



3 Какие болезни можно вылечить с помощью радиоактивных веществ? Рассказывает врач-радиолог Светлана Ивановна Кот



5 АСИТ – скажите: «Стоп аллергии!» Рассказывает врач аллерголог-иммунолог Злата Васильевна Ермакова



7 Вегетарианство: польза или вред? Рассказывает врач-диетолог Марьяна Мухамедовна Джутова

2 АО «Медицина» – в Топ-100 лучших работодателей России



4 Что АО «Медицина» предлагает детям? Рассказывает заведующая 2КО, врач-педиатр Наталья Геннадьевна Дмитриева



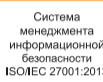
6 Меланома: что нужно знать об одной из самых агрессивных форм рака? Рассказывает врач-онколог, к.м.н, Руслан Владимирович Басанов



Корпоративное издание №1 Январь - Февраль 2024

КЛИНИКА

«МЕДИЦИНА»



Система менеджмента информационной безопасности ISO/IEC 27001:2013

Система менеджмента качества ISO 9001:2015

Новости Института Ядерной Медицины

В ИНСТИТУТЕ ЯДЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ НАЧАЛ РАБОТУ ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЦИФРОВОЙ ПЭТ/КТ-СКАНЕР

14 февраля 2024 года в Институте Ядерной Медицины (структурное подразделение АО «Медицина») в г. Химки состоялась презентация первого в России цифрового ПЭТ/КТ-сканера с инновационной системой ИИ Discovery MI Gen2. На торжественной церемонии открытия присутствовали первый заместитель председателя правительства Московской области С. А. Стригункова, президент АО «Медицина», академик РАН, заслуженный врач РФ Г.Е. Ройтберг, главный врач отделения радионуклидной диагностики, к.м.н. О.Е. Платонова, ведущие врачи клиники и представители СМИ.



«Это первый в России аппарат позитронно-эмиссионной томографии такого класса. Появление новейшего оборудования в арсенале специалистов ИЯМ позволит повысить качество и доступность онкологической помощи пациентам не только из Московской области, но также и из других регионов России», — президент АО «Медицина», академик РАН Григорий Ефимович Ройтберг.

Discovery MI Gen2 – единственная система ПЭТ/КТ, которая сочетает в себе чувствительность цифрового детектора с самыми инновационными технологиями реконструкции. Полученные изображения (128 срезов в секунду) максимально точно визуализируют исследуемый орган, предоставляют врачу достоверную информацию о состоянии здоровья пациента, позволяют поставить корректный диагноз и назначать эффективное лечение в считанные сроки.

эффективности проводимой ранее терапии.

Новая цифровая ПЭТ/КТ-система позволит увеличить эффективность раннего диагностирования первичных злокачественных новообразований и в 5–8 раз уменьшить число рецидивов онкологического заболевания, добиться стойкого эффекта от лечения.

Пройти диагностику на первом в России цифровом ПЭТ/КТ-сканере Discovery MI Gen2 можно в рамках программы государственных гарантий (ОМС). Для этого необходимо предоставить направление от онколога по месту жительства, паспорт, СНИЛС и полис ОМС.

Исследование проводится для обнаружения опухолей, выявления границ распространения новообразований, планирования дальнейшего лечения и оценки

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА DISCOVERY MI GEN2:

- Один из самых высоких уровней пространственного разрешения — до 1,85 мм, что позволяет обнаруживать на ранних стадиях даже самые мелкие злокачественные новообразования, в том числе рак молочной железы, легких и мозга.
- Точность диагностики онкологических заболеваний более чем до 93% — в несколько раз выше, чем при использовании других методов диагностики.

- Высокая скорость проведения исследования — около 20 минут, что позволяет значительно снизить уровень получаемого облучения, сократить период нахождения в клинике и ожидания результатов, начать лечение в кратчайшие сроки.

- Лучевая нагрузка ниже на 82%. Специальная технология ASiR-V цифрового оборудования позволяет снизить дозу излучения, сохраняя высокое качество изображения. Благодаря этому процедура проводится с минимальной возможной дозой излучения, что особенно важно для детей и беременных женщин.



Получить подробную информацию об исследовании вы можете по телефону +7(495) 995-22-33. Институт Ядерной Медицины расположен по адресу: МО, г. Химки, квартал Клязьма, стр. 300

Новости клиники академика Ройтберга

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Президент АО «Медицина», академик РАН, профессор, заведующий кафедрой терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова Г.Е. Ройтберг выступил перед участниками I Школы молодых ученых в РЭУ им. Г.В. Плеханова. Темой обсуждения стало «Применение цифровых технологий в медицине».



Академики РАН, ведущие специалисты российских клиник, экономисты и организаторы здравоохранения поделились со студентами и молодыми учеными опытом внедрения новейших технологий и использования преимуществ цифровизации в здравоохранении.

Г.Е. Ройтберг поделился наработками специалистов клиники АО «Медицина» в области информационных технологий. Он отметил, что благодаря широкому применению цифровых технологий АО «Медицина» стало действительно smart-клиникой, соответствующей самым строгим российским и мировым стандартам, а созданное с нуля структурное подразделение клиники – Институт Ядерной Медицины в Химках, где оказывают помощь пациентам с онкологическими заболеваниями, является самым прогрессивным учреждением данного профиля в России.

Подготовка квалифицированных врачей и медицинского персонала – одна из ключевых задач, стоящая перед системой здраво-

охранения. В обществе сформировался запрос на оказание высокотехнологичной медицинской помощи, поэтому подготовка и повышение квалификации специалистов должны вестись с учетом этого требования. Данной теме посвятила свое выступление «Технология виртуальной реальности в подготовке врачей первичного звена: от WOW-эффекта до осмысленного обучения» врач-терапевт АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), д.м.н., профессор кафедры терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины ФДПО РНИМУ им. Н.И. Пи-



рогова Ольга Олеговна Шархун. Она рассказала, что в РНИМУ им. Пирогова разработана учебная программа «Отработка алгоритма оказания экстренной и неотложной медицинской помощи при внезапных острых заболеваниях и состояниях» с использованием технологии виртуальной реальности, которая дополняет интерактивные образовательные модули портала непрерывного медицинского и фармацевтического образования и помогает специалистам в подготовке к первичной специализированной аккредитации.

В модуль виртуальной реальности, позволяющий достоверно имитировать реальные клинические ситуации и отрабатывать практические навыки действий, входит шлем виртуальной реальности, камеры захвата движения в пространстве, манипуляторы, процессор с видеокарткой и монитор. Применение высокотехнологичного комплекса помогает специалистам совершенствовать знания в диагностике неотложных и экстренных состояний в кардиологии, пульмонологии, аллергологии, гастроэнтерологии и решать клинические ситуационные задачи.

АО «МЕДИЦИНА» – В ТОП-100 ЛУЧШИХ РАБОТОДАТЕЛЕЙ РОССИИ

АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) вошла в Топ-100 лучших работодателей России 2023 года среди крупных компаний по версии платформы онлайн-рекрутинга HeadHunter. В рейтинге лучших работодателей России клиника находится 4-й год подряд.



В отраслевом рейтинге «Фармацевтика и медицина» компания заняла лидирующую позицию среди медицинских организаций, опередив по количеству набранных баллов остальные, в том числе крупнейшие сетевые клиники.

