

№8 АПРЕЛЬ 2022

ВЕСТНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖУРНАЛ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



МЫ ЗНАЕМ, КАК

2-4, 12-17



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

☎ (800) 500-07-02

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СОДЕРЖАНИЕ

«ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КАЛОРИИ»

Что влияет на вес человека?

2



5 | ЙО-ЙО

и как с этим жить?

6 | ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

После коронавирусной инфекции



8 | НОВЫЕ ТОЛСТЫЕ

Чем опасен
лишний вес для
«цивилизованно-
го» человека?

ТЕМА НОМЕРА



12

ТАНДЕМ ДЛЯ ФИГУРЫ

Как пластический хирург и космо-
толог объединяют усилия?

15 | ПОХУДЕТЬ ВОПРЕКИ И БЛАГОДАРЯ

Бариатрическая хирургия
для борьбы с ожирением

16 | ВЗВЕШЕННЫЙ ПОДХОД

Программы для похудения от
«Олимп Пять»



«АНЕСТЕЗИОЛОГ – ВАШ АНГЕЛ-ХРАНИ- ТЕЛЬ»

Общаемся с врачом-анестезиологом
Николаем Водоласким



18

20 | ВЕЛИКОЛЕП- НАЯ ДЕСЯТКА

10 простых и полезных продук-
тов, которые обогащают питание

22 | «САМОЕ ВАЖНОЕ – ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ»

Что необходимо знать
о речевых нарушениях?

26 | НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Ожирение и беременность

27 | АРБУЗ И ХВОСТИК

Мужское здоровье при лишнем
весе

Учредитель и издатель:
Общество с ограниченной
ответственностью «Управляющая компа-
ния «Олимп Здоровья».

Основатель журнала:
почетный гражданин Воронежской обла-
сти А.К. Соловьев.

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

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

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

Партнер проекта:
ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

Адрес редакции и издателя:
394036, г. Воронеж, ул. Театральная, 23,
к.201, тел. +7 (473) 210 11 24

Главный редактор:
Александр Слюсарев, alslus@mail.ru

Макет, дизайн и верстка:
Александр Нечаев

Материалы журнала выложены на сайте:
www.olimp03.ru.

Распространяется бесплатно.
Номер подписан в печать: 04.04.2022
Дата выхода номера: 08.04.2022
Отпечатано в типографии ИП Бабин С.М.
Адрес: 394026, Воронеж, Московский
проспект, 26
Заказ №371 от 04.04.2022 Тираж: 1500 экз.

Журнал зарегистрирован Федераль-
ной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций 1 марта 2021 года. Свиде-
тельство о регистрации средства массо-
вой информации ПИ № ФС77-8052

Перепечатка материалов, опублико-
ванных в журнале, допускается только
с разрешения авторов и с письменного
разрешения редакции.

16+



ОТ РЕДАКЦИИ

ВСЕ!?



АЛЕКСАНДР СЛЮСАРЕВ,
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
«ВЕСТНИКА ДОЛГОЛЕТИЯ»

Наверное, «похудеть» – это что-то вроде бросить курить. Процесс, который Марк Твен считал бесконечным.

Этому и посвящен наш «вечный» номер. Мы попытались все собрать, объединить, объяснить, но как получилось? Судите сами.

И тут от цели зависит: один раз сбросить 5-10 кг и успокоиться (и потом набрать)? Или серьезно подойти, с помощью современной медицины?

У нее есть не только правильное питание и физнагрузки (без этого никуда), но еще и эстетика, и физиопроцедуры, и бариатрия... У нее есть почти ВСЕ.

Осталось только ваше желание...

Приходите и попробуйте!



ИНТЕРВЬЮ

«ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КАЛОРИИ»

Что влияет на вес человека?

Даже ответ на вопрос, есть ли жизнь на Марсе, мы уже знаем, но вот как похудеть – спрашиваем себя и других все чаще и чаще. Стройных людей все меньше, и это проблема не только России.

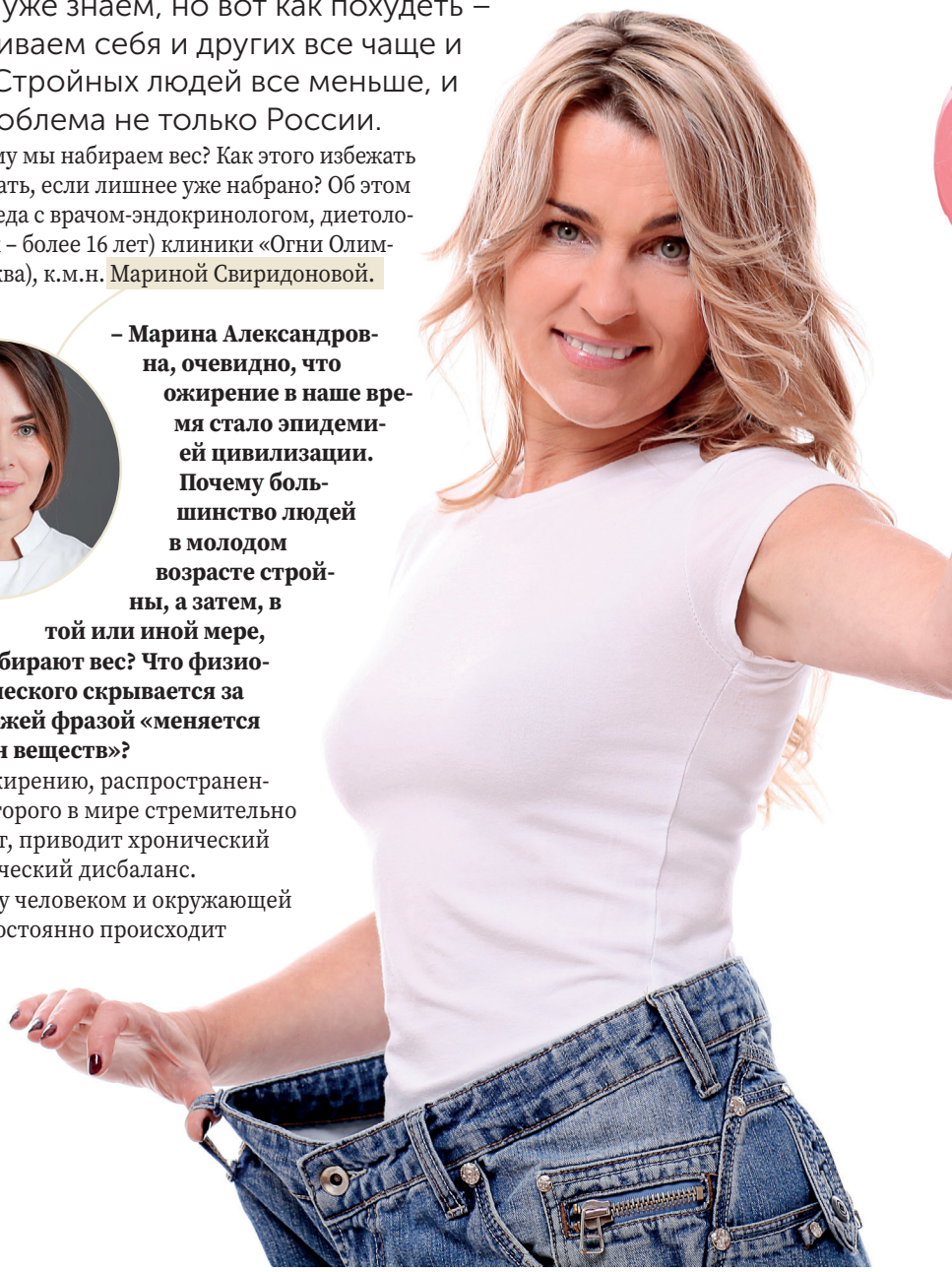
Почему мы набираем вес? Как этого избежать и что делать, если лишнее уже набрано? Об этом наша беседа с врачом-эндокринологом, диетологом (стаж – более 16 лет) клиники «Огни Олимпа» (Москва), к.м.н. Мариной Свиридовой.



– Марина Александровна, очевидно, что ожирение в наше время стало эпидемией цивилизации. Почему большинство людей в молодом возрасте стройны, а затем, в той или иной мере, но набирают вес? Что физиологического скрывается за расхожей фразой «меняется обмен веществ»?

– К ожирению, распространенность которого в мире стремительно нарастает, приводит хронический энергетический дисбаланс.

Между человеком и окружающей средой постоянно происходит



обмен веществами и энергией. В организм регулярно поступают разнообразные нутриенты, вода и кислород, а во внешнюю среду выводятся конечные продукты их химических превращений. Поступающие в организм вещества и энергия расходуются на построение и обновление тканей, а также запасаются на случай «перебоев в поставках».

Энергетический обмен человека состоит по сути из трех компонентов: основной обмен, пищевой термогенез и затраты энергии на физическую активность. Основной обмен обеспечивает поддержание жизнедеятельности организма в покое и составляет 55-70% суточных энергозатрат. Пищевой термогенез характеризует траты на переваривание потребляемой пищи и составляет не более 5-7% всех энергозатрат. На повседневную двигательную активность и занятия спортом расходуется около 25-30% суточного энергетического обмена.

Долгое время считалось, что интенсивность основного обмена постепенно снижается начиная с 25-30 лет, что и определяет набор массы тела с возрастом. Однако научные работы последних лет опровергают это представление. В 2021 году были опубликованы результаты крупного исследования с участием 6400 мужчин и женщин из 29 стран мира. Было установлено, что уровень основного обмена у здоровых людей остается стабильным с 20 до 60 лет, и только затем начинает снижаться. Поэтому тенденцию к прибавке веса среди людей моложе 60 лет нельзя объяснить изменениями «обмена веществ».

В ее основе как раз и лежат «классические» причины ожирения:

- избыточное потребление калорий;
- недостаточная физическая активность.

Важно понимать, что избыточная энергоемкость рациона имеет накопительный эффект: лишние 100

ккал в день не приведут к заметной прибавке веса через месяц, а вот через год проявятся дополнительными 4-5 кг массы тела. Вес растет постепенно, по чуть-чуть, поэтому из-за того, что колебания в весе у нас отмечаются даже в течение суток, этот прирост незаметен долгое время.

Уровень физической активности с возрастом тоже имеет тенденцию к снижению. И речь идет не столько о занятиях спортом, сколько о повседневной двигательной активности.

– Можно ли предупредить этот «возрастной» набор веса?

– Конечно, предупредить набор массы тела возможно. Кому-то это не стоит никаких усилий, а кому-то, в силу наследственной предрасположенности, пищевых привычек, семейных традиций и образа жизни, придется постараться. Однако предотвратить всегда проще, чем бороться с уже сформировавшейся проблемой.

Чтобы избежать чрезмерной прибавки в весе, нужно в первую очередь уделять внимание своему питанию. Оно должно быть регулярным и разнообразным (не следует голодать или питаться реже 3 раз в день, исключать из рациона целые группы продуктов), в рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, следует избегать продуктов глубокой переработки (фастфуда, колбас, сосисок, кондитерских изделий), а также сладких напитков.

Кроме того, если вы замечаете, что регулярно едите не потому что голодны, а из-за усталости, плохого настроения, «за компанию» или чтобы не обидеть хозяйку, постарайтесь пересмотреть свои пищевые привычки.

– «Много едим и мало двигаемся». Это единственная причина набора веса? Как объяснить ситуацию, когда человек потребляет больше калорий, чем расходует, но не полнеет бесконечно? Можно ли не считать калории и быть стройным?

– В основе любого ожирения лежит избыточное потребление энергии относительно ее расхода. До тех пор, пока этот дисбаланс сохраняется, человек будет прибавлять в весе. В ряде случаев процесс останавливается именно из-за того, что благодаря ожирению устанавливается более высокий уровень основного обмена,

который способен компенсировать привычное количество потребляемой энергии. Так как уровень основного обмена зависит от массы тела, то чем она выше, тем больше энергии требуется для ее сохранения.

Чтобы оставаться стройным, совсем не обязательно считать калории. У некоторых людей (думаю, таких около 40%) это получается само по себе, а другим необходимо разобраться в принципах здорового

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПРИБАВКИ В ВЕСЕ, НУЖНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ПИТАНИЮ.

питания, составить представление о том, какая пища наиболее энергоемка, какой объем тех или иных продуктов можно себе позволить, уделить внимание регулярности приема пищи и физическим нагрузкам. Если вам кажется, что вы делаете все правильно, а вес растет, нужно обратиться к специалисту.

– Лишний вес набран. С какого момента мы говорим об ожирении? Если индекс массы тела (ИМТ) больше 27? Или это не точный показатель?

