩЕНИЮ СРОКОВ ПРЕБЫВАНИЯ В СТАЦИОНАРЕ, А ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ МАЛЫШУ – К ОТСУТСТВИЮ БОЛЕВОГО СИНДРОМА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.

Эффективность работы центра обусловлена применением современных методов лечения гемангиом различной степени сложности:

- динамическое наблюдение с фотодokumentированием и УЗИ-мониторингом;
- медикаментозная терапия (местная аппликационная и пероральная с применением бета-адреноблокаторов – «золотой стандарт» в лечении младенческих гемангиом);
- лазерная терапия и лазерная хирургия;
- традиционное хирургическое лечение.

Командный подход врачей разных специальностей и ответственность за результат способствуют высокому качеству терапии гемангиом.

Эти три направления детской хирургии – только часть многопрофильной деятельности клиники «Эвкалипт», входящей в ГК «Олимп Здоровья». Например, обратившись в клинику за профессиональной консультацией, взрослый пациент, которому показано хирургическое лечение, может пройти все этапы: предоперационную подготовку, оперативное вмешательство и последующую реабилитацию на базе восстановительного Центра культуры здоровья «Олимп Пять». И все это в одном городе, без потери времени на переезды и средств на дополнительные расходы. ■





# «КАРИЕСОМ РЕБЕНКА ЗАРАЖАЮТ»

Главный совет родителям от детского стоматолога

Здоровые детские зубы – залог здоровья зубов в будущем. Казалось бы, как просто! В реальности это не так. Родителям надо соблюдать ряд правил, которые позволят сохранить у детей здоровые зубы. И следовать главному совету, который нашим читателям дала заведующая отделением стоматологии Центра семейной медицины «Олимп Здоровья», врач – стоматолог-терапевт, врач-стоматолог детский (стаж – 10 лет) Наталья Бессонова.

**– Наталья Владимировна, давайте с простого. Когда стоит начинать приводить ребенка к стоматологу?**

– Первый раз вести ребенка к стоматологу рекомендуется примерно в возрасте 6 месяцев, когда про-

резается первый зуб. Самое главное – на этом этапе дать рекомендации по уходу за зубами младенца и объяснить родителям, как влияет детское питание на здоровье зубов. Потому что бытуют мнения «до года не нужно зубы чистить», «до трех не нужно чистить» и очень много других заблуждений.

**– Как на самом деле?**

– На самом деле начинать чистить зубы необходимо с появления первого зуба во рту у малыша. И уже щеткой и пастой, не резиновым напальчиком, который не предназначен для чистки зубов (они существуют только для массажа десен, немножко облегчая состояние при прорезывании). Должна быть щетка со щетиной и паста, соответствующие возрасту. Без пасты качественно убрать налет не получится.

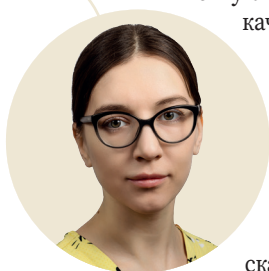
**– Какие рекомендации для родителей наиболее важны?**

– Очень важно рассказать родителям о том,

что кариес – прежде всего процесс инфекционный, кариесом ребенка заражают. Родается ребенок со стерильной полостью рта, а кариес вызывается бактерией, которая называется *Streptococcus mutans*. И чем позже ребенок с ней познакомится – тем лучше. Соответственно, не облизываем соски и пустышки, ложки ребенка, не целуем его в губы, соблюдаем другие гигиенические нормы.

Самый опасный кариес – это тот, который развивается до трех лет. Во-первых, он развивается очень быстро. Зубы еще не минерализованы и при наличии благоприятных условий процесс идет очень быстро. Во-вторых, надо помнить и понимать, что до трех лет мы можем помочь ребенку только в условиях общего обезболивания – наркоза. До трех лет здоровье полости рта малыша зависит только от папы и мамы, только от ухода и от соблюдения рекомендаций стоматолога.

**– С какого возраста ребенка можно готовить к посещению стоматолога и как правильно это делать?**





– Трехлетнему ребенку уже можно рассказать о предстоящем визите. Можно его подготовить дома, в игровой форме. Что важно? В первый визит ребенку важно подружиться с врачом, и это сделать гораздо проще, если ребенок пришел на осмотр, а не с зубной болью. Дома можно посмотреть анимационные фильмы о походе к стоматологу, их довольно много в интернете. Можно сказать о том, что мы пойдем к зубной фее, которая посмотрит и посчитает зубки, подарит подарок. Чего нужно избегать? Не нужно постоянно использовать фразы «ты не бойся», «ты не волнуйся», «ты не переживай», «тебе не будет больно». Если ребенок это слышит часто, он начинает подозревать, что что-то там все-таки будет происходить плохое, раз меня так сильно к этому готовят.

**– Но если лечить, то все равно ведь будет больно, хотя бы во время укола.**

– Современная детская стоматология ушла вперед очень сильно, даже по сравнению с тем, какой она была лет 5-7 назад. Сейчас мы можем провести практически все манипуляции совершенно безболезненно. Для этого у нас для малышей от 3 лет существует лечение с седацией. Это лечение в сознании, когда на носик мы надеваем маску, и в течение визита ребенок дышит смесью закиси азота и кислорода.

**– Многие родители боятся седации, считают ее наркозом.**

– Поэтому с родителями мы предварительно общаемся. Лечение под седацией безопасно, закись азота и кислорода – это компоненты окружающего воздуха, а не какие-то химические добавки, это то, чем мы дышим постоянно, просто в другой концентрации. По той же причине седация не может быть аллергеном.

Седация имеет ряд противопоказаний, а именно: нарушение носового дыхания (в этом случае она не эффективна), если ребенок перенес черепно-мозговую травму за три месяца и меньше до стоматологического вмешательства, если с ребенком в силу возраста или сопутствующего заболевания нельзя установить контакт или если это дети с очень сильным страхом перед стоматологическим вмешательством (стоматофобией).

Седация – это не наркоз. Общаясь с ребенком в игровой форме, врач

надевает ему на носик маску, и уже через 5 минут можно приступать к лечению. Ребенок при этом расслаблен, смотрит мультики, а доктор проводит необходимые процедуры. После седации никаких специальных рекомендаций не будет. Вы можете идти после визита на тренировку, в бассейн, заниматься шахматами, любым видом деятельности, связанным с повышенным вниманием.

**– Почему правильно лечить молочные зубы?**

– Нелеченый молочный зуб – это хронический очаг инфекции. Мы убираем инфекцию, сохраняя здоровье ребенка. Здоровые молочные зубы – залог здоровья зубов постоянных, потому что от больного молочного зуба инфекция может перейти на зачаток зуба постоянного, вызвав на нем изменение эмали, а в самом худшем случае – даже гибель зачатка постоянного зуба.

Плюс ко всему ребенок для полноценной работы желудочно-кишечного тракта должен пищу хорошо пережевывать, а для этого ему нужны зубы. Молочные зубы стоят на самом деле достаточно долго, то есть первые у нас начинают меняться в 5-6 лет, а последние молочные зубы сменяются в 10-12 лет. И если у ребенка началось раннее инфицирование зубов, ребенку год, а у него уже есть кариес – конечно, все пройдет очень быстро. Он очень быстро останется без зубов.

