

№9 ИЮНЬ 2022

# ВЕСТНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖУРНАЛ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



## МЫ РЯДОМ – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

12-17



## ЗДОРОВОЕ ЛЕТО В «ОЛИМП ПЯТЬ»

ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (6+)

8 (473)

 225 55 55

 Воронеж, Моисеева, 2/2

 [www.olimp5.ru](http://www.olimp5.ru)

### АКЦИИ НА ВСЁ ЛЕТО:

- «Живительная сила воды»: каскадный или циркулярный душ в подарок при единовременной оплате услуг отделения физиотерапии от 3000 р.
- «Серебряный возраст»: скидка 20% для пенсионеров в дневные часы (12:00 – 15:00) на водо-, грязелечение, физиотерапию и ЛФК.

### ПРОЦЕДУРЫ

- Морская минеральная терапия («Талассо Кальций/Талассо Магнезиум») в душе Виши
- Стоун-массаж
- Расслабляющие ванны (ароматические, с морской солью, хвойные)

### ЗАНЯТИЯ

- Мастер-классы по скандинавской ходьбе
- Групповые занятия по аквааэробике
- Занятия на интеллектуальных тренажерах для укрепления мышц

# СОДЕРЖАНИЕ

2 |



## «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА – ЭТО ПОДХОД»

Беседа с московским «доктором Хаусом»

## 6 | ВОТ В ЧЕМ ФОКУС

О себе нужно заботиться

## 8 | ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

Что такое остеопороз и как с ним бороться?

## 10 | В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА

Хирургическое лечение перелома шейки бедра

## 12 | НАСТОЯЩИЙ ОТДЫХ

Выходные с пользой для здоровья

### ТЕМА НОМЕРА



## 14 | КТО НЕ РИСКУЕТ?

Наверное, если бы мы заранее знали о своих будущих проблемах со здоровьем, то пошли бы к врачу еще вчера. Но такая безусловно полезная привычка только зарождается, и далеко не у всех. В этом номере с помощью врача общей практики (семейного врача) Анны Толмачевой мы говорим о рисках, которые способны привести к заболеваниям, и главное – о том, как на них можно повлиять.

## 17 | «МЫ И НАШИ ДЕТИ УНИКАЛЬНЫ»

Когда закладывается «фундамент здоровья»?

## 18 | СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ

Физическая нагрузка нужна в любом возрасте



## «МАТЕРИНСТВО – ЭТО ТРУД И БЕЗГРАНИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»

На вопросы «ВД» отвечает врач-неонатолог Александра Скрипникова

20

## 22 | УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

О Центре культуры здоровья «Олимп Пять»

## 24 | ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ

О «чистке» сосудов, дисбактериозе и температуре при простуде

## РЯДОМ С ВАШИМ БУДУЩИМ

26

Программа наблюдения для женщин в положении от Центра семейной медицины «Олимп Здоровья»

## 28 | МНЕ НЕ ХОЛОДНО,

или Как я испытала себя и криосауну

#### Учредитель и издатель:

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

#### Основатель журнала:

почетный гражданин Воронежской области А.К. Соловьев.

#### Председатель редакционного совета:

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

#### Редакционный совет:

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

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

#### Партнер проекта:

ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

#### Адрес редакции и издателя:

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

#### Главный редактор:

Александр Слюсарев, alslus@mail.ru

#### Макет, дизайн и верстка:

Александр Нечаев

Материалы журнала выложены на сайте: [www.olimp03.ru](http://www.olimp03.ru).

Распространяется бесплатно.

Номер подписан в печать: 14.06.2022  
Дата выхода номера: 20.06.2022  
Отпечатано в типографии ИП Бабин С.М.  
Адрес: 394026, Воронеж, Московский проспект, 26  
Заказ №621 от 14.06.2022 Тираж: 1500 экз.

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

16+



# «ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА – ЭТО ПОДХОД»

Беседа с московским «доктором Хаусом»

Именем героя популярного телесериала называют коллеги врача-терапевта, кардиолога (стаж – 18 лет) Вячеслава Бабина за успешные «расследования» сложных медицинских загадок и ведение тяжелых коморбидных состояний, когда у одного пациента имеется сразу несколько заболеваний. (К слову, периодически доктор ведет прием и в Воронеже в Центре семейной медицины «Олимп Здоровья».)

**К**линика «Огни Олимпа», которой в качестве генерального директора руководит Вячеслав Вячеславович, позиционирует себя слоганом «разумная доказательная медицина для всей семьи». Вот о доказательной медицине мы и поговорили. И о разумности в ней, конечно, тоже.

**– Вячеслав Вячеславович, как появилась «доказательная медицина»? Что означает это понятие? И как тогда назвать «обычную» медицину?**

– Сущность доказательной медицины и отличие ее от медицины недоказательной очень хорошо демонстрируют следующие примеры.

До 80-х годов прошлого века в основе медицины лежал патофизиологический подход, который заключался в непосредственном исправлении



нарушенного механизма. Выражаясь простыми словами: что плохо работает, то мы и лечим. В соответствии с этим подходом, если у пациента развивается сердечная недостаточность, снижается сократительная функция сердца («падает мощность двигателя») – нужно ее простимулировать. Вроде бы все логично. И долгое время применялись методы и средства, усиливающие сократимость сердца. Но на каком-то этапе у врачей-ученых возник вопрос, действительно ли это так хорошо?

Результаты проведенного анализа были ошеломляющими. Выяснилось, что если сердце стимулируют, смертность не снижается, а растет. Парадокс?!

Обратная история. Долгое время существовал постулат: применение при сердечной недостаточности препаратов, снижающих сократительную способность, приводит к увеличению смертности. Оказалось с точностью до наоборот. Обоснование нашли позже, и оно очень простое: эти препараты защищают сердце от воздействия

катехоламинов и прежде всего адреналина, который, как кнут, загоняет и без того ослабленное сердце. На основании результатов исследований и анализа полученных данных была сформирована новая доказательная концепция лечения сердечной недостаточности. «Не нужно хлестать загнанную лошадь, необходимо снять лишний груз с повозки».

Крупные рандомизированные исследования (рандомизированные – это такие исследования, в которых пациенты, сопоставимые по всем показателям, случайным образом делятся на группы с применением исследуемого фактора и без применения, – прим. ред.) проводились во всем мире по поводу медикаментозного лечения аритмий сердца. Считалось, что любое подавление аритмии с помощью специальных препаратов, антиаритмиков, позволит достичь положительного эффекта. Результаты оказались противоположными. Аритмию действительно подавили, но применение большинства антиаритмиков у пациентов с органической патологией сердца привело к росту смертности. В чем дело? В том, что лечение этими препаратами можно образно сравнить с замазыванием щелей на плотине: снаружи их закрывают, а изнутри плотина прорывается. Так и при применении антиаритмиков электрическая нестабильность миокарда только нарастает.

На основании этих и других исследований стала формироваться концепция доказательной медицины, в соответствии с которой первоначальная гипотеза должна быть подтверждена правильно спланированными рандомизированными исследованиями. В итоге в 1996 году был опубликован важнейший международный документ – CONSORT, в котором описывались правила проведения исследований и публикации их результатов.

При этом, конечно, нельзя сказать, что все «покрыто» доказательной медициной. Доказательная медицина – это всего лишь подход, который применяется наравне с другими методами. Мы в клинике «Огни Олимпа» добавляем к термину «доказательная медицина» слово «разумная». И связано это с тем, что некоторые рекомендации и методы, как аксиомы, не требуют научного подтверждения в силу своей клинической разумности и

естественности. Если неистово, с «зубодробительной настойчивостью» доказывать, что есть только доказательная медицина (простите за тавтологию), и ничего другого мы не видим и не слышим, то мы теряем простые, но весьма эффективные

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕТОДЫ, КАК АКСИОМЫ, НЕ ТРЕБУЮТ НАУЧНОГО ПОДТВЕРЖДЕНИЯ В СИЛУ СВОЕЙ КЛИНИЧЕСКОЙ РАЗУМНОСТИ И ЕСТЕСТВЕННОСТИ.

решения. Вот, к примеру, сладкий газированный напиток с кофеином является одним из лучших средств для восполнения жидкости при диарее и уменьшения ее проявлений. Его с удовольствием пьют даже ослабленные дети. А сливочное мороженое рекомендуют при болях в горле, потому что холод уменьшает отек и локальное воспаление, что и дает обезболивающий эффект. Это не требует клинических исследований, это просто здравый смысл. И таких ситуаций много. С другой стороны, чем менее наглядно выражен эффект, тем более жесткими должны быть доказательства. Пример – применение статинов для снижения уровня холестерина, стабилизации атеросклеротических бляшек и уменьшения смертности от инсульта и инфаркта. Этот результат невозможно быстро увидеть и почувствовать, как в случае применения антибиотиков при бактериальной инфекции. Эффективность этих препаратов доказана на миллионах пациентов с очень строгим подходом к самим исследованиям.

**– Отношение к применению некоторых препаратов по мере накопления медицинских данных изменилось. Например, мы долгие годы были уверены, что витамин С полезен при вирусных заболеваниях и укрепляет иммунитет. Теперь говорят, что**

**все не так. Или препарат «Омега-3», который считался очень полезным и назначался чуть ли не всем, в крупных исследованиях не показал эффективности. Таких примеров масса – антиоксиданты, поливитамины, иммуностимуляторы. В чем здесь дело?**

– Когда мы говорим о доказательной базе, то опираемся на результаты многоцентровых рандомизированных исследований. По витамину С их никогда не проводили. Были отдельные небольшие слабо контролируемые исследования, которые не учитывали все современные требования.

История препаратов «Омега-3» берет свое начало со знаменитого Фремингемского исследования, которое выявило влияние образа жизни и питания на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и, соответственно, на продолжительность жизни. Выяснилось, что там, где люди употребляли в пищу много полиненасыщенных жирных кислот (морская рыба, подсолнечное и льняное масло, грецкие орехи, морские водоросли), продолжительность жизни была больше. Так возникла концепция средиземноморского питания, актуальная до настоящего времени. Средиземноморская и DASH диеты (они похожи) входят во все международные рекомендации по здоровому питанию и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

## В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ НЕТ ПАТЕРНАЛИСТСКОЙ МОДЕЛИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ПАЦИЕНТОМ.

А вот исследования по отдельному применению омега-3 в виде препарата или добавки не продемонстрировали нужного результата. Оказалось, что отсутствует влияние на прогноз, поэтому применение таких препаратов исключили из рекомендаций, хотя исходно на них возлагали большие надежды. И здесь мы снова повторяем: чем менее выражен клинический эффект – тем строже должны быть исследования.

Мои пациенты часто удивляются: а что будет плохого, если пить поливитамины? Я в таких случаях отвечаю, что витамины в растениях содержатся в другой форме. А поливитамины с микроэлементами – это «братская могила». Известный факт: цинк угнетает всасывание железа. Если выявляется снижение уровня цинка и железа, вместе мы их не назначаем. А в поливитаминах они содержатся в одной таблетке и начинают всасываться одновременно, что не дает нужного результата. Витамины группы В также желательно разделять по приемам, чтобы они не «конкурировали» между собой. В поливитаминах же «все в одном». Поэтому дефицит веществ и витаминов, во-первых, нужно доказать, во-вторых – правильно лечить (правильная доза и правильный прием). Проводились исследования по профилактическому применению поливитаминов, и оказалось, что в случае их бесконтрольного приема заболеваемость увеличивается. Кстати, начиная с 80-х годов XX века гиповитаминоз выявлялся довольно редко. Все изменила пандемия. У пациентов с перенесенной инфекцией COVID-19 внезапно чаще стал выявляться дефицит отдельных витаминов.

В медицине наряду с четко доказанными фактами есть большой объем данных («серая зона»), которые касаются в основном ведения коморбидных состояний. При наличии у пациента нескольких болезней врач должен учитывать сведения, полученные при исследовании каждого из этих заболеваний в отдельности, интегрировать их для выработки тактики лечения в конкретной ситуации. Приходится использовать не только результаты крупных рандомизированных исследований, но и небольшие исследования, отдельные наблюдения, случаи из практики. Существует и неисследованная зона – это вопросы, по которым накоплено очень мало знаний. В любом случае выбор всегда остается за пациентом. Мы не можем навязывать даже то, что рекомендовано как «обязательное к применению». В современной медицине нет патерналистской модели взаимоотношений с пациентом. Если по каким-то направлениям исследований пока не проводилось, не доказана эффективность применения тех или иных препаратов, мы



должны это объяснить пациенту. Это важно для того, чтобы у человека не возникало «ложного курса», не формировалось искаженное представление о болезни и лечении.