– Существует классификация, согласно которой нормальным индекс массы тела (отношение веса в кг к квадрату роста в метрах; от редакции – разделите свой вес в кг на рост в метрах дважды и получите ИМТ) считается в интервале 18,5-25 кг/м². Об ожирении можно говорить при ИМТ ≥ 30 кг/м². А вот ИМТ в интервале 25-30 кг/м² соответствует избыточной массе тела.

Кроме того, при окружности талии более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин можно говорить об абдоминальном ожирении. Отложение жировой ткани в области живота (внутри брюшной полости) является наиболее неблагоприятным фактором развития осложнений ожирения.

– Если решил похудеть, с чего начинать? Стоит ли сдавать анализы на гормоны щитовидной железы и т.д.? Может ли человек похудеть без помощи специалистов?

3 «ВЕЧНЫХ» ВОПРОСА О ПИТАНИИ

1. Совсем не употреблять соль опасно?

Если вы здоровый человек, не являетесь спортсменом-марафонцем, не страдаете тяжелыми хроническими заболеваниями и не принимаете препаратов, усиливающих выведение натрия, то вам ничего не угрожает. ВОЗ утверждает, что потреблять слишком мало соли очень трудно, потому что она содержится в большом количестве повседневных продуктов питания. Натрий естественным образом содержится в молоке, мясе, морепродуктах, нередко в большом количестве представлен в таких переработанных продуктах, как хлебобулочные изделия, мясопродукты, а также почти во всех вкусовых добавках к пище.

– В подавляющем большинстве случаев (90-95%) в основе ожирения не лежит никаких эндокринных заболеваний. Однако если речь идет о значительном избытке массы тела или о необъяснимой прибавке в весе (на фоне прежнего питания и образа жизни), то начать с медицинского обследования имеет смысл. Не советую сдавать анализы самостоятельно, будет лучше, если план обследования с учетом вашей медицинской истории, наследственности и данных осмотра составит специалист.

На основании полученных результатов врач назначит лекарственные препараты, которые будут способствовать снижению веса и коррекции выявленных нарушений, или ограничится рекомендациями по изменению питания и образа жизни.

Безусловно, человек может похудеть самостоятельно, однако результат не всегда будет стойким, а последующая прибавка в весе может привести к еще большей массе тела, чем была изначально. Обращение к специалистам поможет не допустить ошибок в похудении.

– Почему так сложно удержать вес после его снижения, и ваш рецепт: что делать?

2. Свежевыжатые соки – полезно или вредно?

Не существует абсолютно полезных или вредных продуктов (за исключением продуктов с трансжирами). Свежевыжатые соки богаты витаминами и минералами, но содержат значительно меньше необходимых организму пищевых волокон, чем свежие фрукты и овощи.

3. Сколько надо пить воды относительно здоровому человеку?

В нормальных условиях взрослому человеку требуется около 40 мл воды на килограмм веса. Следует учитывать, что около 1 л жидкости усваивается из твердых продуктов питания, поэтому дополнительно нужно потреблять примерно 1,5 л воды с учетом той, что содержится в жидких блюдах.



– Сложности с удержанием сниженного веса напрямую связаны с неправильным подходом к похудению. Важно понимать, что ожирение или избыточная масса тела – это не сиюминутная проблема, это проблема образа жизни, привычек и генетических особенностей. Поэтому никакие временные меры и диеты не будут эффективны в ее решении.

Основной задачей при похудении является постепенная перестройка рациона и пищевых привычек с учетом особенностей жизни и работы, вкусовых предпочтений и традиций.

Не следует исключать из рациона группы продуктов, так как рано или поздно это приведет к дефициту тех или иных веществ и витаминов.

Нельзя худеть быстро, иначе организм воспримет происходящее как стресс и постарается минимизировать свои энерготраты, максимально замедлив основной обмен. Оптимальным темпом снижения веса яв-

ляется 3-5 кг в месяц при ожирении и 2-3 кг при избыточной массе тела.

– Какой режим питания вы рекомендуете, чтобы не полнеть даже при минимальной физической нагрузке?

– Чтобы не полнеть, питание должно быть регулярным и полноценным по составу. Это позволяет чувству голода не накапливаться, а вам не переесть.

В основе рациона должны лежать растительные продукты (овощи, фрукты, цельные злаки, орехи и бобовые), потребление мяса следует ограничивать (в соответствии с современными представлениями, достаточно потреблять 100 г красного мяса, 200 г птицы и 200 г рыбы в неделю), не нужно забывать о молочных продуктах. Должны быть минимизированы или (лучше) исключены из рациона: фастфуд и продукты с добавленным сахаром (кондитерские изделия, сладкие напитки). ■



Заманчиво и так непонятно? В диетологии у нас все разбираются, как в кулинарии. Мы попытались задать «сложные» вопросы врачу-диетологу Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Екатерине Зацепиной.

– Наши пищевые привычки возникают и укореняются с детства. Тогда как с ними бороться в зрелом возрасте? Или как с ними подружиться?

– Как мы знаем, есть полезные пищевые привычки и не очень. Если человек имеет избыточный вес или какое-то хроническое заболевание, то ему необходимо соблюдать так называемое лечебное питание, ведь 80% успеха лечения зависит от этого. Я всегда советую обратиться за помощью к врачу-диетологу для того, чтобы он помог разобраться, направил в нужное русло и поучаствовал в подборе правильного питания, ведь практически для каждого оно индивидуально. Также совместно с доктором легче понять основы пищевого поведения и выработать полезные пищевые привычки.

– Диета – это навсегда? Что такое диета? Может ли человек есть все, что хочет?

– Диета – это навсегда! Ведь в переводе с греческого *dieta* (диета) – образ жизни, режим питания. Как правило, под этим словом подразумевается что-то негативное, тяжелое, невыполнимое. Если 3-недельная «диета» прошла «с успехом», но после вес возвращается с большей скоростью и еще и с плюсом, то это все закономерно. Данный эффект называется эффектом йо-йо (представляет собой результат цикла, в котором повторяются уменьшение и увеличение веса). Термин придумал профессор Келли Брауэлл. Название пришло ему на ум при сравнении с популярной игрушкой, когда шарик двигается вверх и вниз.

Человек может и должен есть что хочет, но есть одно НО! Все должно быть в меру. Наверное, одним из



ЙО-ЙО

И КАК С ЭТИМ ЖИТЬ?

принципов моей работы является обучение человека интуитивному питанию, избавление от расстройств пищевого поведения и в некоторых случаях даже работа в команде с психологом или психотерапевтом.

– Почему нам так тяжело отказаться (или ограничить себя) от жирного и сладкого? Какие есть варианты «самообмана»?

– Сладости способствуют выработке в организме серотонина, того самого «гормона счастья», который вызывает хорошее настроение, а также увеличивает уровень эндорфинов. Еда является своего рода «наркотиком» для людей. Конечно же, существует много методов «самообмана», на сегодняшний день рынок продуктов богат так называемыми ПП-сладостями. Мы довольно часто к ним прибегаем и так как у некоторых людей существует сильная зависимость от сладкого, продукты на основе сахарозаменителей являются хорошей альтернативой.

– Если человек пытается сдерживать себя при помощи силы воли, его надолго не хватит. Что делать?

– В идеале человек берет свою волю в кулак, идет к результату

довольно долго, но его привычки меняются, далее есть видимый результат, при удержании этого результата не хочется возвращаться к прежнему, будь то избыточный вес или наличие заболевания, возврат к куче лекарств (ведь при соблюдении режима питания возможно сокращение доз препаратов и частично их отмена).

Если человек самостоятельно не справляется – ему нужна поддержка доктора. Самостоятельные попытки ограничить себя или «голодать» к успеху, скорее всего, не приведут, а навредить смогут.

– Есть люди, которым «все равно» на питание. И тут же: как быть гурманам (ну, или тем, кто любит вкусную еду)?

– Кто-то ест, чтобы жить, а кто-то живет, чтобы есть (хотя не все так просто). И к каждому необходим индивидуальный подход. Правильная еда может быть вкусной. Это не значит, что всю жизнь необходимо кушать только пресную гречку и отварную грудку, это один из мифов. Нынешний темп жизни, особенно в мегаполисе, часто не позволяет полноценно питаться. Но даже если это перекус на бегу, то его можно сделать сытным и полезным. ■

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

После
коронавирусной
инфекции

Последние события в России и в мире как-то отодвинули из информационной повестки пандемию COVID-19 и ее последствия. Но вирус – не насекомое, отмахнуться не получится. Особенно это близко тем, кто переболел, но до сих пор чувствует себя «как-то не так». Симптомы могут быть разными, воздействие одно – человек не в своей тарелке, не имеет достаточно энергии для полноценной жизни.

Группа компаний «Олимп Здоровья» предложила свою помощь таким пациентам еще осенью 2020 года. С тех пор накоплены новые знания и опыт, а благодаря развитию группы появились и новые лечебные возможности. В этой публикации с помощью врача-терапевта (стаж – 17 лет), заведующей дневным стационаром (терапевтическим) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья»

Екатерины Баскаковой мы

расскажем, как сегодня выглядит борьба с постковидным синдромом.

ПРОГРАММНЫЙ ПОДХОД

Для восстановления пациентов после перенесенной коронавирусной инфекции в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья» разработаны уникальные комплексные программы, включающие в себя полный цикл диагностики, лечения и санаторно-курортного оздоровления (в Центре культуры здоровья «Олимп Пять»).

Первый шаг во всех программах – первичная консультация терапевта, во время которой врач:

- Оценивает жалобы и объективный статус пациента;
- Уточняет сроки и форму перенесенной инфекции, оценивает проведенное лечение, выясняет наличие сопутствующих заболеваний;

- Подбирает необходимые дополнительные консультации специалистов (кардиолога, невролога, эндокринолога, пульмонолога, психолога, физиотерапевта, дерматолога



ПРОЦЕДУРЫ НА АППАРАТЕ REOXU СПОСОБСТВУЮТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

– в зависимости от состояния пациента);

- Направляет на лабораторно-инструментальные исследования (сюда входят различные виды анализов крови, общий анализ мочи, ЭКГ, ЭХО-КГ, УЗДС БЦА, холтеровское мониторирование, функция внешнего дыхания, КТ легких – врач определяет, что именно назначить).

В результате комплексного обследования и заключений специалистов составляется индивидуальный план восстановления, включающий в себя курс медикаментозного лечения с физиопроцедурами в дневном стационаре «Олимпа Здоровья» и курс санаторно-курортных процедур в Центре культуры здоровья «Олимп Пять».

В зависимости от преобладающих симптомов пациенту может быть рекомендована одна из следующих программ:

- Для пациентов с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы – программа «Здоровое Сердце»;
- Для пациентов с преимущественным поражением нервной

системы – программа «Светлая Голова»;

- Для пациентов с преимущественным поражением дыхательной системы – программа «Свободное Дыхание».

При этом каждая программа учитывает особенности пациента и гарантирует комплексное воздействие на организм. Программы включают индивидуальное сопровождение врача-терапевта на весь курс лечения.

ВСЕ В КОМПЛЕКСЕ

Комплексный подход к восстановлению после перенесенной коронавирусной инфекции позволяет держать под контролем состояние организма, значительно улучшить качество жизни, обеспечить максимальный оздоровительный эффект. В рамках восстановления проводится медикаментозное, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение.

Основу медикаментозного курса составляет терапия в дневном стационаре Центра семейной медицины «Олимп Здоровья». Лечебный курс направлен на детоксикацию, повышение иммунитета, нормализацию обменных процессов, компенсацию железодефицитной анемии, подавление системного воспаления, восстановление выносливости и работоспособности. В условиях дневного стационара медикаментозное лечение дополняют физиотерапевтические процедуры, что позволяет увеличить эффективность и сократить сроки восстановления. Физиопроцедуры способствуют устранению остаточных воспалительных очагов в органах дыхания (для

этого применяются лазеротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия), коррекции сопутствующих симптомов (магнитная стимуляция, светолечение). Минимальный курс лечения составляет 7-10 дней.

Санаторно-курортное оздоровление пациент проходит в Центре культуры здоровья «Олимп Пять». Напомним, что ЦКЗ «Олимп Пять» – это самый масштабный проект ГК «Олимп Здоровья», восстановительный центр нового поколения, собравший под одной крышей лучшие лечебные практики санаторно-курортного направления. Специалисты центра, созданного по принципу «санаторий в городе», используют не только проверенные опытом многих поколений водолечение и грязелечение, но и инновационные методики современной аппаратной физиотерапии: например, интервальную дыхательную терапию ReOxy, магнитотерапию, электротерапию, надвенное и внутривенное лазерное освечение крови и т.д. По программам постковидного восстановления сотрудниками «Олимп Пять» разработаны специальные курсы лечебных и оздоровительных процедур. Все они помогают организму восполнить силы после перенесенной коронавирусной инфекции и вернуться к привычному ритму жизни.

