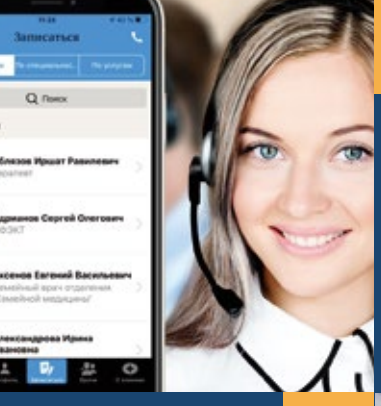


3 Первый в России «зелёный» медицинский объект

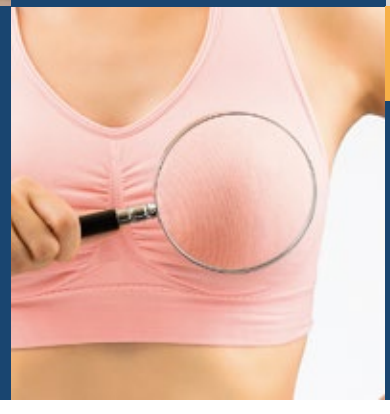
2 В АО «Медицина» - самый качественный дистанционный сервис

5 Как правильно самообследовать грудь?

Рассказывает врач-онколог, член Российского общества маммологов Елена Николаевна Жукова

4 Как защититься от ротавируса?

Рассказывает заведующая педиатрическим отделением Александра Сергеевна Наумова



7 Лечение постковидного синдрома: миокардит

Рассказывает врач-кардиолог, к.м.н Денис Владимирович Соколов

6 Деликатно о женском

Рассказывает врач-физиотерапевт Евгения Васильевна Мурашкина

Корпоративное издание №3 Май - Июнь 2022

клиника «МЕДИЦИНА»

КЛИНИКА АКАДЕМИКА РОЙТБЕРГА АО МЕДИЦИНА

30 лет ЛИДЕРУ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ*

Новости клиники академика Ройтберга

ПРЕЗИДЕНТ АО «МЕДИЦИНА», АКАДЕМИК РАН ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ: «Я СЛОВО «КРИЗИС» НЕ ПРИНИМАЮ»

22 июня президент АО «Медицина», академик РАН Г.Е. Ройтберг выступил на пленарной дискуссии в рамках ежегодной конференции «Medical Business 2022: бизнес для человека», организованной деловым изданием «Ведомости».

Дискуссия была посвящена антикризисному менеджменту. Участники обсудили вопросы: как управлять изменениями в непредсказуемых условиях, какие решения сегодня могут способствовать выживанию отрасли, существуют ли реальные шансы для импортозамещения, к чему готовиться бизнесу в ближайшие полгода, какие новые возможности и партнёрства могут появиться в современных условиях.

Выступая перед участниками конференции, **президент АО «Медицина» Г.Е. Ройтберг отметил:** *«Я слово «кризис» не принимаю. Сегодня – это вообще не кризис. Это некоторые возможные ухудшения. За 32 года, что существует клиника, я видел 8 таких кризисов. Первое и самое важное, что отличает сегодняшнюю ситуацию от предыдущих,– психологическое состояние как наших пациентов, так и персонала: общая усталость и эмоциональное выгорание. Второе – это удорожание кредитов. Проценты, под которые можно взять кредит на развитие, очень высокие для бизнеса. Третье – резкое ухудшение логистики. Надо отдать должное государству за то, что оно контролирует процесс формирования курса валюты, и мы можем регулировать закупочные цены, но если раньше расходники для медицинского оборудования поставлялись в течение месяца, то сейчас в договорах указываются шесть месяцев, что для работы клиники неприемлемо. Четвертое – это отсутствие или серьезное ухудшение контактов с зарубежными коллегами в научной, технологической сферах сотрудничества.*

Тем не менее, я не вижу, что сегодняшняя ситуация как-то может пошатнуть клинику. Если медицинская организация работает в соответствии с имеющимися у нее реалистичными стратегическими планами, ей сегодня нужно просто быстро и гибко тактически реагировать на меняющиеся, возможно непрогнозируемые условия».

В пленарной дискуссии «Повестка лидеров: антикризисный менеджмент» приняли участие эксперты отрасли, руководители частных клиник, представители государственной власти.

АО «МЕДИЦИНА» ПРЕДСТАВИЛА СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ НА EXPO-RUSSIA KYRGYZSTAN 2022

21-23 июня в Бишкеке состоялась первая международная промышленная выставка Expo-Russia Kyrgyzstan 2022 в рамках Expo Eurasia — 2022 и Бишкекский бизнес-форум. АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) представила свои возможности в сфере оказания высокотехнологичной медицинской помощи для иностранных граждан.

Основная задача выставки – содействие расширению торгово-экономического сотрудничества Кыргызской Республики и России. В экспозициях российских и кыргызских предприятий были представлены инновационные продукты и разработки во всех областях народного хозяйства.

Делегацию от АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) возглавил вице-президент по продвижению услуг АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к.м.н., MBA Владимир Гаркавенко. Рассказывая о возможностях клиники, он отметил большой опыт в оказании высокотехнологичной медицинской помощи. В АО «Медицина» успешно проводятся операции по лечению опухолей головного мозга и опухолей легкого. Достигнуты высокие результаты в нейрохирургических операциях на позвоночнике, сердечно-сосудистой хирургии, диагностике и лечении онкологических заболеваний, эндопротезировании суставов и конечностей и др. В клинике четко отстроен менеджмент по работе с пациентами из зарубежных стран: помощь в подготовке медицинской документации, заочное консультирование российскими врачами перед приездом на лечение, поддержка в получении разрешительных документов на въезд, персональное ведение каждого больного, помощь в организации проживания в Москве для сопровождающих лиц, подготовка и перевод медицинских документов.