**– Если врач в процессе лечения назначает биологически активную добавку (БАД), от него нужно держаться подальше?**

– Решение врача назначить БАД как минимум требует больше объяснений. БАД, как известно, не лекарственный препарат, а пищевая добавка к рациону. Иногда назначение БАДа бывает оправданным. Например, йодированная соль – тоже

**ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ, ОТ КОТОРЫХ ЛЮДИ НЕ ДОЛЖНЫ УМИРАТЬ: РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РАК КИШЕЧНИКА, РАК ШЕЙКИ МАТКИ И РАК КОЖИ.**

БАД, однако ее применение достоверно предотвращает развитие йододефицита. Но когда БАДа пытаются лечить серьезные заболевания, это вызывает много вопросов. Рынок биологически активных добавок –

масштабный бизнес, причем слабо контролируемый. Клинических исследований в отношении этих добавок не проводится. К тому же люди часто верят в «натуральность продукта», а на самом деле БАДом подменяют эффективное лечение. Это ошибочно, но, к сожалению, веру в БАДы среди населения сложно поколебать. Многие пациенты искренне считают, что, например, травы полезнее и эффективнее препаратов. Они не задумываются о том, что огромное количество лекарственных средств, которые мы сейчас используем, «вышли» из трав. Почему по мере развития медицина отказалась от применения растений? Потому что очень сложно добиться стабильного и точного состава в отваре или настое, концентрация действующего вещества «плавает», что делает эффект менее предсказуемым. Плюс присутствует много дополнительных веществ, которые могут ухудшать переносимость и даже прогноз по основному или сопутствующим заболеваниям. Именно из-за частой передозировки отказались от настойки ландыша как сердечного гликозида и перешли на синтетический аналог в виде дигоксина. По этой же причине не применяется кора хинного дерева, но используется хинин для лечения некоторых заболеваний. Мы не лечим инфекции смесью еды с плесенью, но применяем полусинтетические или синтетические антибиотики, которые в своей основе имеют ту же структуру, что и выделяемые плесенью вещества.



**– А если врач рекомендует противовирусные препараты, которые не применяют больше нигде в мире?**

– Существует доказанное противовирусное лечение гепатитов В и С, ВИЧ-инфекции, герпеса и гриппа. Причем лечение гриппа весьма специфическое, потому что осельтамивир доказанно влияет на течение заболевания только в самом начале процесса. Лечение же большинства других вирусных инфекций противовирусными препаратами – это, конечно, ошибка с точки зрения современного подхода. Это не значит, что врач безграмотен, просто назначение антивирусных препаратов – устоявшаяся российская традиция. Нередко врач в таком назначении идет на поводу у пациента, что неправильно. Применение разнообразных иммуномодуляторов, эффект которых не доказан в рандомизированных исследованиях, неоправданно.

**– Как вы считаете, для современного врача важно присутствие в публичном пространстве? В социальных сетях, специализированных агрегаторах?**

– Это непростой вопрос. С одной стороны, присутствие врача в публичном пространстве – это требование времени, а иногда и необходимость, особенно при работе в коммерческой медицине (в нашей действительности считается, что если тебя нет в соцсетях, то тебя как бы и вовсе нет). Такие врачи ведут активную просветитель-

скую деятельность, что, безусловно, очень полезно для формирования правильных взглядов общества на современную медицину. С другой стороны, часто молодые врачи, еще не успевшие состояться в профессиональном плане, тратят огромное количество сил и времени на публикации и выступления в соцсетях, на зарабатывание популярности среди пациентов в ущерб истинному профессиональному развитию. Кроме того, я считаю, что наиболее объективную и важную оценку врачу могут дать только коллеги, поскольку в суждениях пациентов о докторе существует большая доля субъективизма. Поэтому, на мой взгляд, главное – это формирование репутации, «личного бренда» в профессиональном сообществе, среди коллег. Популярность врача в публичном пространстве, в частности в соцсетях, совсем не равноценна наличию высокого профессионального уровня.

**– Тогда есть ли смысл пациенту искать врача по отзывам других пациентов?**

– Такой поиск не всегда положительно результативен, может привести к ошибке, часто не охватывает прекрасных специалистов, которые не продвигают себя активно в интернете. Решающее значение имеет репутация клиники, которая дорожит своим именем и отвечает за работу своих врачей. Почему возникает лояльность пациентов к той или иной клинике? Есть быстрый способ достижения лояльности, а есть медленный. Когда человек обращается за плановой помощью – это всегда короткое соприкосновение («пойду сдать анализ, а дальше посмотрю...»), «схожу на прием, потом видно будет...»). Если пациента в целом все устраивает, то постепенно, шаг за шагом, формируется лояльность. Этот процесс может оборваться в любой момент. А есть лояльность другого типа, связанная со спасением или излечением от тяжелого заболевания, когда врач клиники решает проблему пациента, с которой до этого не справились другие. Чем больше таких врачей, тем выше доверие к клинике.

**– Обследования пациентов, которые не имеют жалоб, для профилактики заболеваний. Какова ваша позиция? Что из эффективного может пред-**

**ложить медицина здоровым людям?**

– Вопрос позволяет вернуться к теме доказательной медицины. В мире существует много качественных исследований на тему профилактики. Приведу банальный пример. Какая страна имеет самую низкую смертность от рака молочной железы? Финляндия. Как только там сделали скрининг этого вида рака национальной программой, ввели жесткий регламент его проведения, смертность быстро пошла вниз. В России смертность от рака молочной железы, к сожалению, растет. Есть несколько видов онкозаболеваний, от которых люди не должны умирать: рак молочной железы, рак кишечника, рак шейки матки и рак кожи. Эти злокачественные опухоли на сто процентов предотвратимы и излечимы, если своевременно обнаружены.

По всем прогнозам именно за профилактической медициной будущее, и все развитые страны планируюткратно увеличить финансирование профилактических программ. Все скрининговые исследования прописаны в рекомендациях – в соответствии с возрастом. Есть методы, которые обладают очень высокой доказательной базой. Например, колоноскопия каждые 5 лет начиная с 45-летнего возраста позволяет выявлять предраковые заболевания и полностью предотвратить запущенные формы рака кишечника. Или низкодозовая КТ после 30 пачка-лет курения позволяет обнаружить рак легких на ранней стадии. (Если человек в течение 30 лет выкуривал по пачке сигарет в день, у него резко возрастает риск рака легкого; больше пачки в день – срок начала скрининга сокращается.) Профилактика заболеваний – это отдельное направление, которому в нашей клинике уделяется большое внимание. Развитием этого направления мы занимаемся уже много лет. Пациент приходит к специалисту профилактического профиля и ему расписывается план обследования исходя из возраста, наследственности, рисков, наличия хронических заболеваний и т.д. Разумный подход здесь заключается в том, чтобы основную часть составили исследования, которые безопасны, не генерируют избыточной информации, но в то же время максимально информативны и полезны. ■



# ВОТ В ЧЕМ ФОКУС

Фокус на здоровье и благополучие – важная составляющая гармоничной жизни человека. Как интегративная медицина и современные технологии в косметологии способствуют достижению этой цели, нам рассказала врач-дерматолог, косметолог со стажем более 20 лет, к.м.н., заведующая отделением косметологии «Олимп Клиник» (г. Москва) Ольга Забненкова.

**Д**инамичный ритм жизни, сопряженный со стрессом и хронической усталостью, неблагоприятная экологическая обстановка в мегаполисе способствуют быстрому расходу энергетических и прочих ресурсов организма. Самой первой реагирует кожа: отчетливо проявляются маркеры возраста, активнее идет процесс старения. И здесь нет каких-то временных и возрастных рамок, мужских или женских особенностей, точек отсчета. Все индивидуально. Но ждать «тревожных звоночков» нет никакой необходимости. Здоровой коже нужна превентивная косметология.

## ФОКУС НА ГЛАЗА

Кожа вокруг глаз коварна: отечность, раннее появление морщин, синяки всегда явно говорят о недостатке полноценного отдыха, правильного ухода, увлажнения, антиоксидантной защиты. «Стереть» следы усталости может лазерный «ластик» Fotona. Быстро, комфортно и без боли всего за 2-3 сеанса. Дуэт

## О себе нужно заботиться

неодимового и эрбиевого лазера активно воздействует на дерму, мышцы, связки. Результат будет уже после одного сеанса: более открытый взгляд, сияющая, плотная кожа. Курс определяется индивидуально, в зависимости от эстетических задач и пожеланий пациента.

Из наиболее эффективных методов коррекции дряблой кожи стоит выделить микроигльчатый RF-лифтинг Morpheus 8. Своим пациентам я рекомендую дополнять его коллагенотерапией Сферогель. Этот российский препарат комплексно работает сразу в трех направлениях: мгновенное заполнение морщин, глубоких складок, стимуляция роста новых коллагеновых волокон, мощное обновление кожи.

Эффект распахнутых глаз даст нейтропротеин последнего поколения Миотокс. Жидкий ботокс – уникальная разработка российских ученых, которая отличается высокой стабильностью и научно доказанной эффективностью. Миотокс обеспечивает естественность и разглаживание морщин без гиперкоррекции. Клинический эффект полностью проявляется на 7-14 день и стабильно сохраняется до 6 месяцев. А если нужно один раз и на 5-10 лет – топовой хирургической методикой является малоинвазивный эндоскопический лифтинг. Он позволяет «открыть» глаза, убрать избытки кожи верхнего века без разрезов, сформировать гармоничные пропорции.

## ФОКУС НА РУКИ

Красивые и ухоженные руки всегда притягивают взгляд. К тому



## ЛАЗЕРНЫЙ «ЛАСТИК» FOTONA

же пигментные пятна на руках – это один из «указателей» возраста. Поухаживать за тонкой кожей кистей рук профессионально поможет бьюти-комплекс в «Олимп Клиник»:

### 1. VBEAM PERFECTA CANDELA

улучшает качество кожи, возвращает ей упругость и эластичность, разглаживает морщинки. После курса процедур «уходят» сосуды, удаляется даже глубоко залегающая пигментация.

2. BBL-ТЕРАПИЯ для осветления и оздоровления кожи. Революционное фотоомоложение словно замедляет наши часы старения. Световой импульс удаляет излишки меланина (кожный пигмент), расширенные сосуды и «программирует» РНК стареющей кожи на режим молодости.

3. ПРОЛОНГИРОВАННАЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ препаратами Bio-Expander и Novacutan Sbio. Уникальность биореволюметрика Bio-Expander заключается в сочетании свойств филлера и биоревитализанта. Он действует комплексно: моделирует нужный объем, стимулирует самообновление кожи и дает интенсивное длительное увлажнение. Novacutan Sbio восстанавливает тургор и регенерацию, максимально увлажняет и обеспечивает многоуровневую защиту от бытовой радиации, ультрафиолета и т.д.

## ФОКУС НА ФОРМЫ

Жировые валики на талии, внутренней поверхности бедер и



рук, второй подбородок, дряблость мышц – признаки, знакомые большинству. Их появление не всегда связано с нарушением диеты, это могут быть и гормональные нарушения, и возрастные изменения. Если для проведения хирургической пластики есть противопоказания или какие-либо другие ограничения или просто нет желания, то эту задачу быстро и комфортно помогут решить передовые аппаратные технологии.

#### **Ультразвуковой СМАС-лифтинг Ultherapy и Ulfit**

Для выразительного овала лица без второго подбородка идеальна Ultherapy. Микрофокусированный ультразвук безопасно воздействует на мышцы и связки. Во время процедуры врач в режиме реального времени следит за каждым импульсом: куда и насколько глубоко проникают волны. Все видно, как на обычном УЗИ. После сеанса следов на коже не будет, но она станет заметно более упругой уже через 1,5-2 месяца. Результат будет нарастать в течение нескольких месяцев и сохранится до полутора лет.