ПОЧЕМУ У НАС?

Уникальность программ восстановления после коронавирусной инфекции от Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» складывается из нескольких факторов:

- «Олимп Здоровья» оснащен новейшим парком оборудования экспертного класса для различных видов диагностики: лабораторной, ультразвуковой, лучевой и функциональной. То есть пациент получает глубокую, детальную диагностику нарушений в организме.
- Специалисты клиники работают в команде (это принципиальный подход!), постоянно обмениваются опытом, реализуя комплексный и индивидуальный подход к каждому пациенту.
- Сложные клинические случаи в «Олимпе Здоровья» рассматриваются на консилиумах, с привлечением при необходимости доцентов и профессоров Воронежского государственного медицинского университета им Н.Н. Бурденко или ведущих профильных врачей из других клиник России.
- Системное взаимодействие клиники и специалистов в рамках группы компаний «Олимп Здоровья» как раз и позволяет предложить пациентам единственный в Черноземье полный цикл постковидного восстановления, включающий диагностику, лечение и санаторно-курортное оздоровление без расходов на проживание и с удобной логистикой. ■

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
В «ОЛИМПе ЗДОРОВЬЯ» И САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
В «ОЛИМП ПЯТЬ»



НОВЫЕ ТОЛСТЫЕ

Чем опасен лишний вес для «цивилизованного» человека?

Врачи не перестают напоминать: ожирение и даже такой расхожий и «милый» метаболический синдром – это не только эстетическая проблема и личный дискомфорт, мол, шнурки без одышки не завяжешь. Это мощный удар по всем системам организма.

СИНДРОМ DIABESITY

Врач-эндокринолог Центра культуры здоровья «Олимп Пять» Станислав Тычинский подчеркивает, что с ожирением связано более 80 процентов случаев развития сахарного диабета 2-го типа. При этом у пациентов, которым диагноз уже поставлен, в 3-4 раза выше риск смертности, в первую очередь – от сердечно-сосудистых заболеваний. Но драматизм ситуации состоит еще и в том, что на момент постановки диагноза примерно половина пациентов уже имеет специфические поздние осложнения сахарного диабета. Ведь метаболические нарушения, ведущие к его развитию, реально запускаются за 10-12 лет до дебюта заболевания.

Станислав Тычинский приводит данные американского исследования медицинских сестер Nurses Health Study, охватывающего 114 281 «средне здоровую» участницу. Выяснилось, что относительный риск развития диабета в шесть с лишним раз выше у женщин с ожирением 2-й и 3-й степени, чем у тех, кто имеет нормальную массу тела. И еще один показательный факт: у аскетичных и крепких индейцев после изменения привычного образа жизни на «цивилизованный» катастрофически выросла заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа – до 30% у лиц старше 40 лет. Именно по-

этому диabetолог Френсис Кауфман предложил объединить обе эпидемии – ожирение и сахарный диабет – в общий термин Diabesity.

ОТ «ПЕРЕКОРМЫША» ДО... ИНВАЛИДНОСТИ?

Впрочем, и в России, и в Воронежской области ожирение уже приобретает масштаб пандемии, добавляет проректор по развитию регионального здравоохранения и клинической работе ВГМУ профессор Татьяна Петрова.

– Согласно нашим исследованиям, треть подростков в Воронежской области имеют избыточную массу тела. Источник развития ожирения – жировые клетки (адипоциты). И они активно размножаются в течение двух периодов роста: в раннем детстве и подростковом возрасте. Неправильное питание или пере-

едание в это время увеличивает количество жировых клеток. Этот процесс может начаться с раннего возраста у детей-«перекормышей». В результате появляется тучный молодой человек, а это уже угроза развития инвалидности к 45-50 годам. Слишком велика вероятность гипертонии, сахарного диабета, инсульта, инфаркта, выхода из строя суставов из-за большой на них нагрузки, – объясняет Татьяна Петрова.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Если упрощенно представить механизм развития сахарного диабета и других заболеваний на базе передания и лишнего килограмма, то это выглядит примерно так. В наше время стрессов и информационной атаки пищевой поток становится таким же непрерывным фоном повседневности. Завтраки плавно переходят в перекусы, те – в полноценный обед, потом снова кофе с печеньками и так далее до отхода ко сну. А спим мы все меньше, добавляя удар по поджелудочной железе переизбытком кортизола.

В результате клетки хуже реагируют на инсулин, который доставляет в них из крови все новые порции глюкозы. Оставленная «за порогом» умной внутриклеточной переработки глюкоза накапливается в крови. А сбита с толку поджелудочная железа все больше вырабатывает инсулина. Между тем резистентность, то есть невосприимчивость клеток к инсулину, продолжает расти. Затем становится все хуже с восприимчивостью к гормону лептину, регулирующему обменные процессы. Круг замыкается, а голод, несмотря на переедание, в этом гормональном хаосе только нарастает. И если ваша талия уже шире 94 см, то можно говорить

об «абдоминальном типе ожирения» – самом прямом пути к развитию сахарного диабета. И





не только диабета. Висцеральный (внутренний) жир, который начинает накапливаться не в подкожной клетчатке, а теперь уже обволакивает органы брюшной полости – это мощный триггер для запуска любых воспалительных процессов в организме. Так наши суставы или щитовидную железу начинает «бомбить» сама иммунная система.

– Ожирение является основным фактором риска развития инсулинорезистентности. Избыток жировой ткани секретирует в кровь разнообразные биологически активные вещества, приводящие к формированию хронического воспаления и снижающие чувствительность клеток организма к инсулину. Этот механизм является одним из ведущих в развитии сахарного диабета 2-го типа. Поэтому распространенность этого заболевания растет пропорционально распространенности ожирения, – рассказывает врач-эндокринолог, диетолог клиники «Огни Олимпа» (Москва), к.м.н. **Марина Свиридонова.**



ТРИ РАЗА

При этом, по мнению эндокринолога и диетолога с 16-летним стажем Марины Свиридоновой, режим питания – один из спорных вопросов современной диетологии. В идеале должна быть не популяризация модных практик интервального голодания, а взвешанный подход в каждом конкретном случае. Ведь каждый

организм – это уникально настроенная симфония гормонов.

– В любом случае принимать пищу реже трех раз в день я не рекомендую. Режим питания в формировании инсулинорезистентности играет второстепенную роль. Исследований на эту тему немного, однако большинство из них свидетельствуют в пользу того, что редкие, менее трех раз в день, приемы пищи как раз приводят к развитию ожирения. А вот на развитие инсулинорезистентности влияет не частое дробное питание, а беспорядочный прием пищи, – поясняет Марина Свиридонова.

Не все так просто и с прямой зависимостью заболеваний опорно-двигательного аппарата от развития ожирения.

– Да, лишние килограммы закономерно дают повышенную нагрузку на суставы и всю костную ткань. Из-за механических перегрузок в первую очередь страдают хрящевые ткани суставов и может развиваться остеоартроз. Но ожирение и неправильное питание также способствуют развитию подагры – заболевания, при котором соли мочевой кислоты откладываются внутри и вокруг суставов. А это уже частая причина рецидивирующего течения острого или хронического артрита, – говорит Марина Свиридонова.



ДЕЛО ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Упорядочить режим питания и разработать персональную диету до наступления серьезных клинических последствий помогут профессионалы – врачи, но не «специалисты» по диетам, «сушке» и другим волшебным преобразованиям к Новому году, 8 Марта или пляжному сезону.

– Жесткие диеты не безвредны. Как правило, они отличаются дефицитом белка, витаминов, микроэлементов, а это грозит серьезными проблемами со здоровьем: аномалиями электролитического баланса, снижением артериального давления, критической нехваткой калия, срывом сердечного ритма, анемиями, подагрическим артритом и многими другими серьезными осложнениями, – поясняет Татьяна Петрова.

Вместо таких диет врачи рекомендуют увеличить физическую активность.

– Это уменьшает количество висцерального жира и увеличивает мышечную массу. В результате снижается артериальное давление, повышается чувствительность к инсулину, улучшается жировой обмен. Но наибольший эффект достигается только при комплексном изменении всего образа жизни:

нормализация режима сна, грамотное изменение питания, физическая активность. «Монотерапия» в борьбе с ожирением вряд ли поможет, – добавляет **Станислав Тычинский.** ■



«ПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОВЫШАЮТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Какие нагрузки помогают худеть?



Что чаще всего делает человек, который решил похудеть? Пытается меньше есть и идет в спортзал. Помогает такая нехитрая стратегия единицам и обычно временно. Хотя посыл в своей сути верный: нужно больше двигаться.

На наиболее частые вопросы о физических нагрузках нашему изданию ответила врач лечебной физкультуры и спортивной медицины (стаж – 11 лет), заведующая отделением лечебной физкультуры Центра культуры здоровья «Олимп Пять» Ярослава Саввина.

– Понятно, что калории нужно тратить. Но как это делать максимально эффективно? Жиросжигающий пульс 70% от максимума – это доказанная формула или не все так однозначно?

– Популярная теория частоты пульса для жиросжигания берет свое начало от... появления цветных графиков на экранах беговых дорожек и велотренажеров, указывающих, при какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) лучше всего сжигаются жиры.

Безусловно, частота пульса отражает не только интенсивность работы сердечно-сосудистой системы, но и

практически всех систем организма, в том числе и энергообмена. Между частотой пульса и расходом энергии существует прямая зависимость.

Сторонники теории «пульса для жиросжигания» считают, что именно

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ ЛФК



с помощью длительных физических занятий умеренной интенсивности, поддерживающих пульс на уровне 50-70% от максимальной ЧСС, лучше всего удастся сжечь жиры в организме. При более интенсивной нагрузке источниками энергии становятся не жиры, а углеводы. Исходя из этой теории, для уменьшения количества жировой ткани в организме лучше всего подходят длительные нагрузки невысокой интенсивности.

Действительно, организм использует жиры в качестве основного источника энергии при упражнениях умеренной интенсивности.

С другой стороны, количество сжигаемых калорий напрямую связано с интенсивностью физических нагрузок – нужно заниматься дольше, чтобы потратить большее количество калорий.

Научной доказательной базы данная теория не имеет, поэтому интенсивность физической нагрузки подбирается индивидуально, с учетом возраста, уровня тренированности и наличия сопутствующих заболеваний. Для снижения веса важны все виды физической активности – как умеренной, так и высокой интенсивности.

– Существуют ли нормы физической нагрузки? 10 000 шагов – откуда они? Это полезно?

– Концепция «10 000 шагов» изначально появилась в Японии в преддверии открытия Олимпиады в 1964 году. Не было никаких реальных доказа-



СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ ТАК ЖЕ ВАЖНЫ, КАК И АЭРОБНЫЕ

тельств в поддержку этой цифры. И сейчас можно сказать, что 10 000 шагов – это ничем не обоснованная норма, точного количества шагов, которое должен проходить каждый человек в сутки, не существует. С другой стороны, если вам нравится достигать этой цифры (а она, согласимся, легко запоминается), то ничего плохого в этом не будет.

ВОЗ рекомендовано не менее 150 мин. умеренной физической активности в неделю, это по 30 мин. ежедневно. Умеренная – это быстрая ходьба (примерно 100 шагов в минуту). Ходьба – наиболее физиологичный и доступный вид физической нагрузки. Ходьба представляет собой аэробную циклическую тренировку, вовлекающую в работу большие группы мышц – не только нижних конечностей, но и туловища, плечевого пояса и верхних конечностей.

Продолжая рекомендации ВОЗ, можно сказать, что взрослые люди в возрасте от 18 до 64 лет должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 мин. в неделю или физической активности высокой интенсивности 75 мин. в неделю, а также 2 раза в неделю или чаще выполнять силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц.

– Человек решил похудеть. Он идет в спортзал. Какие ошибки он обычно допускает?

– Частая ошибка – это копирование упражнений тех, кто постоянно ходит в тренажерный зал. Кроме того, перед занятием важно качественно подготовить организм к нагрузкам, чтобы минимизировать травматизм – для этого проводится 10-15-минутная разминка.

Не нужно акцентировать внимание только на проблемных зонах. Комплексные тренировки на разные группы мышц приводят к ускорению метаболизма и, как следствие, к лучшим результатам.

Новички обычно ждут моментальных результатов. И здесь важно напомнить, что правильное (а главное – безопасное) похудение – это постепенное снижение веса.

Ставьте перед собой маленькие цели, учитывая собственные возможности, и их достижение будет приносить вам большую радость!