**– Откуда в год кариес?**

– Первая причина (мы о ней уже говорили) – инфицирование полости рта малыша бактерией, вызывающей кариес. Вторая – много углеводистой пищи или напитков, содержащих сахар, в рационе ребенка. В идеале до трех лет из питья должна присутствовать только вода, можно еще давать молоко.

**– Про дополнительный сахар – понятно. Профилактика кариеса и прочих заболеваний зубов у детей – это что еще?**

– Еще гигиена: чистить зубы два раза в день щеткой и пастой. После вечерней чистки зубов не пить ничего, кроме воды. Любой другой напиток – повод опять почистить зубы. Утром тоже чистим после еды. Также у ребенка должны быть свои отдельные приборы, посуда, которой

не будут пользоваться взрослые. И регулярные осмотры у стоматолога.

**– Какие прорывные технологии появились в детской стоматологии за последние годы?**

– Я могу назвать то, что сильно изменило детскую стоматологию. Это появление Севорана – анестезиологического препарата для общего обезболивания. То, что позволило сделать детский наркоз и безопасным, и комфортным.

Преимущество Севорана в том, что он не меняет гемодинамику головного мозга, не оказывает токсического действия на печень, является высокоочищенным препаратом: в мире при помощи Севорана проведено уже около миллиона наркозов – это много!

Сильно изменило детскую стоматологию появление седации смесью закиси азота и кислорода. Когда мы требуем от трехлетнего ребенка час полежать спокойно с широко открытым ртом – это для него сложно выполнимо. С седацией ребенок спокоен, расслаблен, он больше сосредотачивается на мультфильмах, меньше обращает внимания, сколько времени прошло.

**– За время работы детским стоматологом вы узнали, что самое важное в этой профессии?**

– Главное – детей уважать и понимать, что перед тобой маленький, но полноценный пациент, который имеет право на самое комфортное, самое безопасное и самое надежное лечение.

В детской стоматологии практически нет права на ошибку, это важно помнить. Работа детского стоматолога, особенно если мы лечим наших любимых маленьких пациентов под наркозом, – это очень ответственно. Потому что ребенок проснется, и если мы где-то ошиблись, то уже ничего исправить не сможем.

**– Ваши три главных совета родителям, которые хотели бы сохранить у детей здоровые зубы максимально долго.**

– Я даже не знаю, какие могу дать три. Я все могу подвести под один: найти своего врача, вовремя придти на осмотры и придерживаться его рекомендаций. Берегите детей и будьте здоровы! ■



Беседа с врачом-оториноларингологом Ириной Зинченко

## «АДЕНОИД СТОИТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»

Сколько родителей мучаются почти гамлетовским вопросом – вести ребенка к лору или еще нет? Что делать с опухшими гландами (они же – аденоид)? И в принципе, каких симптомов надо бояться, а каких нет? Отвечаем на эти и другие вопросы вместе с врачом-оториноларингологом «Олимпиады Здоровья» Ириной Зинченко.

**– Ирина Константиновна, как выглядит топ-5 самых распространенных лор-заболеваний у детей? Изменился ли он, например, за последнее десятилетие?**

– Нет, сильно не изменился. Но мы видим, что ведущую роль в развитии заболеваний играют вирусы, часто протекающие в довольно тяжелой форме, осложняющейся присоединением бактериальной инфекции.

На первом месте у детей был и остается острый аденоидит – воспаление аденоидной ткани. Часто сочетается с гипертрофией аденоида.

На втором, будем так условно говорить, находится острый средний отит – воспаление среднего уха, частое и особенно опасное заболевание у детей первых лет жизни.

Третье место. Острый наружный диффузный отит – воспаление кожи наружного слухового прохода. Это заболевание принципиально отличается от острого среднего отита и важно вовремя поставить правильный диагноз, потому что тактика лечения принципиально разная.

Четвертое – острый тонзиллит. Воспаление ткани миндалин, то есть известная нам ангина. Под термином «ангина» объединены все острые заболевания миндалин: и вирусные, и бактериальные. При этом очень важно определить возбудителя и правильно начать лечение.

И пятое. Экссудативный средний отит (скопление «жидкости» (экссудата) в среднем ухе. Довольно коварное заболевание, так как протекает практически бессимптомно – ухо не болит. Ребенок может пожаловаться только на снижение слуха.

**– Какие из этих заболеваний наиболее опасны с точки зрения развития осложнений**

**или перехода в хроническую форму?**

– Наиболее опасные заболевания среди перечисленных – острый средний отит и острый тонзиллит.

Острый средний отит у детей часто возникает как осложнение ОРВИ, а также в связи с анатомическими особенностями строения слуховой трубы. У детей она короткая и широкая по сравнению со взрослыми. При этом дети не всегда (в силу возраста) могут пожаловаться на боль в ухе.

Чаще возникает плаксивость, повышение температуры, нарушение сна, отказ от еды. Ребенок может тереть ухо, прижиматься им к подушке. Такие косвенные признаки должны обращать на себя внимание.

Острый тонзиллит. В плане развития осложнений опасен тонзиллит, вызванный б-гемолитическим стрептококком группы А. Эта бактерия имеет «сродство» с тканями сердца, суставов, почек. Организм вырабатывает антитела, поражающие не только стрептококк, но и наши органы, вызывая ревматический эндокардит, полиартрит и гломерулонефрит соответственно. К счастью, с применением антибиотиков эти осложнения встречаются не так уж часто.



**– При каких симптомах родителям стоит насторожиться и вести ребенка к лору?**

- Дети в процессе взросления неизбежно болеют, чаще вирусными инфекциями. Большинство из них не представляет опасности, и выздоровление занимает 5-7 дней. Тем не менее к лор-врачу стоит обращаться при появлении следующих жалоб:
- выраженная общая слабость, повышение температуры тела в сочетании с болью в горле или ухе;
- любые жалобы со стороны уха: боль, заложенность, снижение слуха;
- затруднение носового дыхания более 7 дней, храп во сне;
- нарушение прикуса (тоже требует исключения лор-патологии);
- длительный кашель;
- неприятный запах изо рта;
- резкое ухудшение состояния на фоне протекающей ОРВИ.

**– Аденоид(ы). Каковы современные подходы к лечению? Можно ли их удалять? Правда ли, что удаление подрывает иммунитет ребенка?**

- Аденоиды (если совсем точно – аденоид, т.к. он все-таки один)
- орган иммунной системы, состоящий из лимфатической ткани и располагающийся в своде носоглотки. Именно аденоид стоит на страже здоровья детей. Большинство вирусов задерживаются на его поверхности, за счет этого происходит активация Т- и В-лимфоцитов, формируется иммунный ответ. Поэтому гипертрофия аденоидов – не болезнь, а физиологическое, естественное состояние для детей.

Важная задача – не пропустить, когда физиологическое превращается в патологическое.

Современные подходы к лечению включают в первую очередь обильное промывание носа. Пока мы не удалим с поверхности аденоидов вязкую слизь – лекарства, которые мы наносим, не будут иметь эффекта. Второй ключевой момент: применение назальных топических глюкокортикостероидов.

Частые воспаления и несвоевременное, неправильное лечение аденоидитов приводят к фиброзированию, т.е. рубцеванию ткани. Как следствие – аденоиды не могут уменьшиться в размерах и возникает стойкое нарушение носового дыхания.