В 2023 году в финал рейтинга вошло почти 1500 компаний из разных регионов России. В категорию «крупные компании» входят организации с численностью персонала от 1001 до 5000 человек. При подведении итогов Рейтинга были учтены мнения 310 000 сотрудников и почти 580 тысяч голосов соискателей.

Итоговый балл складывался из трех независимых показателей с разными процентами значимости: HR-анкетирование (20%), внутренний опрос eNPS (индекс лояльности) сотрудников (40%) и внешняя оценка соискателей работы на hh.ru (40%). Такой комплексный подход позволил оценить эффективность инструментов работы с персоналом, лояльность сотрудников и



популярность компании у внешних респондентов.

«Каждому участнику на рынке труда нужен ориентир: соискателям, чтобы знать, где работать интересно, комфортно и перспективно. Компаниям, чтобы подтвердить свой статус надежного и привлекательного работодателя. Рейтинг работодателей России hh.ru является таким ориентиром, который формируют кандидаты и сотрудники различных компаний. Наш интерес к участию в Рейтинге связан не только с желанием оценить собственный бренд работодателя, но и получить возможность для коммуникации с соискательской аудиторией и действующими сотрудниками. В результате всегда рождаются полезные идеи и проекты, которые позволяют развивать корпоративную культуру, внутренние HR-процессы, позволяющие нашим сотрудникам максимально реализовать свой потенциал и работать в комфортных для них условиях» – считает директор службы управления персоналом О.В. Иванченко.

БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО — ГЛАВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ В РАБОТЕ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Безопасность и качество оказания медицинской помощи — безусловные приоритеты в работе современного лечебно-профилактического учреждения. Этой теме было посвящено выступление директора по качеству и сертификации АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Е. В. Галаниной на конференции для администраторов здравоохранения «Мировой стандарт качества: от идеи до воплощения. Опыт лидеров», которая прошла в Казани.

Ошибки при оказании медицинской помощи, по данным мировой статистики, являются одной из наиболее распространенных причин угроз для жизни пациентов. К часто встречающимся ошибкам относятся неточности при идентификации, назначении лекарственной терапии и хирургические ошибки. Е. В. Галанина рассказала об опыте и проактивном подходе, который применяется в АО «Медицина» при работе с ошибками.

В российской медицине вопросам безопасности и качества уделяется большое внимание, но избежать врачебных ошибок полностью невозможно — ошибается любой человек, и медицинский персонал не исключение. Однако с помощью организации мониторинга, рационально выстроенной системы отчетности

об инцидентах, эффективного анализа причин данных событий, можно делать процессы более безопасными и существенно снизить риски наступления повторных случаев нежелательных событий.

В АО «Медицина» для предотвращения медицинских ошибок создана внутренняя инфраструктура, в которую вовлечены весь персонал клиники. С помощью ряда электронных инструментов осуществляется сбор информации об инцидентах. Сегодня в нее вовлечены врачи, рентгенлаборанты, фельдшеры и медсестры — каждый сотрудник вносит свой вклад в накопление данных. Общее количество сообщений за год превышает 400.

Над созданием и совершенствованием стандартов качества

специалисты АО «Медицина» работают уже около двух десятилетий. Еще в 2004 году в клинике разработали внутреннюю систему сбалансированных показателей, которые в значительной мере опережали те, которые действовали в то время в системе здравоохранения в целом. Затем клиника академика Ройтберга прошла сертификацию по международным стандартам ISO 9001:2000, ISO 9001:2008, ISO 27001:2005, ISO 15189:2012, ISO/IEC 27001:2013, получила оценку «Признанное совершенство» 5 звезд по Модели совершенства Европейского фонда управления качеством (EFQM), подтвердила соответствие требованиям стандартов BOK-KCO-2007, SA 8000:2001, CRS/KCO-2008, была сертифицирована по «Практическим рекомендациям по организации ВКК и безопас-



ности» Росздравнадзора (поликлиника и стационар). В 2011 году АО «Медицина» — первая среди российских клиник получила аккредитацию Joint Commission International (JCI), подтверждающую соответствие

самому строгому и авторитетному в международном здравоохранении стандарту качества и безопасности медицинской помощи и регулярно каждые три года подтверждает свое соответствие.

Новости клиники академика Ройтберга

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СТАЦИОНАРА АО «МЕДИЦИНА»

Главный врач стационара, д.м.н., проф. РАН Н. В. Кондратова выступила с докладом на XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Медицина и качество».



Организаторами конференции выступили Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и Национальный институт качества Росздравнадзора. Это крупнейшее мероприятие по обмену опытом для организаторов здравоохранения в нашей стране. На конференции присутствовали ключевые руководители отечественного здравоохранения, главные врачи государственных и частных медицинских учреж-

дений со всех концов нашей страны, а также представители региональных министерств здравоохранения, готовые к активному обмену опытом и развитию медицинской помощи в стране.

Н.В. Кондратова представила доклад «Выбор показателей для оценки качества работы медицинской организации и анализа нежелательных событий при осуществлении медицинской деятельности», в котором коснулась темы безопасности медицинской помощи и анализа негативных последствий, связанных

с лечением, применением лекарств и медицинских технологий. В своем выступлении Н.В. Кондратова на примерах рассмотрела, что такое качество медицинских услуг для разных клиник, как его измерить и как выбрать целевой показатель, к которому нужно стремиться. Она поделилась опытом организации системы контроля качества, которая применяется в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), а также рассказала о пилотном проекте общероссийской системы мониторинга показателей качества, который начался в 2023 году.

Новости института ядерной медицины

КАКИЕ БОЛЕЗНИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ С ПОМОЩЬЮ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ?

С 2021 года в Институте ядерной медицины работает отделение радионуклидной терапии (РНТ), где проходят лечение пациенты со злокачественными новообразованиями предстательной железы, костными метастазами, заболеваниями щитовидной железы и неоперабельными опухолями. В основе терапии лежат последние достижения ядерной медицины: в организм пациента внутривенно, внутривенно-капельно или перорально вводится радиофармпрепарат, который воздействует на все патологические очаги. Здоровые ткани при этом повреждаются минимально. Какие заболевания можно вылечить методом радионуклидной терапии и как проходит лечение рассказывает заведующая отделением радионуклидной терапии, врач-радиолог Светлана Ивановна Кот.



зы, которые сопровождаются тиреотоксикозами (диффузно-токсический зоб, многоузловой зоб) и папиллярного и фолликулярного рака. В процессе лечения пациент перорально принимает радиоактивный йод (I-131) в виде капсулы или выпивает жидкий раствор. После приема препарата следует находиться в стационаре около трех суток, что обеспечивает необходимую медицинскую поддержку и наблюдение во время терапии.

Системная радионуклидная терапия с применением остеотропных препаратов. Назначается для лечения любых онкологических заболеваний, которые сопровождаются костными метастазами. Для лечения используются Самарий, Радий (Ксофиго) и Стронций, которые вводятся внутривенно-струйно или капельно. Радиофармпрепараты помогают снять болевой синдром и уменьшить либо вообще отказаться от приема обезболивающих средств. Чаще всего лечение проходит в амбулаторном режиме. По желанию пациента можно остаться в стационаре на 1 сутки.

Радионуклидная терапия с применением Lu-177 ПСМА. Направлена на лечение метастатического рака предстательной железы 3-4-й стадии. Подходит для пациентов, которые прошли химио- и гормонотерапию, но не получили ответа организма на лечение. Lu-177 ПСМА (Лютеций) вводится внутривенно-капельно и по-

падает непосредственно в опухолевую клетку (метастаз), минимально воздействуя на здоровые ткани. Терапия не только облегчает боль, но и существенно продлевает жизнь пациентам на 3-4-й стадии заболевания. После лечения предусмотрено нахождение в палате стационара в течение 2-х суток.