На стенде АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) также были продемонстрированы возможности ее структурного подразделения Института Ядерной Медицины, одного из крупнейших в Европе. В нем представлен полный спектр диагностики и лечения онкологических заболеваний, основанный на применении радиоизотопов.

*Победитель Всероссийского конкурса «За качество и безопасность медицинской деятельности» XII научно-практической конференции с международным участием «Медицина и качество – 2019». Сертификат Росздравнадзора №0023/01КБМД от 10.10.2019 г.

Новости клиники академика Ройтберга

В АО «МЕДИЦИНА» – САМЫЙ КАЧЕСТВЕННЫЙ ДИСТАНЦИОННЫЙ СЕРВИС

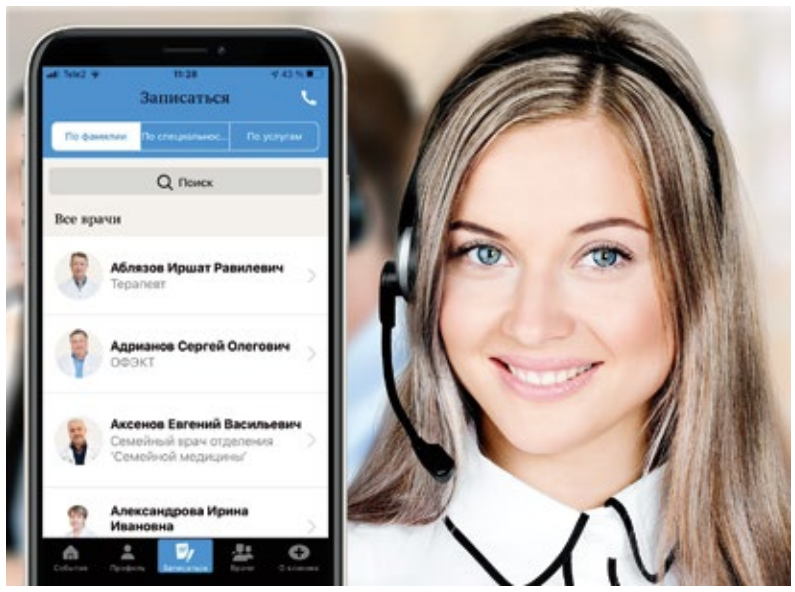
АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) стало лидером рейтинга качества дистанционного сервиса среди ведущих частных клиник России, набрав 90 баллов из 100. Исследование проводила Лаборатория клиентского опыта Aventica Group.

В качестве базы для исследования специалисты Aventica Group использовали первые сто медцентров из «ТОП 200 частных многопрофильных клиник России», составленного Аналитическим центром Vademecum по итогам 2020 года.

Эксперты Aventica оценивали клиники по трем направлениям:

- доступность для связи
- качество коммуникации
- удобство сайта

Критериями оценки служили такие показатели как время первого ответа оператора, наличие чата с оператором, длительность консультации, запись на прием, наличие на сайте данных о специалистах, схема проезда, понятность и актуальность информации для клиента.



Лидерами рейтинга также стали клиника «Здравица» (г. Новосибирск) с общим баллом 88,5, «Семейный доктор» (Москва) с общим баллом 87. Выяснилось, что прямой корреляции между размером выручки клиники и качеством дистанционного сервиса нет. Так крупнейшие частные клиники «ЕМС», «Мать и дитя» и «Медси» занимают в рейтинге сервиса 7, 38 и 88 места соответственно.

Интересно, что главным каналом связи с пациентами у большинства клиник по-прежнему остается телефон (есть у 100% клиник). Мобильное приложение есть только у 25% участников рейтинга, а чаты в различных мессенджерах или на сайте – у 55%.

РАСШИРЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Клинику АО «Медицина» посетила делегация Группы клиник «Флоренс Найтингейл» из Турции. Делегация в составе Синана Арана, заместителя генерального директора по операционной деятельности, и Фуада Агазаде, директора международного отдела Группы «Флоренс Найтингейл», встретилась с вице-президентом по продвижению услуг АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Владимиром Гаркавенко.

На встрече была обсуждена возможность сотрудничества в области научно-исследовательской работы, обмена опытом и оказания медицинской помощи гражданам обеих стран.

«Это не первый наш визит в АО «Медицина», – сказал заместитель генерального директора по операционной деятельности Группы «Флоренс Найтингейл» Синан Аран. – *Впервые мы посетили клинику академика Ройтберга 10 лет назад. Мы были в восторге от увиденного, и решили, что если будем с кем-то сотрудничать в Москве, то это будет АО «Медицина».*

Сотрудничество позволит гражданам России и Турции получать медицинскую помощь на уровне самых высоких мировых стандартов. А, учитывая, что между странами существует упрощенный визовый режим и налажено регулярное авиасообщение, у пациентов появится возможность широкого выбора клиники и врача.

Группу «Флоренс Найтингейл» и АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) объединяет стремление к обеспечению высокого качества медицинской помощи: и больницы Группы «Флоренс Найтингейл», и клиника «Медицина» стали первыми в своих странах, аккредитованными Объединенной международной комиссией (JCI).