Существуют четкие показания к удалению аденоидов:

- неэффективность консервативных методов лечения, сохраняющееся увеличение аденоида;
- частые простудные заболевания у ребенка;
- значительное нарушение проходимости верхних дыхательных путей;
- увеличение аденоидов, сопровождающееся нарушением слуха вследствие закрытия устья слуховой трубы;
- рецидивирующие трахеиты, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма;
- рецидивирующие или хронические синуситы, отиты, тугоухость;
- нарушение речи, неврологические расстройства.

Удаление аденоидов не значит, что ребенок будет часто болеть или у него будут проблемы с иммуни-

тетом. Наоборот, если вовремя не удалить аденоиды, проблем со здоровьем будет гораздо больше, потому что нарушается самая важная функция носа – дыхание.

**– Насколько важны технологии на службе детского лор-врача? Какие возможности дает современная техника?**

– Современные технологии, которыми мы пользуемся в «Олимпе Здоровья», безусловно улучшили качество и точность диагностики лор-заболеваний. В первую очередь это – эндоскопическое исследование или осмотр с помощью камеры. Наша клиника оснащена тонкими, гибкими и жесткими эндоскопами. С их помощью можно провести осмотр аденоидов, устьев слуховых труб, гортани (у детей с помощью непрямой ларингоскопии это сделать практически невозможно). Что важно, картинку мы можем вывести на экран и показать родителям, объяснить, в чем именно проблема.

Для диагностики заболеваний среднего уха мы используем тимпанометрию: метод, позволяющий оценить работу слуховой трубы, состояние давления в среднем ухе. Он незаменим для диагностики евстахиита и экссудативного среднего отита.

**– Профилактика лор-заболеваний. Что посоветуете родителям, кроме банального закаливания?**

– Вот именно банальное закаливание первым и посоветую. Лучшая профилактика респираторных заболеваний – укрепление собственного иммунитета. Для детей идеальный вариант – зимние виды активности: коньки, лыжи и так далее.

Если такой возможности нет, стоит рассмотреть вариант физиолечения. Низкоинтенсивное инфракрасное лазерное излучение (оно есть и у нас в «Олимпе Здоровья», и в нашем центре «Олимп Пять») позволяет не только провести профилактику, но и ускорить выздоровление после аденоидита.

И не забывайте промывать нос после посещения общественных мест, особенно – детского сада. Это позволит смыть часть вирусов со слизистой оболочки и тем самым уменьшить риск заболеть. ■



# ЖИЗНЬ СИЗНАНКИ

## Известный эндоскопист региона рассказал, как здоровье и внешний мир человека отражаются в глубине его организма

Предстоящее эндоскопическое исследование может нервировать сильнее операции. Хотя именно эта процедура, проведенная вовремя, часто позволяет избежать самой операции или сделать ее наиболее успешной и спасти жизнь. О такой драматичной зависимости один из старейших воронежских врачей-эндоскопистов (стаж – 37 лет) Владимир Пузин знает все – и знает воочию. Здесь поговорка про «лучше один раз увидеть» работает безотказно.

**– Владимир Александрович, сейчас онкологи бьют тревогу в связи с «молодеющим» раком, в том числе – желудка и прямой кишки. Ваша практика говорит об этом же?**

– Да, все существенно помолодело. Злокачественную опухоль кишечника уже случается выявлять даже у 16-18-летних. А доброкачественных «находок» так вообще очень много. Особенно полипов, в том числе – подслизистых опухолей.

**– Сколько пациентов в вашей практике приходят на**



**эндоскопию слишком поздно? Или же чаще удается обнаружить патологию вовремя и в результате спасти жизнь?**

– К сожалению, когда мы обнаруживаем у пациентов злокачественную опухоль, то, по моим наблюдениям, у 80% она уже имеет метастазы, то есть люди поздно приходят на обследование. И это несмотря на то, что медицина сделала такой рывок вперед, в том числе по части эндоскопического оборудования. Но человек начинает беспокоиться и идет к врачу, лишь когда появляются слишком ощутимые жалобы. Например – резкое изменение характера стула, непроходимость кишечника, кровь в кале. А кровь может говорить о том, что опухоль уже начинает изъязвляться. Врач-эндоскопист не ставит диагноз – мы устанавливаем лишь факт наличия опухоли, проводим ее гистологическую верификацию и даем заключение.

**– Это страшная цифра. Она про то, что у нас эндоскопические исследования проводятся несвоевременно и их в регионе недостаточно?**

– Она про то, что сами пациенты слишком поздно обращаются за помощью. Когда спрашиваю человека, чтобы собрать минимальный анамнез, то выясняется, что жалобы у него на самом деле появились еще полгода назад. И жалобы – довольно характерные для развития онкопатологии. Но у него то рабочие дела, то семейные, и он надеется, что поболит-покровит и пройдет. А когда симптомы нарастают и становятся нестерпимыми, то человек уже бежит к врачу. Тот отправляет на эндоскопию, и мы часто обнаруживаем уже слишком запущенный случай.

**– Надо ли проходить эндоскопию в профилактических целях, если еще ничего не беспокоит вообще? И с какого возраста?**

– Да, надо. В наше время желательно после 40 лет пройти гастро- и колоноскопическое исследование. И затем повторять его каждые пять лет.

**– Как вы рекомендуете проводить эндоскопическое исследование – под наркозом или без?**

– По международным стандартам проводить ту же колоноскопию без наркоза – это варварство. В ходе исследования могут возникнуть определенные технические трудности, связанные с анатомией кишечника. У каждого он уложен в брюшной



полости по-разному. Бывают дополнительные петли, удлинения или просто атония толстой кишки – все это затрудняет процесс. Если ко мне приходит человек, а у него руки дрожат, пульс 120 и давление под 200, то я предлагаю ему наркоз, который всю эту ситуацию нормализует. Человек мягко засыпает. Бывали случаи – он просыпается после окончания исследования и спрашивает: «Ну, когда начинать будем?» То есть под наркозом для самого пациента все проходит легко и незаметно. Для него комфортнее уснуть и не испытывать никаких неприятных ощущений. Но, конечно, это возможно только при наличии качественных препаратов и квалифицированной анестезиологической бригады.

**– Вы отметили, что в ходе исследования приходится все больше обнаруживать полипов желудка и кишечника. С чем, на ваш взгляд, это связано?**

– Отчасти с нынешним образом жизни и с тем, что мы едим. Возможно, все еще дают о себе знать последствия Чернобыльской аварии. Да и современная техногенная обстановка вокруг, сплошные стрессы тоже провоцируют рост новообразований, в том числе доброкачественных. Но вообще все полипы расцениваются как предраковое состояние. Их мы можем удалить в ходе эндоскопии. Если методом обычной биопсии забирается материал только с поверхности полипа, то внутри него можно пропустить развитие онкологического заболевания. Поэтому наиболее достоверным является удаление образования целиком, с его последующим гистологическим изучением. Бывают случаи, когда мы удаляем крупный полип – 2,5 см, а потом при гистологическом обследовании внутри него выявляются клетки раковой опухоли. Поэтому

ИЩЕМ ПОЛИПЫ  
КИШЕЧНИКА

**В НАШЕ  
ВРЕМЯ ЖЕ-  
ЛАТЕЛЬНО  
ПОСЛЕ 40  
ЛЕТ ПРОЙ-  
ТИ ГАСТРО-  
И КОЛО-  
НОСКОПИ-  
ЧЕСКОЕ  
ИССЛЕДО-  
ВАНИЕ.**

сегодня важно его полное иссечение в ходе исследования. Чтобы это сделать и предотвратить осложнения после удаления, у нас в клинике есть все возможности, в том числе – наблюдение в стационаре (при необходимости). После проводится контрольное повторное исследование, чтобы исключить рецидив.