В 2024 году в отделении радионуклидной терапии планируется начать лечение препаратом Лютеций (Lu-177 DOTATATE) менингиом и нейроэндокринных опухолей. Это группа новообразований, которые чаще всего локализуются в желудочно-кишечном тракте, поджелудочной железе и бронхопульмональной системе.



Все методы РНТ, применяемые в Институте ядерной медицины, переносятся, как правило, без побочных эффектов, пациент даже не ощущает, что находится на лечении, т.к. не испытывает дискомфорта.

Записаться на консультацию к врачу-радиологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

В зависимости от выбранного метода лечения радионуклидная терапия проводится амбулаторно или в стационаре, который оборудован одно- и двухместными палатами повышенной комфортности. Имеются специальные палаты для маломобильных пациентов. Каждая палата оснащена системой «умный дом», что позволяет самостоятельно регулировать температуру, освещение, положение кровати и т.д. В процессе лечения предоставляется 6-разовое питание.

В отделении доступны все существующие на сегодняшний день методы радионуклидной терапии. Лечение проводится как по ОМС, так и на платной основе.

Радиойодтерапия. Применяется для лечения доброкачественных заболеваний щитовидной желе-

ИНСТИТУТ ЯДЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ ПРОШЕЛ СЕРТИФИКАЦИЮ РОСЗДРАВНАДЗОРА

Институт ядерной медицины – структурное подразделение АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) успешно прошел первую сертификационную оценку на соответствие «Практическим рекомендациям по организации внутреннего контроля качества и безопасности медицинской помощи» Росздравнадзора.

Оценку работы Института проводили эксперты Национального института качества Росздравнадзора. Сертификационная проверка включала не только оценку знаний сотрудниками всех необходимых требований, соответствия инженерных систем и среды в целом установленным стандартам безопасности, но и практическую реализацию персоналом применимых разделов «Практических рекомендаций». Члены экспертной комиссии оценивали все действия сотрудников по пути следования пациента во всех отделениях – от входа в клинику до выписки после оказания медицинской помощи.

Проверка осуществлялась экспертами одновременно по нескольким направлениям: качество и безопасность медицинской помощи, лекарственная безопасность, эпидемиологическая безопасность, безопас-

ность обращения медицинских изделий, идентификация пациента, безопасность среды, ответственность оказания медицинской помощи, соответствие клиническим рекомендациям.

«Практические рекомендации по организации контроля качества и безопасности медицинской помощи» Росздравнадзора – передовой российский стандарт. Его авторы проанализировали самые строгие мировые аналоги (JCI, национальные руководства Австралии, Франции, Канады, Японии и др.) и на их основе выработали собственные критерии безопасности и качества оказания медицинской помощи.

В российском профессиональном сообществе расширяется понимание важности данного направления работы. Сейчас сертификацию на добровольной основе проходят самые прогрессивные клиники, чьи

внутренние процессы позволяют обеспечить оказание действительно высококачественной и безопасной помощи пациентам. Внедрение системы управления качеством должно стать обязательным для всех медицинских учреждений.



Наши дети

ЧТО АО «МЕДИЦИНА» ПРЕДЛАГАЕТ ДЕТЯМ?

Уже более 30 лет педиатрическое отделение АО «Медицина» заботится о здоровье детей, предлагая качественную медицинскую помощь, индивидуальный подход и современные программы лечения. Многие пациенты, наблюдающиеся в клинике с самого рождения, с момента её основания, уже приводят на прием к врачам педиатрического отделения своих детей. Какие медицинские услуги для детей сегодня можно получить в клинике, рассказывает заведующая 2-м клиническим отделением, врач-педиатр **Наталья Геннадьевна Дмитриева**.



дому узкими специалистами разработана дополнительная программа – «**Личный врач-педиатр VIP**». Весь лечебный процесс в клинике контролируется личным врачом-куратором. Он составляет индивидуальный план наблюдения, основываясь на нормативной документации РФ, ведет систематический мониторинг состояния здоровья маленького пациента, консультирует при остром состоянии или обострении хронических заболеваний, организует выезд на дом специалистов узкого педиатрического профиля, разрабатывает индивидуальный график вакцинации.

Программой также предусмотрено составление индивидуального графика прививок и удобное время для консультации по телефону с личным врачом-педиатром: в будние дни с 8.00 до 22.00 и в выходные и праздничные с 9.00 до 19.00

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ЗА 4 ЧАСА

Для комплексной проверки состояния здоровья ребенка разработана «**Программа детской диспансеризации**». Она осуществляется в соответствии с установленным порядком проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ. **Уникальность программы в том, что она проводится всего за 4 часа.** Этого времени достаточно, чтобы сдать все необходимые лабораторные и инструментальные исследования и получить консультации высококвалифициро-

Помимо перечисленных медицинских услуг программа также включает помощь в организации консультаций у ведущих специалистов по узким медицинским направлениям, которые не представлены в АО «Медицина». Консультации оказывают опытные



своего ребенка. Для этого не обязательно иметь годовое прикрепление к клинике. Программы включают комплекс лабораторных анализов и диагностических исследований и две консультации врача и позволяют сэконо-

выявить потенциальные риски и угрозы для здоровья. Включает все необходимые анализы и исследования для диагностики работы почек и несколько консультаций профильных специалистов.

Программа «Эндокринология-диабетология-диетология». Предоставляет все необходимые исследования, консультации и медицинские услуги для детей с избыточным весом, исходя из индивидуальных потребностей и особенностей каждого ребенка.

Комплексное обследование у детского врача травматолога-ортопеда. Позволяет получить профессиональную оценку о состоянии развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Включает осмотр и консультацию врача травматолога-ортопеда и необходимую инструментальную диагностику.

Два направления – **аллергология и детская урология** пока не выделены в отдельные программы. По ним предлагается наблюдение у специалистов с использованием определенных методик. **Для детей с аллергией в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) предусмотрено лечение по методу АСИТ (Аллерген-специфическая иммунотерапия).** Это единственный метод, который воздействует на само заболевание. В процессе лечения в организм ребенка постепенно по специальной схеме вводятся возрастающие дозы аллергена, на который возникает реакция, что способствует снижению выработки специфических IgE, снижает активность аллергической реакции и вводит ребенка в длительную ремиссию.

Консультация у детского уролога-андролога позволяет убедиться, что мочевыводящая и репродуктивная системы ребенка развиваются без патологий. Это базовый минимум лабораторных исследований и инструментальной диагностики для своевременного выявления и лечения урологических заболеваний.

Получить более подробную информацию обо всех услугах педиатрического отделения и записаться на консультацию к врачу-педиатру вы можете на стойке у администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

В 2023 году в отделении педиатрии произошло множество изменений. Помимо базовой программы прикрепления к клинике, мы разработали 6 дополнительных программ, а также начали развивать отдельные направления в педиатрии.

ПРОГРАММА ГОДОВОГО ПРИКРЕПЛЕНИЯ

Базовая программа прикрепления – это «**Годовое прикрепление ребенка (Перечень 2)**», которая включает в себя прием и наблюдение у педиатра с первого месяца жизни, профилактические прививки по утвержденному Национальному календарю прививок, проведение диспансеризации ребенка в соответствии с возрастом, наблюдение при острых и обострении хронических заболеваний в клинике, комплекс лечебно-диагностических консультативных приемов специалистов педиатрического профиля, лабораторные исследования и широкий спектр диагностики. Это тот ключевой перечень услуг педиатрического профиля, который необходим каждой семье, в которой растут дети.