Фонд «Врачебное братство»

ПОМОЩЬ ВРАЧАМ И ИХ ДЕТЯМ В ОПЛАТЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

В Благотворительный фонд «Врачебное братство» поступает большое количество заявок от врачей с просьбой оплатить различные виды восстановительного лечения как им самим, так и членам их семей. В постковидный период оплата счетов за постинсультную и посттравматическую реабилитацию, а также специальные восстановительные курсы для детей, страдающих генетическими заболеваниями, стала первоочередной статьей расходов Фонда.

Государство оплачивает различные виды реабилитации в рамках ОМС, но не всегда врачи могут воспользоваться такой помощью. Ее отличает очередь на госпитализацию, размещение в трехместных и более палатах, ограничение времени пребывания в стационаре до 17 дней, регламентированное количество консультаций специалистов и медицинских процедур и, главное, она положена пациентам не более двух раз в год. Очевидно, что восстановительный период длится долго, иногда нуждающиеся в нем пациенты несут бремя расходов пожизненно.

Совет Фонда «Врачебное братство» рассматривает каждый конкретный случай с учетом всех обстоятельств и, по возможности, старается поддержать врачей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. С неменьшим уважением в Фонде относятся и к нежеланию врачей рассказывать о своих проблемах, публиковать фотографии. Мы это понимаем и стараемся быть максимально тактичными, согласовываем с подопечными каждое слово, размещаемое в Интернете.

В апреле 2022 года Фонд направил 378 000 рублей на оплату курса реабилитации в Центре «Три сестры» для известного в Ярославле врача, пользующегося заслуженным уважением пациентов и коллег. В 2020 году у него случился ишемический инсульт, есть сопутствующие заболевания, а недавно врач перенес коронавирусную инфекцию. Для того, чтобы улучшить двигательные навыки, навыки одевания и личной гигиены, а также общее состояние, положенных в рамках ОМС курсов реабилитации недостаточно, и руководство Фонда приняло решение об оказании помощи.

Летом 2022 г. пройдет реабилитацию в Центре «Преодоление» стоимостью 321 000 рублей и 17-летний Данила, сын врача из Московской области. В 2019 г. Данила получил травму позвоночника, упав с велосипеда (оскольчатый перелом С3-С6 позвонков). До падения молодой человек занимался баскетболом и сейчас при росте 197 см весит 100 кг. С этим связана невозможность реабилитации в детских учреждениях по квоте: медицинского оборудования на такие размеры нет. По достижению 18-летнего возраста Данила будет оформлять взрослую инвалидность, но на это потребуется время, а сейчас необходимо сохранить и развить навыки, которые он имеет, не допустить ухудшения ситуации. Семья Данилы благодарит пациентов АО «Медицина» и Фонд «Врачебное братство», собравших для него необходимую сумму на лечение.

Слова благодарности передает и Юлия, врач из Екатеринбурга. Собранные с помощью жертвователей Фонда денежные средства пошли на оплату длительного санаторно-курортного лечения для ее дочери Маши. Юлия в одиночку воспитывает дочь, страдающую тяжелым наследственным заболеванием. В 17 лет Маша весит 22 килограмма. Сейчас ребенок получает однородное гомогенизированное питание через шприц. После санатория планируется установка гастростомы. Большую часть расходов на реабилитацию, 200 000 рублей, включая часть суммы на пребывание мамы в качестве сопровождающей, оплатит Фонд. Вылечить ребенка невозможно, но есть возможность помочь девочке набрать вес и окрепнуть.

Помочь врачам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, вы можете оставив деньги в ящиках для пожертвований, установленных в АО «Медицина», или перечислить через Онлайн-сервис на сайте БФ «Врачебное братство» vrachfond.ru/donate

ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО

Благотворительный фонд поддержки медицинских работников

Программа поддержки медиков реализуется фондом «Врачебное братство» с 2012 года. За это время сотрудники фонда помогли свыше 500 медикам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а сумма всей оказанной помощи составила 46,5 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**

Новости Института ядерной медицины

ПЕРВЫЙ В РОССИИ «ЗЕЛЕНЫЙ» МЕДИЦИНСКИЙ ОБЪЕКТ

Институт ядерной медицины стал первым и пока единственным в России медицинским объектом, сертифицированным по системе «зеленых зданий» LEED.

8 июня представители компании HPBS передали Институту Ядерной Медицины знак LEED Silver, свидетельствующий о том, что здание Института сертифицировано по международной системе «зеленых» зданий».

Система LEED (Leadership in Energy & Environmental Design) была разработана в США в 1993 году как Зеленый строительный стандарт измерения энергоэффективности и экологичности проектов и зданий. Сертификация подтверждает использование в строительстве Института безопасных строительных материалов, соблюдение строгих требований к охране окружающей среды, проектирование с расчетом на высокую энергоэффективность, что позволяет снизить расход электричества, тепла и воды. На здании института установлена солнечная электростанция, предусмотрены зарядные станции для электромобилей, что особенно актуально в рамках формирования инфраструктуры для экологически чистого транспорта. Специальная система ливневых стоков позволяет накапливать дождевую воду в резервуарах и затем использовать ее для полива территории. Среди прочих экологических составляющих сокращение углеродного следа на 20% за счет энергоэффективности и солнечной электростанции.

В России с 2008 года сертификацию LEED прошли всего около 60 зданий. Большинство из них – офисные и торговые объекты, ИЯМ стал первым и пока единственным проектом в сфере медицины, прошедшим экспертизу.

Сертификация по стандартам LEED одновременно помогает в решении трех задач. Во-первых, это подтверждение сниженного негативного воздействия на окружающую среду. Во-вторых, это свидетельство внимательного отношения к здоровью сотрудников и посетителей – того, что всегда являлось одним из приоритетов АО «Медицина». И, наконец, сертификация LEED напрямую снижает расходы на эксплуатацию здания и повышает его коммерческую привлекательность.