**– После первой волны коронавируса онкологи забили тревогу: резко увеличилось число запущенных случаев рака. Ваши опасения и прогнозы на «постковидную эпоху»?**

– Всплеск запущенных случаев следовало ожидать, потому что все здравоохранение уже почти два года как работает в экстремальном режиме борьбы с пандемией. Например, в моей практике в прошлом году во время первой волны ковида количество пациентов резко сократилось. А когда волна стихла – произошел настоящий взрыв обращений, и среди них – намного больше запущенных случаев, чем в доковидное время.

**– То есть война войной – но обследования по расписанию?**

– Было бы идеально, если бы пациент пришел на ту же колоноскопию, когда еще ничего не беспокоит, и только лишь потому, что ему исполнилось 40 лет – но это очень редко. И очень плохо, что редко. Я бы посоветовал пациентам развивать эту культуру заботы о себе. И в повседневной жизни обращать внимание на «мелочи». На необоснованное снижение веса или уровня гемоглобина, на появление бледности, желтушности, выделения крови из анального канала. Посоветовал бы, уж простите, хотя бы иногда заглядывать в унитаз, чтобы вовремя не пропустить глистную инвазию, кровь или изменение цвета. А если у ваших родных первой линии (родители, братья, сестры) были полипы или онкологические заболевания ЖКТ, то не ждите сорока лет – обратитесь к врачу раньше! ■



# О САМОМ ИНТЕРЕСНОМ

## Распространенные заблуждения о геморрое

Почему мифы так живучи? Потому что они передаются из поколения в поколение и все знают, «как надо». В нашей рубрике сегодня врач, который знает об одной из самых интимных болезней больше, чем остальные – врач-колопроктолог, врач-хирург (стаж – 10 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Евгения Аколелова. Она прокомментирует мифы об одном из самых «интересных» заболеваний.

### 1. Причины геморроя неизвестны, но он будет у всех нас.

Однозначных причин возникновения геморроя нет. Сейчас наиболее убедительна теория, по которой развитие геморроя происходит из-за микроповреждений связочного аппарата прямой кишки. А это, в свою очередь, возникает из-за необходимости натуживания при запорах, тяжелой физической работе, у женщин после беременности и родов.

Несомненное влияние оказывает и наследственный фактор. Тем не менее мы не можем точно предугадать, разовьется ли у конкретного человека геморрой или нет. Есть определенные факторы, которые повышают риски развития геморроя как болезни. К ним относятся запоры, тяжелый физический труд, длительное сидячее положение, злоупотребление алкоголем, острой пищей, беременность и роды у женщин. Но это не обязательные условия, иногда геморрой появляется и при их отсутствии. А возможно и наоборот, при наличии даже нескольких факторов человек не страдает от геморроя. Так что у всех нас он не будет.



ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ НЕ ИМЕЕТ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ.

### 2. Если что-то там болит/кровит/беспокоит, то это точно геморрой. А что еще?

А еще это:

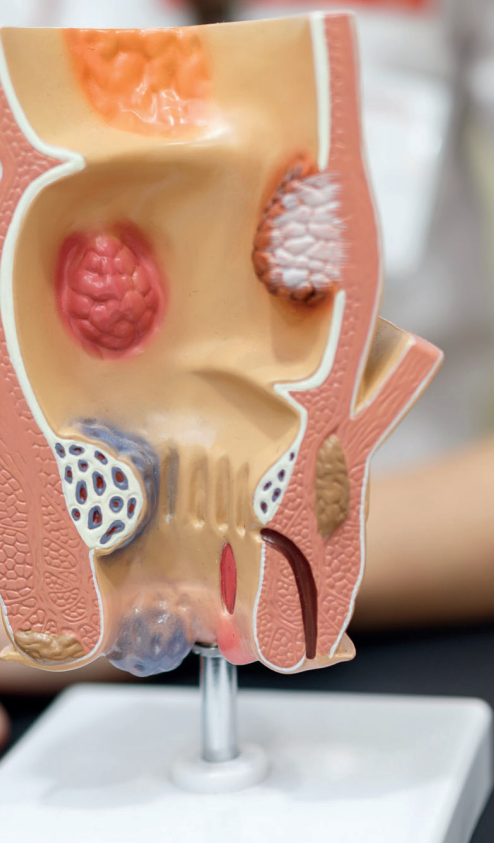
- анальная трещина;
- анальные полипы;
- свищ прямой кишки;
- острый парапроктит (воспалительное заболевание, когда инфекция из прямой кишки может быстро проникать в одно из параректальных клетчаточных пространств);
- язвенный колит, болезнь Крона (хроническое воспалительное заболевание кишечника);
- рак прямой кишки;
- функциональные прокталгии (боли, вызванные мышечными спазмами);
- кокцигодия (боли в копчике);
- остроконечные кондиломы анального канала...

Хватит?

### 3. Народные средства – самые действенные.

К сожалению, применение средств народной медицины не имеет доказательной базы. Иными словами, нет достоверных данных об эффективности использования свечей и мазей из прополиса, алоэ, капустного листа и прочего. Более того, самостоятельные попытки излечить геморрой подручными средствами, например клизмами с перекисью водорода или примочками с чесноком, могут только ухудшить состояние.





#### 4. Если постановили диагноз «геморрой», то надо готовиться к операции.

Действительно, раньше операция геморроидэктомии считалась «золотым стандартом» в лечении геморроя. Сейчас подход к лечению изменился, стал зависимым от стадии болезни, от клинических проявлений. Появились малоинвазивные методики, которые безболезненны (и я, и мои коллеги, например, врач-колопроктолог, хирург Александр Соловьев, все их используем в «Олимпе Здоровья»). Так, на начальных стадиях геморроя эффективными окажутся склерозирование, латексное лигирование узлов. Эти способы лечения безболезненные, быстрые в выполнении, не требуют пребывания в стационаре. При 2-3 стадии геморроя хороший эффект оказывает лазерная вапоризация геморроидальных узлов. При этой методике геморроидальная ткань «выпаривается» с помощью лазерного излучения, а в анальном канале не остается ран, что значительно снижает болевой синдром в послеоперационном периоде.

На этой стадии также применима методика дезартеризации геморроидальных узлов с лифтингом и мукопексией слизистой. Здесь послеоперационный период также отличается низким болевым синдромом и быстрой реабилитацией.

#### ВАЖНО

Основной метод предупреждения геморроя – это коррекция питания для нормализации стула, исключение длительного сидячего положения и избыточных физнагрузок. Медикаментозных способов профилактики геморроя нет. При появлении любых жалоб со стороны прямой кишки и перианальной области лучше сразу обратиться к проктологу. Нередко пациент длительно и безуспешно «лечит» выделения крови из прямой кишки рецептами из интернета, ошибочно принимая эти симптомы за проявление геморроя. А когда доходит до врача, оказывается, что это был не геморрой, а опухоль прямой кишки. Или бывает, когда за обострение геморроя ошибочно принимают острый парапроктит, который требует срочного хирургического лечения. Причина таких случаев в несвоевременности обращения, в стыдливости и страхе пациентов перед посещением проктолога.