– Можно ли похудеть с помощью лечебной физкультуры?

– Лечебная физкультура – как раз вариант умеренной физической активности. ЛФК прописывается не только для восстановления после травм, лечения ДЦП, сколиоза, остеохондроза и т.д. Она полезна и тем, у кого нет серьезных проблем со здоровьем. Кстати, и спортсмены проходят курсы ЛФК. Гидрокинезотерапия, гимнастические упражнения с инвентарем и с использованием тренажеров делают тело гибким и сильным.

Если же мы говорим о людях с лишним весом, то такие пациенты должны идти к врачу ЛФК, а не в обычный тренажерный зал. Именно врач ЛФК поможет грамотно составить программу тренировок с учетом хронических заболеваний, если таковые сформировались из-за лишнего веса (а вероятность этого очень высока). Поэтому ответ на вопрос однозначный – да, с помощью ЛФК можно похудеть.

– Какие виды физической нагрузки больше всего влияют на снижение веса?

– Главное для достижения результатов – постоянство и регулярность. Должен быть четкий план тренировок на 4-5 недель. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно. Силовое занятие строится таким образом, чтобы после него ощущалась усталость и присутствовало чувство удовлетворенности, а на следующую

следующий день не было мышечной боли, которая обычно свидетельствует о перетренированности.

В принципе, любая физическая активность уже играет на снижение веса. Одно из направлений ЛФК для похудения – скандинавская ходьба, она в настоящее время стремительно развивается благодаря своей доступности.

Из других аэробных нагрузок я бы выделила плавание, быструю ходьбу, бег, игровые виды спорта, единоборства, танцы, лыжи, велосипед и т.д.

Но все же должна подчеркнуть, что максимально эффективными будут занятия с персональным тренером-инструктором, который не будет вас «жалеть», но и не допустит чрезмерных нагрузок.

– Есть мнение, что питание для похудения все же важнее, чем физические нагрузки. Это так?

– Эффективное снижение веса достигается путем сочетания коррекции питания с физическими нагрузками. Если ограничиться только лишь заботой о рационе, то, похудев, высок риск получить дряблое тело с обвисшей кожей, так как мышцы не будут в тонусе. К тому же без физических нагрузок замедляются обменные процессы (и организм расходует меньше калорий). Движение – это жизнь. А правильные движения – это улучшение качества жизни! Именно правильным движениям мы обучаем наших пациентов в ЦКЗ «Олимп Пять». ■

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ





ТАНДЕМ ДЛЯ ФИГУРЫ

«ТРЕНИРОВКА»
С EMSCULT

Как пластический хирург и косметолог объединяют усилия?

Тело в современном прочтении стало новой площадкой для творческого самовыражения, а манящие изгибы и точеные контуры – изящным способом рассказать окружающему миру о себе. Высокие технологии не стоят на месте, предлагая эстетической медицине прогрессивные решения. Какие топовые щадящие пластические операции подарят тело мечты, рассказывает пластический хирург, микрохирург, к.м.н. Илья Алмазов, который ведет прием в «Олимп Клиник» (Москва).

ИДЕАЛЬНАЯ СВЯЗЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ

Красота и естественность – основные тренды современной пластической хирургии. Часто помощь опытного специалиста является одним из ключевых факторов изменения жизни человека к лучшему. Искушение стать обладательницей или обладателем желанных форм является особым триггером, который побуждает обратиться к пластическому хирургу за липоскульптурированием.

Скажу сразу, что этим процессом управляет эстетика, здравый смысл и наука. Липоскульптура не подходит для борьбы с выраженным ожирением, поскольку цель этой операции не в похудении, а создании гармоничного силуэта и улучшении качества кожи.

Для мужчин липоскульптуринг – это атлетизм и, пожалуй, единственный способ справиться со слабостью мышц, ожирением по абдоминальному типу. Если жир начинает накапливаться в подобных «депо», то спорт и

строгие диеты не всегда эффективны. А для делового человека, живущего в цейтноте, такой метод не очень комфортен.

Липоскульптура для прекрасной половины – это соблазнительность, сексуальность изгибов с детальной прорисовкой мышц и формированием стройной талии. Она обязывает носить открытые купальники и поддерживать форму в спортзале!

КОГДА ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛИПОСКУЛЬПТУРА?

Операция показана при избытке подкожно-жировой клетчатки в области живота, бедер, ягодиц, рук, спины. Своим пациентам я рекомендую методику, если пациент хочет подчеркнуть талию, ромб Михаэлиса, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, косые мышцы живота, бицепсы, трицепсы, а также при гинекомастии (увеличении грудных желез) у мужчин.

СУТЬ МЕТОДИКИ ЛИПОСКУЛЬПТУРИРОВАНИЯ

Липоскульптура – комплексный, безопасный подход к моделированию фигуры. Во время щадящей операции методом липосакции выполняется забор и перераспределение жировых клеток. Липосакция, помимо уменьшения нежелательного объема, способна повлиять на сокращение кожи, воздействуя на нее изнутри.

Следующим этапом выполняется липофилинг. Он восполняет объем жировой клетчатки там, где это необходимо, и воссоздает



НАША СПРАВКА

АЛМАЗОВ

Илья Алексеевич
– пластический хирург, микрохирург, кандидат медицинских наук.

Специализация:

пластическая и реконструктивная хирургия, микрохирургия, хирургия мигрени, омолаживающие операции.

Стаж в хирургии:

10+ лет.
Илья Алексеевич – высококвалифицированный пластический хирург международного уровня, выполняющий операции на лице и теле любой сложности, в том числе подтяжку лица и шеи, закрытую сохраняющую пьезо-ринопластику, омоложение средней зоны лица, маммопластику, включая комбинированные методики увеличения и улучшения формы молочных желез, липоскульптурирование, а также реконструктивные хирургические вмешательства на лице и теле. Доктор Алмазов проводит эксклюзивные операции по лечению мигрени.

мышечный рельеф. Процесс работы хирурга сравним с действиями скульптора-художника, создающего атлетическое тело без изъянов (отсюда и название).

Важно, что собственная жировая клетчатка хорошо приживается. Адипоциты (клетки жировой ткани) содержат стволовые клетки, которые запускают процесс обновления тканей, выработку фибробластов, молодых волокон коллагена и эластина, способствуют омоложению, лифтингу кожи.

ГАРМОНИЯ – В ЕДИНСТВЕ

Можно (и нужно) усилить возможности пластики инновационными малоинвазивными технологиями в кабинете косметолога. Ведь пластическая хирургия и врачебная косметология – не взаимоисключающие, а взаимодополняющие понятия. Разобраться в деталях этого взаимодействия нам помогает врач – дерматолог-косметолог, пластический хирург, лазерный хирург Ирина Королева («Олимп Клиник»).

Современные косметологические процедуры и хирургические методы тесно связаны между собой. Все, что не поддается скальпелю хирурга, по силам косметологу. И, наоборот, врачи-косметологи подготавливают кожные покровы к пластической операции, а затем помогают быстрее восстановиться.

Я считаю, что сегодня время – это самое ценное, что у нас есть, и все хотят успеть как можно больше. Именно поэтому на своих консультациях я предлагаю пациентам совместить два направления, чтобы получить все и сразу.

Если говорить об идеальных формах, то в «Олимп Клиник» мы скульптурируем тело при помощи аппарата последнего поколения – Соссон (такой же есть и в арсенале «Олимп Клиник» в Воронеже – на 5 этаже ЦКЗ «Олимп

Пять», – прим. ред.). Запатентованная методика криомоделирования силуэта специально разработана для быстрого и результативного удаления «жировых ловушек». Криолиполиз является безопасной альтернативой хирургической липосакции. Процедура проходит комфортно и без реабилитации. После нее можно сразу вернуться к привычному графику. Этой методике уже более 10 лет, она хорошо изучена, ее безопасность научно доказана.

КОГДА ВЫПОЛНЯЕТСЯ КРИОЛИПОЛИЗ?

Криомоделирование проводится при появлении упрямых «жировых ловушек» на теле:

- фланки спины,
- складки на животе,
- «ушки» на бедрах,
- валики над коленями.

А также при наличии противопоказаний к хирургическому липоскульптурированию тела.

СУТЬ МЕТОДИКИ КРИОМОДЕЛИРОВАНИЯ ФИГУРЫ

Жировые клетки (адипоциты) не способны противостоять холоду. При взаимодействии с низкими температурами запускается процесс их разрушения. Во время криомоделирования Соссон жировая складка безопасно охлаждается, а за счет вакуума происходит уменьшение кровотока в области воздействия. Из-за этого запускается процесс апоптоза – постепенной программируемой физиологической гибели клеток. Они выво-

ДО И ПОСЛЕ





ДО И ПОСЛЕ

дятся из организма естественным образом. При этом соседние ткани, внутренние органы не повреждаются.

Криотехнология Соссон имеет две независимые манипулы, которые одновременно воздействуют на две любые симметричные области. К примеру, чтобы убрать досадные «ушки» на бедрах, вам проводят комфортную обработку этой проблемной зоны. И пока вы отдыхаете в течение 60-70 минут, запускается процесс разрушения жировых клеток. Затем в течение месяца они сами «покидают» организм, сокращая объем складки. Результат будет замечен уже после первого сеанса.

Криолиполиз подходит деловым людям, так как проводится не чаще 1 раза в месяц. После курса процедур вас ждет до минус 5 сантиметров в обхвате! Результат будет длительным, с учетом индивидуальных особенностей он сохраняется до 2 лет.

Еще одно неоспоримое преимущество технологии Соссон заключается в том, что она идеально сочетается со всеми известными аппаратными методами коррекции фигуры. Хочу отметить wow-результаты по уменьшению объемов тела и лифтингу кожи в сочетании со стимуляцией мышц Emsculpt от VTL.

Emsculpt – высокоинтенсивная сфокусированная электромагнитная энергия для одновременного повышения тонуса и силы мышц, а также сжигания жировых отложений. Другими словами, во время процедуры оказывается воздействие сразу и на мышечную, и на жировую ткань. Даже на висцеральный жир – одну из главных причин появления «пивного» живота у мужчин. Технология является уникальной в мире для проведения безопасного лифтинга ягодиц. Кроме того, это эффективная профилактика старения мы-

шечного волокна и действенная методика для уменьшения диастаза (расхождения) прямых мышц живота.

КАК РАБОТАЕТ EMSCULPT?

В основе технологии лежит генерация супрамаксимальных сокращений: 20 000 мышечных сокращений за 30 минут! Ни одна тренировка не даст такого эффекта. При обычных физических нагрузках мышечные сокращения всегда происходят с последующим расслаблением, так как это контролируется центральной нервной системой. Импульсы Emsculpt происходят с такой частотой, что мышцы не успевают расслабляться между стимулами. В результате происходит наращивание мышечной массы не только за счет увеличения в диаметре уже имеющихся мышечных волокон, но и за счет образования новых. Эффективность и безопасность Emsculpt подтверждены зарекомендовавшими себя научными методами исследований: гистологией, МРТ, КТ и УЗИ.

Для получения эффекта «бразильской попы», желанных кубиков на прессе, укрепления мышц живота после родов выполняется курс из 4 процедур по 30 минут каждая, с интервалом в 2-3 дня. При прохождении полного курса мои пациенты теряют около 19% жировых отложений, приобретая взамен до 16% мышечной массы. Впечатляюще, правда?

Красота – это состояние души. Стремление к прекрасному должно быть внутри каждого человека, а пластическая хирургия и косметология лишь помогают его реализовать в вашем внешнем виде. ■



НАША СПРАВКА

КОРОЛЕВА Ирина Валерьевна – врач – дерматолог-косметолог, пластический хирург, лазерный хирург.

Специализация:

антивозрастная косметология, лазерная косметология, инъекционная косметология, лечение рубцовых деформаций, безоперационное моделирование фигуры, пластическая хирургия.

Стаж в хирургии:

20+ лет.
Ирина Валерьевна – опытный специалист в области регенеративной и антивозрастной медицины, который профессионально сочетает в своей клинической практике пластическую хирургию и врачебную косметологию. Проводит комплексное женское, мужское омоложение, лазерную и фототерапию кожи, инъекционную контурную пластику, объемное моделирование лица и тела, ботулинотерапию, тредлифтинг, а также безоперационное аппаратное моделирование фигуры. Доктор Алмазов проводит эксклюзивные операции по лечению мигрени.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПОХУДЕТЬ ВОПРОТРЕКИ И БЛАГОДАРЯ

Бариатрическая хирургия против ожирения

Бывают такие ситуации, когда борьба пациента с ожирением превращается в изнурительный марафон, но так и не приносит ощутимого результата. А лишние килограммы уже нанесли существенный урон здоровью, и со временем положение может только усугубиться. Есть ли выход? Есть. Таким пациентам может помочь бариатрическая хирургия.