Все это является наглядным примером того, как можно вносить вклад в экологически чистое будущее городов и страны в целом, решая при этом основную задачу – спасения жизни людей в борьбе с онкологическими заболеваниями.

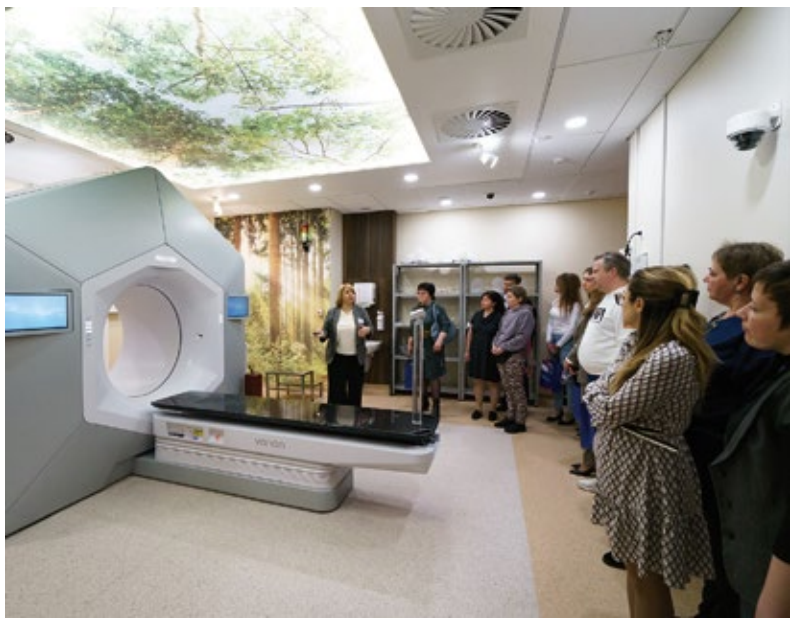
РАДИОФАРМТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В конце мая 2022 года в Институте ядерной медицины (подразделение АО «Медицина») прошла конференция, посвященная современным методам лечения рака предстательной железы с применением Радия-223. Участники обсудили перспективы развития радиофармтерапии, новые возможности лечения рака и их доступность для пациентов, а также клинические случаи успешного применения Радия-223. С докладами выступили эксперты Института ядерной медицины, врачи-онкологи из Солнечногорской областной больницы, Домодедовской ЦРБ ЦАОП и Центра иммунной и таргетной терапии.

Выступая с докладом, президент Ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!», член Совета при Президенте РФ по правам человека и развитию гражданского общества Ирина Боровова обратила внимание на снижение количества выявленных злокачественных новообразований в 2020-21 годах. 379,7 и 396,3 на 100 тыс. населения против 436,3 на 100 тыс. населения в 2019 году. Она связывает динамику с уменьшением потока прохождения диспансеризации в период пандемии и отметила, что в 2022 и 2023 годах стоит ожидать рост выявленных злокачественных образований на более поздних стадиях. Помимо негативных факторов, Боровова отметила появление прорывных технологий в лечении онкологии: за последнее время появились иммуноонкологические препараты, стало проводиться внедрение биомедицинских клеточных продуктов, больше внимания уделяется цифровизации и внедрению телемедицинских технологий.

Заведующая отделением радионуклидной терапии в Институте ядерной медицины Светлана Кот поделилась случаями из своей клинической практики. Согласно ее наблюдениям и проведенному курсу лечения для пациентов с метастатическим кастрационно-резистентным раком предстательной железы, Радий-223 не повышает частоту осложнений и существенно улучшает общее состояние больных, повышая при этом качество их жизни. Важным аспектом при этом является снижение болевого синдрома. Было также отмечено, что Радий-223 менее токсичен, чем его аналоги, представленные на рынке.

Вице-президент АО «Медицина» Сергей Дорофеев рассказал о возможностях и планах развития института. До конца 2022 года планируется запустить в строй собственный циклотронно-радиохимический комплекс, который позволит производить значительный перечень радионуклидных препаратов, как для использования в терапии, так и в диагностике. На сегодняшний день Институт ядерной медицины – один из крупнейших центров ядерной медицины в Европе. Пропускная способность отделения РНТ – 2300 пациентов в год.



Сергей Дорофеев отметил важность обмена клиническим опытом, так как это позволяет с максимальной эффективностью применять различные методики лечения. Он выразил надежду, что ИЯМ в дальнейшем станет постоянной площадкой для профессионального обмена опытом между представителями врачебного сообщества.

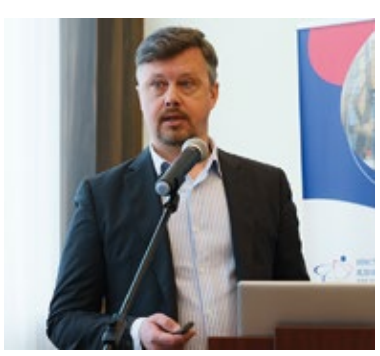
Свои доклады также представили:

- Е. В. Серов, заведующий онкологическим отделением Солнечногорской областной больницы, к.м.н. Доклад «Радий-223 в лечении метастатического кастрационно-резистентного рака предстательной железы».

- А. М. Иванов, врач-онколог Центра иммунной и таргетной терапии (ЦИТТ). Доклад «Применение Радия-223 на этапе лечения мКРРПЖ».