#### 5. Свечи и мази помогут избавиться от геморроя.

Помогут. Но только в период обострения. Сами узлы от этого не «рассосутся», как некоторые думают. К сожалению, многие предпочитают использовать весь арсенал свечей и мазей в аптеке, вместо того чтобы пойти на прием к проктологу. Но, как было сказано выше, за маской геморроя порой скрываются более серьезные заболевания, которые сможет распознать только врач после осмотра.

#### 6. Из-за геморроя возникает запор.

Здесь как раз наоборот. Запоры – это наиболее распространенная причина появления геморроя. В большинстве случаев нормализация стула приводит к значительному улучшению состояния.

Натуживание, длительное сидение на унитазе, прохождение твердых каловых масс приводит к микронадрывам связочного аппарата прямой кишки. В результате геморроидальные узлы «опускаются» в анальный канал, начинают выпадать и кровоточить.

#### 7. Геморрой может привести к раку прямой кишки.

По данным исследований, связи между геморроидальной болезнью и колоректальным раком нет.

#### 8. Операция – это больно и потом месяц не сможешь сидеть, не то что ходить в туалет.

Даже если врач назначил вам операцию по удалению геморроя, не стоит паниковать.

Подход к оперативному лечению геморроя за последнее время претерпел изменения. Во-первых, большое внимание уделяется адекватному обезболиванию. Послеоперационные раны дополнительно обкалываются анестетиками, пациенту в первые дни назначается программное обезболивание. Все это значительно снижает болевой синдром после операции.

Во-вторых, нормализация стула играет большую роль в течение послеоперационного периода. Поэтому пациенты еще до операции устраняют запоры (если они есть) с помощью диеты и специальных препаратов, а после операции не голодают, как было рекомендовано раньше, а употребляют большое количество клетчатки, воды, принимают мягкие слабительные. В результате первый поход в туалет оказывается не таким болезненным.

В-третьих, сейчас практикуется дифференцированный и щадящий подход во время самой операции. Это значит, что удаляются не все узлы, а наибольшие из них. Там, где гипертрофия геморроидальной ткани не так выражена, можно применить одну из малотравматичных методик. Такое комбинированное лечение также снижает выраженность болей после операции. ■

# ПОПРОБОВАВ РАЗ, ХОЖУ И СЕЙЧАС



Когда и зачем нужно  
посещать уролога?

приносит не только пользу. Поэтому я бы советовала мужчинам все вопросы о неприятных ощущениях задавать своему врачу, а не интернету.

При ежегодном профилактическом осмотре посещение уролога становится для мужчины признаком хорошего тона и полезной привычкой, а не огромным стрессом в случае, если к врачу привела безвыходная ситуация и терминальная (последняя) стадия заболевания.

**– Нужна ли какая-то подготовка к профилактическому визиту к урологу? Возможно, стоит заранее сдать какие-то анализы, пройти обследования?**

– Перед посещением уролога мужчинам рекомендуется исключить половые контакты за 2-3 дня и воздержаться от мочеиспускания 2-3 часа до приема. Утром провести гигиену наружных половых органов водой без средств для мытья.

Необходимо собрать все медицинские документы, имеющиеся в бумажном виде или на электронном носителе, подготовить рентгеновские снимки (если такие имеются) – все это может понадобиться врачу. Также составить список принимаемых лекарств. Желательно узнать у родителей о наследственных заболеваниях в семье. Человек – сложная единая система, которую нельзя воспринимать отдельно по органам.

Хорошо, если пациент на первом приеме уролога уже имеет с собой результаты общего анализа мочи, общего анализа крови, УЗИ почек. Необходимость остальных исследований определит врач.

**– Что именно будет происходить на приеме? Расскажите пошагово.**

– Любой прием врача-специалиста начинается с беседы с пациентом. Именно здесь устанавливаются цели и задачи приема, уточняются симптомы, жалобы, длительность заболевания, врач знакомится с данными анализов, УЗИ, другими исследованиями. Это один из самых важных этапов: пациент должен откровенно рассказать о своих

К мужскому доктору принято приходить, когда проблемы очевидны самому пациенту. Так было, но постепенно ситуация меняется, и в приличном обществе посещать уролога так же правильно, как спортзал. Для тех, кто еще этого не понял и хотел бы узнать, что будет происходить в том самом кабинете, мы задали вопросы врачу-урологу (стаж – 13 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Юлии Аносовой.

**– Юлия Александровна, если мужчине ничего не беспокоит, то с какого возраста стоит начинать проходить профилактические осмотры у уролога и почему?**

– Давайте вспомним, что цель профилактического осмотра – раннее выявление заболеваний и факторов риска их развития. В XXI веке медицина имеет возможность лечения практически всех заболеваний, в том числе онкологических, если они обнаружены на ранних стадиях. В запущенных случаях некоторые болезни могут привести к очень серьезным проблемам, вплоть до бесплодия и даже угрозы жизни.

Существуют разные мнения о том, с какого возраста мужчинам следует посещать уролога. Я советую это делать один раз в год с 18 лет или с начала половой жизни. К сожалению, наш век общедоступной информации



КРЕСЛО  
«АВАНТРОН»:  
СТИМУЛИРУЮЩЕЕ  
И ЛЕЧЕБНОЕ  
ДЕЙСТВИЕ  
МАГНИТНОГО  
ПОЛЯ





АППАРАТ  
«АНДРО-ГИН»:  
КОМПЛЕКСНОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ  
ПРИ ЛЕЧЕНИИ  
ОРГАНОВ  
МАЛОГО ТАЗА

проблемах. Правильно собранный анамнез (история заболевания) – половина правильного диагноза.

Далее следует осмотр пациента на кушетке. Врачу необходимо оценить расположение почек и соседних с ними органов, выявить болезненность в животе и в поясничной области. Затем проводится осмотр половых органов: наружно – органов мошонки и через прямую кишку – простаты. Врач обо всем предупреждает пациента и объясняет цель назначения тех или иных анализов.

Заключительный этап – обсуждение с пациентом результатов осмотра и сопоставление их с анализами. Составление индивидуального плана дальнейшего обследования (если оно требуется).

**– Как вы считаете, почему мужчины крайне неохотно посещают уролога?**

– Знаете, в этом вопросе я встану на сторону мужчин и скажу, что в современном мире страха перед урологом становится все меньше. Мы сравниваем частоту визитов мужчины к урологу с визитами женщины к гинекологу, а это некорректно. Много десятилетий по всему миру работают четкие приказы, обязывающие женщин после 18 лет посещать гинеколога один раз в год. Почти все справки требуют визы гинеколога. За многие десятилетия это сформировало культуру посещения женского врача. А во время беременности женщина так часто бывает у акушера-гинеколога, что волноваться некогда. Мужчины остались в стороне. Хотя уролог – не только мужской врач.

На мой взгляд, нам мешают глупые мифы и плоские шутки о врачах-урологах. Дорогие мужчины, не читайте провокационные статьи, не слушайте «знатоков»! Современные методы исследований, лабораторных анализов сделали урологию вполне комфортной для пациента.

**– Ваши рекомендации мужчинам, которые пришли в первый раз? На что обратить особое внимание?**

– Важно соблюдать правила подготовки, о которых мы говорили выше. Но даже если по какой-то причине ваш визит совпал с нарушением этих требований, отменять его не

стоит. Врач составит для вас индивидуальный план обследования. Возможно, анализы, для которых стоило готовиться, вам и не нужны.