#### **МЕТОДИКА СОСООН...**



Для деликатных мест над коленями, на внутренней стороне рук, в области талии я рекомендую ультразвуковой лифтинг Ulfit – это амбициозная новинка в семействе нехирургических СМАС-методик. Она максимально глубоко воздействует на кожу, мышцы, связки, так как имеет самую большую длину волны. При этом мы получаем эффект подтяжки, сокращение подкожного жира, уменьшение пигментации и выравнивание цвета кожи. Кстати, Ulfit беспощаден к целлюлиту! Поэтому он однозначно фаворит для устранения дряблости и жировых ловушек на животе, спине, ягодицах, на внутренней и внешней части бедер.

#### **Криолиполиз Сосооп**

Запатентованная методика криомоделирования силуэта специально разработана для быстрого и результативного удаления жировых складок. Криолиполиз является безопасной альтернативой хирургической липосакции. Сосооп имеет две независимые манипулы, которые одновременно воздействуют на две любые симметричные области. За время комфортной процедуры запускается процесс разрушения жировых клеток. Затем, примерно в течение месяца, они сами «покидают» организм, сокращая объем складки. Криолиполиз Сосооп – это процедура обедненного перерыва, занимает всего 60 минут. Полученный результат сохраняется до 2 лет.

#### **RF-лифтинг Morpheus 8 Inmode**

Технология со специальными насадками, которая позволяет выполнить тотальное ремоделирова-

#### **... И ЕЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



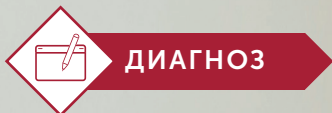
#### **БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ NOVACUTAN SBIO**

ние кожи тела без операции. Сочетание одновременного послойного прогрева тканей и радиоволнового излучения запускает выработку коллагена, самообновление кожи на клеточном уровне. RF-волны активно воздействуют на жировые отложения, способствуя их постепенному разрушению и уменьшению. Стойкий результат лифтинга – уплотнение кожи – будет нарастать и усиливаться в течение 3 месяцев. Складки, «апельсиновая корка», растяжки станут менее заметными.

Комплексная профессиональная забота о здоровье кожи в «Олимп Клиник» строится на стыке врачебной косметологии, биохимии и генетики. Это – выбор тех, кто знает, что о себе надо заботиться, и хочет впечатляющих результатов. ■

#### **P.S.**

Все указанные процедуры, препараты или их аналоги доступны и в воронежском «филиале» «Олимп Клиник» – на 5 этаже Центра культуры здоровья «Олимп Пять».



ДИАГНОЗ

# ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ



Что такое  
остеопороз  
и как с ним  
бороться?

ДЕНСИТОМЕТР В «ОЛИМПЕ ЗДОРОВЬЯ»

Многим начинающим водителям кажется, что они ездят на танке. Опытные знают: в любой аварии машина больше похожа на консервную банку. Так и кости – кажутся очень прочными, пока не случается перелом. Что влияет на прочность костей и как максимально обезопасить себя от переломов в пожилом возрасте – в статье врача-терапевта «Олимпа Здоровья» (стаж – 16 лет), заведующей консультативным отделением для взрослых

Татьяны Бубновой.

**О**стеопороз – системное заболевание скелета, для которого характерны снижение плотности и нарушение структуры костной ткани, что приводит к хрупкости кости и повышению риска переломов. Согласно статистике, в России у 40 млн жителей имеется повышенный риск переломов (16 млн страдают остеопорозом, еще у 24 млн есть остеопения – плотность костной ткани ниже нормы). Ожидается, что к 2050 году эта цифра вырастет на 25% и составит 50 млн человек. Заболевание широко распространено среди людей старше 50 лет и в последние десятилетия приобретает масштаб эпидемии. Каждую минуту в нашей стране происходит



7 переломов позвонков, а каждые 5 минут – перелом бедренной кости. Перелом шейки бедренной кости – одно из самых тяжелых осложнений остеопороза, которое может привести к инвалидности и смерти. В течение первого года после перелома бедренной кости умирают до 40% пациентов.

Остеопороз опасен своим длительным бессимптомным течением. Очень важно проходить профилактические осмотры и обследования, чтобы своевременно обнаружить начало развития заболевания и сразу приступить к лечению.

«Золотой стандарт» в диагностике остеопороза – рентгеновская денситометрия, диагностический метод, с помощью которого определяют минеральную плотность костной ткани.

Проведение денситометрии позволяет:

- выявить остеопороз на ранней стадии и состояния, предшествующие остеопорозу;
- определить риск переломов;
- оценить структурные изменения костной ткани и прочность кости;
- определить динамику патологических изменений и эффект лечения.

Стандартными областями исследования для диагностики остеопороза и определения состояния костной ткани являются поясничный отдел позвоночника и бедренные кости (область тазобедренных суставов) – это центральная денситометрия; гораздо реже областью исследования становятся кости предплечья – периферическая денситометрия.

Как профилактическое обследование денситометрию рекомендовано проводить один раз в год. Показаниями для проведения этой процедуры являются:

- период менопаузы;
- возраст старше 50 лет у женщин и старше 60 лет у мужчин;
- частые низкотравматичные переломы;
- низкая масса тела;
- прием лекарств, способствующих выведению кальция из организма;
- длительное (более 3-х месяцев) лечение гормональными препаратами;
- заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта;
- операции на желудке, в том числе бариатрические операции;
- сахарный диабет;
- курение.

Противопоказаниями к проведению процедуры являются беременность, а также другие диагностические процедуры с контрастом и радиоизотопное обследование, выполненные менее чем за неделю до даты денситометрии. Детям рентгеновская денситометрия может проводиться с 5 лет по назначению педиатра.

В организм должно поступать необходимое количество кальция и витамина D, поэтому обязательным в лечении и профилактике остеопороза является правильно составленное питание. Поскольку кальций, важнейший элемент для здоровья костной ткани, мы по-

У 40 МЛН  
ЖИТЕЛЕЙ  
РОССИИ  
ИМЕЕТСЯ  
ВЫСОКИЙ РИСК  
ПЕРЕЛОМОВ

лучаем только с пищей, необходимо произвести оценку и при необходимости коррекцию питания. Наиболее богаты кальцием сыр и другие молочные продукты, бобовые, консервированная рыба, некоторые орехи и кунжут, семена подсолнечника, зеленый лук, чеснок, петрушка, шпинат, сухофрукты – курага и инжир, поэтому они обязательно должны присутствовать в рационе в достаточном количестве. Суточное поступление кальция (с учетом продуктов питания) должно составлять 1000-1500 мг, суточное потребление витамина D – 800-2000 МЕ. Если нет возможности восполнить потребность этих элементов, врач назначает соответствующие препараты, в составе которых они присутствуют. ■



## ВАЖНО

### 5 шагов к профилактике остеопороза:

- Обязательно пройдите рентгеноденситометрию для определения плотности костной ткани.
- Определите уровень содержания витамина D и кальция в крови.
- Принимайте рекомендованное количество кальция и витамина D каждый день.
- Избегайте курения и употребления алкоголя.
- Поддерживайте физическую активность, улучшайте мышечную силу и равновесие.

**Обратитесь к врачу, чтобы определить свой уровень риска!**





# В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА

## Хирургическое лечение перелома шейки бедра

Продолжаем тему остеопороза, а точнее, одного из осложнений – перелома шейки бедренной кости, вместе с врачом – травматологом-ортопедом клиники семейной медицины «Эвкалипт» Станиславом Рябининым.

Перелом шейки бедренной кости, как следует из названия, – патологическое состояние, вызванное нарушением целостности костной ткани, приводящее к потере опорной и двигательной функции нижней конечности. По данным Минздрава, ежегодно в России регистрируется 125 тыс. пациентов с переломами проксимального отдела бедренной кости. Чаще подобные травмы приходится на пожилую и старческий возраст (Но! Смотрите нашу информацию «Важно», – прим. ред.).

Перелом шейки бедра приводит к последствиям разной тяжести: – ограничению подвижности вследствие



### ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

нарушения функции конечности и болевого синдрома;  
– возрастанию (в разы) риска тромбоза эмболических осложнений (появлению тромбов в сосудах);  
– увеличению риска развития гипостатической пневмонии (смертельно опасное заболевание, которое может возникнуть у лежачих больных);  
– образованию пролежней из-за постельного режима при недостаточном уходе;  
– нарушению работы органов и систем (кишечника, мышечной системы, дыхательной и др.) – тоже из-за длительного обездвиживания пациента.

На современном этапе развития травматолого-ортопедической помощи консервативное лечение применяется все реже (постельный режим в «деротационном сапожке», скелетное вытяжение и пр.) и строго по медицинским противопоказаниям к операции. Главным видом специализированной врачебной помощи при переломе проксимального отдела бедра является оперативное лечение в первые 72 часа с момента получения травмы. В зависимости от показаний это может быть накостный или внутрикостный остеосинтез с применением различных металлоконструкций или первичное эндопротезирование тазобедренного сустава с использованием современных искусственных имплантов.

Вовремя проведенное оперативное вмешательство позволяет не только в кратчайшие сроки поставить человека на ноги (в прямом смысле слова), но и избежать осложнений, которые очень часто угрожают жизни. ■

### ВАЖНО

#### Реальная история болезни

Пациент П. 30 лет получил травму после неудачного падения на улице с высоты собственного роста на тазобедренный сустав. Не смог самостоятельно подняться и вызвал бригаду скорой медицинской помощи. Был доставлен (по собственной инициативе) в «Эвкалипт», обследован и прооперирован с применением современных имплантов. На следующий день ему было разрешено ходить при помощи костылей. После проведенного комплекса раннего восстановительного лечения пациент к седьмому дню был выписан домой (продолжение – на стр. 11).

# НЕ ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

## После операции – в «Олимп Пять»

Если хирургическое лечение перелома шейки бедра выполнено вовремя и качественно – то все, можно успокоиться? Врач – травматолог-ортопед (стаж – 16 лет), врач ЛФК Центра культуры здоровья (ЦКЗ) «Олимп Пять» **Маргарита Муратова** считает, что нет. Правильнее помочь своему организму восстановиться как следует.

Какой бы метод лечения ни был выбран (хирургический или консервативный), пациенту с переломом шейки бедренной кости (ШБК) потребуются восстановительные (реабилитационные) мероприятия. В восстановительном периоде после подобной травмы пациент должен находиться под наблюдением врачей разных специальностей: травматолога-ортопеда, терапевта, физиотерапевта, врача ЛФК.

Для быстрого восстановления после травмы и операции необходимо правильное сбалансированное питание, нормальный сон, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапевтические процедуры, направленные на уменьшение боли и сокращение сроков регенерации поврежденных тканей. После травмы или операции по поводу перелома ШБК запрещена осевая нагрузка на поврежденную конечность и тепловые процедуры.

В первые дни после операции проводятся занятия ЛФК в пределах постели (дыхательная гимнастика, механотерапия с использованием аппарата для пассивной разработки движений в тазобедренном и коленном суставах, лечебная суставная гимнастика для здоровых конечностей).

Через 3-7 дней после хирургического лечения пациенту, как правило, разрешают вставать. Специалисты ЛФК обучают его правильно передвигаться с использованием костылей и помогают адаптироваться к новым условиям жизни. В среднем срок восстановления после подобной травмы составит около 6 месяцев, но он напрямую зависит от возраста, общего состояния здоровья, наличия сопутствующих заболеваний.

Правильно подобранная программа восстановительного лечения позволяет со-



ТОТ САМЫЙ ПАЦИЕНТ П. НА ТРЕНАЖЕРЕ RT 200-SLSA ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



ПАССИВНАЯ РАЗРАБОТКА ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА НА ТРЕНАЖЕРЕ KINETEC SPECTRA KNEE



кратить сроки реабилитации и улучшить качество жизни пациента. В ЦКЗ «Олимп Пять» для пациентов с переломом ШБК разработана комплексная программа восстановления после операции, которая включает:

- прием специалистов (терапевт, физиотерапевт, врач ЛФК);
- кинезиотерапию (индивидуальные занятия с инструктором, аппаратная механотерапия на медицинских тренажерах, занятия на подвесной системе для восстановления функции ходьбы);
- бальнеотерапию (хлоридно-натриевые камерные вихревые ванны для ног);
- современную аппаратную физиотерапию (локальная криотерапия, импульсная магнитотерапия, лазеротерапия, прессотерапия, комби-терапия).