- А. С. Чуина, врач-онколог ГБУЗ МО Домодедовская ЦРБ ЦАОП. Доклад «Клинический случай терапии мКРРПЖ препаратом Ксофиго»

После окончания официальной части и обсуждения для участников и представителей СМИ была организована экскурсия по Институту ядерной медицины.



Наши дети

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РОТАВИРУСА?

Один из самых распространенных вирусов, который приносят дети, начинающие ходить в детский сад, – ротавирус. Его еще называют – «болезнь грязных рук». Инфекция передается через предметы быта, плохо вымытые овощи и фрукты, продукты питания (чаще всего молочные из-за специфики их производства). Еще один путь заражения – через воду. Вирус может длительно находиться в воде, а затем попадать в пищу. Есть ли способ защиты от этого заболевания, рассказывает заведующая педиатрическим отделением АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) ***Александра Сергеевна Наумова.***

Ротавирус – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом, принадлежащим к отряду ротавирусов (лат.Rotavirus), которое проявляется гастроэнтеритом с характерными симптомами – рвотой и обильной диареей. Несмотря на схожесть со словом «рот» (путь, по которому вирус проникает в желудок), название этого вируса происходит от латинского слова rota – «колесо». Под микроскопом вирусные частицы выглядят как маленькие колеса с широкой ступицей, короткими спицами и чётко очерченным ободом.

Основным источником инфекции являются дети, которые посещают ясли, детские сады и школы. Пик заболеваемости приходится на возраст от 6 месяцев до 3 лет. У взрослых ротавирусная инфекция встречается реже. Это связано с приобретенным иммунитетом в раннем возрасте. Для заболевания характерна выраженная зимне-весенняя сезонность, однако вспышки инфекции регистрируются в течение всего года.

Помимо основной передачи контактно-бытовым путем, ротавирусы могут поражать дыхательные пути. Подобно вирусам гриппа, они распространяются воздушно-капельным способом. Дети грудного возраста заболевают чаще всего от уже инфицированных матерей. Вирус проникает в слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. В основном поражается слизистая тонкой кишки, вызывая энтерит (воспаление слизистой оболочки кишечника), отсюда и характерные симптомы ротавируса.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО РОТАВИРУС?

Ротавирусная инфекция у ребенка чаще всего проявляется следующими симптомами: вялость, капризность, головная боль, тошнота, рвота со слизью (возможна даже на голодный желудок), сниженный аппетит, боли в животе, частый жидкий водянистый стул желтого цвета с неприятным запахом, температура до 38.50С и более. Жаропонижающие препараты при этом либо не помогают совсем, либо имеют ограниченный эффект.

От момента заражения до появления первых симптомов может пройти от 12 часов до 3-5 суток. Острый период болезни продолжается 3-7 дней (при тяжёлом течении может превышать неделю), реабилитационный период – от 4 до 5 дней.

При правильном лечении все симптомы ротавирусной инфекции проходят через 5-7 дней и наступает полное выздоровление. Жидкий стул может держаться немного дольше. Однако при тяжелой форме инфекции детям может понадобиться госпитализация.

У взрослых ротавирусная инфекция протекает менее тяжело, часто даже бессимптомно. Тошнота и рвота обычно не беспокоят, в течение 2-5 дней отмечаются слабость, снижение аппетита, повышение температуры тела до 37.50С и жидкий стул. Несмотря на стертую клиническую симптоматику, носитель вируса является заразным. Поэтому, если в семье или в коллективе кто-то заболел ротавирусом, в течение 3-5 суток поочередно заболевают остальные.

ЛЕЧЕНИЕ РОТАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

При подозрении на ротавирусную инфекцию необходимо вызвать врача-педиатра.

Тактика лечения ребенка с ротавирусной инфекцией включает в себя диетотерапию, восполнение жидкости в организме путем отпаивания или при необходимости введения различных медицинских растворов, прием лекарственных препаратов по назначению врача-педиатра (сорбенты, пробиотики, пребиотики, ферменты и т.д.).

Взрослым рекомендовано симптоматическое лечение из-за течения заболевания в легкой форме.

ПРИВИВКА ОТ РОТАВИРУСА

Наиболее эффективным средством для предотвращения развития ротавирусной инфекции является вакцинация. В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) вакцинация проводится живой аттенуированной ротавирусной вакциной РотаТек.

Вакцина имеет жесткие возрастные интервалы. Первая доза вводится строго с 6-ю по 15-ю неделю жизни, вторая через 4 недели, последняя – не позднее 8 месяцев жизни. Интервал между дозами должен составлять не менее 4 недель.

Вакцина РотаТек совместима с вакцинами от других заболеваний. Ее можно вводить в тот же день или с любым интервалом от других вакцин.

Нежелательные реакции после вакцинации отмечаются редко. У одного привитого из 10 могут проявиться признаки гастроэнтерита: вялость, частое срыгивание, жидкий стул, слабые боли в животе, повышение температуры тела до 38°С. Эти явления проходят за 1–7 дней, каждая следующая вакцина переносится легче предыдущей.

После применения вакцины РотаТек в течение недели родителям при уходе за ребенком следует придерживаться строгой личной гигиены – при попадании вакцинного вируса от ребенка в рот могут отмечаться неприятные симптомы: незначительная тошнота, диарея.

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

ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК. КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ-ПСИХИАТРУ?

Родители подростков часто недооценивают серьёзность странного, конфликтного и даже враждебного поведения выросших детей, списывая эксцессы на особенности переходного возраста или «дурное влияние улицы». Бытует мнение: «перебесится» и с возрастом само пройдёт. К врачу-психиатру обращаются слишком поздно, когда ребенка отчисляют из учебного заведения за неуспеваемость, его поведение становится невыносимым или социально опасным. В каких случаях необходимо показать подростка врачу-психиатру?