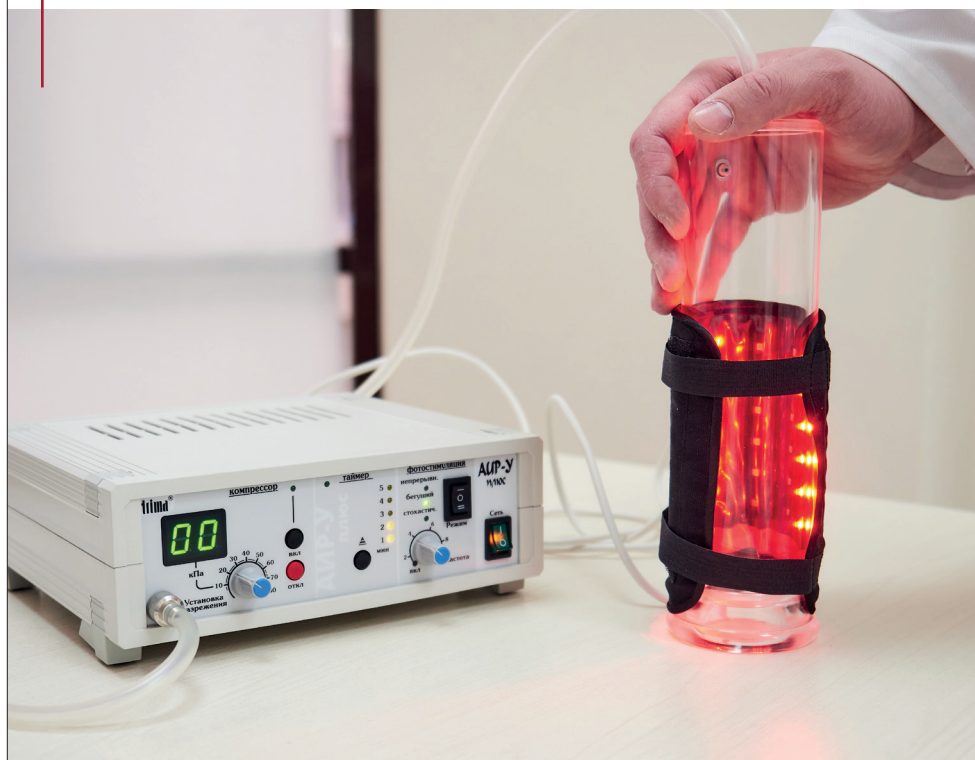
Мужчины с длинной урологической историей обычно складывают по годам свои анализы, результаты УЗИ или других исследований, заключения других урологов. Например, показатель ПСА (простатспецифический антиген) при его нормальном значении оценивается в динамике. У каждого мужчины свой уровень ПСА, нельзя смотреть только на шкалу нормы (0-4 нг/мл), уровень ПСА должен сохраняться из года в год. Чем больше у врача информации о пациенте, тем полнее и точнее может быть поставлен диагноз и скорее проведено правильное лечение.

Мне бы не хотелось пугать мужчин историями о том, во что могут перерасти вполне излечимые на ранней стадии заболевания. Поэтому просто хочу пожелать, чтобы среди ваших

**В XXI ВЕКЕ МЕДИЦИНА ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖЕНЫ НА РАННИХ СТАДИЯХ.**

АППАРАТ  
«АИР-У ПЛЮС»:  
ТЕРАПИЯ ПРИ  
ЭРЕКТИЛЬНОЙ  
ДИСФУНКЦИИ

друзей появился еще один друг – врач-уролог, а ваши регулярные встречи приносили только уверенность и хорошее настроение. ■



# ТВЕРДАЯ «ПЯТЕРКА»

## Физиотерапия для мужчин в «Олимп Пять»

**К**омплексный подход к лечению мужских урологических заболеваний включает в себя как лекарственную терапию, так и немедикаментозное лечение. В Центре культуры здоровья «Олимп Пять» для мужчин разрабатываются индивидуальные лечебные и восстановительные программы с учетом имеющегося заболевания и состояния организма.

Подробнее об этом нашему изданию рассказала заведующая физиотерапевтическим отделением, врач-физиотерапевт (стаж – 22 года) Елена Фурсова.

Перед физиолечением необходимо посетить врача-уролога, так как в острый период заболевания воздействия физических факторов могут навредить. Кроме этого, обязательной является предварительная консультация физиотерапевта. Этот врач и врач ЛФК (при необходимости еще и психолог) «ведут» пациента в течение всего курса.

### В лечебную (восстановительную) программу обычно входит:

– прием специалистов (физиотерапевт, врач ЛФК).

Врач-физиотерапевт подбирает курс лечения на основании полученных от уролога данных и с учетом индивидуальных особенностей пациента. Врач ЛФК отвечает за назначение курса специальных упражнений.

– кинезиотерапия (ЛФК).

Включает в себя индивидуальные занятия с инструктором – с акцентом на проработку мышц тазового дна для улучшения кровообращения, ускорения обмена веществ. – водолечение.

В комплексном лечении используется несколько видов ванн – хлоридно-натриевые, йодобромные, кислородные, углекислые, пенно-солодковые и т.д. Однако особенно полезны для мужского здоровья пантовые ванны, которые обладают противовоспалительным, обезболивающим и повышающим потенциалом эффектами.

– сухие углекислые ванны и паровуглекислая ванна.

Улучшают восстановительные процессы в организме, стимулируют кровообращение и насыщают органы и ткани кислородом.

– пелоидотерапия.

Апликации лечебных грязей в области таза («грязевые трусы»). Минеральные соединения и биологически активные вещества грязи снимают воспаление, борются с хронической инфекцией, регулируют обменные процессы в организме.

### Комплекс дополняется современной аппаратной физиотерапией:

#### ТРАНСЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ (ТЭС)

– лечение с помощью электрических импульсов, которые стимулируют выработку эндорфинов (гормонов радости). Обезболивает, снимает воспаление и ускоряет восстановительные процессы.

**ИНТЕРФЕРЕНЦТЕРАПИЯ COMBI** – лечение с вакуумным наложением электродов. Улучшает кровообращение в месте наложения, насыщает ткани кислородом.



ОБЩАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ НА АППАРАТЕ МАГНИТОТУРБОТРОН

**ОБЩАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ МАГНИТОТУРБОТРОН И НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ BTL PREMIUM** – лечение при помощи магнитного поля. Устраняет воспалительные процессы, способствует росту клеток и регенерации тканей.

**ВНУТРИВЕННАЯ ОЗОНОТЕРАПИЯ** – инъекции медицинского озона. Снимают болевые ощущения, помогают нормализовать мочеиспускание и уменьшить частоту рецидивов простатита.

**ВНУТРИВЕННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОСВЕЧИВАНИЕ КРОВИ (ВЛОК)** – «очистение» крови с помощью световой энергии. Повышает иммунитет, стимулирует восстановление пораженных тканей.

**GLOSS-ТЕРАПИЯ NIVAMAT** – глубокий низкочастотный электростатический массаж тканей, ускоряющий их регенерацию, снимающий воспаление и боль.

**УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ BTL PREMIUM** – улучшает кровообращение в органах малого таза, способствует нормализации мочеиспускания и эректильной функции.