НА СВЯЗИ С ЛИЧНЫМ ПЕДИАТРОМ

Для пациентов, которые отдают предпочтение более комфортному обслуживанию с возможностью вызова личного врача-педиатра на дом в праздничные и выходные дни, а также (по желанию) обследованию ребенка на



врачи из крупнейших российских государственных и частных медицинских учреждений, многопрофильных клиник и медико-хирургических центров. Личный врач-педиатр сопровождает ребенка в медицинское учреждение, присутствует на консилиуме и получает рекомендации.

ванных специалистов. Программа разработана с учетом пола и возраста ребенка и рассчитана на детей от 1 года до 17 лет включительно. Удобна она и для получения справки в детский сад, школу, колледж или вуз. Все справки выдаются на бланках государственного образца по формам 026/у и 086/у.

Для тех детей, которые по каким-то причинам не могут прийти в клинику для прохождения диспансеризации, организован чек-ап на дому по индивидуальной программе с выездом лаборатории для забора анализов, врачей функциональной диагностики (УЗИ, ЭКГ и т.д.) и профильных специалистов.

УЗКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

В 2023 году в отделении педиатрии АО «Медицина» было уделено особое внимание развитию отдельных педиатрических направлений. Это послужило основой для создания дополнительных комплексных программ, которыми может воспользоваться любой желающий, кому важно держать под контролем здоровье

мать до 30% от базового тарифа при обращении к профильному врачу по выбранному педиатрическому направлению.

Комплексная программа оценки состояния здоровья органов пищеварения «Здоровый животик». Помогает понять, насколько слаженно работает пищеварительная система ребенка. Включает все необходимые анализы и исследования для диагностики работы органов пищеварения и две консультации детского врача-гастроэнтеролога.

Комплексное обследование у детского невролога. Помогает убедиться в том, что нервная система ребенка развивается без нарушений. Включает консультации врачей узкой специализации педиатрического профиля (невролог, психиатр, логопед-дефектолог), комплекс лабораторной и функциональной диагностики, коррекционные методики и физиотерапевтические процедуры.

Комплексное обследование у детского нефролога. Программа позволяет провести детальный скрининг функции почек и всей мочевыводительной системы и



Энциклопедия здоровья

АСИТ – СКАЖИТЕ: «СТОП АЛЛЕРГИИ!»

Согласно международной статистике, заболеваемость аллергией за последние 20 лет возросла в 3–4 раза. Аллергия часто протекает в тяжелой и необычной форме. Пик роста наблюдается у людей, проживающих в крупных промышленных регионах. Самые распространённые формы заболевания – это аллергический ринит, бронхиальная астма, реакция на пищевые продукты и медикаменты. Несмотря на то, что аллергию невозможно полностью излечить, можно добиться стойкой и продолжительной ремиссии на долгие годы. Рассказываем о методе, который меняет отношение иммунной системы к причинному аллергену и тем самым снижает активность аллергической реакции.



Злата Васильевна Ермакова, врач аллерголог-иммунолог

В 1911 году выдающийся британский исследователь Леонард Нун (Leonard Noon) опубликовал в журнале Lancet революционную статью «Профилактическая иммунизация против сенной лихорадки», в которой предположил, что предсезонные подкожные инъекции пыльцевых экстрактов в возрастающих дозах могут быть эффективными для лечения сенной лихорадки. Эту работу принято считать первым научным обоснованием метода аллерген-специфической иммуно-терапии (АСИТ).

АСИТ – это метод лечения аллергических болезней, который заключается во введении в организм того аллергена, который является причиной заболевания. Дозу аллергена увеличивают постепенно, чтобы иммунная си-

стема не реагировала слишком агрессивно и не возникало признаков аллергической реакции. Это длительный процесс, длящийся от 3 до 5 лет.

В ответ на попадание аллергена вырабатывается много иммуноглобулинов E (IgE), специфичных к определенному аллергену – именно они запускают каскад реакций, которые вызывают симптомы аллергии.

АСИТ влияет на клетки иммунной системы таким образом, что они начинают синтезировать специфические иммуноглобулины, которые блокируют аллерген при попадании в организм, что в свою очередь снижает выработку специфических IgE и снижает активность аллергической реакции.

Таким образом АСИТ воздействует не на симптомы, а на причину заболевания и способен изменить отношение организма к аллергену и предотвратить дальнейшее развитие аллергии.

Наличие показаний и противопоказаний к АСИТ, выбор лечебного аллергена и назначение курса лечения проводит врач аллерголог-иммунолог. Перед началом лечения он определяет состав аллергенов, путь введения и график.

Основные показания для проведения АСИТ – атопические/аллергические болезни: аллергический ринит, аллергическая астма и атопический дерматит.

К противопоказаниям относятся – рецидивы атопических /аллергических заболеваний, неконтролируемая форма тяжелой астмы, тяжелые сердечно-сосудистые расстройства, психозы, злокачественные опухоли, тяжелые системные аутоиммунные болезни, беременность и острые инфекции.

Лечение методом АСИТ проводится **классическим (подкожным) или сублингвальным методом (СЛИТ).** При классическом методе подкожно вводятся инъекции с отечественными водно-солевыми экстрактами аллергенов или аллергоидами по разработанной схеме лечения. Метод СЛИТ заключается во введении аллергена сублингвально в виде раствора или таблеток. Обязательные условия для проведения СЛИТ – здоровая ротовая полость, отсутствие хронических воспалительных заболеваний полости рта и глотки.

Побочные реакции на фоне АСИТ возникают нечасто и могут проявляться в виде обострения симптомов аллергии (чихание, зуд, слезотечение, кашель, насморк). При инъекционном методе возможны местные (покраснение, зуд, отек) или локальные реакции. При корректировке дозы вводимого аллергена вышеперечисленные симптомы исчезают.

Подкожные инъекции выполняет медсестра в процедурном кабинете. После инъекции необхо-



димо находиться под наблюдением врача до 30 мин. При подязычной АСИТ прием аллергенов осуществляется дома самостоятельно по разработанной схеме. В случае побочных эффектов необходимо информировать о них врача-аллерголога.

ПРЕИМУЩЕСТВА АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ИММУНОТЕРАПИИ (АСИТ)

- Уменьшение или полное отсутствие клинических проявлений аллергии.
- Сокращение потребности в лекарствах как базовой, так и симптоматической терапии.
- Уже через месяц после начала лечения возможно заметное снижение симптомов аллергии, что способствует быстрому улучшению состояния здоровья.
- Уменьшение частоты и продолжительности обострений после нескольких успешных курсов АСИТ.

■ Профилактика перехода аллергического ринита в бронхиальную астму и уменьшение симптомов астмы, что способствует предотвращению прогрессирования заболевания.

■ Предотвращение формирования новых аллергических реакций за счёт уменьшения вероятности чувствительности к различным аллергенам и расширению спектра аллергенов, к которым возможно развитие аллергии.

■ После завершения курса лечения наблюдается длительный профилактический эффект благодаря изменению характера иммунного ответа на аллергены, что способствует стойкому снижению риска возникновения аллергических реакций в будущем.

Записаться на консультацию к врачу-аллергологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Консультация специалиста

КАК ПОДОБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ?