Процедуры направлены на уменьшение боли и послеоперационного отека, ускорение заживления, повышение подвижности в суставах – и способны значительно улучшить самочувствие пациента и ускорить его возвращение к привычному образу жизни. ■



# НАСТОЯЩИЙ ОТДЫХ



ЛФК В БАССЕЙНЕ

**Выходные с пользой  
для здоровья**

Ко всему многообразию вариантов семейного отдыха теперь можно смело добавлять и совместное оздоровление. В «Олимп Пять» приятные и полезные процедуры ждут всю семью – нужно только выделить для этого пару выходных дней! Давайте пройдем по этому «маршруту» вместе и разберем возможные вопросы.

**Как все будет происходить:**

«Олимп Пять» работает по принципу «санатория в городе», где можно пройти различные восстановительные процедуры: водо- и грязелечение, аппаратную физиотерапию, ЛФК и медицинский массаж. Но, помимо лечения, в клинике существует множество релаксирующих процедур, полезных всей семье. Это обертывания, различные расслабляющие ванны,

души, сеансы «невесомости» и многое другое.

Записаться на процедуры выходного дня можно несколькими способами:

- через форму обратной связи на сайте клиники (olimp5.ru): в разделе «Программы» выбрать одну из базовых программ с фиксированной стоимостью, «Здоровые выходные для мужчин» или «Здоровые выходные для женщин» (или обе), и оставить свои контактные данные. Оператор перезвонит и запишет на процедуры в удобное время;
- позвонить по номеру 225-55-55 и записаться на уже готовую базовую программу или же выбрать визит к врачу-физиотерапевту, который поможет подобрать желаемый набор процедур в зависимости от личных предпочтений и особенностей здоровья.

Базовые программы рассчитаны на два дня, по 3-4 процедуры в день. В среднем на посещение центра

нужно запланировать не менее трех часов – после каждой процедуры врачи рекомендуют обязательный отдых в течение 15-20 минут, чтобы закрепить оздоровительный эффект.

Если гости пришли в «Олимп Пять» впервые, им необходимо оформить договор и согласие на оказание медицинских услуг – для этого потребуется паспорт. У стойки администраторов на первом этаже центра можно узнать маршрут на текущий день: на первую процедуру проводит администратор, дальнейшее сопровождение – по необходимости.

Отдохнуть между процедурами и выпить полезный травяной чай можно в комнатах отдыха на первом или втором этаже.

На втором и пятом этажах клиники работают буфеты, в будние дни – с 9 до 19 часов, в выходные – с 9 до 15 часов.

**Можно ли прийти вместе с детьми?**

Да, если дети старше 6 лет. В отделении физиотерапии всей семьей можно пройти оздоровительные и релаксирующие процедуры, в отделении ЛФК – научиться плавать разными стилями в бассейне, позаниматься в зале на интерактивных

тренажерах, которые помогут повысить координацию движений.

### На что направлен набор процедур «выходного дня»? Каких эффектов стоит ожидать?

Базовые программы «выходного дня» для мужчин и женщин – это комплекс приятных оздоровительных процедур, которые восстанавливают ресурсы организма, улучшают самочувствие и настроение, повышают работоспособность.

#### Для мужчин

Общая магнитотерапия на аппарате «Магнитотурботрон Люкс»: воздействие магнитного поля оказывает общеукрепляющее действие на организм, стимулирует защитные силы, улучшает сон.

Пароуглекислая ванна «Оккервиль Комби»: процедура для тех, кто испытывает большие физические или психологические нагрузки. Диоксид углерода и влажный пар снимают мышечное и нервное напряжение.

Сухая иммерсионная ванна, она же «ванна глубокой релаксации»: уменьшает нагрузку на сердце и кровеносную систему, расслабляет мышцы и снимает боль за счет эффекта сухой иммерсии (погружения в «невесомость»).

#### Для женщин

Горизонтальный душ Виши и морская минеральная терапия «Талассо Магнезиум» (Франция): процедура, которая восстанавливает минеральный баланс в организме благодаря концентрату магния, мягко стимулирует нервные окончания на коже и расслабляет.

Ароматическое обертывание с минералами Мертвого моря (Иордания) в спа-капсуле: оздоровительный эффект достигается за счет оксигипертермии – воздействия на организм чистого кислорода и умеренной температуры в сочетании с минерализацией кожи ароматными составами с маслами манго, лимонграсса, ежевики.

Прессотерапия Pulstar PSX, 3 зоны: процедура, имитирующая мышечные сокращения, избавляет от отеков, активизирует обменные процессы в тканях и улучшает кровообращение.

#### В обе программы входят:

Подводный ручной душ-массаж с хромотерапией: «жемчужные» пузырьки обеспечивают массаж всего тела, а полихроматическая подсветка воздействует на кожные рецепторы

и несет позитивный заряд энергии. Теплая морская вода снимает мышечное напряжение, а значит, массаж при этом более проработанный и совершенно безболезненный.

Кислородный коктейль как дополнительный способ поддержания здоровья, красоты и физической формы.

Фитоароматерапия: улучшает эмоциональное состояние, помогает успокоиться и настроиться на позитив.

Состав программы можно изменить, однако самостоятельно «назначить» себе понравившиеся процедуры не получится. Процедуры, входящие в базовую программу, имеют минимальные противопоказания, чтобы пройти их мог каждый. Любое изменение требует консультации врача-физиотерапевта, который поможет определить возможные противопоказания и при необходимости скорректирует оздоровительный курс.

Любители активного движения могут прийти на занятия в тренажерный зал «Олимп Пять» – ЛФК помогает укрепить опорно-двигательный аппарат и скорректировать фигуру. Индивидуальные занятия могут проходить как с использованием тренажеров, так и без, а упражнения подбираются индивидуально, исходя из пожеланий и с учетом физического состояния гостей. Снять накопившиеся за неделю напряжение и стресс помогут занятия на расслабление и растяжение мышц, а также дыхательные упражнения.

Перед посещением зала необходим визит к врачу, чтобы вместе с ним подобрать вид физической активности, который поможет провести время весело и с пользой для здоровья. Для занятий в бассейне отдельная консультация специалиста не требуется.

### Какие из процедур можно выделить как редкие (уникальные)?

Не имеют аналогов в Воронежской области пароуглекислая и иммерсионная («космическая») ванна, душ Виши в сочетании с морской минеральной терапией, обертывание в спа-капсуле с минералами Мертвого моря.

Среди тренажеров уникальным считается REDCORD – подвесная система, которая укрепляет мышечный каркас, разрабатывает все отделы позвоночника и улучшает эластичность мышц и сухожилий.

### Что может предложить ЦКЗ «Олимп Пять» вечером в будние дни?

В вечернее время не рекомендуются стимулирующие процедуры, предпочтение лучше отдать расслабляющим ваннам (ароматическим, минерально-углекислым, хвойно-жемчужным) и душам (Виши), сухой иммерсии. Процедуры аппаратной физиотерапии тоже более эффективны в первой половине дня.

Еще одна разновидность физической активности, которая имеет минимум противопоказаний – скандинавская ходьба. Инструкторы покажут, как ходить правильно – в этом, казалось бы, простом занятии тоже есть свои хитрости. Мастер-классы по скандинавской ходьбе проходят в парке на территории «Олимп Пять».

Как видите, организовать семейный выходной с пользой для здоровья в «Олимп Пять» совсем несложно: специалисты, врачи и инструкторы центра помогут подобрать подходящую программу в зависимости от ваших пожеланий и с обязательным учетом физических и финансовых возможностей. ■



НЕ ИМЕЮЩАЯ АНАЛОГОВ В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ ВАННА «НЕВЕСОМОСТИ»



# КТО НЕ РИСКУЕТ?

## О чекапах в разном возрасте

Наверное, если бы мы заранее знали о своих будущих проблемах со здоровьем, то пошли бы к врачу еще вчера. Но такая безусловно полезная привычка только зарождается, и далеко не у всех. В этом номере, с помощью врача общей практики (семейного врача) Анны Толмачевой, мы говорим о рисках, которые способны привести к заболеваниям и главное – о том, как на них можно повлиять.

**– Анна Сергеевна, давайте смоделируем ситуацию: наши пациенты в возрасте от 30 до 50 лет, явных наследственных рисков не имеют, стремятся следить на своим здоровьем. На какие другие риски им нужно обращать внимание?**

– Существует множество заболеваний, которые дают о себе знать в определенном возрастном интервале. Однако все не так просто. В современных реалиях мы наблюдаем, что продолжительность жизни людей увеличивается, как и улучшается качество их жизни. Но, к сожалению, статистика неумолима: срок хронизации или так называемого «омоложения» многих болезней упорно сокращается. В сознании большинства, повышенное давление, проблемы с сосудами и больная спина, – это все про пожилых. Но нет. Такие заболевания, как, например, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет и артроз сейчас стали выявлять все чаще у тех, кому едва исполнилось 40, а то и 30 лет. Не редкими остаются и случаи выявления запущенных форм онкологии.

Почему так происходит? Есть популярное мнение, что всему

виной «плохая экология». Давайте разбираться. Безусловно, неблагоприятные экологические условия здоровья человеку не добавляют. Но основные причины раннего дебюта заболеваний, по большей части, скрывает в себе образ жизни человека XXI века. Его главные характеристики: гиподинамия, неправильное питание, хронический стресс. Мы все стали заметно меньше двигаться. А с появлением

компьютеров возможно не только развлекаться, но и дистанционно работать, не вставая с места. Изменилось и питание. Большое количество продуктов с усилителями вкуса, консервантами, трансжирами, быстрыми углеводами привело к тому,

что и взрослые, и дети употребляют пищи (о ее качестве даже не говорим) намного больше, чем нужно. Все эти факторы риска запускают патологические процессы





в организме. Еще одной из причин снижения иммунитета, «пробуждения» спящих очагов хронической инфекции является бесконтрольный прием антибиотиков, особенно участвовавший с начала пандемии новой коронавирусной инфекции.

Нельзя не учитывать и профессиональные риски. Нас давно окружает не только природа, большую часть дня современные люди проводят на работе. Безопасные на первый взгляд профессии могут вызвать неожиданные заболевания. К примеру, из-за многочасового воздействия более чем 5000 различных веществ, которые используются в салонах, у многих парикмахеров развиваются контактный дерматит и болезни дыхательной системы. Главным заболеванием офисных работников часто считают синдром запястного канала, при котором срединный нерв сдавливается костями запястья, что приводит к болям и онемению в кисти. От него страдают и многие другие люди: печатать на клавиатуре далеко не так вредно, как, скажем, резать мясо, работать в швейном цехе, завинчивать гайки, постоянно играть на барабанах или в боулинг. Работа за компьютером, даже при использовании хорошего монитора – серьезное испытание для зрения. Из-за сильной усталости мышц глазного яблока человеку трудно сфокусироваться на изображении, он чувствует резь в глазах, головную боль, головокружение – это может привести к близорукости.

**– Какие профилактические исследования в этом возрасте можно назвать обязательными? Есть ли среди них ежегодные?**

– Обязательными ежегодными лабораторными исследованиями для мужчин и женщин, начиная с 18 лет, являются: общий анализ крови и мочи; расширенный биохимический анализ крови, отражающий работу внутренних органов, эндокринной системы и обмен веществ; кал на скрытую кровь – маркер кровотечения из желудочно-кишечного тракта.

Из инструментальной диагностики для всех людей считается необходимым выполнить: рентген органов грудной клетки – скрининг туберкулеза, рака и других заболеваний легких (курильщикам с

большим стажем и лицам с отягощенной наследственностью по раку легких рекомендовано делать КТ органов грудной клетки раз в три года), ЭКГ и УЗИ сердца – выявление и контроль сердечно-сосудистых заболеваний, УЗИ органов брюшной полости и щитовидной железы – поиск патологий данных систем. Прекрасным дамам нельзя обойтись без ежегодного УЗИ органов малого таза и приема врача-гинеколога с проведением кольпоскопии и забором мазков на флору и онкоцитологию. Также для женщин с 18 до 40 лет необходимо делать УЗИ молочных желез, а старше 40 – маммографию.