Владимир Анатольевич Скавыш, врач-психиатр детский, к.м.н.

Ситуации, требующие пристального внимания врача-психиатра:

- проблемы с успеваемостью и поведением в школе
- проявление агрессии, насилия, иные антисоциальные поступки
- употребление алкоголя, наркотиков, «энергетиков»
- откровенное и неприемлемое половое поведение
- жестокость в отношении к домашним животным, издевательства над более слабыми детьми
- враждебность, злобность, конфликтность в отношении родителей или других членов семьи
- замкнутость, молчаливость, нелюдимость, отсутствие дружеских отношений со сверстниками, недовольство своей внешностью, нарушение пищевого поведения, нарушения ритма сна-бодрствования
- игровая компьютерная зависимость
- изменение настроения и интересов, «лень», апатия, потеря смысла жизни, самоповреждения, попытки самоубийства

Подростковый возраст является критическим, переходным, но только в отношении становления характера и духовных ценностей личности. Перечисленные выше ситуации – лишь верхушка айсберга тех личностных проблем, которые стали очевидными. Они не пройдут сами по себе с возрастом, а только усугубятся.

Адаптация во взрослой жизни предполагает освоение норм культурно-приемлемого поведения, соблюдение дисциплины и законов общества, в котором будет жить взрослый человек. Агрессивные и антисоциальные поступки – индикатор проблем созревания высших психических функций. Поэтому при возникновении описанных выше ситуаций обязательно нужно показать подростка специалисту. Диагностика патологических поведенческих реакций проводится врачом в доверительной обстановке в процессе беседы и с проведением ряда психологических тестов. Если психопатология будет установлена, врач-психиатр подберет индивидуально лечение и поможет подростку адаптироваться в социальной жизни.

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

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

На что еще следует обратить внимание в общении с подростком?

Психопатология отличается от нормального поведения следующими чертами:

- **Стереотипное повторение стиля поведенческой реакции.** Подросток по любым поводам повторяет один и тот же поступок или ответ.
- **Склонность превышать определённый уровень ответной реакции.** Вы ему слово критики, а он в ответ – 10 слов «защиты».
- **Склонность к генерализации.** Конфликтные реакции возникают в самых разных ситуациях и вызываются самыми различными, в том числе невинными стимулами.
- **Проекция чувства вины.** Снятие с себя любой ответственности и переложение вины на окружающих («виноваты другие»).

Актуальная тема

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Каждый год в мире диагностируется до 1,5 миллиона случаев заболевания раком молочной железы. При современных методах диагностики и лечения рост заболеваемости этим видом рака, к сожалению, продолжает расти. Это связано с несвоевременным обращением за медицинской помощью, так как на ранних стадиях заболевание протекает абсолютно бессимптомно. Не следует считать, что раком груди болеют исключительно женщины, подобные опухоли поражают и мужчин, но именно женщины из-за физиологических особенностей чаще сталкиваются с этой проблемой. Ежегодный плановый осмотр у врача-маммолога и ранняя диагностика позволяют быстро начать лечение и справиться с недугом, сохранив целостность молочной железы.

Елена Николаевна Жукова, врач-онколог, руководитель отделения амбулаторной онкологии и маммологии АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), член Российского общества маммологов.

Основная причина рака молочной железы – гормональный дисбаланс, выражающийся в повышенном содержании эстрадиола. Длительное воздействие гормона на клетки молочной железы может вызвать онкологическую патологию. В группе риска – женщины старше 55 лет, однако в последнее время рак молочной железы встречается даже у 30-летних.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ОНКОЛОГУ-МАММОЛОГУ?

Обследование у врача-маммолога, наряду с посещением гинеколога, должно стать регулярной процедурой, даже если нет никаких жалоб. Посещать врача-маммолога рекомендуется 1 раз в год, начиная с периода полового созревания. Это поможет вовремя «уловить» патологический процесс и не запустить его.

В случае появления дискомфорта в молочной железе к врачу-маммологу следует обратиться незамедлительно. Классический признак патологии – твердое неподвижное единичное образование с неровными краями в области груди. Но оно не всегда свидетельствует о раковой опухоли. Чтобы подтвердить или опровергнуть наличие злокачественного новообразования, следует пройти обследование.

Поводом для диагностики рака молочной железы могут быть следующие симптомы:

- боли в области молочных желез
- увеличение лимфоузлов в подмышечной области
- утолщение кожи, эффект «апельсиновой корки»
- визуальное изменение соска
- выделения из соска.

К первичным методам диагностики относятся – физикальный осмотр с использованием пальпации, маммография и УЗИ. Если в процессе обследования выявлено подозрение на злокачественную опухоль назначаются биопсия, МРТ молочной железы с контрастированием и КТ с целью оценки степени поражения лимфатических узлов и смежных органов.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В современном лечении рака молочной железы применяется комплексный подход, включающий как оперативное вмешательство, так и аппаратные процедуры с использованием медикаментозных препаратов.

Основные методы:

Хирургическое лечение – в зависимости от поставленного диагноза и течения заболевания врач онколог-маммолог может назначить **органосохраняюшую операцию** (резекция молочной железы, онкопластическая резекция) или **мастэктомию** с одномоментным протезированием. Для определения распространенности процесса проводится биопсия сторожевого лимфатического узла, которая помогает избежать осложнений после операции.