О целебных свойствах натуральных растительных масел, полученных из плодов и семян растений, известно давно. Благодаря концентрации микроэлементов, витаминов и биоактивных веществ они используются как в лечебных, так и профилактических целях. Сегодня они переживают новый всплеск популярности. Рассказываем, как использовать натуральные масла для ухода за кожей головы и волосами.



Екатерина Михайловна Анпилогова, врач-дерматолог, трихолог, кандидат медицинских наук

Масла способны придать блеск тусклым прядям и сделать сухие безжизненные волосы ухоженными и шелковистыми. Некоторые масла используются для стимуляции роста и уменьшения выпадения волос. Кроме того, они помогают защитить волосы от воздействия вредных факторов окружающей среды – солнечных лучей, загрязнения и повреждающих веществ.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ МАСЕЛ?

Все натуральные масла делятся на **увлажняющие и запечатывающие.** Увлажняющие масла проникают в стержень волоса и подходят для глубокого воздействия. Запечатывающие помогают удерживать влагу и используются для увлажнения сухих кончиков после мытья головы.

КАК ВЫБРАТЬ МАСЛО ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ?

■ **Для роста волос Розмариновое масло** улучшает кровообращение и стимулирует волосяные фолликулы, почти не уступая широко используемым в этих целях лекарственным средствам.

■ **Для сухих и поврежденных волос Аргановое масло** богато линолевой и олеиновой кислотами, а также витамином E, которые защищают стержень волоса от повреждений и придают безупречный блеск.

■ **Против перхоти Масло жожоба** увлажняет, помо-

гает сбалансировать выработку кожного сала, стимулирует кожу головы, обладает противогрибковыми свойствами, что очень важно для борьбы с перхотью.

■ **Для кудрявых (вьющихся) волос** Вьющиеся волосы часто нуждаются в увлажнении больше, чем прямые, потому что масла, вырабатываемые кожей головы с закрученными локонами, с трудом доходят до кончиков волос. Для них отлично подойдут кокосовое и оливковое масла.

Кокосовое масло способно глубоко проникать в стержень волоса, удерживать влагу и предотвращать повреждения при укладке. Кокос очень чувствителен к температуре, поэтому перед нанесением на волосы его следует разогреть в руках.

Оливковое масло смягчает волосы и придает им блеск за счет высокого содержания олеиновой кислоты в своем составе. Рекомендуется наносить его подальше от кожи головы во избежание размножения грибков (например, Malassezia).

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСЛАМИ?

Для ухода за сухими волосами наносите масло отдельно на каждую прядь, уделяя особое внимание кончикам волос. Аккуратно расчешите волосы и дайте впитаться маслу в течение 20 минут, после чего можно переходить к мытью волос шампунем.

Можно наносить масло на сухие волосы перед сном (с акцентом на кончики). Во избежание попадания масла на постельное белье, оберните волосы шелковым платком, а утром промойте шампунем и ополосните.

При проведении процедуры с использованием горячего масла предварительно подогрейте его (опустите емкость с маслом в тепло) и нанесите на влажные или мокрые волосы после мытья шампунем. Накройте волосы шапочкой для душа или полотенцем, чтобы сохранить тепло и обеспечить глубокое проникновение масла, затем промойте волосы.

Масло может стать отличным средством для завершения укладки. Для уплотнения и придания блеска небольшое количество масла можно нанести после того, как волосы высушены и уложе-



ны. Для этого небольшое количество масла следует растереть между ладонями и слегка провести руками по волосам для равномерного распределения.

Записаться на консультацию к врачу-дерматологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Ваше здоровье

МЕЛАНОМА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ АГРЕССИВНЫХ ФОРМ РАКА?

«Черная королева» – так часто называют одну из самых опасных злокачественных опухолей – меланому. Этот вид рака развивается незаметно, но стремительно метастазирует в лимфоузлы, переходя затем на внутренние органы и ткани. Как распознать «скрытого убийцу» и вовремя начать лечение, рассказывает врач-онколог, кандидат медицинских наук, заведующий первичным онкологическим кабинетом АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Руслан Владимирович Басанов.



- Руслан Владимирович, что такое меланома?

- Меланома – это высокозлокачественная опухоль, развивающаяся из пигментных клеток кожи – меланоцитов. Пока опухоль растет, она практически никак себя не проявляет и очень часто «маскируется» под «родинку». Меланома может возникнуть не только на коже, но и в любом из мест расположения меланоцитов – на глазу, под ногтем, на слизистых оболочках желудка, кишечника, гортани или бронхов. Заболеваемость этой формой рака неуклонно растет. В России с 2001 по 2021 гг. распространенность меланомы на 100 тыс. населения увеличилась почти в 1,5 раза.

- От чего возникает это заболевание?

- Основной фактор риска (около 90% случаев) – воздействие ультрафиолетового излучения. Причем, не важно: солнце ли это или его искусственный аналог – солярий. Люди со светлой кожей больше подвержены воздействию ультрафиолета. Но риск меланомы есть для всех фототипов кожи. **Фактически – наличие одного сильного солнечного ожога с образованием волдырей, особенно в детском возрасте, повышает риск развития меланомы в два раза.**

- Можно ли обезопасить себя от этого заболевания?

- Здоровый загар, как устранение фактора риска, – основной метод первичной профилактики меланомы. Если вы находитесь на солнце, особенно в активные солнечные часы, необходимо использовать солнцезащитный крем, очки от солнца и, по возможности, носить максимально закрытую одежду. Также рекомендуется избегать нахождения на улице в активные часы солнечных лучей и отказаться от солярия. Если вы принимаете какие-то лекарства, необходимо узнать у лечащего врача об их свойствах повышать чувствительность к ультрафиолетовому облучению. Например, сульфаниламиды, тетрациклины, фторхинолоны и нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен и другие способны повышать фоточув-

ствительность. Поэтому летом от них лучше отказаться.

- Как меланома проявляет себя?

- На самой ранней стадии заболевания меланома никак себя не проявляет. Насторожить должны появление новообразований на коже, изменение формы и цвета существующих родинок (невусов). На поздних стадиях можно заметить увеличение лимфоузлов.

- Какие методы диагностики позволяют с точностью до 100% определить, что это меланома?

- Основные методы скрининга и ранней диагностики меланомы кожи – осмотр специалистом и дерматоскопия. При выявлении подозрения на меланому принципиально важны правильная тактика гистологической верификации (*медицинская процедура, которая помогает врачу подтвердить или опровергнуть диагноз* - прим. редакции) и определение стадии и дальнейшей тактики лечения заболевания.

- К какому врачу обращаться при подозрительных симптомах?

- Если вас беспокоит новообразование на коже, или существующая родинка вдруг изменила цвет, форму или размер, наблюдается ее рост как в толщину, так и в длину, появилось шелушение, сухость или кровоточивость, неприятные ощущения в области



образования: жжение, покалывание или зуд, уплотнения под кожей – следует немедленно обратиться к онкодерматологу.

- Как меланома поддается лечению?

- Меланома стремительно метастазирует и плохо реагирует на химиотерапию. До появления таргетной и иммунотерапии показатели выживаемости пациентов с распространенной меланомой не превышали 6-12 месяцев. Прогноз напрямую зависит от стадии заболевания, а при постановке стадии учитывается каждый миллиметр опухоли.

- Какой метод лечения показывает наилучший результат?