Курсы физиолечения позволяют нормализовать состояние организма, уменьшить дозировку лекарств в воспалительный период. При наличии хронических урологических заболеваний физиотерапия является эффективным дополнением медикаментозного лечения. ■



# ЗАПРЕТИТЬ НЕЛЬЗЯ НАЗНАЧИТЬ

## Как сочетаются беременность и физиопроцедуры?

**М**ногие женщины в положении опасаются каких-либо дополнительных воздействий на организм, чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка. Насколько это обоснованно? Расставляем акценты с помощью врача – акушера-гинеколога (стаж – 12 лет), заведующей отделением гинекологии «Олимп Клиник» на базе ЦКЗ «Олимп Пять» **Наталии Мироненко**.

Беременность характеризуется сложными внутренними процессами, влияющими на все органы и системы. Программы для беременных в «Олимп Пять» строятся именно с учетом процессов, протекающих в организме женщины в этот период.

Их условно можно разделить на следующие:

- антистрессовые программы (релаксирующие, нормализующие соотношение сна и бодрствования, эмоциональное состояние женщины);
- профилактические программы (профилактика образования растяжек, целлюлита, варикозного расширения вен, заболеваний позвоночника, выпадения волос, сухости кожи);
- различные процедуры медицинского ухода (за кожей лица и тела, ногтями, волосами).

Важной частью профилактических, лечебных и восстановительных мероприятий в акушерстве и гинекологии является физиотерапевтическое лечение. По сути, это воздействие различных физических факторов:

- природных (например, морская минеральная терапия «Талассо Кальциум» и «Талассо Магнезиум», водные процедуры);



### ВАЖНО

#### ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИОТЕРАПИИ:

- разумное ограничение медикаментозной нагрузки на организм женщины без удлинения сроков и снижения конечного результата лечения;
- минимальный риск аллергических реакций и других побочных влияний медикаментов на организм женщины и плод.

#### НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

- некоторые физиотерапевтические процедуры по телу: тепловые воздействия, токи высокой частоты, вакуумная терапия, миостимуляция (особенно в первые 3 месяца на поясницу и низ живота);
- процедуры с эфирными маслами базилика, вербены, гвоздики, душицы, кедра, кипариса, мирры, туи, можжевельника, иссопа, пачули, розмарина, тысячелистника, чабреца, шалфея.

– аппаратных (микротоковая терапия, электросон, сеансы «невесомости» в иммерсионной ванне МЕДСИМ, лекарственный электрофорез витаминов и седативных препаратов и т.д.).

Все процедуры можно проводить только при нормально протекающей беременности. И необходимо их согласовать с врачом-физиотерапевтом, знающим возможные противопоказания, и с гинекологом, наблюдающим беременную.

Физиотерапия эффективнее в сочетании с другими методиками немедикаментозного воздействия – например, с лечебной физкультурой (ЛФК). В период беременности с помощью ЛФК женщина сможет лучше адаптироваться к постоянным изменениям, а также к предстоящим родам. В послеродовом периоде упражнения необходимы для восстановления организма, возвращения к прежнему внешнему виду. Специальные методики ЛФК помогают наладить стул во время и после беременности, укрепить мышцы тазового дна после родов, стимулировать лактацию.

Применение физиотерапевтических факторов во время беременности в регулярном уходе за лицом и телом избавляет от неприятных ощущений (зуд, сухость кожи, чувство стягивания), улучшает микроциркуляцию в тканях, ускоряя вывод токсинов, снимает напряжение, поддерживает и укрепляет мышцы.

Физиотерапия для беременных – это профилактика многих состояний, в том числе образования растяжек, отеков, варикозного расширения вен, напряжения в спине. Правильно подобранные процедуры поддерживают гармоничное эмоциональное состояние будущей мамы, помогают женщине не только во время беременности, но и после родов. ■



В этом номере мы поговорим об одном из довольно распространенных женских заболеваний с заведующей дневным хирургическим стационаром «Олимпиа Здоровья», врачом – акушером-гинекологом высшей категории (стаж – 10 лет), врачом УЗД, к.м.н. Викторией Колчиной.

**– Виктория Владимировна, насколько часто встречается данное заболевание в гинекологической практике? Что известно о причинах возникновения?**

– Полипы матки (или полипы эндометрия) – это доброкачественные образования, возвышающиеся над поверхностью внутреннего слоя матки. Могут быть разного размера, одиночные или множественные и могут располагаться в любой точке полости матки и цервикального канала.

Выявляются у женщин всех возрастных групп – от молодых девушек до женщин в менопаузе. Среди всех гинекологических патологий их доля может достигать, по некоторым данным, 20%.

Точные причины возникновения до настоящего времени не выявлены, но мы знаем, что к провоцирующим факторам относятся гормональные расстройства, травмирующие матку манипуляции (например, аборты), выкидыши и осложненные роды, хронические воспалительные процессы органов малого таза и перенесенные инфекции.


**– Существует классификация полипов? Какие из них наиболее опасны?**

– Классификация обусловлена строением ткани, из которой образовался полип. Встречаются железистые полипы (в их структуре железы преобладают над соединительной тканью), фиброзные (состоят, напротив, из соединительной ткани с единичными вкраплениями желез), железисто-фиброзные (промежуточный вариант) и аденоматозные полипы (они из железистой ткани, но ее структура изменена).

По наблюдениям, железистые полипы чаще обнаруживаются у молодых женщин, а фиброзные и аденоматозные – у женщин после 40 лет. Что касается опасности, то все виды требуют лечения и чаще всего – хирургического. Быстро растут аденоматозные полипы, и именно они расцениваются как предраковое заболевание.

**– Какими бывают начальные жалобы при полипах?**

– Симптомы проявляются по-разному и зависят от размера полипа, от их количества (если речь идет о нескольких образованиях).



О полипах матки в вопросах и ответах

# УДАЛИТЬ БЕЗ РЕЦИДИВОВ



При небольшом одиночном полипе может не быть никаких патологических признаков, и чаще всего такой полип находят при плановом ультразвуковом исследовании органов малого таза.

Если же проявления есть, то чаще всего это аномальные маточные кровотечения (обильные и/или длительные менструации, мажущие кровянистые выделения после менструации, кровотечение в менопаузе), бесплодие (полипы мешают имплантации и увеличивают риск невынашивания беременности). При больших полипах появляются болезненные менструации, схваткообразные боли в животе, боль при половом акте.

**– Кроме УЗ-исследования, какие еще применяются методы диагностики?**

– Начинаем с ультразвукового исследования органов малого таза, причем оптимальным временем для его проведения являются первые дни после окончания менструации, когда внутренний слой матки наиболее тонкий. Осмотр в зеркалах помогает найти полипы на шейке матки, которые не видны на УЗИ.

Но стандартом обследования при полипах матки является проведение гистеро-





ПЕРВЫЙ ЭТАП  
ДИАГНОСТИКИ  
ПОЛИПОВ  
ЭНДОМЕТРИЯ  
– УЗИ НА  
СОВРЕМЕННОМ  
СКАНЕРЕ

скопии – осмотра полости матки прибором с видеокамерой, введенным через цервикальный канал. С помощью гистероскопии можно увидеть количество, размеры, месторасположение полипов, а также удалить их под визуальным контролем и отправить на анализ структуры. Именно так, только после гистологического исследования, ставится окончательный диагноз «полип» (и его вид).