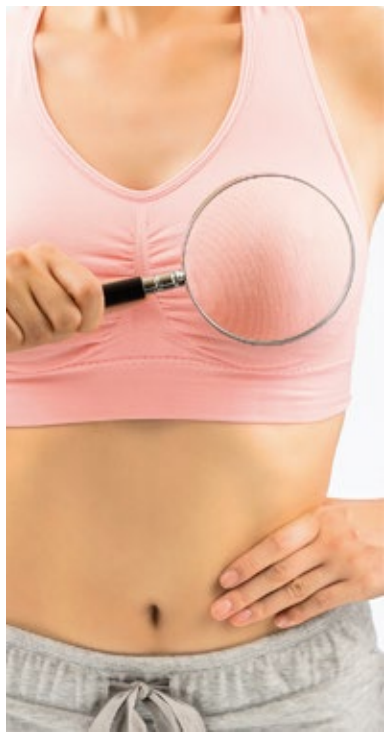
Химиотерапия – специальные схемы введения лекарственных средств в организм методом вливания.

Лучевая терапия – облучение с использованием высоких доз ионизирующей радиации как самого новообразования, так и рядом расположенных тканей.

Гормональная терапия – направлена на снижение опухолевого процесса путем коррекции гормонального фона.

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) применяется весь спектр медицинской помощи, направленной на лечение рака молочной железы.

Лечение проводится как на коммерческой основе, так и по программе Государственных гарантий ОМС (Обязательного медицинского страхования) и ВМП (высокотехнологичной медицинской помощи). Услуга действительна для всех граждан России.



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

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ ГРУДИ

1. **Не допускайте воспалительных заболеваний в малом тазу,** они нарушают выработку гормонов яичниками, что приводит к мастопатии. Этому же способствуют инфекции, передаваемые половым путем. Не откладывайте визит к гинекологу и вовремя сдавайте анализы.
2. **Ухаживайте за кожей груди так же, как и за всем телом.** При сухости сосков используйте питательный крем. Если раздражение на груди не проходит в течение двух недель, обратитесь к врачу.
3. **Не допускайте аборты –** они способствуют опухолевому росту из-за гормональных нарушений.
4. **Постарайтесь родить до 30 лет.** Женщины, впервые забеременевшие после 30, чаще заболевают раком молочной железы.
5. **Не злоупотребляйте противозачаточными таблетками.** Длительный (больше 4 лет) прием оральных контрацептивов увеличивает риск возникновения рака молочной железы.
6. **Не допускайте травм груди.** На месте гематомы может образоваться киста, которая часто перерождается в опухоль.
7. **Не допускайте частых воздействий радиации в возрасте до 30 лет.** Рентгеновское обследование проводите не чаще одного раза в год.
8. **Используйте солнцезащитный крем –** защищайте грудь от вредного воздействия солнечных лучей. Загорайте утром до 11 и вечером после 16 часов.
9. **Ведите здоровый образ жизни,** занимайтесь спортом, правильно питайтесь.
10. **Не худейте слишком резко.** Это плохо сказывается на груди.

Если Вы обнаружили напряжение, болезненные ощущения в области молочных желез, уплотнение или выделения срочно обратитесь к врачу -маммологу.

КАК ПРАВИЛЬНО САМООБСЛЕДОВАТЬ ГРУДЬ?

Следить за состоянием груди самостоятельно – самый эффективный способ диагностики онкологических новообразований. Следует проводить 1 раз в месяц, на 5-12 день менструального цикла. Женщинам в менопаузе необходимо выбрать один день в месяце и всегда проводить обследование в этот день.

Самодиагностика необходима всем женщинам:

- в возрасте от 35 лет и старше
- имеющим гинекологические заболевания
- тем, у кого не было беременности и родов
- отказавшимся от грудного вскармливания
- если имело место раннее начало менструаций/поздняя менопауза
- принимающим гормональные препараты

КАК СДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО?

Осматривайте грудь после приема душа или нанесения крема – на влажной коже любые изменения всегда лучше прощупываются. Удобнее это делать при хорошем освещении, стоя перед зеркалом и заведя руки за голову. Поверните торс сначала вправо, а затем влево. Визуально оцените:
- симметрично ли расположены молочные железы
- нет ли участков на коже с сомнительной пигментацией
- нет ли деформации сосков и ореол (втяжений, изменений контуров, наличия язв, покраснений или сыпи).

Поочередно сожмите каждый сосок между большим и указательным пальцами и слегка надавите на него. Посмотрите, нет ли выделений.

Обследование проводят кончиками пальцев и поверхностью ладоней, начиная от соска, постепенно перемещая их к основанию круговыми движениями. При этом следует обратить внимание на возможные уплотнения и узелки. Они могут находиться неглубоко, под кожей или чуть глубже в тканях молочной железы. В этом случае почувствовать новообразование можно в положении лежа.

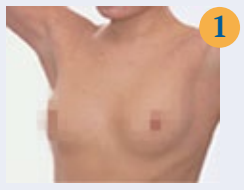
Расположитесь на твердой поверхности. Одна рука поднята вверх, вторая обследует молочную железу круговыми движениями тремя пальцами. Не игнорируйте область вокруг молочной железы – постепенно исследуйте зону от ключицы к груди, включая подмышечные впадины на предмет увеличения лимфатических узлов. С осторожностью пальпируйте грудь в нижней части, слегка увеличивая силу надавливания.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

Любой дискомфорт в области груди – это повод обратиться к врачу. Уплотнения, узлы, отечность, ямки или впадины, зуд, болезненность, ощущение распирания в молочной железе, изменение цвета, выделения, иррадиация болей в плечо или предплечье – все это тревожные симптомы, которые не стоит игнорировать.