- Основные методы лечения – хирургическое удаление, химиотерапия, таргетная, иммунотерапия и лучевая терапия. В зависимости от стадии заболевания применяется комбинированная или комплексная терапия. В АО «Медицина» используются все эти методы. Лечение проводится на основании клинических рекомендаций Минздрава РФ. При необходимости делаем биопсию сто-

рожевого лимфоузла – это хирургическая процедура, при которой идентифицируется и удаляется сторожевой лимфатический узел для последующего определения в нём раковых клеток и определения степени распространённости опухоли. В клинике есть возможность для проведения этой манипуляции с помощью радиоизотопов, что позволяет снизить количество необоснованных лимфодиссекций (*полное удаление лимфоузлов* – прим. редакции). Поэтому, если вас что-то беспокоит, появилось какое-то новообразование или родинка резко изменила цвет, приходите к нам на консультацию. В борьбе с онкологическими заболеваниями лучший союзник – это время! Чем раньше диагностировано заболевание и начато лечение, тем выше шансы на выздоровление.

Записаться на консультацию к врачу-онкодерматологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Фонд «Врачебное братство»

ПОМОЩЬ МЕДИКАМ И ИХ СЕМЬЯМ В 2023 ГОДУ

В 2023 году Благотворительный фонд «Врачебное братство» оказал адресную помощь более чем 50 работникам сферы здравоохранения и их семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Фонд оплатил семьям 13-ти медиков обследование, лечение, лекарства и медоборудование для домашнего использования, постинсультную и посттравматическую реабилитацию.

15 семьям врачей – родителям тяжелобольных детей выделена помощь для оплаты медицинских процедур и специальных развивающих занятий, которые значительно улучшают состояние детей.

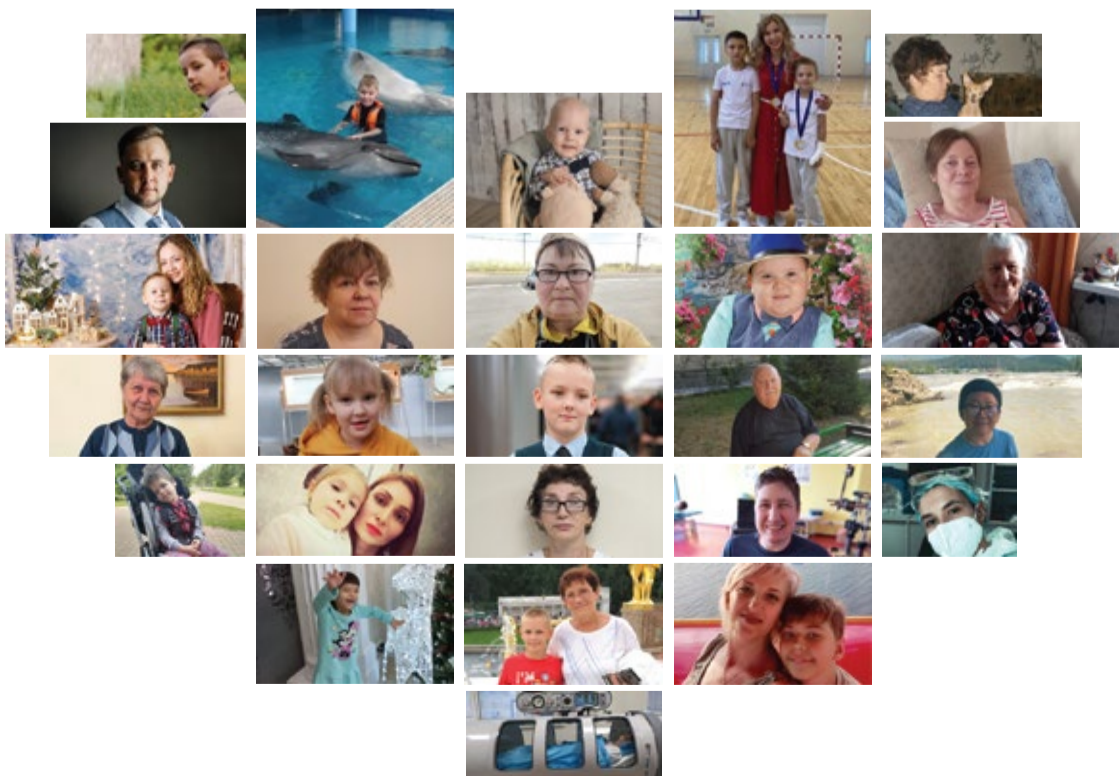
Существенная поддержка была оказана медикам, пострадавшим от стихийных бедствий и несчастных случаев, нуждающимся медикам-пенсионерам.

Фонд столкнулся с трагическим случаем. Коллеги-врачи обратились в Фонд с историей маленького мальчика. В конце 2021 г. мальчик лишился мамы-врача, а в начале 2023 г. умер его отец. Фонд немедленно откликнулся на обращение.

Исполнительный директор Фонда «Врачебное братство» Елена Приходова отмечает: «Доверие к Фонду возрастает, об этом свидетельствует рост обращений, в том числе связанных с очень личными, деликатными проблемами. В текущем году мы впервые ощутили, что можем сделать больше и призываем каждого медика обратиться пристальное внимание на терпящих бедствие коллег».

Совет Фонда рассматривает каждую поступившую заявку и старается удовлетворить максимальное количество просьб.

ЛИЦА ПОМОЩИ В 2023 ГОДУ



ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО



Благотворительный фонд поддержки медицинских работников

Программа поддержки медиков реализуется фондом «Врачебное братство» с 2011 года. За это время сотрудники фонда помогли свыше 600 медикам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а сумма всей оказанной помощи составила более 60 млн рублей.

По всем вопросам работы БФ «Врачебное братство» обращайтесь по телефону +7(495) 775-71-40 (доб.19-45) или по e-mail: fond@medicina.ru
Информацию об условиях получения материальной помощи можно получить на сайте vrachfond.ru

Консультация специалиста

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Вегетарианство – одна из тех тем, которая всегда вызывает бурную полемику. У нее есть, как горячие сторонники, которые считают, что отказ от употребления в пищу продуктов животного происхождения благотворно влияет на организм, так и ярые противники, убежденные в том, что такой тип питания наносит большой вред здоровью. Предлагаем вашему вниманию медицинский взгляд на вегетарианство.



Марьяна Мухамедовна Джузова, врач-диетолог

Вегетарианство – система питания, которая исключает употребление в пищу продуктов животного происхождения.

Существует множество типов вегетарианских диет. Наиболее распространенная – **лакто-вегетарианская**, которая избегает мяса, птицы и морепродуктов, но допускает молочные продукты и яйца. **Ововегетарианцы** едят яйца, но избегают молочных продуктов, мяса и морепродуктов. **Лактовегетарианцы** употребляют молочные продукты, но избегают яиц, мяса и морепродуктов. **Веганы** выбирают только растительную пищу, а все продукты животного происхождения полностью исключаются. Под запретом даже рафинированный сахар и желатин, так как при их переработке используются продукты животного происхождения. Каждый из этих типов питания имеет множество преимуществ и существенные недостатки.

ПЛЮСЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ

Разнообразие продуктов питания

При вегетарианской диете многие традиционные продукты не подходят. Поэтому приходится проявлять творческий подход и экспериментировать. При отсутствии мяса основой белкового рациона становятся – чечевица,

фасоль или горох, а на гарнир идут самые разнообразные овощи. При стандартном же типе питания большинство людей изо дня в день употребляют один и тот же набор продуктов. Традиционный ужин включает мясо, крахмалистый гарнир и, возможно, овощи. Вегетарианец также может войти в пищевую колею и есть одни и те же продукты каждый день. Но переход на вегетарианскую диету может послужить мотивацией для экспериментов с новыми вариантами более здорового питания.