На несколько вопросов об этом непростом, но эффективном методе похудения нам ответил ведущий врач-хирург (стаж – 24 года), бариатрический хирург (выполняет такие операции в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья»), к.м.н. Владимир Самойлов.

Когда мы говорим, что бариатрия точно нужна? Можно ли это сделать по желанию пациента или должны быть строгие показания?

Бариатрия точно нужна в том случае, когда лишний вес не просто приносит значительный дискомфорт, но и провоцирует сопутствующие заболевания, а многочисленные попытки от него избавиться консервативно, увы, не приносят результатов.

Желание и мотивация пациента безусловно важны, но также нужно учитывать наличие показаний к данной операции и в каждом случае индивидуально подбирать с пациентом методы устранения его проблемы.

Показанием к бариатрической операции является индекс массы тела (ИМТ) выше 40 кг/кв.м или выше 35 кг/кв.м при наличии определенных сопутствующих заболеваний.

Насколько популярны эти операции в мире? В России?

Бариатрические операции довольно быстро набирают популярность в последние годы. Пациенты стали больше внимания уделять своему здоровью и склоняться к мнению, что ожирение – это серьезная патология, которая провоцирует развитие множества патологий. Безусловными лидерами по оперативной активности являются США и Канада. В России отмечается ежегодный неуклонный рост бариатрических вмешательств. В 2021 году выполнено около 4 тысяч операций (примерно 10% из них – в Воронеже).

Варианты бариатрии простым языком. Каких ощущений ждать пациенту?

Среди основных бариатрических операций, выполняемых на сегодняшний день, выделяют продольную резекцию желудка и различные варианты гастрощунтирования. Все они выполняются лапароскопически.

При продольной резекции желудка удаляется его большая часть (до 85%). Таким образом, из желудка формируется длинная тонкая трубка («рукав»), в котором задерживается пища, вызывая чувство насыщения при значительно меньшем ее количестве.

При гастрощунтировании и различных его вариантах больному формируют небольшой (50-60 мл) желудок и соединяют его с тонкой



ВЛАДИМИР САМОЙЛОВ
И НИКОЛАЙ ВОДОЛАЗСКИЙ

кишкой. «Выключение» из пищеварения определенного участка кишечника приводит к снижению всасывания питательных веществ.

В обоих вариантах пациент будет эффективно снижать вес, у него нормализуются показатели крови и в большом проценте случаев он сможет успешно излечиться от сахарного диабета второго типа и других сопутствующих заболеваний.

Уже через несколько часов после операции пациент сможет вставать с постели, начинает ходить и принимать жидкости.

Нужно ли повторно делать операцию, скажем, лет через 5-6?

Бариатрическая хирургия является эффективным способом не только справиться с ожирением, но и длительно удерживать сниженный вес. Пациенту необходимо научиться правильно пользоваться теми преимуществами в борьбе с весом, которые ему дает операция. Иногда, при упорном желании, этот механизм можно обойти, и тогда может потребоваться повторная процедура.

Что важнее всего для пациента после бариатрии?

Важным моментом после бариатрической операции является соблюдение дальнейших рекомендаций врача. Но важнее всего внутренний настрой – нужно сделать шаг в новую жизнь и научиться видеть мир по-другому. ■

ПРЕССОТЕРАПИЯ
PULSTAR

ВЗВЕШЕННЫЙ ПОДХОД

Программы для похудения от «Олимп Пять»

Успешное снижение веса – это всегда комплексный подход. В этом смысле современному человеку вряд ли нужно самостоятельно разбираться в тонкостях физиологии. Проще и правильнее обратиться к профессионалам и получить готовое сбалансированное решение.

Что отличает программу от разовых действий? Регулярность, продолжительность во времени и многофакторность воздействия. В Центре культуры здоровья (ЦКЗ) «Олимп Пять» разработаны две программы – для коррекции веса и для борьбы с целлюлитом, о них мы и расскажем подробнее.

ЧТОБЫ БЫТЬ В ФОРМЕ

Специалисты ЦКЗ считают, что говорить об эффекте в коррекции веса можно, только если программа длится от 7 дней (лучше дольше).

Двигательная активность, как обязательная часть любой борьбы с лишним весом, включает в себя:

– Занятия на **БЕГОВОЙ АНТИГРАВИТАЦИОННОЙ ДОРОЖКЕ** с технологией предсказуемо направленного давления воздуха. Это позволяет «разгрузить» массу тела, а значит, заниматься людям с лишним весом с

минимальным риском травмировать суставы;

– **ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЮ В БАССЕЙНЕ С ПОДВОДНЫМИ ТРЕНАЖЕРАМИ** (дорожка и велотренажер). С помощью пульта управления можно регулировать скорость и время тренировки. Занятия длительностью 30 и 45 минут проводятся с персональным тренером.

Что касается интенсивности нагрузки, то ее подбирает на консультации врач лечебной физкультуры.

Следующая составляющая программы – **ОБЕРТЫВАНИЕ ТЕРМОАКТИВ (ИТАЛИЯ)**, главная цель которого – ускорить метаболизм, а значит, и процесс снижения

КОСМЕТИЧЕСКАЯ УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ (УВТ)



веса. В состав «наполнителя» входит: морской планктон в форме запатентованного экстракта, створчатые клетки гардении, комплекс кофеин+карнитин, эфирное масло имбиря.

Процедура способствует:

- уменьшению объемов тела за счет мощного дренажа;
- сокращению объемов жировых отложений;
- снятию отечности и застойных явлений;
- сглаживанию «апельсиновой корки».

Воздействие обертывания усиливается **ВНУТРИВЕННОЙ ОЗОНОТЕРАПИЕЙ**. Озон известен множеством полезных биологических эффектов. В данном случае озоновые капельницы позитивно действуют на липидный обмен, который играет важную роль в процессе похудения, и даже приводят к снижению уровня общего холестерина.

ОБЩАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ НА АППАРАТЕ МАГНИТОТУРБОТРОН ЛЮКС оказывает влияние практически на все системы организма (нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую и т.д.), а главное – улучшает ход окислительно-восстановительных процессов и в целом обмена веществ.

Комплекс завершается широко известным **ДУШЕМ ШАРКО**. Механическое и температурное воздействие не только усиливает кровоток и микроциркуляцию в тканях, но и поднимает настроение, что само по себе – отличный помощник в борьбе с лишними килограммами.

НА ПОДКОЖНОМ УРОВНЕ

Вторая программа от «Олимп Пять» не напрямую связана с лишним весом, но тоже касается воздействия на жировые клетки и длится от 7 дней.

Антицеллюлитный комплекс включает в себя **УДАРНО-ВОЛНОВУЮ ТЕРАПИЮ**, которая активно применяется в современной эстетической медицине против «апельсиновой корки». В «Олимп Пять» она проводится на аппарате новейшего поколения Duolith SD1 Tower (Швейцария). Во время сеанса происходит ускорение кровообращения, микроциркуляции и лимфотока в тканях, активизируется липолиз, увеличивается выработка коллагена, повышается мышечная эластичность и тургор кожи.

ПРЕССОТЕРАПИЯ, ИЛИ ПНЕВМО-КОМПРЕССИОННЫЙ МАССАЖ (Starvac Pulstar PSX, Франция) выполняется на системе с уникальными многокамерными манжетами и запатентованной функцией active wave. Наличие этой функции делает процедуру более физиологичной, так как венозные и лимфатические сосуды не подвергаются постоянной компрессии. Прессотерапия способствует выведению избыточной жидкости, увеличению венозного оттока, ускорению липолиза.

ПАРОУГЛЕКИСЛАЯ ВАННА «ОК-КЕРВИЛЬ КОМБИ» В СОЧЕТАНИИ СО СПА-УХОДОМ ПЕЛОИД ГЕРАНДЫ (Франция). Натуральная грязь «Пелоид Геранды» стимулирует лимфатический и венозный отток, способствует лучшему выведению токсинов, уменьшает застой межклеточной жидкости, способствует уменьшению избыточных жировых отложений, улучшая упругость кожи. Грязевое обертывание в сочетании с пароуглекислой ванной благотворно действует на тонус мышц.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ (Италия) будет особенно полезно женщинам, которые не занимаются фитнесом и проводят много времени в статичном положении (сидя или стоя). Входящие в состав



ОБЩАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ НА МАГНИТОТУРБОТРОНЕ ЛЮКС

розовый перец и морской планктон поддерживают процесс разрушения и сжигания плотных жировых отложений. А донник лекарственный и имбирь вызывают более интенсивный лимфодренаж и вывод токсинов, которые закупоривают жировые ткани и становятся одной из причин развития целлюлита.

БАНДАЖНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ (Италия) нижних конечностей и области живота запускает расщепление жиров и мощный дренаж тканей, активизирует обмен веществ и помогает улучшить общее состояние кожи. Бандаж пропитан особым составом, содержащим термальные ферменты, построенные аналогично природным жирорасщепляющим ферментам организма, поэтому они ускоряют процесс расщепления жира.

Экстракты водорослей смягчают и увлажняют кожу, стимулируют синтез коллагена в кожных тканях, повышают тонус и эластичность кожи. Благодаря присутствию йода, фукостерола, витаминов, минеральных солей улучшается кровообращение и жировой обмен в подкожной клетчатке.

Родохрозит, малахит, смитсонит – кристаллы минералов вулканического происхождения – насыщают кожу микроэлементами, ускоряют восстановительные процессы, улучшают микроциркуляцию.

Экстракт сирени обыкновенной активизирует клеточное дыхание, восстанавливает защитный потенциал кожи.

Комплекс из 9 натуральных аминокислот липолитического действия помогает организму использовать жир в качестве основного источника энергии – «продвигает» жирные кислоты внутрь клеток, где и происходит их расщепление.

Бандажные обертывания наиболее эффективны в сочетании с прессотерапией.

Процедура **ПОДВОДНОГО ДУШ-МАССАЖА** сочетает в себе благотворное действие на организм человека водной среды и механическое массажное воздействие струи заданной интенсивности, направляемой под водой на пациента с помощью шланга со специальными насадками. Интенсивность водной струи при проведении душ-массажа регулируется в зависимости от ощущений пациента. Ее вид и форму можно изменять, тем самым подбирая оптимальную программу воздействия для конкретного человека. Пациент находится в воде комфортной температуры под воздействием гидромассажа – тем самым достигается лимфодренажный эффект, снижается мышечное напряжение, снимаются спазмы мышц. ■

P.S.

Мы рассказали о двух базовых программах, разработанных специально для тех, кто хотел бы иметь стройный силуэт несмотря на постоянную занятость. Да, они тоже требуют времени, но это время будет потрачено с максимальной пользой для организма. Набор процедур – не догма, при желании пациента он может быть расширен или изменен, ведь главное – это добиться результата.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА.



«АНЕСТЕЗИОЛОГ – ВАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ»



«Не так боюсь операции, как наркоза». Редко какой пациент, решившийся на хирургическое вмешательство, так не говорит. Наверное, страх перед наркозом иррационален, как и перед всем неизвестным, что человек не может себе объяснить.

У нас нет цели доказать, что медикаментозный сон – совершенно безопасен, но это очевидное благо для качественной хирургической помощи. И чем лучше мы будем понимать, как это работает, тем легче будет справиться со страхом.

Собеседник «ВД» – врач – анестезиолог-реаниматолог (стаж – 14 лет), заведующий отделением анестезиологии и реанимации Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Николай Водолазский.

– Николай Юрьевич, все же почему анестезиология? Кто вас «подтолкнул» к этому выбору?

– В медицину меня направил отец, Водолазский Юрий Николаевич – хирург с громадным опытом работы. Как и все дети врачей-хирургов, отца я видел редко. Большую часть времени он проводил на работе, посвящая жизнь пациентам. К сожалению, отец равно ушел из жизни, но напутственное слово мне и маме оставил: «Коля, я вижу тебя врачом или священником». Я выбрал

медицину, мама всегда поддерживала меня в принятом решении и гордилась успехами. С анестезиологией и реаниматологией я познакомился близко только на шестом курсе обучения. Однажды друг нашей семьи, уважаемый врач, профессор сказал мне: «Николай, а почему бы не анестезиология? Профессия очень сложная, но востребованная».

Я люблю трудности. И вдруг – незнакомая область медицины, которую, к сожалению, слабо освещают в вузе на первых этапах обучения. С 2005 года я начал участвовать в кружках, темой которых была анестезиология и реаниматология, и как-то незаметно для себя влюбился в эту профессию. Пришлось много читать, смотреть, общаться, учиться

и впитывать знания. Но если откровенно, это были приятные моменты. Профессия стала для меня той лестницей в жизни, на которой приходилось постоянно преодолевать свои сомнения и страхи.