Для мужчин к списку лабораторных исследований добавляется еще анализ на простатспецифический антиген (ПСА) – опухолевый маркер патологий предстательной железы. Также мужчинам нужно ежегодно проверять мочеполовую систему с помощью трансректального УЗИ (ТРУЗИ) предстательной железы (старше 50 лет также УЗИ мочевого пузыря с определением остаточной мочи) с последующим приемом врача-уролога.

Обследование репродуктивной системы раз в год позволяет мужчинам и женщинам избежать запущенных форм онкологии, которые, увы, плохо поддаются лечению в отличие от выявленных на начальных стадиях. Например, рак шейки матки или рак груди, обнаруженные на первой стадии, излечимы примерно в 90 и более процентах случаев.

Начиная с 40 лет и мужчинам, и женщинам рекомендовано ежегодно проходить углубленную оценку сосудов с помощью ультразвукового дуплексного сканирования с целью предупреждения развития атеросклероза, а с 50 лет (при отсутствии жалоб) – посещать офтальмолога.

Относительно недавно врачи научились достоверно выявлять остеопороз (заболевание, характеризующееся снижением прочности костей и повышением риска переломов) с помощью специального прибора – денситометра. Это исследование позволяет на ранней стадии разрушения костей проводить успешное лечение, тем самым обеспечивая человеку жизнь без «хрустальной хрупкости». В нашей клинике, к примеру, обязательным исследованием в рамках чекапов для женщин 50+ и мужчин 60+ является рентгено-

денситометрия поясничного отдела позвоночника и бедренных костей.

В 40+ лет разумно выполнить гастроскопию и колоноскопию (можно сделать одномоментно). Если будут найдены полипы, это определит дальнейшую профилактическую стратегию. Если же результаты в порядке – в следующий раз это исследование можно выполнить через 5 лет.

С учетом отсутствия вредных факторов, к профилактическим методам обследования можно отнести и МРТ, в некоторых европейских странах, например, активно назначают МРТ при диагностике молочных желез, а также используют МРТ всего тела для скрининга, с последующим детальным обследованием проблемных зон.

Однако все обследования без контроля врача вместо желаемой пользы могут принести лишнюю тревогу. Не стоит самостоятельно придумывать себе длинный список анализов и диагностических процедур. Даже если у вас нет семейного врача, который знает вас уже много лет, рекомендую каждый раз обращаться к терапевту или врачу общей практики, который оценит не только возраст и пол, но и ваши индивидуальные риски, включая наследственность, изучит результаты прошлых исследований и предложит оптимальный план обследования.

**– Если совсем ничего не беспокоит, когда приходиться к врачу и к какому?**

– Если появились жалобы, то вы пойдете к врачу уже нездоровым – за назначением лечения. Всегда лучше работать на опережение, поэтому будет правильным прийти на прием к врачу общей практики (семейному врачу), когда ничего не беспокоит. ■

## ВАЖНО

В любом возрасте нужно обращать внимание на изменение самочувствия, переносимости физической нагрузки, колебания веса, но все это – уже проявления болезни. Если же вы чувствуете себя отлично, своевременный чекап поможет вам предотвратить многие проблемы со здоровьем. Согласитесь, приятно себе сказать: «Меня пугает не мой возраст, а возраст моих ровесников!».



# ВРАЧ, КОТОРЫЙ РЯДОМ

## От А до Я

Мы продолжаем беседу о «семейном здоровье» с врачом общей практики «Олимпа Здоровья» Анной Толмачевой. О семейном враче многие наши читатели слышали хотя бы потому, что такое направление есть и в бюджетной медицине (подробнее – в №2 «Вестника долголетия»). Но, в сравнении с частной, как говорится, это две большие разницы.

### ПРОСТО И ПОНЯТНО: ЗАЧЕМ НУЖЕН СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ?

Наблюдая всех членов семьи, семейный доктор учитывает множество факторов: наследственность, перенесенные ранее патологии, имеющиеся хронические заболевания, принимаемые лекарственные препараты, психологический климат в семье и так далее. Медицинская информация от А до Я позволяет врачу по максимуму выявить факторы риска и разработать индивидуальную программу профилактики для каждого семейного пациента.

Одной из важнейших особенностей семейной медицины является непрерывность наблюдения за пациентом – не только в период внезапно развившихся заболеваний, но и тогда, когда у человека нет жалоб.

Плюс к этому семейный врач выступает диспетчером в оценке назначений других специалистов. Те, кто посещал разных врачей, знают, что в итоге появляется несколько планов лечения, повторяющиеся анализы, много назначений. Семейный доктор всегда заботится о том, чтобы рекомендации от нескольких специалистов

не противоречили друг другу и, самое важное, не навредили пациенту.

### ЧТО ГЛАВНОЕ В РАБОТЕ СЕМЕЙНОГО ВРАЧА, ТО ЕСТЬ В ВАШЕЙ РАБОТЕ?

Главным я считаю искреннюю заинтересованность в том, чтобы помочь человеку укрепить здоровье, умение погрузиться в его проблему и повышенное внимание к мелочам.

Всегда приятно помогать людям, видеть их улыбки на очередном приеме или слышать слова благодарности. Но знать, что они тебе доверяют, открывают двери ко всей истории своей жизни, болезни, и порой изливают душу – это огромная ответственность. Семейному врачу нужно уметь ее принимать, обладать высоким уровнем эмпатии, тонко чувствовать потребности пациента.

В процессе работы врач выстраивает тесный эмоциональный контакт со своими семейными пациентами и определяет: кому-то необходимо больше внимания и подробные объяснения причин и патофизиологического механизма возникновения его болезни, а кто-то по-деловому и без лишних слов ждет готовую инструкцию по «борьбе со злом». В обоих случаях семейный врач обязан преподнести пациенту информацию именно в том виде, в котором она будет «удобоварима» для него – это я считаю индивидуальным подходом

и профессиональной заботой о своих пациентах.

### НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВОЗМОЖНОСТЬ БЫСТРО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ?

Порой семейный доктор просто обязан прибегнуть к помощи специалиста другого профиля. Например, если речь идет о здоровье людей, имеющих несколько хронических заболеваний или патологии, которые требуют наблюдения врачей узких специализаций. Но чаще всего семейный врач обращается к коллегам, исходя из индивидуального плана обследования своего пациента. Так, людям с гипертонической болезнью обязательно ежегодно делать визит к офтальмологу и неврологу, больным сахарным диабетом – к эндокринологу, а пациентам, страдающим бронхиальной астмой – к пульмонологу.

Нередки случаи, когда при первых признаках отклонений в анализах семейного пациента мы приходим вместе с ним на консультацию к врачу узкого профиля, а по итогам дообследования выясняется, что мы «поймали» болезнь на ранней стадии. А вовремя обнаружить – значит получить больше возможностей для успешного лечения. ■

### ВАЖНО

#### Семейный врач от «Олимпа Здоровья» – это:

**ПРЕВЕНТИВНЫЙ ПОДХОД** – семейный врач может прогнозировать развитие определенных заболеваний, на ранних стадиях обнаружить патологии, которые хорошо поддаются лечению.

**МОЩНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ БАЗА** в одном месте сводит к минимуму вероятность обращения в другие лечебные учреждения.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА** оказания медицинской помощи и плановых осмотров, постоянный контроль результатов проведенных анализов и исследований.

**ДИСТАНЦИОННАЯ СВЯЗЬ** со своим врачом (помимо очных встреч), выезды по месту нахождения пациента.

**ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ** профильных специалистов и консилиумов (если это необходимо).

**ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА** между годовой семейной программой и месячным сопровождением семейного врача.



Когда  
закладывается  
«фундамент  
здоровья»?



# «МЫ И НАШИ ДЕТИ УНИКАЛЬНЫ»

**Д**етское направление в ГК «Олимп Здоровья» развивается так же активно, как взрослое, и имеет много полезных современных «опций», например – программу «Личный педиатр». О том, что она в себя включает и что дает родителям, нам рассказала врач-педиатр, детский кардиолог Наталья Фатеева.

**– Наталья Юрьевна, банальный вопрос: а нужно ли ребенку постоянное врачебное наблюдение? Как быть с мнением «оставьте здорового ребенка в покое»?**

– Мнений может быть много, но все же наблюдение педиатра и узких специалистов необходимо в том числе и здоровому ребенку, причем уже с самого рождения. Смысл этого сопровождения состоит в превентивных мерах до развития хронических заболеваний, а также своевременном выявлении проблем со здоровьем и их эффективном устранении.

Чаще всего педиатра и врачей узких специальностей «посещают» дети первого года жизни – их организм стремительно растет и меняется, необходимо регулярно оценивать эту динамику, проводить плановую вакцинацию, лабораторные и инструментальные исследования. Именно для помощи

родителям (и их уверенности!) в медицинских вопросах в клинике существуют программы годового наблюдения. Основным доктором является педиатр, который знает все особенности ребенка, проводит наблюдение и при необходимости лечение, находится в постоянном контакте с родителями по всем возникающим вопросам. В свою очередь родители всегда знают, к кому можно обратиться, чтобы получить качественную медицинскую помощь. Дополнительно программа предусматривает в определенные по возрасту этапы осмотры ребенка узкими специалистами и необходимые исследования и анализы.

**– По вашим наблюдениям, родители часто обращаются к педиатру? И по каким поводам?**

– Индивидуален не только каждый ребенок, но и каждый родитель. Так что какой-то «нормы» звонков или обращений нет. Но в этом случае не нужно стесняться частых обращений, правильнее будет посоветоваться, спросить специалиста о том, что вызывает вопросы, чем искать ответы в интернете или ориентироваться на опыт друзей и знакомых. Потому что – еще раз подчеркну – все мы и наши дети уникальны, единого алгоритма помощи в медицине нет и, не побоюсь это сказать, никогда не будет.

Для каждого возраста самый частый повод обращения свой: на первом году жизни вопросы больше связаны с уходом за ребенком и освоением им новых навыков, а в более старшем возрасте, с расширением социальных контактов ребенка, лидируют вопросы по инфекционным заболеваниям или травмам.

**– В каком возрасте особенно важно, чтобы ребенок был под наблюдением врачей?**

– Сказать однозначно про какие-то конкретные периоды, когда ребенок должен быть под наблюдением доктора, достаточно сложно. Потому что с определенной частотой (для здоровых детей без хронических заболеваний это закреплено в соответствующем приказе Минздрава) все дети должны посещать как педиатра, так и других специалистов. Но все же к «критическим» возрастам можно отнести: первый год жизни, 3 года, 5 лет, 7 лет, 11-16 лет. И обязательно осмотр педиатра нужен каждому ребенку хотя бы 1 раз в год, даже если он здоров.

Конечно, самое пристальное внимание всегда приходится на малышей первого года жизни, но я призываю родителей детей и других возрастных категорий не забывать приходить к докторам, когда ничего не беспокоит, а не только в состоянии болезни. Фундамент здоровья взрослого человека закладывается именно в детском возрасте. В современной педиатрии есть понятие «первые 1000 дней» – это 270 дней беременности плюс первые 2 года жизни ребенка. Это время является основополагающим для здоровья человека на всю жизнь. ■



# СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ

Физическая нагрузка нужна в любом возрасте



Двигательная активность – важная часть здорового образа жизни. Однако большая часть спортивных рекомендаций учитывает возможности людей, еще не достигших 65 лет. Как же быть тем, кто перешагнул в «серебряный» возраст? О том, какие упражнения полезны для пожилых людей и как заниматься правильно, говорим с врачом ЛФК (стаж – 11 лет), заведующей отделением ЛФК ЦКЗ «Олимп Пять» Ярославой Саввиной.