Снижение риска ряда заболеваний

Здоровая вегетарианская диета включает в себя употребление цельнозерновых и бобовых продуктов, фруктов, овощей, орехов и семечек. Они обеспечивают организм важными витаминами и минералами, которые укрепляют здоровье и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вегетарианская диета помогает избежать образования камней в желчном пузыре и почках и снижает частоту желчнокаменной болезни.

Контроль веса

Исследования показывают, что те, кто придерживается вегетарианской диеты, обычно потребляют меньше калорий, чем люди при обычном (всеядном) типе питания.

МИНУСЫ ОТКАЗА ОТ ЖИВОТНОЙ ПИЩИ

Возможный дефицит питательных веществ

При вегетарианской диете может не хватать ключевых питательных веществ, которые обычно содержатся в продуктах животного происхождения. Среди них – витамин В-12, витамин D, кальций, Омега-3 и цинк. Поэтому людям, придерживающимся вегетарианской или веганской диеты, необходимо принимать добавки, содержащие эти витамины и питательные вещества.

Снижение чувства сытости

Исследования показали, что вегетарианские диеты, как правило, содержат меньше калорий, жиров и белков, поэтому вегетарианцы чаще испытывают чувство голода. Фрукты или очищенные злаки перевариваются быстрее и могут вызывать чувство голода вскоре после еды или перекуса.

Трудности в выборе блюд

Ужин вне дома часто становится серьезной проблемой на строгой вегетарианской диете. Хотя во многих ресторанах подают блюда без мяса, они могут быть приготовлены из молочных продуктов или других продуктов животного происхождения.

Не всегда полезная для здоровья пища

В последнее время в продаже начало появляться большое количество вегетарианских продуктов с высокой степенью переработки – подслащенные напитки, рафинированные злаки, картофель фри и сладости. Они часто содержат большое количество жира, натрия, добавленного сахара и калорий. При их употреблении риск сердечно-сосудистых заболеваний такой же высокий, как и при традиционном типе питания.

Воздействие химических веществ

В медицинском сообществе существует определенная озабоченность по поводу повышенного риска воздействия гербицидов и пестицидов среди тех, кто придерживается растительной диеты. Поскольку фрукты, овощи и зерновые часто выращиваются с использованием различных химических веществ, вегетарианцы могут быть более подвержены воздействию остатков пестицидов, чем население в целом, из-за специфических пищевых привычек.

Простое решение этой проблемы – покупать органические продукты.



СТОИТ ЛИ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА: МЕДИЦИНСКИЙ ВЗГЛЯД

Не бывает двух абсолютно одинаковых вегетарианских диет. При составлении рациона важно учитывать не только диетические предпочтения, но и каждый аспект образа жизни. В России быть классическим веганом достаточно сложно. Это связано с холодным, местами даже суровым климатом, отсутствием разнообразия сезонных овощей и фруктов, доступности многих растительных продуктов. Проще придерживаться оволактовегетарианства, лактовегетарианства или ововегетарианства, что более уместно для городского жителя.

К составлению ежедневного рациона нужно подходить взвешенно, так как дефицит нутриентов и витаминов может иметь долгосрочные последствия для здоровья. Если вы уже придерживаетесь или только планируете перейти на вегетарианство, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом-диетологом. Он поможет составить полноценный план питания, подберет правильные витамины и добавки, которые дополнят рацион и добавят энергии и положительных эмоций в вашу жизнь.

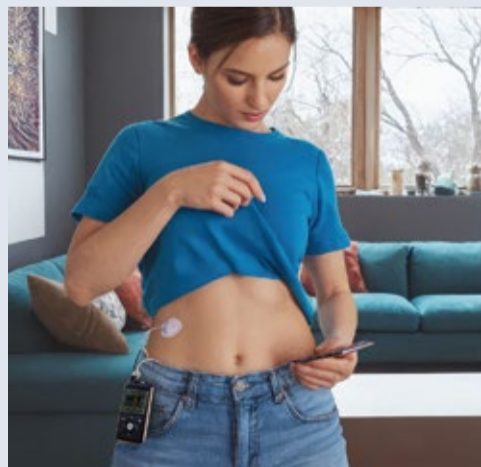
Записаться на консультацию к врачу-диетологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ ОПАСНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ?

В 2012 году ВОЗ включила сыроедение и вегетарианство в международную классификацию болезней (МКБ-10) в группу расстройств привычек и влечений (F63.8). Это решение было принято после того, как в Малаге (Испания) семья, практиковавшая сыроедение, довела своих детей до комы. Спасти детей удалось только благодаря бдительности соседей. Взрослые члены семьи были направлены на принудительное лечение в психиатрической больнице.

Грань, где особенность питания становится заболеванием, достаточно тонкая. Основным признаком заболевания – саморазрушение, к которому начинает неосознанно стремиться человек вместо изначальной идеи диеты – укрепления здоровья организма. Поэтому при соблюдении здорового образа жизни главное не переходить рамки разумного в этом вопросе.

ИНСУЛИНОВАЯ ПОМПА ПО ОМС – ВАША СВОБОДА ОТ ЕЖЕДНЕВНЫХ ИНЪЕКЦИЙ



В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) можно установить современную инсулиновую помпу MiniMed для непрерывного подкожного введения инсулина при лечении сахарного диабета и мониторинга уровня глюкозы по полису ОМС.

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИНОВАЯ ПОМПА?

Инсулиновая помпа – это «умный» насос-дозатор, который в определенном заданном режиме в микродозах подает под кожу инсулин, мониторит уровень глюкозы и подсчитывает необходимое количество углеводов в сутки.

Использование помпы позволяет рассчитать суточную дозировку подачи инсулина и выставить индивидуальные настройки, благодаря которым уровень сахара в крови постоянно поддерживается в пределах целевого диапазона.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОМПОВОЙ ИНСУЛИНОТЕРАПИИ:

- Современная альтернатива шприцам и шприц-ручкам для введения инсулина
- Возможность подачи более точной дозы инсулина (настраивается индивидуально для каждого пациента)
- Быстрая коррекция базальной дозы

инсулина в зависимости от физических нагрузок, стресса и других факторов

- Максимальное соответствие физиологическому режиму секреции гормона инсулина
- Снижение частоты возникновения гипогликемии
- Больше свободы для личной жизни: с ней можно путешествовать, заниматься спортом, вести активный образ жизни.

КАК УСТАНОВИТЬ ИНСУЛИНОВУЮ ПОМПУ?

Установка помпы производится в стационаре АО «Медицина» врачом-эндокринологом. Это необходимо для точного расчета дозы инсулина и контроля за состоянием. В среднем, это занимает от 1 до 3 дней, во время которых пациент учится работать с прибором.



Для получения подробной информации об установке инсулиновой помпы запишитесь на прием к врачу-эндокринологу на информационных стойках у администраторов, в личном кабинете, мобильном приложении или по телефону: +7 (495) 775-71-38.

Новое в АО «Медицина»

ТАЙСКИЙ МАССАЖ: ДРЕВНЯЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУШИ

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) открылся кабинет тайского массажа. Приглашаем вас познакомиться с уникальными лечебными свойствами древней восточной практики, которая поможет достичь гармонии тела и души, улучшить здоровье и восстановить энергию.