#### – Когда применяется консервативное лечение?

– К сожалению, консервативное лечение недостаточно эффективно, и я рекомендую не тратить на него время. Возможна выжидательная тактика (наблюдение) при размере полипа менее 1 см, при отсутствии симптоматики, если женщина находится в репродуктивном возрасте и не планирует беременность. В этом случае повторяем ультразвуковое исследование через несколько менструальных циклов в расчете на то, что, возможно, произойдет спонтанный регресс (исчезновение) полипа.

Что касается однозначных показаний к удалению, то они следующие:

- размер полипа составляет более 1 см;
- наличие полипа подтверждается на УЗИ и сопровождается симптоматикой, о которой мы говорили выше;
- множественные полипы;
- полипы, визуализируемые в зеркалах при осмотре;
- при бесплодии, при планировании ЭКО;
- полип, выявленный в менопаузе.

При абсолютных показаниях к операции не надо бояться удаления: современные технологии позволяют сделать это быстро и безболезненно.

**КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕДОСТАТОЧНО ЭФФЕКТИВНО, И Я РЕКОМЕНДУЮ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ. ВОЗМОЖНА ВЫЖИДАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА ПРИ РАЗМЕРЕ ПОЛИПА МЕНЕЕ 1 СМ.**

#### – Есть распространенное мнение, что после удаления полипы часто снова появляются, причем – еще больше удаленных. Насколько это правда?

– Действительно, особенностью течения заболевания является «склонность» полипов

к рецидивам (вероятность рецидива составляет примерно 10-15%). Причем в некоторых случаях (1,5%) рецидивирующие полипы подвержены злокачественному «превращению». (Повторимся: наибольший риск развития рака эндометрия связан с аденоматозными полипами.)

Вот почему важно не просто удалить образование, но и правильно подобрать дальнейшую терапию, которая определяется типом полипа матки, возрастом пациентки и имеющимися нарушениями менструального цикла.

При фиброзной структуре полипа и отсутствии менструальной дисфункции лечение ограничивается удалением с выскабливанием эндометрия матки и цервикального канала. Если имеются гистологические признаки хронического эндометрита (воспаления внутреннего слоя матки), то проводится антибактериальное и противовоспалительное лечение, что особенно важно в репродуктивном возрасте (при бесплодии).

Железистые или железисто-фиброзные полипы матки требуют дополнительного гормонального лечения. Для нормализации гормональных процессов производится подбор оральной контрацепции, установка гормонального внутриматочного средства, лечение гестагенами.

В случае выявления аденоматозных полипов назначается более радикальное лечение, иногда вплоть до удаления матки и придатков женщинам пременопаузального и постменопаузального возраста (по показаниям и с согласия пациентки!).

Поэтому после окончания лечения по поводу полипов матки пациентки остаются под наблюдением гинеколога.

#### – Если полип не удалять, какие возможны осложнения?

– Не удаляем только при наличии четких показаний к выжидательной тактике. Если же эти показания не соблюдаются, то возможны все функциональные нарушения, о которых мы сказали (кровотечения, обильные длительные менструации и т.д.), и их нарастание.

#### – Можно что-то сделать для профилактики возникновения полипов?

– Профилактика полипов эндометрия состоит в своевременном и тщательном пролечивании воспалительных заболеваний матки и придатков, коррекции дисфункции яичников и осторожном проведении внутриматочных манипуляций. Другими словами, женщина должна выбрать «своего» гинеколога и на регулярной основе проходить профилактические осмотры, чтобы выявлять малейшие патологии на ранней стадии. ■



# УЗНАТЬ СЕБЯ,

## или Почему я пошел на чекап?

Честно сказать, до того как отправиться в клинику, я знал только о том, что врачи есть. На главный вопрос («Почему я на это пошел?») ответ прост: 40 лет – не 18, захотелось проверить здоровье. Мало ли, вдруг еще пригодится.

### ОБЩИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Я живу в Москве и решил поездку к родственникам в Воронеж совместить с полезным процессом, так сказать. С помощью друга нашел частную клинику с возможностью пройти комплексное обследование в одном месте. Администратор связалась со мной через мобильное приложение, мы согласовали прохождение процедур и осмотров. Из того, что бросилось в глаза: парковка – очень важно, не надо думать, куда деть машину; сопровождение администратора – девушка меня встретила и водила по этажам и кабинетам, чтобы не тыкался, как слепой теленок; сама клиника – дизайн, ремонт, – все супер. Кстати, в лифте даже можно присесть (хорошо, что мне пока не надо), а в кабинетах – посмотреть на виды тихого центра Воронежа.

Оборудование новое, сразу чувствуется, что находишься в современной клинике. Врачи в основном не молодые и не пожилые – именно то, что надо. Нет очередей. После пошел в ресторан «Олимп Вкуса», который рядом расположен. Не дешево, но лучше такого супа из брокколи нигде не пробовал.

### ВАЖНО

В Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» можно пройти комплексное обследование организма (чекап) мужчинам и женщинам разного возраста, а также детям.

Действуют и специальные предложения: спортивные чекапы, кардиологический чекап, отдельные программы для мужчин и женщин, для беременных.

По желанию пациента после консультации врача может быть разработан индивидуальный чекап с учетом состояния организма.

### ПО ФАКТУ

Особо не разбираюсь в анализах и процедурах, поэтому диссонанса между настроем и реальностью не ощутил. Все были вежливы и все было корректно, а исследования (например, ФГС) оказались не такими трудными, как рассказывали «посвященные». Весь процесс занял полтора дня. К обеду второго дня я уже знал о себе много нового.

Чего я хотел? Найти свои слабые места. Это и было сделано. Жаль, конечно, что их оказалось больше, чем думал, но такова жизнь. Зато теперь я понимаю, как жить дальше и за чем следить. Знание лучше, чем безрассудный оптимизм. Советую всем пройти чекап и задуматься.

### P.S.

От себя хочу добавить пару советов управленцам «Олимп Здоровья»:

Скорректировать возможность оказания онлайн-услуг для иногородних (чтобы можно было получить предварительные видеоконсультации);

Подробнее объяснять подготовку к анализам, присылать памятки для пациентов.

### P.P.S.

Выводы. Я рад, что ничего ужасного со мной пока не происходит и все в принципе обратимо. А дальше по пунктам:

1. Сожалею, что не делал такого раньше. Если бы делал, то жил бы иначе (наверное).

2. ЗОЖ и ПП – до конца жизни. Шучу. Но походы к врачам здорово стимулируют.

3. Медицина – рулит, а хорошая медицина рулит на все сто.



Николай СОРОКИН





ОЛИМП  
КЛИНИК


# Медицина будущего - сегодня!

*Операции в «Олимп Клиник» (Москва)*

- ♥ Общая хирургия
- ♥ Пластическая хирургия
- ♥ Гинекология
- ♥ Проктология
- ♥ Отоларингология
- ♥ Травматология

г. Москва, Садовая-Сухаревская, 7/1

 [olymp.clinic](http://olymp.clinic)

 +7 800 500 07 02

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





**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




Клиника семейной медицины «Эвкалипт у дома»  
ЖМ «Олимпийский», 6  
[evkaliptmed.ru](http://evkaliptmed.ru)  
Медицинская помощь в шаговой доступности

# Группа компаний «Олимп Здоровья»



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



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



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



Центр культуры здоровья  
ул. Моисеева, 2/2  
Европейский уровень медицинских услуг в центре Воронежа