**Что такое интенсивная физическая нагрузка? В каком возрасте необходимо ее снижать?**

Интенсивная нагрузка – это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечно-сосудистых сокращений и вызывает появление пота. Это усилия при беге трусцой, плавание в бассейне вдоль дорожки, игра в теннис,



«УМНЫЕ» ТРЕНАЖЕРЫ ПОДХОДЯТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМ

энергичные танцы, езда на велосипеде со скоростью больше 7 км/ч, активная работа во дворе или в саду (например, прополка или посадка).

Для взрослых людей в возрасте 18-64 лет специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют уделять умеренной аэробной физической активности не менее 150-300 минут в неделю. При более высокой интенсивности нагрузки достаточно 75-150 минут. Дополнительную пользу здоровью приносят упражнения, которые развивают силу всех основных групп мышц.

Для людей более старшего возраста – от 65 лет – рекомендации остаются такими же, однако пенсионерам нужны и другие виды активности: занятия по улучшению равновесия и умеренные силовые тренировки, которые

помогут повысить выносливость организма и предотвратить падения.

В любом случае, при подборе оптимальной нагрузки пожилым людям следует ориентироваться на уровень своей тренированности, образ жизни и наличие заболеваний. Интенсивность нагрузок необходимо подбирать индивидуально.

#### Какие главные принципы спорта для пожилых?

Главный принцип, как в медицине, – не навредить. Нарастивание мышц и коррекция фигуры для пожилых людей имеет меньшее значение. Спорт в этом возрасте обретает другие функции: укрепить иммунитет и опорно-двигательный аппарат (суставы и кости), поддержать работу сердечно-сосудистой системы, улучшить координацию движений.

В остальном схема стандартная. Нагрузка должна увеличиваться постепенно. Перед началом занятия нужно провести короткую (10-15 минут) разминку, а к завершению тренировки – постепенно снизить нагрузку.

#### Стоит ли уделять внимание тренажерам?

Занятия на тренажерах считаются одними из самых эффективных. Они помогают снизить вес, набрать мышечную массу, повысить выносливость, укрепить все группы мышц.

В Китае люди старше 50 лет при поддержке правительства проходят

## ПРИ ПОДБОРЕ НАГРУЗКИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ СЛЕДУЕТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ

курс занятий на тренажерах с биологической обратной связью (БОС) под названием «Силовая реабилитация». БОС позволяет отслеживать показатели организма во время тренировки в режиме реального времени и тщательно рассчитывать нагрузку.

В Центре культуры здоровья «Олимп Пять» занятия проводятся на медицинских тренажерах серии Tergumed с БОС, что позволяет пожилым пациентам укрепить мышцы спины и туловища, вос-

### ВАЖНО

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЛФК:

- Упражнения выполняются в медленном темпе, без резких движений.
- Следует избегать максимальной амплитуды выполнения упражнения.
- Заниматься нужно регулярно и чередовать нагрузки с отдыхом.
- Время отдыха должно быть достаточным для восстановления сил и дыхания.

становить движения после травм и операций. Тренировки с индивидуально рассчитанной нагрузкой – прекрасная профилактика остеохондроза, остеопороза и спондилеза, коррекция нарушений осанки, вспомогательный метод лечения головной боли напряжения.

Для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем подойдут тренажеры серии Kardiomed. С их помощью можно уменьшить одышку, повысить выносливость. Важное отличие от привычных тренажеров – это возможность устанавливать минимальную скорость и небольшой шаг ее изменения.

С помощью тренажеров серии Compass можно проработать все группы мышц в различных режимах, которые зависят от физической подготовки, возраста и имеющихся заболеваний конкретного человека. Тренажеры подходят людям практически любого роста и комплекции. Благодаря многоуровневой регулировке упоров для ступней и спинки сиденья пожилые посетители тренажерного зала смогут заниматься с максимальным комфортом.

#### В чем преимущества занятий с тренером?

В первую очередь такие занятия дают индивидуальный подход, а следовательно, повышается эффективность тренировок.

Во-вторых, занятия с инструктором – это безопасность, что особенно важно в зрелом и пожилом возрасте. Контроль за техникой выполнения упражнений позволяет избежать травм. Инструктор точно дозирует нагрузку и время отдыха, во время занятия контролирует пульс и артериальное давление.

#### Как лучше заниматься – в группе или индивидуально?

Достоинства есть как у индивидуальных, так и у групповых занятий. Все зависит от того, какова цель тренировки.

Групповые занятия – это сообщество людей по интересам. На такие занятия приходят люди с разной физической подготовкой, потому что они гарантируют положительные эмоции.

Индивидуальные занятия с инструктором – это персональная программа, контроль техники, дисциплина и разбор возникающих вопросов. И более быстрое достижение поставленной цели. ■





# «МАТЕРИНСТВО – ЭТО ТРУД И БЕЗГРАНИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»

На вопросы «ВД» отвечает врач-неонатолог **Александра Скрипникова**

Есть мир детей и мир взрослых. А есть мир маленького человека, который еще не умеет говорить. Обычно в нем лучше всего ориентируется мама, но часто мамам на начальном этапе необходим опытный помощник – врач-неонатолог. Он не только подскажет и научит, он и за здоровьем ребенка проследит.

**Н**аш сегодняшний собеседник – врач-неонатолог, педиатр (стаж – 21 год) Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» Александра Скрипникова – младенцами занимается всю свою профессиональную деятельность.

**– Александра Викторовна, а что запомнилось в университете? Кстати, как учились?**

– Училась на «хорошо» и «отлично». Учеба в мединституте запомнилась прежде



всего отношением наших преподавателей. Благодаря их усилиям мы и стали врачами. Нам не только давали медицинские знания, но и прививали любовь к детям, учили понимать родителей. И, конечно, я глубоко благодарна нашему декану – профессору, выдающемуся врачу-педиатру Валентине Александровне Платоновой. Ее жизненный путь, заслуги требуют отдельного рассказа, а для нас она была больше, чем декан – она была нашей второй мамой, всегда поддерживала, помогала решать проблемы. Но могла и так отругать, что одного раза хватало (иногда и одного взгляда).

**– Как давно вы работаете с грудными детьми? Страшно было вначале?**

– Грудничками я занимаюсь, можно сказать, со своих первых рабочих дней 2001 года, когда пришла работать неонатологом в областную детскую больницу номер один. Поначалу боялась, как и все начинающие специалисты – что-то не так сделать, неправильно понять ребенка, причинить ему боль. Ведь грудные дети «говорят» интонациями голоса, плача, движениями тела и другими способами, по которым можно понять их желания и жалобы. Со временем страх уходит, появляется опыт и ты (не без помощи родителей) начинаешь познавать мир малышей.



**– Чего больше всего боятся мамы, по вашим наблюдениям?**

– Как правило, в первое время мамы боятся причинить физический вред ребенку, не понять, что он голодный, не заметить проблем со здоровьем. В общем, оказаться «плохой мамой», как они считают. Чтобы побороть эти страхи, помочь понять, что плохих мам не бывает, им нужны помощники – педиатр, супруг, бабушки-дедушки. Если рядом счастливая семья и мама спокойна, то, как говорится, спокоен и малыш.

**– Правда, что новорожденный ребенок очень живучий и выносливый?**

– Ребенок рождается беспомощным и чтобы выжить, он полагается на инстинкты, из которых самый сильный – инстинкт само-

## КАЖДАЯ МАМА ВЫРАБАТЫВАЕТ НЕОБХОДИМОЕ ИМЕННО ДЛЯ ЕЕ МАЛЫША МОЛОКО.

сохранения. Благодаря ему ребенок просит еду, воду, показывает, что ему дискомфортно, больно, тепло или холодно. Тем самым он привлекает внимание родителей и уже они обеспечивают его «живучестью и выносливостью». Недаром уже доказано, что звук детского плача является максимально раздражающим для мозга взрослого человека и вызывает сильное желание его остановить.

**– Чего реально надо опасаться по отношению к новорожденному?**

– Опасаться стоит лишь бездействия. Когда ребенок изо всех сил сигнализирует, что ему плохо, а родители не замечают этого или ищут помощи в интернете, у бабушек и дедушек. Всегда правильнее сразу обратиться к специалисту, чем потом решать запущенную проблему. Сейчас есть много возмож-

### ВАЖНО

#### ГОДОВОЙ АБОНЕМЕНТ «ДЕТСКИЙ ВРАЧ 365»

- Неограниченное количество посещений дежурного педиатра в год в часы работы клиники.
- 10% скидка на консультации всех врачей детского отделения (кроме услуг по абонементам и чекапов).
- 10% скидка на терапевтические услуги детского стоматолога (кроме седации, коронок и ортодонтии).
- Неограниченное количество звонков педиатру в рабочее время клиники.
- Бесплатная первичная консультация логопеда, детского стоматолога.
- Оперативное оформление всех необходимых справок для ребенка и больничных листов для родителей.

ностей для родителей, позволяющих и себя чувствовать увереннее, и ребенку обеспечить необходимое медицинское наблюдение. В нашей клинике есть программы «Личный педиатр» для детей любого возраста, от нуля до совершеннолетия. Или, например, годовой абонемент «Детский врач 365». Он позволяет как позвонить педиатру, так и показать ребенка в рабочее время, если необходимо.

**– Что бы вы посоветовали женщине, которая скоро станет мамой?**

– Чаще отдыхать, получать больше положительных эмоций, копить силы для дальнейшего материнства. Каждое время уникально, и такого, как было во время беременности, после рождения малыша не будет. Также ближе к концу беременности советую найти педиатра для будущего ребенка, который расскажет, что необходимо купить, как ухаживать за младенцем, на что обращать особое внимание, и в дальнейшем будет следить за развитием малыша.

**– Грудное молоко – лучшее питание для младенца? Почему?**

– Да, это лучшая пища, потому что грудное молоко уникально по своему составу. Каждая мама вырабатывает необходимое именно для ее малыша молоко. В грудном молоке содержатся не только необходимое ребенку количество белков, жиров и углеводов, но и витамины, микроэлементы, набор иммуноглобулинов, полезные для работы кишечника бактерии и еще огромное количество важных для развития составляющих. Все это заложено на генетическом уровне и ни одна в мире фирма – производитель детского питания – не смогла добиться такой уникальности.

**– На ваш взгляд, материнство – чувство или инстинкт? Что это, если в двух словах?**

– Материнство – это инстинкт, переходящий в чувство. Это – труд без перерыва, выходных и отпуска. Но также это – безграничное счастье. ■





ПОЛЕЗНОЕ

# УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

О любом реализованном проекте можно рассказать по-разному – в максимальных подробностях или же с помощью самых ярких фактов. В Центре культуры здоровья (ЦКЗ) несколько оздоравливающих направлений (водолечение; грязелечение – грязи из Сакского и Сестрорецкого месторождений, озера Тамбукан, торфяная грязь «Томед», грязи Мёртвого моря; физиотерапия – электротерапия, магнитотерапия, лазеротерапия, ультразвуковая терапия, дыхательная терапия, светолечение и т.д.; кинезиотерапия) и сотни всевозможных процедур.

Но есть среди них такие процедуры и технологии, которые или редко встречаются или не встречаются вовсе (особенно – вместе в одном центре). О них и еще о некоторых интересных фактах «из жизни» ЦКЗ мы и хотим рассказать.

**Название клиники означает взаимодействие стихий на благо человека.**

В основе идеи «Олимп Пять» заложено взаимодействие природы и высоких технологий, которые помогают сохранить здоровье человека на долгие годы. Изображения четырех стихий на официальном символе клиники – земли, воды, огня и воздуха – образуют четырехлистник, а пятой «стихией» является человек, который стремится к здоровью и долголетию.



МАССАЖ ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИМ ПОЛЕМ

**В ЦКЗ можно принимать ванны с морской водой. Откуда она?**

На самом деле никто не переправляет морскую воду в бочках через границу – ее лечебные свойства не сохраняются при перевозке. Вместо нее при приготовлении ванн используется концентрированный минеральный раствор (рапсалин), близкий по составу к водам природных морей. Ванны с рапсалином обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием, благотворно влияют на работу внутренних органов. А можно, например, принять минерально-жемчужную ванну с натуральной солью Мертвого моря. Или любую другую из ароматических (хвойно-салициловая, тимьяновая, каштановая и т.д.) или минеральных и лекарственных (бишофитовая, пантовая, йодобромная и т.д.) ванн.