– Насколько правда, что в Воронежской области дефицит анестезиологов?

– Дефицит кадров анестезиологов-реаниматологов существует не только в Воронежской области. Вся Россия испытывает подобный голод.

Почему-то государственная медицина «забывала» развивать эту специальность. А когда с приходом коронавирусной инфекции «вспомнила» – оказалось, что подготовка таких кадров требует длительного времени.

С 2005 года я постоянно учусь, как и другие небезразличные к своей профессии врачи – анестезиологи-реаниматологи. Чтобы не отстать, мы должны регулярно потреблять большое количество информации, анализировать и синтезировать свои идеи.

– Вы поэтому стали работать в частной медицине?

– В частной медицине, где человек платит свои деньги за лечение, постоянно присутствуют высокие требования со стороны пациентов. Поэтому руководство иначе относится к врачам, работа которых напрямую связана с безопасностью людей. Здесь с анестезиологами считаются – обеспечивают всем необходимым, помогают профессионально развиваться. Это и определило выбор.

– Вам самому не страшно от-правлять людей в сон, которого они боятся? «На пальцах» для пациентов: как действует наркоз?

– Все годы в профессии я постоянно преодолеваю свой страх. Когда знаешь дело, действуешь хладнокровно и профессионально. Но при этом врач-анестезиолог не должен полностью терять чувство опасности. Нервное напряжение перед очередной операцией или манипуляцией помогает концентрироваться, стимулирует к развитию и дальнейшему глубокому анализу методик анестезии. Безусловно, такая специфика обеспечивает и громадный стресс.

Если кратко для пациентов, то наркоз – это очень глубокий сон, во

время которого врач-анестезиолог оберегает ваше здоровье от негативных последствий боли, страха и хирургической агрессии.

– Что же такое грамотный наркоз – это все же вещество или умение врача? Где заканчивается одно и начинается другое?

– Абсолютное большинство людей считают, что раз операцию делает хирург, то он «главнее» всех. А наркоз проходит и уходит сам собой, важно только, чтобы вещества (препараты) были хорошими. Это давнее глупое предубеждение, но с ним очень сложно бороться. На самом деле важен сам врач – профессионал своего дела. Я знаю случаи, когда наркоз проводился веществами, даже не предназначенными для этого, и пациент благополучно пережил хирургическую агрессию. И наоборот, при наличии в клинике самого лучшего оборудования и препаратов неграмотный врач способен совершить базовые ошибки. Помните, что за безопасность отвечает не лекарство или наркозная техника, а врач. Он – ваш ангел-хранитель. Конечно, при хороших кадрах наличие современного оборудования и препаратов для анестезии (например, как у нас в «Олимпе Здоровья») только улучшает качество оказанной помощи.

– Два главных мифа со стороны пациентов – «не проснусь» и «вдруг аллергия». Как вы их прокомментируете?

– Пациенты часто об этом спрашивают. Современная анестезиология со своими методиками, препаратами, следящими мониторами позволяет свести риск критического инцидента в ходе наркоза к ничтожному минимуму. Если проследить процент критических ситуаций, они случаются чаще без наркоза. Ведь без анестезии нет анестезиолога. А именно врач-анестезиолог обладает навыками и практическими умениями для купирования жизнеугрожающих ситуаций.

Люди боятся аллергии. К сожалению, точно предсказать возникновение подобной реакции невозможно. Опять-таки купировать аллергическую реакцию, вплоть до самой тяжелой (анафилактический шок), лучше всех сможет анестезиолог-реаниматолог. Эти реакции патогенетически основаны на нейрогумораль-

ных механизмах. Нервная система во время наркоза спит. Таким образом, при возникновении реакции ответ этой системы значительно снижен. Можно сказать, что наркоз защищает организм не от вероятности развития аллергии, а от тяжести и выраженности ее проявлений.

– Что такое «отходить от наркоза»? Вы приходите к своим пациентам после вмешательства? Есть какие-то тесты, которые говорят, что все в порядке?

– Анестезиолог начинает работать с пациентом за час и более до предстоящей операции. Он никогда не покидает пациента во время наркоза. После завершения операции анестезиологи наблюдают за своими больными еще в течение часов, иногда суток, в палатах пробуждения и интенсивной терапии. Мы следим за восстановлением рефлексов организма, сознания, дыхания, гемодинамических показателей. Переход от наркоза к полному восстановлению рефлексов при использовании современных препаратов и методик короткий, но опасный в плане возникновения критических инцидентов. Другие осложнения (тошнота, рвота, головокружение) при наличии полноценного обеспечения препаратами легко поддаются коррекции. Конечно, мы используем специальные тесты сразу после наркоза, но интенсивное наблюдение пациентов в течение некоторого времени в специализированных палатах не теряет своей актуальности.

– Как проводите свободное время? Научились полностью отдыхать от работы?

– Как говорят мастера восточных единоборств, «ушу – это образ жизни. В любом движении должно быть ушу». Так и анестезиология с реаниматологией – всегда в голове. Проанализировать и разработать лучшие методики анестезии, алгоритмы действий при критических ситуациях – это профессиональная забота анестезиолога-реаниматолога. «Анестезиологический» стресс и экстрим каждый день рядом. Со временем я научился жить с этим, а мои близкие научились жить со мной. Эта профессия требует большой любви независимо от того, сколько жизненной энергии она берет взамен. ■



ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ДЕСЯТКА

10 простых и полезных продуктов, которые обогащают питание

Рано или поздно каждый человек задумывается над тем, как питаться если уж не идеально правильно, то хотя бы с пользой для организма. Вместе с генеральным директором семейной клиники «Огни Олимпа» (Москва), врачом-терапевтом, кардиологом (стаж – 18 лет) Вячеславом Бабиным предлагаем простой выход: добавьте в свое меню как можно больше продуктов из нашего списка.

Эти продукты выбраны потому, что каждый из них соответствует по крайней мере трем из следующих критериев: 1) богат клетчаткой, витаминами, микроэлементами и другими питательными веществами; 2) является источником полезных веществ растительного происхождения и антиоксидантов: витаминов А и Е, бета-каротина и др.; 3) снижает риск возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний; 4) легко доступен.

1

Миндаль



Миндаль богат питательными веществами: клетчатка, витамин В2 (рибофлавин), магний, железо, кальций. 30 г миндаля (примерно 1 столовая ложка) обеспечивают около 30% рекомендованной дневной нормы витамина Е. Жиры, содержащиеся в миндале, относятся к группе полезных мононенасыщенных жиров, которые помогают снизить уровень холестерина в крови.

2

Яблоки



Яблоки – отличный источник растворимой клетчатки, которая помогает регулировать содержание холестерина и глюкозы в крови. Кроме того, свежие яблоки богаты витамином С – антиоксидантом, защищающим ваши клетки от вредного воздействия свободных радикалов. Витамин С также участвует в формировании коллагена соединительной ткани, поддерживает нормальное функционирование кровеносных сосудов и способствует всасыванию железа.



3

Голубика



Согласно результатам научных исследований, голубика содержит вещества (фитонутриенты), которые снижают риск возникновения некоторых хронических заболеваний (в частности – болезней сердечно-сосудистой системы, диабета, некоторых видов рака). Голубика также положительно влияет на память и облегчает протекание естественных процессов старения. Это источник многих полезных веществ, причем низкокалорийный. Порция размером в 100 граммов содержит примерно 2,5 грамма клетчатки и около 10 мг витамина С.

4

Брокколи



Брокколи – это прекрасный источник фолиевой кислоты, массы питательных веществ, витамина С, а также витамина А, который укрепляет здоровье глаз.

5



Бобовые

Например, красная фасоль – источник железа, фосфора и калия, многих питательных веществ, а также клетчатки и белка. При этом она содержит мало жиров. Но если вы не любите именно красную фасоль, то имейте в виду: другие бобовые тоже очень полезны.

6



Рыба семейства лососевых

Такая рыба содержит омега-3 жирные кислоты, которые снижают вероятность формирования тромбов и, как следствие, сердечных приступов. Также омега-3 жирные кислоты уменьшают риск инсульта, аритмии и внезапной сердечной смерти, снижают уровень триглицеридов в крови, препятствуют росту атеросклеротических бляшек, снижают артериальное давление. Лососевые рыбы – отличный источник белка, в котором мало насыщенных жиров и холестерина.

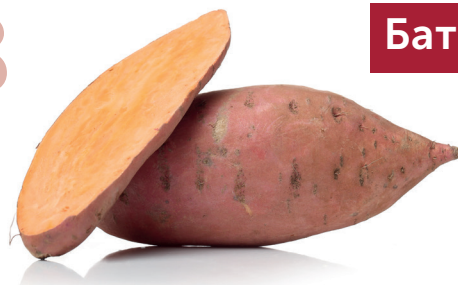
Шпинат

7



Шпинат богат витаминами А и С, фолиевой кислотой, является источником магния. Шпинат полезен для иммунной системы. Содержащиеся в шпинате каротиноиды – бета-каротин, лютеин, зеаксантин – защищают от возрастных проблем со зрением (возрастной макулярной дегенерации, ночной слепоты и т.д.), а также болезней сердечно-сосудистой системы и некоторых видов рака.

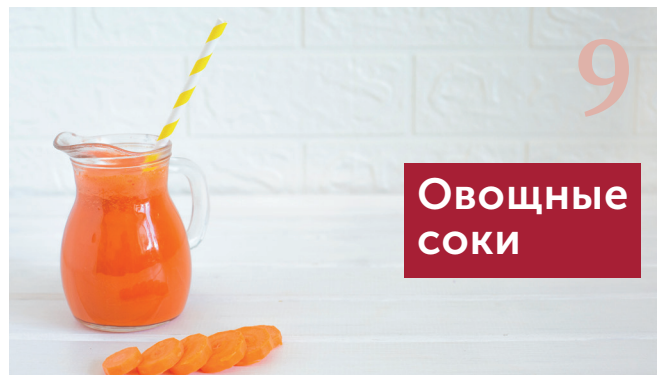
8



Батат

Насыщенный оранжево-желтый цвет батата говорит о высоком содержании в нем такого антиоксиданта, как бета-каротин. Бета-каротин, содержащийся в продуктах питания, в организме человека преобразуется в витамин А, который замедляет процесс старения и снижает риск появления некоторых видов рака. Батат – источник не только витамина А, но и витамина С, а также клетчатки, витамина В6 и калия. И, как и все овощи, он является низкокалорийным: в половине большого клубня всего 81 ккал.

9



Овощные соки

В овощных соках содержится почти тот же набор витаминов, минералов и прочих питательных веществ, как и в свежих овощах (за исключением клетчатки). Это простой способ включить овощи в свой рацион. Томатный сок и овощной сок, содержащий томаты, являются источником ликопина – это антиоксидант, который также снижает риск рака простаты. Однако в некоторых томатных и овощных соках может быть слишком много соли, поэтому ищите на полках варианты с пониженным ее содержанием.

10



Проростки пшеницы

Проростки пшеницы – это части зерна, из которых растут и развиваются новые побеги. Они небольшие, но содержат массу питательных веществ. Это прекрасный источник витамина В1 (тиамина), фолиевой кислоты, магния, фосфора и цинка. Также ростки содержат белок, клетчатку и в небольшом количестве жиры. Попробуйте добавить немного проростков в кашу.

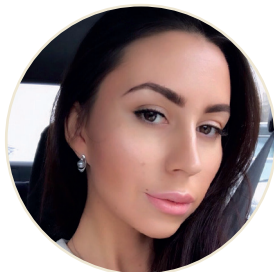
Разнообразьте свое питание перечисленными продуктами, это не сложно и полезно! ■



Что важно знать о речевых нарушениях?

«САМОЕ ВАЖНОЕ – ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ»

Каждый ребенок уникален, но все же определенные закономерности в развитии должны присутствовать безусловно. Например, произношение звуков, становление речи. Мы узнали, когда пора к логопеду и почему это важно, у дефектолога, нейрологопеда (стаж – 5 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Алины Хечоян.



Когда нужно вести ребенка к логопеду? Есть какие-то признаки, которые достоверно говорят об этом?

Речевые нарушения могут появиться в любом возрасте и на любом этапе психо-речевого развития.

В младенчестве ребенок не гулит, не откликается на имя. Не понимает и не выполняет простые инструкции: садись, дай и т.п. Не имитирует звуки взрослых, нет звукоподражания.

В год нет слов из двух слогов, произнесенных осмысленно: ма-ма, па-па, ба-ба и т.д.