**Александр Владимирович
Скрыпченко, ведущий массажист**

Тайский массаж предположительно зародился в Индии в VI веке до н. э. и связан с периодом жизни основателя буддизма Будды Шакьямуни. Личный врач семьи Шакьямуни Дживака Кумар Бхаша применял для лечения знатной семьи приёмы разминания, положив таким образом начало – «пассивной йоги». Позднее, с распространением буддизма, «пассивная йога» была завезена в Таиланд, где и получила название «тайский массаж». Первое упоминание о тайском массаже относится к 1280 году в период возникновения тайской письменности.

В современном Таиланде существуют две школы традиционного тайского массажа – «северная» и «южная». По технике выполнения массаж делится на 2 вида: массаж Чалуазак («Линейный массаж» или «Крестьянский») и «Королевский массаж» (при котором для массажа акупрессурных точек используются только пальцы рук).

Сегодня традиционный тайский массаж (Thai Massage) – это одна из форм массажной терапии (терапевтическое прикосновение), при котором используются разнообразные техники: сжимание, растяжка, давление и точечный массаж, чтобы стимулировать энергетические линии тела.

ЧЕМ ТАЙСКИЙ МАССАЖ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КЛАССИЧЕСКОГО?

Классический массаж включает в себя проработку мышечной ткани. Техника традиционного тайского массажа – это элементы пассивной йоги, работа с биологически активными точками, надавливания, вытягивания, выкручивания и растяжка. Мастера используют не только пальцы рук, но и локти, запястья, колени и стопы. Многие элементы внешне напоминают асаны йоги. Разница лишь в том, что их выполняет мастер, а эффект чувствует пациент. При воздействии на тело мастер учитывает линии, определенные восточными практиками, а не лимфатическую систему, как это принято при классическом и спортивном массаже. **Главная цель классического тайского массажа – гармонизация, как говорят в восточной медицине, беспрепятственной циркуляции энергии Ци по меридианам, расслабление и снятие напряжения всего тела.**

Традиционный тайский массаж выполняется в удобной хлопчатобумажной одежде на полу на специальном мате.

Большое значение имеет окружающая обстановка. Массаж проводится при мягком приглу-

шенном освещении в сопровождении легкой музыки. Для создания атмосферы глубокой релаксации используются восточные благовония.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ТАЙСКОГО МАССАЖА

Тайский массаж – один из наиболее эффективных видов мануальных техник, сочетающий в себе расслабляющие и восстанавливающие процедуры и оказывающий комплексное воздействие на организм. Метод основан на активизации особых точек на теле, которые отвечают за внутреннюю энергию и способствуют снятию боли и напряжения.

Отличные результаты можно получить при лечении следующих состояний:

- Остеохондроз, дорсопатия, нарушения осанки
- Миалгия, артралгия, спортивные нагрузки
- Мышечные зажимы (повышенный тонус или гипертонус мышц)
- Посттравматическая реабилитация
- Хронические головные боли
- Стресс, раздражительность, повышенная возбудимость
- Депрессия, бессонница
- Синдром хронической усталости

ЭФФЕКТ ОТ ТАЙСКОГО МАССАЖА

Благодаря плавным и размеренным движениям включается парасимпатическая нервная система, что позволяет достичь полного расслабления организма, восстановить силы, улучшить работу внутренних органов и систем. Состояние спокойствия сохраняется в течение длительного времени даже после сеанса.

Миопрессура способствует расслаблению мышечных волокон, при этом наблюдается помпаж (усиленный отток) лимфы, за счёт чего снимаются лимфостазы и нагрузка на лимфатическую систему, происходит ускорение обменных процессов. Благодаря этому обеспечивается нормализация обмена веществ и запуск внутренних механизмов оздоровления. Техника массажа направлена на улучшение кровообращения, состояния нервной системы, кожного покрова, вывод токсинов и снятие отечности.



Пассивные и активно-пассивные движения, похожие на йогу, в сочетании с растяжением сухожилий и связок способствуют снижению боли в суставах и положительно влияют на повышение гибкости позвоночника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Тайский массаж противопоказан при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и ишемической болезни сердца, сахарном диабете, остеопорозе, онкологии, заболеваниях крови, после недавно перенесенных операций, при тромбоцитопении, ОРВИ, острой мышечной боли, беременности, во время менструации и т.д.

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС ТАЙСКОГО МАССАЖА В АО «МЕДИЦИНА»?

Классический тайский массаж проводится в обстановке полного умиротворения, наполненной ароматами восточных благовоний, что способствует расслабле-

нию еще до начала сеанса. Для вашего удобства мы предоставляем специальную хлопчатобумажную одежду для массажа, обеспечивающую полную свободу движения и комфорт. Сеанс длится 1,5 часа. Программа разрабатывается индивидуально в зависимости от возраста, состояния здоровья и диагноза каждого пациента.

ВНИМАНИЕ: для записи на классический тайский массаж необходимо посетить врача-физиотерапевта.

Приходите к нам, чтобы погрузиться в мир гармонии и блаженства, восстановить здоровье, забыть о заботах и стрессе.

Записаться на консультацию к врачу-физиотерапевту и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.



Газета распространяется бесплатно

Учредитель – АО «Медицина» www.medicina.ru
Шеф-редактор Г.Е. Ройтберг
Выпускающий редактор И.А. Яковенко
Директор по маркетингу А.Д. Галкин
Дизайн и верстка: С.Н. Гавриченко
Фото из архива АО «Медицина», Recraft и Stable Diffusion

Газета зарегистрирована в МИПТР России
Регистрационный номер: ПИ № 77-12543 от 22.05.2002

Адрес редакции:
125047, Москва, 2-й Тверской-Ямской пер., д. 10
Тел. (499) 250-84-96

Адрес типографии: Компания «ЮНИ-КАРД»
Москва, 1-ая ул. Бухвостова, 12/11
Тел.: (495) 223-60-86, (495) 223-60-62 www.uni-card.ru

Тираж 1200 экз.
Подписано в печать 15.03.2024 г.

Общие контакты
Справочно-информационная служба (495) 995-00-33
Отдел по оформлению договоров (495) 995-00-88
Отдел продаж (499) 250-82-48
Отдел персонала (495) 775-74-80
Почта для направления резюме hr@medicina.ru

Телефоны круглосуточных служб клиники:

Скорая медицинская помощь – (495) 229-00-03 (многоканальный)
Дежурный врач стационара – 8-916-518-40-51
Магнитно-резонансная томография, рентген, УЗИ – (495) 995-00-33
Справочно-информационная служба – (495) 995-00-33 (многоканальный)

Лечение

Отделение семейной медицины (1-й этаж) (495) 995-11-33
Стационар, кардиохирургия (495) 995-00-33
Стоматология (495) 995-00-33

Дополнительный сервис
Ресторан и кафе «ДОКТОР» (499) 250-03-99
Аптека (499) 251-93-11

Уважаемые читатели!

Редакция газеты «Клиника «Медицина» очень признательна за внимание к нашему изданию. Мы стараемся, чтобы статьи, публикуемые в газете, были вам интересны. Надеемся, что информация, которую вы узнаете из них, полезна.

Редакция приглашает вас, уважаемые читатели, принять участие в выборе тем для следующих выпусков газеты. Письма с предложениями, вопросами, пожеланиями направляйте по электронному адресу gazeta@medicina.ru.

С уважением, Ирина Яковенко,
выпускающий редактор

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.