Что есть редкого и уникального в «Олимп Пять»?

**Ванну «невесомости» придумали для космонавтов. Как же она работает в ЦКЗ?**

Иммерсионную ванну действительно придумали специалисты космической медицины, чтобы исследовать реакции организма в условиях невесомости. Это ванна, наполненная водой, к краям которой прикрепляется плотная водонепроницаемая ткань. Вода заполняет складки ткани и обволакивает тело, создавая эффект парения, как в космосе. Мышцы полностью расслабляются, и за час в иммерсионной ванне можно отдохнуть, как за восемь часов полноценного сна. А потом можно потянуться...

**В ЦКЗ есть сразу две системы для вытяжения позвоночника**

И горизонтальное вытяжение (система «Атланта»), и вертикальное («Аист») проводится в воде, соответственно, в ванной и в бассейне. Электронные настройки позволяют обеспечивать равномерность интенсивности процедуры, эффективно разгружая позвоночный столб при таких заболеваниях, как остеохондроз, болевые синдромы, протрузии, искривления и т.д.

**Интеллектуальные тренажеры «наблюдают» за реакцией пациентов.**

«Олимп Пять» оснащен тренажерами с биологической обратной связью (БОС). Это значит, что

ВАННЫ С МОРСКОЙ ВОДОЙ





программа «запоминает» показатели организма во время тренировки и позволяет рассчитать нагрузку точно по возможностям человека – никаких лишних движений и минимум риска повредить мышцы!

БОС помогает и при восстановлении кардиологических пациентов. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы врачи ЛФК назначают занятия на медицинских тренажерах KardioMed. Сердечную деятельность в течение всего занятия регистрирует портативный аппарат ЭКГ. Но это не все «чудеса», на которые способны местные тренажеры.

#### **Тренажеры, которые «учат»**

После долгого бездвиживания мышцы слабеют и даже могут атрофироваться. И здесь на помощь приходит не только БОС, но и электростимуляция. Воздействие током низкого уровня заставляет ослабленные мышцы работать активнее, а значит – быстрее восстанавливаться. То есть они как бы заново учатся выполнять свою функцию. И снова не все про тренажеры...

#### **В бассейне ЦКЗ есть подводные тренажеры**

Да, они установлены именно под водой. Занятия в водной среде имеют свои преимущества для достижения восстановительного эффекта, добавляют бодрости и дарят приятный бонус – элементы гидромассажа. Кстати, в бассейне «Олимп Пять» поддерживается температура 26-28 градусов по Цельсию. Максимальная температура подогрева выставляется для занятий с пациентами, которые требуют особенного бережного отношения.

#### **В «Олимп Пять» делают массаж.. электростатическим полем**

Есть и классический мануальный разных видов, и гидромассаж, но

#### **«АИСТ» ПОСЛЕ ПОГРУЖЕНИЯ**



#### **УЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕЧКА**

GLOSS-терапия HIVAMAT 200 Evident – это отдельная тема. Благодаря свойствам электростатического поля (притяжению и отталкиванию) создается эффект осцилляции – глубокие вибрационные воздействия, проникающие через все ткани организма. Такой массаж отлично справляется с отеками, болями после травм и операций, улучшает гемодинамику и питание тканей.

#### **В дневном стационаре можно подобрать продолжительность пребывания**

Дневной стационар удобен для тех, кто проходит восстановительную терапию, в том числе – капельные вливания. Время пребывания в дневном стационаре выбирается индивидуально, с учетом временных возможностей пациента и графика назначенных процедур. Можно остаться на два часа (достаточно для одной «капельницы»), на четыре или на шесть часов (максимальный срок пребывания в дневном стационаре).

#### **Сотрудники ЦКЗ дважды в неделю посещают «Час здоровья» и «Час в бассейне»**

В ЦКЗ созданы особые возможности для сотрудников, которые внимательно относятся к своему здоровью и хотят больше двигаться в течение дня. Два часа в неделю инструкторы «Олимп Пять» ведут для коллег групповые оздоровительные тренировки ЛФК под музыку и занятия по аквааэробике.

#### **В ЦКЗ можно приходить всей семьей**

В том числе – с детьми старше шести лет. Процедуры в ЦКЗ не только

лечебные, но и оздоровительные, расслабляющие, помогающие восполнить энергию после трудовых будней. Врачи помогут подобрать для каждого члена семьи подходящие активности. (Подробнее об этом – на стр. 12-13.)

#### **На территории «Олимп Пять» работает уличная библиотека**

В марте 2022 года сотрудники клиники поставили первые книги на полки книжного домика в парке ЦКЗ.



#### **...И «АТЛАНТА» - ПЕРЕД**

Уличная мини-библиотека позволяет обмениваться книгами всем желающим. Книги можно брать совершенно бесплатно, но с одним условием: нужно обязательно принести взамен свою книгу. ■

#### **P.S.**

Это далеко не все удивительное в ЦКЗ «Олимп Пять». Но, как гласит народная поговорка, лучше один раз увидеть, чем сто услышать. В нашем случае еще и можно попробовать.

# ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ

О «чистке» сосудов, дисбактериозе и температуре при простуде

Обычно в этой рубрике рассматриваются мифы, связанные с каким-то конкретным заболеванием или касающиеся отдельного направления в медицине. В этом номере с помощью врачей клиники «Огни Олимпа» (г. Москва) мы решили прокомментировать наиболее устоявшиеся мифологические утверждения из разных сфер медицины и даже о самой медицине.

## Минеральная вода очень полезна на каждый день

Столовая минеральная вода, как любая другая, просто является источником  $H_2O$ . Но вот регулярное употребление минеральной воды средней и высокой минерализации может даже навредить здоровью, поскольку соль в такой минеральной воде способна вызывать серьезные нарушения минерального обмена и приводить к задержке жидкости,

декомпенсации сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек.

## Температуру во время простуды не нужно сбивать

В период преобладания патофизиологического подхода в медицине (подробнее об этом – в интервью В. Бабина на стр. 2-5) считалось, что лихорадка сама по себе уничтожает инфекцию и поэтому нельзя снижать температуру. В настоящий момент результаты исследования показали, что применение жаропонижающих средств не влияет на продолжительность болезни, а самочувствие человека при этом значительно лучше. Поэтому прием этих препаратов вполне допустим.

## Нужно принимать антибиотик при ОРВИ, чтобы «инфекция не спустилась в легкие»

Антибиотики не являются средствами профилактики бактериаль-

ных осложнений. Может получиться, что антибиотик будет принят до присоединения бактериальной инфекции, то есть напрасно. А потом, если она разовьется, придется принимать уже второй антибактериальный препарат. Частое применение антибиотиков при ОРВИ является одной из основных причин формирования устойчивости бактерий к терапии, и это одна из серьезных проблем в мировом здравоохранении.

## «У меня плохие сосуды, поэтому плохая память, неясная голова и т.д. Нужно «почистить» сосуды капельницами»

Список после «поэтому» можно продолжать до бесконечности. Но проблема в том, что это один из самых распространенных мифов в неврологии. Плохие сосуды – не диагноз, не болезнь. Каждая из перечисленных жалоб – это симптом какого-либо заболевания, и

задача врача на приеме – поставить правильный, существующий в мире диагноз и назначить лечение.

Реальные сосудистые патологии – это скоропомощные состояния, такие как инсульт, но к текущим жалобам это не имеет отношения. И как следствие – на данный момент не существует ни одного препарата для инфузий, который бы эффективно «чистил» сосуды. Но при этом существует большая группа препаратов, которая эффективно останавливает атеросклероз и влияет на прогноз, увеличивает продолжительность жизни.

**«У меня ВСД с детства, поэтому...»  
(Здесь можно опять перечислить  
бесконечное количество жалоб.)**

ВСД (вегето-сосудистая дистония) – еще один не существующий в мире диагноз, урна, в которую летит все «непонятное» для конкретного врача.

Под маской этого псевдодиагноза скрываются различные заболевания, такие как мигрень, нарушения ритма сердца, панические расстройства, вазовагальные синкопе, анемия, доброкачественное пароксизмальное головокружение и др., и задача специалиста – разобраться в этом разнообразии и назначить правильное лечение.

**«Надо пропить что-нибудь для  
поддержания памяти»**

К сожалению, волшебной таблетки для памяти не существует. При жалобах на снижение памяти невролог оценивает психоэмоциональный фон (уровень тревоги и депрессии), сопутствующие заболевания, по шкалам исключает когнитивные расстройства. В зависимости от полученных результатов назначается терапия.

**«У меня остеохондроз, поэтому  
болит шея и спина»**

Остеохондроз – рентгенологическое заключение. Это естественные изменения позвоночника, описанные на рентгене. Почему морщины на лице с возрастом никого не удивляют, а остеохондроз – виновник всех бед?

Большинство жалоб, списываемых на остеохондроз, имеют свою причину и успешно лечатся.

**Рак – это всегда приговор. Ложись  
и умирай!**

Рак по-прежнему является серьезным заболеванием, от которого

погибает большое количество пациентов. Но вместе с тем достигнуты колоссальные успехи в лечении этой грозной болезни, когда даже пациенты с далеко зашедшими формами живут десятки лет. А многие формы стали совершенно излечимы. Рак постепенно превращается в излечимую или просто хроническую болезнь.

**ВИЧ-инфицированные умирают  
сразу**

Благодаря современным методам диагностики и лечения ВИЧ в современном мире перешел в разряд хронических заболеваний. Пациент постоянно принимает лекарственные средства, но при этом может вести полноценный образ жизни и жить до преклонного возраста.

**«Застудил почки на холоде»**

Нет убедительных данных о возможной связи между переохлаждением и возникновением пиелонефрита, как и о том, что жители северных регионов страдают инфекциями мочевыводящих путей чаще других. Существуют единичные публикации только о повышении риска возможного рецидива хронического цистита (у пациенток с его частыми рецидивами) вследствие переохлаждения ног.

**У вас «дисбактериоз»**

К сожалению, часто людей с жалобами на вздутие живота, метеоризм, нарушение стула отправляют сдавать кал на дисбактериоз. Эти анализы не имеют клинической значимости, не отражают картины микробиотического мира кишечника, состоящего из миллиардов бактерий, и, что самое интересное, не имеют возобновляемых результатов. Если сдавать «кал на дисбактериоз» несколько дней подряд, то результаты будут разные – проверено! Чаще всего вздутие живота, повышенное газообразование, диарея и т.д. возникают по причине нарушения двигательной активности кишки и висцеральной гиперчувствительности и становятся проявлениями функционального расстройства кишечника вследствие нарушенной работы элементов нервной системы, находящейся в стенке кишки.

**Все болезни – от желудочно-  
кишечного тракта**

Неудачные попытки лечения акне, розацеа, крапивницы, псориа-

за, экземы, дерматита, себореи, молочницы, бактериального вагинита, рецидивирующего цистита, блефарита и халазииона заканчиваются фразой: «Значит, что-то не в порядке с желудком и кишечником». Но если мы обратимся к международным клиническим рекомендациям по лечению перечисленных заболеваний, то там ничего не говорится про необходимость обследования желудочно-кишечного тракта. Да и в гастроэнтерологических рекомендациях мы не найдем упоминания о том, что, например, гастрит проявляется кожными заболеваниями, а при заболеваниях кишечника встречаются молочница или цистит.

Конечно, имеются кожные проявления, четко связанные с патологией гастроинтестинальной системы, например, красный плоский лишай на фоне гепатита С, герпетиформный дерматит Дюринга при целиакии, узловатая эритема при воспалительных заболеваниях кишечника, первичное поражение кожи при болезни Крона, но эти исключения хорошо известны врачам. В остальных случаях желудочно-кишечный тракт не виноват.

**Для каждой болезни есть лечение**

Медицинская наука не всемогуща. На данный момент есть заболевания, для которых не существует разработанных методов лечения. Но медицина не стоит на месте, и многие еще вчера неизлечимые заболевания сегодня уже успешно поддаются лечению.