В 1,5 года ребенок не повторяет некоторые слова, например, «дай». Не может ответить словом или указательным жестом на вопрос «где?».

В два года словарный запас меньше 10 слов. Не понимает и не выполняет инструкции из двух действий: «Найди куклу и принеси ее маме».

В три года не говорит предложениями из двух-трех и более слов. Или же ребенок говорит предложениями, но речь невнятная, нарушено звукопроизношение.

Все перечисленные нарушения – это повод обратиться к логопеду и неврологу.

Нужна ли какая-то подготовка к визиту?

Нет, подготовить ребенка к встрече с логопедом невозможно.

Здесь многое зависит от самого специалиста, насколько он сможет наладить контакт с ребенком, найти к нему подход.

Как обычно, «стандартно», проходит прием у логопеда? Или это больше творческий процесс?

Стандартно проходит только консультация, которая включает в себя несколько этапов: начало приема, сбор информации, осмотр речево-

го аппарата ребенка, диагностика речевых нарушений, планирование и разъяснение маршрута коррекции. Дальнейшие занятия, как вы верно заметили, это творческий и многогранный процесс.

Возможно как-то предотвратить эти проблемы? Что в такой ситуации зависит от родителей?

Речевые нарушения возникают по ряду причин, многие из которых до сих пор не изучены. Поэтому предотвратить проблему сложно. Самое важное, что могут сделать сознательные родители – это вовремя обратиться к специалисту. Это поможет своевременно провести диагностику и начать коррекцию речевых нарушений.

Могут ли проблемы с произношением сказаться на дальнейшем здоровье ребенка?

Если мы говорим о физическом здоровье, то нет, речевые проблемы с ним не связаны. Опять же, если это не патологически короткая подъязычная уздечка или неправильный прикус. Но речь имеет большое значение в психическом развитии ребенка, его эмоциональном состоянии. Кроме того, нарушения речи в дальнейшем приводят к проблемам в обучении, сказываются на письме и чтении. ■

«ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ВРАЧАМ ФОРМИРУЕТ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА»

Приучаем детей не бояться докторов

Очень многие привычки (и полезные, и вредные) формируются с детства и остаются с нами на всю жизнь. И потом их изменить бывает очень сложно. Посещать врача с целью профилактики, не бояться людей в белых халатах – это тоже привычка, причем полезная. Как правильно прививать ее детям, нашему изданию рассказала

Светлана Евланова, психолог (с 25-летним стажем) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья».

Логично, что в первый раз лучше пойти к врачу без жалоб. Как готовить ребенка? Что лучше сказать и чего не говорить?

Да, для ребенка оптимальным вариантом первого визита будет профилактический осмотр. Допустим, вам предстоит плановый осмотр педиатра.

Общие рекомендации:

– Выберите время посещения, когда ваш ребенок чувствует себя «в норме» (не сонный, не голодный, не уставший и т.п.);

– Положите в сумку бутылочку с водой, яблоко, маленький калейдоскоп (любую другую игрушку), книжку – на случай, если предстоит ожидание и нужно будет чем-то занять ребенка;

– Накануне сообщите малышу, что завтра вы пойдете к детскому доктору в гости. Кратко опишите алгоритм визита (например: «Мы приедем в поликлинику, оставим в гардеробе куртки, наденем бахилы (или сменную обувь) и зайдем в ка-

бинет к доктору. Если доктор будет занят, мы посидим и подождем (а я тебе прочитаю книжку в это время). Потом мы зайдем к доктору, я с ним поговорю, а помощница доктора (медсестра) измерит твой рост, вес, запишет все это в твою специальную медицинскую карточку... А сразу после встречи с доктором мы пойдем к бабушке (или лепить снеговика, кататься с горки)». Предложите то, что нравится ребенку. Не нужно использовать такие конструкции, как «Если ты будешь себя хорошо вести, то мы купим тебе, пойдем к бабушке и т.п.»;

– Важно четко и спокойно дать ребенку алгоритм действий и затем придерживаться его, комментируя по ходу действия («Так, сейчас мы снимаем куртку, отдаем их в гардероб», «Надеваем бахилы» и далее);

– Если что-то идет не по плану, спокойно комментируем (например, если другой ребенок плачет: «Наверное, у него что-то болит. Доктор ему поможет»).

Если ребенок болен, как максимально облегчить визит к доктору? Надо ли о чем-то заранее поговорить с ребенком, с врачом? Как себя вести?

В этой ситуации многое зависит от возраста ребенка, особенностей психики и тяжести его состояния. Основные принципы следующие:

– Взрослый должен вести себя как можно более спокойно и уверенно (помните, что вы можете индуцировать свой страх ребенку!);

– Проговорите алгоритм (см. выше). Например: «Мы сейчас поедем в больницу. Там тебя посмотрит доктор (пощупает живот, посмотрит горло, послушает, как ты дышишь).



Потом доктор расскажет, что нужно сделать, чтобы тебе стало лучше, а я расскажу тебе»;

– Если есть возможность (ребенок остается с другим взрослым: папой, бабушкой), заранее поговорите с доктором наедине (необходимо предупредить врача об особенностях ребенка);

– Если у ребенка есть любимая мягкая игрушка – возьмите с собой в больницу.

Как прививать ребенку привычку посещать врача? Ваши рекомендации.

– Профилактические приемы (регулярные посещения клиники, когда все в порядке);

– Игра «в доктора» (приобретите игровые наборы, играйте с ребенком, меняясь ролями). Это поможет ребенку «познакомиться» с окулистом, стоматологом, лор-врачом.

– **ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ: ВАШЕ ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВРАЧАМ И ПРОФОСМОТРАМ ФОРМИРУЕТ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА («Я СЕГОДНЯ БЫЛА У СВОЕГО СТОМАТОЛОГА. ВСЕ ПРОВЕРИЛИ, ВСЕ ХОРОШО!»).** ■

ЧУДЕСА БЫВАЮТ

Но не в снижении веса

Мы с детства верим в чудеса. Так уж устроена психология человека, что он ищет некое магическое средство, которое поможет избавиться от какого-либо недуга. С избыточным весом та же самая история.

Накопилось большое количество «волшебных» и «чудодейственных» методов, средств, утверждений, которые позволяют, по заверению создателей, снизить массу тела без труда и забот или хорошо оправдывают появление лишних килограммов. Разбираем эту мифологию с генеральным директором семейной клиники «Огни Олимпа» (Москва), врачом-терапевтом, кардиологом (стаж – 18 лет) Вячеславом Бабиным.

Частый прием пищи «разгоняет» обмен веществ и сжигает избыточную массу тела

Можно ничего не делать, главное – часто питаться, чтобы не переесть и не было скачков инсулина в крови. Частое дробное питание в отдельных случаях может быть полезно, например, при грыже пищеводного отверстия диафрагмы, но на вес, к сожалению, никак не влияет. Доказательств нет.

Периодический пропуск приема пищи помогает похудеть

Вероятность переедания после пропуска приема пищи резко возрастает (поскольку сложно контролировать голод), и масса тела может даже расти.

Исключение углеводов способствует снижению массы тела

Частично так, но снижение в этом случае происходит не за счет

углеводов (они есть во множестве продуктов), а за счет исключения выпечки, чипсов и прочих высококалорийных «прелестей».

Применение продуктов-«жиросжигателей» позволяет снизить вес

В частности, упоминаются цитрусовые, специи, сельдерей и др. А также ходит миф, что определенные напитки (например, вода с добавками – меда, лимона, соды, имбиря, уксуса и т.д.) помогают похудеть. Не существует продуктов, которые могли бы увеличить расход энергии настолько, чтобы было снижение веса.

Есть «чудо-диета», которая гарантирует похудение

Нет, такой диеты не существует. Любая диета подразумевает ограничения, а это не может длиться вечно. Организм все равно «обманет» и доберет то, что ему недодали. Диета

– это то, что человек употребляет каждый день. Значит, в повседневном питании и кроется секрет нормального веса.

Можно не обращать внимание на питание, если активно заняться спортом

Нет, без пересмотра рациона снизить вес не получится. Должно быть плавное снижение калоража пищи и увеличение расхода калорий. Лучше это делать под наблюдением специалистов.

Я полнею, потому что проблемы с гормонами

В абсолютном большинстве случаев это не так (см. интервью с врачом-эндокринологом Мариной Свиридовой на стр. 2-4). Если же есть сомнения – можно пройти обследование в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья», там же получить необходимые рекоменда-



ции по режиму питания и двигательной активности.

Есть «волшебные» таблетки, которые принимаешь – и худеешь

Вы хорошо подумали? Если хорошо, то не будете принимать такие препараты. На сегодняшний день в мире нет ни одного лекарства, которое поможет похудеть без последствий. Есть препараты, блокирующие всасывание определенных питательных веществ, но назначить их может только врач.

Голоден? Надо пить воду

Воду пить надо, хотя она и не поможет заблокировать чувство голода. Главная задача состоит не в противостоянии голоду, а в следовании такому режиму питания, чтобы не чувствовать себя голодным. Иначе срыв неизбежен.

Я сам справлюсь

Это возможно. Но лучше все же пообщаться со специалистами, чтобы проанализировать свой режим питания, свои привычки, склонности. И потом изменить, если это необходимо, или внести коррективы.

Скину за месяц!

Быстрое избавление от лишнего веса ведет к его быстрому набору чуть позже. Почему? Организм включает режим «энергосбережения» и как только появляется возможность, начинает активно копить «на черный день».

Надо в баню

Надо, если вам нравится. Но потеря влаги (жидкости) – не одно и то же с потерей жира. От воды организм освобождается значительно охотнее, как потом и набирает. Сейчас есть специальные приборы (такой имеется и в «Олимпе Здоровья») для измерения уровня воды/жира/мышечной ткани в организме. На их данные и нужно ориентироваться.

Олодание для похудения

Запускается тот же механизм, что и в варианте быстрого сброса веса. Организм включает механизм сбережения, снижает основной обмен и затем, когда стресс пройден (вы перестали голодать), начинает накапливать запасы в усиленном режиме.

Главное – считать калории

И да, и нет. Важно понимать, что энергообмен построен на тепловой



энергии в первую очередь. Но! Считать калории во время каждого приема пищи – тоже не выдающееся занятие. Вы сможете и будете делать это всю жизнь? Мало кто на такое способен. Значит – не считать, а думать. Лучше с помощью врача.

Хорошего человека должно быть много

Это придумали хорошие люди. Очень хорошие, но мало сведущие в медицине. Лишний вес – это не только избыточное давление массы на опорно-двигательный аппарат, это – патологическое влияние практически на все системы организма.

С возрастом полнеют все

Читай: неизбежность. Нет, основная причина лишнего веса с возрастом не меняется: высокий калораж и недостаток движений. Просто мы не хотим себе в этом признаться.

У меня такая генетика

«Широкая кость», «Мало ем, а все равно полнею» – классические «самоуловки», знакомые многим. От них трудно отказаться. Но надо. Не существует генетической предрасположенности к лишнему весу, это только вопрос режима питания и физической нагрузки.

После родов все полнеют

Да, после рождения ребенка организм женщины меняется, и часто это связано с набором веса. Как с этим бороться? Если не получается самостоятельно, то с помощью специалистов. В ГК «Олимп Здоровья» можно не только пройти программу подготовки к беременности, но и восстановиться после родов.

Я ничего не ем, но все равно полнею

Для начала заведите дневник питания. Это очень полезно как для понимания текущего рациона, так и для его коррекции. Обсудите результаты дневника с врачом и вы поймете, куда двигаться дальше.

Не могу отказаться от удовольствия

Еда – источник удовольствия, не будем кривить душой. И отказаться от нее и от него (удовольствия) не получится. Да и не нужно. Нужно просто изменить или настроить свой стиль питания. Пусть в нем присутствуют приятные моменты, ведь иначе уговорить себя будет крайне сложно. А наша задача – не переломить, а договориться.

Я так привык

Пищевые привычки, особенно сформировавшиеся в детстве – сложная вещь. Кому-то безумно нравятся макароны по-флотски, а кто-то не выдерживает без слюноотделения запах копченой колбасы. Что делать? Вместе с врачом-диетологом (возможно, и с психотерапевтом) найти это точки, зафиксировать, постараться убрать или снизить их влияние. Это сложно, но возможно. ■

P.S.

Наверняка вы знаете и другие мифы. Мы не ставили перед собой цель охватить все. Главное – это желание похудеть. Обратитесь к специалистам, и они умножат ваше желание на свои знания и возможности.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Ожирение и беременность

На женский организм ожирение оказывает не менее выраженный негативный эффект, как и на мужской. И дело не столько в непривлекательных складках, сколько в их влиянии на способность женщины зачать и выносить ребенка. Да-да, жировые отложения не несут ничего хорошего репродуктивной функции. Разбираемся, почему так происходит, с врачом-эндокринологом Центра культуры здоровья «Олимп Пять»

Станиславом Тычинским.