**Не поставил диагноз – значит,  
плохой врач**

К сожалению, для многих заболеваний не разработаны четкие критерии диагностики, поэтому «постановка» диагноза идет методом исключения либо постепенного наблюдения за состоянием пациента. В отдельных случаях даже прибегают к так называемой пробной терапии *ex-juvantibus* (лат. *ex* – исходя из, *juvanus* – помогающий), т.е. лечению, проводимому в целях уточнения диагноза. Также для подтверждения некоторых весьма серьезных заболеваний требуется накопление критериев. Не хватает критериев – выжидательная тактика, заболевание может сойти на нет или, наоборот, развернется в полноценную картину. ■



Программа наблюдения для женщин в положении от Центра семейной медицины «Олимп Здоровья» хорошо отражает главные принципы «семейности»: все необходимые базовые услуги в одном месте и для всей семьи. Подробнее о составе и особенностях программы нам рассказала врач – акушер-гинеколог Виктория Никитина.

### ЧТО ИМЕННО ПРЕДЛАГАЕТ «ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ»?

С самого первого мгновения, как только женщина узнает о беременности, все ее мысли только о будущем малыше. Очень волнителен первый визит к врачу – акушеру-гинекологу, который будет наблюдать будущую маму до того ответственного дня, когда родится малыш.

Специалисты «Олимпа Здоровья» постараются сделать все, чтобы вы забыли обо всех тревогах и чувствовали себя здоровой, спокойной, уверенной в себе в течение всего срока беременности.

«Олимп Здоровья» предлагает программы ведения беременности «Здоровая мама стандарт» и «Здоровая мама VIP».

#### СТАНДАРТНАЯ ПРОГРАММА ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Универсальная с точки зрения наблюдения и полноты обследований, учитывает все индивидуальные особенности организма будущей мамы. Подходит женщинам с физиологической беременностью без осложнений, которые хотят комфортно и в одном месте получить полноценный



# РЯДОМ С ВАШИМ БУДУЩИМ



## Сопровождение беременности от «Олимп Здоровья»

комплекс услуг. Программа не рассчитана на возможные осложнения беременности, все дополнительные лабораторные исследования, выполняемые по рекомендациям врача, оплачиваются отдельно.

#### ПРОГРАММА ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ VIP.

Включает более широкий спектр лабораторных и инструментальных исследований с возможностью проведения повторных процедур (в случае необходимости). Это позволяет фиксировать малейшие изменения состояния здоровья будущей мамы и ребенка.

Успешная беременность и рождение здорового малыша – одно из самых заветных желаний каждой женщины, и мы предлагаем свою помощь всем, кто планирует ребенка и находится в ожидании!

### НАДО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ НА УЧЕТ В МЕСТНОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ?

Даже если беременность протекает нормально, визит к гинекологу лучше не откладывать. Ранние сроки постановки на



учет очень важен для диагностики состояния беременной женщины и профилактики осложнений, это дает возможность спрогнозировать риски вынашивания плода. Обычно на учет по беременности встают на сроке до 12 недель. Есть обоснованное мнение, что первые три внутриутробных месяца являются решающими для развития ребенка.

Сейчас можно наблюдаться как в государственных женских консультациях, так и в частных поликлиниках. Женщина сама выбирает, кому доверить ведение беременности.

## В «ОЛИМПЕ ЗДОРОВЬЯ» МОЖНО ВЫБРАТЬ ВРАЧА?

Да, у вас есть возможность выбрать специалиста. И будьте уверены, с нами вы легко найдете врача, в общении с которым не столкнетесь с высокомерным отношением и непонятными терминами.

Будущим мамам акушер-гинеколог предлагает следующие услуги:

**ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ.** Полный спектр диагностических и терапевтических услуг с максимальным учетом всего, что может отразиться на зачатии. Комплексное лабораторное обследование. Большинство осложнений, которые могут развиваться во время беременности, можно предотвратить, если организовать ее правильную подготовку. Медико-генетическое консультирование для всей семьи.

**ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ.** Постоянный мониторинг состояния будущей мамы и плода. Проведение плановых анализов и тестов, выявление и своевременное устранение возможных проблем и нарушений.

**ЛЕЧЕНИЕ АНОМАЛИЙ БЕРЕМЕННОСТИ.** Профилактика, диагностика и лечение выкидышей, преждевременных родов, внематочной и замершей беременности.

**ТЕРАПИЯ ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ.** Определение причин и назначение оптимального лечения. Лечение воспалительных заболеваний гинекологического характера, которые могут повлиять на развитие плода, профилактика и лечение травм половых органов, возникающих при беременности (например, разрыв шейки матки).

**ПОСЛЕРОДОВОЕ НАБЛЮДЕНИЕ.** Предупреждение возникновения травм и возможных послеродовых осложнений.

## КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ РИСКИ ПАТОЛОГИИ БЕРЕМЕННОСТИ?

Патология беременности – собирательное понятие, оно включает в себя ряд болезней и отдельных симптомов, которые развиваются у беременных женщин и в большинстве случаев разрешаются после окончания беременности или же ее прерывания.

### ВАЖНО

**Комплексы оздоровительных процедур,** направленных на профилактику и коррекцию возможных неблагоприятных состояний во время беременности, можно пройти на базе Центра культуры здоровья «Олимп Пять». По показаниям проводятся: ЛФК, занятия со специалистами в бассейне, водолечение, морская минеральная терапия, ТЭС-терапия, ароматерапия и другие. Специалисты группы компаний «Олимп Здоровья» взаимодействуют между собой и индивидуально подбирают определенный комплекс процедур, в зависимости от состояния и пожеланий будущей мамы.

Значительно влияют на течение беременности могут такие факторы, как образ жизни будущей матери, ее состояние здоровья до беременности, различные нарушения, связанные с развитием будущего ребенка.

В современном мире, хотя беременность и является нормальным физиологическим процессом, вероятность того, что она будет протекать осложненно, достаточно велика. Поэтому для определения возможных рисков и патологий необходимо пройти рекомендованное обследование. Превосходное техническое оснащение позволяет выявить сложности на ранних стадиях и предотвратить нежелательные последствия.

В случае необходимости мы проводим врачебные консилиумы с привлечением специалистов Профессорской клиники (ведущих преподавателей, профессоров ВГМУ им. Н.Н. Бурденко). При показаниях к плановой госпитализации оформляем необходимые документы и помогаем с выбором специализированного лечебного учреждения и врача.

## ЧТО СКАЖЕТЕ О ВЫБОРЕ РОДДОМА?

Выбор роддома – важнейший вопрос при подготовке будущей мамы к родам, ошибок в его решении быть не должно. Наши специалисты помогут собрать информацию, выбрать роддом и врача как на бюджетной, так и на контрактной основе в родильных домах Воронежа и других городов России. Для нас главных критериев правильного выбора два: здоровый малыш и довольная мама. ■

### ВАЖНО

#### Программы наблюдения беременных «Здоровая мама»:

- необходимое обследование по европейским и российским стандартам на оборудовании экспертного класса;
- собственная современная лаборатория;
- индивидуальный подход и ведение беременности любой сложности опытными высококлассными специалистами;
- доступность и мобильность медицинской помощи в любое время суток;
- постоянная связь и возможность обсуждения любых ситуаций со своим врачом;
- обследование у смежных специалистов (терапевта, офтальмолога, оториноларинголога, эндокринолога, маммолога, невролога, стоматолога), проведение консилиумов;
- вся необходимая медицинская документация в соответствии со стандартами Минздрава, включая листки нетрудоспособности, обменные карты и прочее;
- удобная система оплаты по триместрам;
- занятия в Школе будущих родителей – для избавления от страхов перед беременностью и родами;
- возможность выбора врача-педиатра для наблюдения за здоровым ребенком с первых дней жизни.

# МНЕ НЕ ХОЛОДНО,

## или Как я испытала себя и криосауну

К фанатам сауны отношусь давно, поэтому, куда бы ни ехала, какой бы отель ни выбирала, в первую очередь узнаю о возможности попариться. Русская, римская, финская, хамам, соляная, травяная, инфракрасная... все и не вспомню. И так уж традиционно сложилось в восприятии, что сауна – это, конечно, про тепло.

**В** этом смысле крио – прежде всего разрыв шаблона, с которым появляются вполне объяснимые страхи. Как можно добровольно пойти в температуру от минус 120 до 140 градусов, пусть и на 2-3 минуты? А вдруг будет переохлаждение организма или что-то пойдет не так, не получится вовремя выйти из этой ледяной капсулы или меня там «забудут»? Но любопытство родилось раньше меня, и вот я на первой процедуре, точнее – предварительной консультации физиотерапевта перед ней. Во время приема доктор поинтересовалась: «Сами себе назначили?» и тут же продолжила: «Ну и правильно сделали. В профилактических и стимулирующих целях очень полезно».

Мы в кабинете, конструкция, в которую предстоит поместиться, напоминает вертикальный солярий, но с отверстием для лица. На одноразовые носки и перчатки надеваю валенки и шерстяные перчатки, голову обматывают полотенцем, в камеру тем временем запускают первый поток воздуха, охлажденного азотом, и все готово к моему заходу. Слышу, как закрывается дверь – и я остаюсь одна в замкнутом пространстве. Но на протяжении всей процедуры



### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В... МОРОЗ

напротив находится специалист и наблюдает за реакцией. Заранее договорились общаться жестами. Если все хорошо – пытаюсь подать знак одобрения глазами и улыбнуться. Пуск! Умом понимаю, что нахожусь в центре здоровья, рядом доктор и все под контролем. Но телом – где-то на Крайнем Севере, одна в снегах на лютom морозе, а вокруг обнаженного тела кружат снежинки, которые так и норовят охладить еще сильнее. В какой-то момент сама начинаю считать секунды. Одна минута, еще чуть-чуть,

вторая пошла... Стоп! Первый сеанс завершен. Уже на выходе наблюдаю, как медленно оседают остатки пара. Да, он здесь тоже есть, почти как в привычной сауне.

При возвращении в обычный температурный режим чувствую легкое покалывание по всему телу, перемещаюсь в комнату отдыха, пью горячий чай и не понимаю, что происходит с организмом. Вместе с разливающимся внутри теплом приходит спокойствие, умиротворение, непередаваемая легкость, тут же – поток энергии и... отменный аппетит. Кстати, по описаниям, за одну такую процедуру сжигается от 500 до 1000 ккал. Вот организм и требует компенсации. Других плюсов криосауны тоже заявлено немало: общее оздоровление и укрепление иммунитета, помощь при дерматологических заболеваниях, сбоях в работе нервной системы и т.д.

Как правило, одной процедуры достаточно, чтобы понять, подходит она или нет. На вторую я пришла без раздумий и, судя по тому, что мне «добавили» градусов пять, поняла, что можно смело ходить и дальше. В какой-то момент решила, что адаптировалась к холоду полностью, и в очередной визит согласилась попробовать процедуру при минус 130. То ли я была не готова, то ли сработала бурная фантазия от мысленного повторения этой страшной цифры – на второй минуте сбилось дыхание, и тело запросилось в тепло. Сама не поняла, какой подала знак, но специалист тут же прекратил процедуру и открыл криокапсулу. Казалось бы, на этом достаточно, эксперимент удался? Однако первое, что я сделала после сеанса «минус 130» – запланировала дальнейшие визиты, правда, дала себе день перерыва. Вдруг заметила, как стала уходить отечность, улучшилось состояние кожи, добавилось бодрости. И стало интересно, что будет дальше... ■

**Людмила ДОРЕНСКАЯ**

# Оперативное лечение позвоночника, спинного мозга и периферических нервов

- ✓ Грыжи межпозвонковых дисков поясничного отдела
- ✓ Грыжи межпозвонковых дисков шейного отдела
- ✓ Нестабильность позвоночных сегментов
- ✓ Смещения позвонков (антелистез)
- ✓ Опухоли спинного мозга и оболочек спинного мозга
- ✓ Туннельные синдромы
- ✓ Травматические повреждения позвоночника и спинного мозга
- ✓ Гемангиома позвонка





**ОЛИМП  
ЗДОРОВЬЯ**

ГРУППА КОМПАНИЙ

Единый номер телефона  
**8 (800) 450 30 30**



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



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

# Группа компаний «Олимп Здоровья»



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



Клиника «Олимпия»  
ул. 9 Января, 32

Инновационная медицинская косметология



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



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