Все дело в том, что ожирение – не просто косметический дефект, это состояние имеет последствия и часто сопровождается эндокринными нарушениями. А они в свою очередь в итоге приводят к развитию различных осложнений со стороны репродуктивной системы. Причем появление таких проблем возможно уже на этапе полового созревания.

Ожирение у подростков может проявляться ранним наступлением менархе, а в дальнейшем повышается риск нарушений менструального цикла и ановуляций

(отсутствие овуляций). Почему так происходит? У девочек с ожирением ускоряется рост, созревание скелета из-за гормональных сбоев, связанных с повышенным уровнем инсулина и его взаимодействием с другими гормонами (инсулиноподобным фактором роста и т.д.). Из-за нарушения чувствительности тканей к инсулину (инсулинорезистентности) в яичниках начинает вырабатываться избыточное количество мужских половых гормонов, которые нарушают процессы созревания яйцеклеток.

В зрелом возрасте у женщин с избыточным весом в 30-47% случаев наблюдаются нерегулярные менструации. Так, в Европейском многоцентровом исследовании, проведенном под руководством J. Rich-Edwards (1994), было показано, что у женщин с индексом массы тела (ИМТ) выше 30 кг/м² распространенность бесплодия в 2,7 раза выше, чем у женщин с нормальной массой тела. Частота и выраженность нарушений репродуктивной функции, как и других сопутствующих ожирению заболеваний, возрастает с увеличением степени ожирения и количества жировой ткани (особенно важно количество висцерального жира – внутренних отложений в брюшной полости).

А при наступлении беременности часто встречаются такие осложнения, как макросомия (аномально большие размеры) плода,

развитие гестозов (осложнений беременности) вплоть до тяжелой формы, угроза прерывания беременности, слабость родовой деятельности, увеличение частоты оперативных вмешательств, родового травматизма матери и новорожденного. При беременности физиологическая инсулинорезистентность усиливается наличием ожирения, что зачастую осложняется сахарным диабетом. Гестационный сахарный диабет, в совокупности с избытком провоспалительных веществ (производятся жировой тканью) в крови, нарушает формирование и функционирование плаценты, развитие плода и течение родов.

Ожирение отягощает и прогноз восстановления фертильности в рамках программ вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ). Ретроспективный анализ более 5000 циклов ЭКО показал, что ожирение связано с высокой частотой недостаточного ответа яичников на стимуляцию.

Выводы из всего вышесказанного более чем очевидны. Нормализация веса – совершенно необходимая часть подготовки к беременности (такие программы под руководством опытных специалистов можно пройти в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья»). Но и если вы не планируете ребенка в ближайшем будущем, избавление от лишних килограммов благотворно скажется на состоянии вашего здоровья (в том числе репродуктивного). Начните это делать уже сегодня. ■





О МУЖСКОМ

Мужское здоровье при лишнем весе

АРБУЗ И ХВОСТИК



«А у меня здесь мозги, что в голову не влезли!» – выдает герой одного из популярных фильмов, похлопывая себя по выпирающему животу. Подобных шуток в народе придумано немало. Но есть и более мудрые поговорки, например, «Арбуз растет, а хвостик сохнет».

Иносказательно и очень точно. О влиянии лишнего веса на мужское здоровье – в статье врача-уролога (стаж – 13 лет) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья», к.м.н. **Юлии Аносовой** с комментариями врача-эндокринолога (стаж – более 16 лет) клиники «Огни Олимпа» (Москва), к.м.н. **Марины Свиридоновой**.

Несмотря на модное в последние годы течение «бодипозитив», придется быть резкой и грубой. По-другому никак. Когда речь идет о здоровье, о продолжительности жизни, о продолжении рода – надо говорить честно и прямо. Нельзя замалчивать вред лишнего веса и ожирения. Уже давно эндокринологи трубят во все голоса о том, что жировая ткань – это отдельный эндокринный орган, который способен повреждать сосуды, органы и целые системы органов!



«В жировой ткани есть фермент ароматаза, которая способна превращать андрогены в эстрогены. Чем больше жировой ткани – тем больше тестостерона конвертируется в женские половые гормоны, – поясняет врач-эндокринолог Марина Свиридонова. – Это отчасти приводит к снижению продукции гормонов гипоталамо-гипофизарной системы, которые в норме стимулируют продукцию тестостерона и сперматогенез».

Тестостерон по праву называют «Королем гормонов», он дает мужчинам отличное самочувствие и настроение, желание добиваться цели, хорошую физическую форму, сексуальную активность и другие прекрасные качества. При снижении уровня тестостерона мужчины отмечают

снижение не только либидо, но и общей работоспособности, апатию, депрессивное настроение, нежелание заниматься спортом и вообще что-то делать, раздражительность, усиленное потоотделение, урежение ночных эрекций, снижение интереса к жизни.

«Среди мужчин с ожирением распространенность эректильной дисфункции, дефицита тестостерона и бесплодия значительно выше, чем среди мужчин с нормальной массой тела, – комментирует Марина Свиридонова. – Важно знать, что на фоне высокого уровня жирных кислот и других

веществ, секретируемых жировой тканью, у мужчин с ожирением наблюдается дисфункция сосудистой стенки. Эти два фактора (гормональные нарушения и состояние сосудов) имеют решающее значение для качественной эрекции, для которой необходим достаточный уровень тестостерона и адекватное кровоснабжение полового члена».

Прямо сейчас каждый мужчина может взять сантиметровую ленту и измерить окружность талии. Можно говорить об ожирении, если окружность талии более 94 см. Если она более 102 см, то здесь уже, вероятнее всего, добавляется дефицит тестостерона. Но самостоятельно ставить себе диагноз ни в коем случае не следует, нужно обратиться к урологу или эндокринологу, чтобы специалист правильно оценил ваше состояние.

Есть только одна позитивная новость: при снижении веса нормализуется уровень тестостерона. В далеком прошлом человек много двигался. Поэтому мой совет мужчинам – начните с этого. Ходьба – самый простой и очень эффективный вид физических упражнений, который не требует никакого специального снаряжения, перестройки вашего дня и ожидания следующего понедельника. 30-40 минут пешком в день, быстрым шагом, до состояния усталости – к этому надо стремиться. Но начинать можно и с 10-15 минут в день, главное – начать! Если же вы всерьез намерены позаботиться о мужской силе на долгие годы – обратитесь к специалистам. В нашей группе компаний для этого созданы все условия. ■

ДЕЛО ТОНКОЕ,

или Как я худею всю жизнь

Да, я худею всю жизнь, начиная лет с 20, и по всем расчетам при любой скорости должна бы уже перейти в иррациональное состояние. Но с переменным успехом процесс продолжается. Дело в том, что, слегка перекормленная в детстве, я потом всегда тащила за собой лишний груз килограммов. Груз то заметно легчал, то критично тяжелел, но никогда не исчезал полностью.

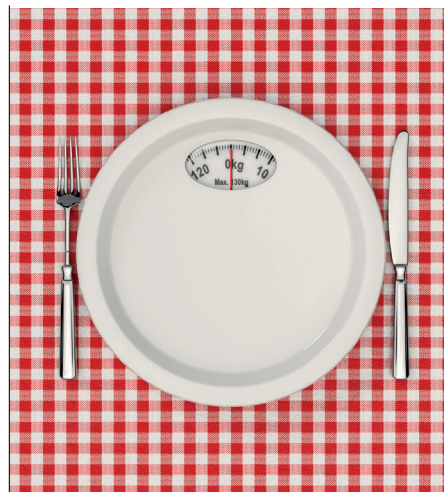


Катастрофа случилась в 25 лет, когда после неудачной операции пришлось полгода провести в четырех стенах, с разрушенной личной жизнью и нулевым настроением. Начав наконец выбираться в большую жизнь, я встала на весы. Весы показали 100 кг при росте 165 см. Выход из этого центра начался синхронно с распаковыванием из депрессии. Появилась интересная работа, новые друзья и много новых сил. Через год был поставлен мой самый большой рекорд похудения – минус 30 кг. Сброс веса шел легко, спасибо метаболизму и бодрости духа: 36-часовая разгрузка – только вода и зеленый чай с молоком – раз в неделю, сауна, массаж, душ

Шарко, чередование бега и тренажеров, бассейн. И никаких мучительных диет. Еще 5 кг ушли сами собой после рождения сына.

Но оказалось, что выращенные в раннем детстве жировые клетки не сторают бесследно ни на каких тренажерах, а просто ждут своего часа, когда отпустишь вожжи. На этот раз вес рос медленно и незаметно – в напряжении утренних сборов на работу без завтрака, на горячих булочках с кофе в редакции и «антистрессовом» ужине поздно вечером. И куда-то совсем ушли из жизни тренировки, бассейн, сауна, разгрузочные дни. Во всей этой неопределенности притаилась опасность. Набранные незаметно 15 кг после 50 лет оказалось сбросить намного сложнее, чем 30 кг в молодости. Потому что теперь это был в первую очередь сброс эмоционального напряжения. Так мое бесконечное, с переменным успехом похудение из физического состояния перешло в умонастроение. Эндокринолог рассказала, как гормональная система дает первые трещины и кренится в сторону инсулинорезистентности. Ведь это именно потребность переводить работу души и ума в работу желудка. Когда думать, говорить, смотреть и жевать голова может только одновременно. Любая статья, разговор по телефону, прочтение соцсетей уже невозможны без чашки кофе, орешков, сухариков. Эмоциональный всплеск требовал баланса. Баланс приходил с едой. Убрать эту связку, научиться жить автономно от еды оказалось новой сложной задачей. А сброс килограммов превратился в настоящее психологическое приключение, захватывающий процесс самопознания. Где же еще можно так доподлинно узнать себя – про возможности воли, источники вдохновения, точки роста и точки срыва – как не в процессе самоограничений?

Да, я теперь снова практикую аутофагию – один день в неделю живу только на воде и травяном чае, и только на нем же стараюсь держаться после 17 часов каждый вечер. Если



справляешься, то звуки и краски жизни, все мысли в это время без еды вдруг обретают особую яркость, а вместо вялости и хандры появляются собранность и покой. Правда, приступ голода может быть вновь спровоцирован телефонным разговором или просмотром соцсетей. Это я уже поняла и стараюсь к вечеру быть автономной не только от еды, но и от гаджетов. Если голод снова подступает, можно почистить зубы, выпить чашку мятного чая или «занюхнуть» что-то любимое из аромасел. Кстати, час тренировок или даже просто энергичной ходьбы – и пищевой зависимости тоже как не бывало. В результате мне уже удалось освободиться от 12 из 15 лишних. Но это теперь не главное. Устоять в новом «дзене», сохранить особо тонкие душевные настройки на всю жизнь – гораздо важнее.

Ольга БРЕНЕР

P.S.

Эта рубрика – личное мнение и переживания наших авторов, друзей и партнеров, не претендующие на истину. Каждый человек, его организм – уникален. Поэтому если вы хотите сбросить лишний вес – лучше это делать под руководством профессионалов.

МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЫЙ МЕТАБОЛИЗМ – залог долголетия. Чтобы сохранить хорошее самочувствие на долгие годы, нужен осознанный комплексный подход к сохранению здоровья.



Что мы предлагаем?



ПРЕВЕНТИВНУЮ МЕДИЦИНУ

- ✓ индивидуальные программы профилактики и поддержания здоровья;
- ✓ снижение персональных рисков возникновения и развития хронических заболеваний, которые сопровождаются нарушениями метаболизма.



ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

- ✓ совместная работа врача-терапевта, эндокринолога, физиотерапевта, врача ЛФК;
- ✓ лекарственная терапия: достижения современной фармакологии;
- ✓ немедикаментозные схемы лечения: аппаратная физиотерапия, водолечение, пелоидотерапия.



РЕЗУЛЬТАТ

- ✓ улучшение качества жизни;
- ✓ нормализация обмена веществ;
- ✓ постепенная коррекция массы тела без операций;
- ✓ улучшение самочувствия и настроения.

Воронеж, Моисеева 2/2
+7 (473) 225 55 55, www.olimp5.ru



**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
Разумная достаточность
на принципах доказательной
медицины



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

Группа компаний «Олимп Здоровья»



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



Клиника «Олимпия»
ул. 9 Января, 32

Инновационная медицинская косметология



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



Центр культуры здоровья
ул. Моисеева, 2/2
Европейский уровень медицинских услуг
в центре Воронежа