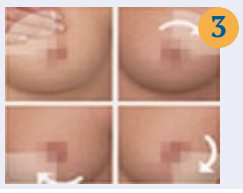
ЕСЛИ ВЫ В ГРУППЕ РИСКА...

Пройдите генетическое скрининговое обследование по анализу крови для выявления предрасположенности к частым формам рака. При помощи тестирования можно проанализировать наследственные изменения в геноме, определить их последствия для здоровья, выявить онкологические заболевания на самых ранних стадиях. По статистике, скрининг помогает своевременно провести лечение и сохранить функционально полноценную молочную железу более, чем у 95% пациенток.

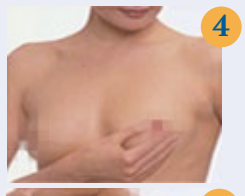


1 Поднимите руки вверх перед зеркалом и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.

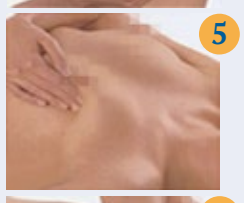
2 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



3 Начните с верхней внешней четверти ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



4 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



5 Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.

6 Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Новое в АО «Медицина»

КАК СОХРАНИТЬ ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

*Вопросы интимного характера обсуждать непросто. Особенно, когда это касается снижения удовольствия во время интимной близости или же отсутствия желания заниматься сексом из-за дискомфортных ощущений. Однако важно понимать, что сексуальное удовлетворение и гинекология неразрывно связаны друг с другом. Решить проблемы в интимной сфере зачастую можно во время визита к гинекологу, благодаря новому направлению в эстетической гинекологии - **интимной контурной пластики.***

Яха Ахмедовна Темишева, врач акушер-гинеколог высшей категории, к.м.н., член European Society of Gynecology

ЧТО ТАКОЕ ИНТИМНАЯ КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА?

Интимная контурная пластика, ее еще называют интимный филлинг, – это один из методов в эстетической гинекологии, в основе которого лежит введение специальных гелей (филлеров-наполнителей) гиалуроновой кислоты в деликатные зоны.

Гиалуроновая кислота – это естественный компонент клеток и межклеточной среды. При ее дефиците замедляются обменные процессы, ткани утрачивают увлажнение, тургор и эластичность, что приводит к атрофическим изменениям влагалища и зоны промежности и влечёт за собой развитие урогенитальных проблем. Гиалуроновая кислота не только прекрасно восполняет и сохраняет утраченные с возрастом объёмы, но и создаёт дополнительную гидратацию кожи и слизистых оболочек, возвращает эластичность и тонус тканям аногенитальной области, является профилактикой увядания кожи и слизистых, повышает чувствительность при интимной близости.

Периодическое введение препаратов на основе гиалуроновой кислоты в интимные зоны – одно из значимых мероприятий по поддержанию женского здоровья.

КОГДА НЕОБХОДИМ ИНТИМНЫЙ ФИЛЛИНГ?

- При различных послеоперационных дефектах и рубцовых изменениях
- При асимметрии, деформации, недостаточном объеме или недоразвитии половых губ
- При сниженной чувствительности стенок влагалища, клитора и точки G, отсутствии оргазма
- При сниженном тонусе тканей влагалищных стенок
- При непроизвольном мочеиспускании, вызванном повышенной подвижностью уретры
- При опущении стенок влагалища
- При сухости генитальных зон
- При дряблости тканей интимных областей
- При желании улучшить внешний вид наружных половых органов

НЕ БОЙТЕСЬ ПОДЕЛИТЬСЯ САМЫМ СОКРОВЕННЫМ СО СВОИМ ГИНЕКОЛОГОМ

Препараты на основе высокомолекулярной гиалуроновой кислоты вводятся в различные участки интимной зоны в зависимости от того, какую задачу необходимо решить.

Лабиопластика – введение филлеров в область больших половых губ для улучшения внешнего вида наружных половых органов: восполнение объема, коррекция асимметрии и формы. Дополнительный эффект – омолаживание и осветление кожи больших половых губ.

Интимная контурная пластика клиторальной области – увеличение головки и кармана клитора для усиления чувственных ощущений данной зоны и получения оргазма.

Наполнение (аугментация) области точки G увеличивает ее размеры, повышая тем самым тактильную чувствительность, что значительно улучшает сексуальную жизнь.

Коррекция непроизвольного мочеиспускания благодаря укреплению мягких тканей и усилению мышечного каркаса.

Перинеопластика – данная методика позволяет уменьшить диаметр преддверия и входа во влагалище, повысить чувствительность данной зоны. Наибольшей популярностью этот метод пользуется у женщин вскоре после родов.

Коррекция атрофических процессов – подтягивание тканей влагалища, улучшение трофики тканей, стимуляция выработки слизистого секрета. Способствует защите от сухости, зуда, воспалительных процессов, развивающихся на фоне атрофии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) интимная контурная пластика выполняется амбулаторно под местным обезболиванием в стационаре одного дня. Врачи-гинекологи используют готовые шприцы с очень тонкими иглами или атравматичными канюлями (тонкие полые «трубочки») для прицельного заполнения тканей. Поэтому манипуляция малотравматична, не требует длительного восстановления и сопровождается минимальными рисками.

В клинике применяются лучшие филеры от ведущих мировых производителей, обладающие повышенной вязкостью и лучшей устойчивостью к различным видам воздействия, характерным для половых органов. Все препараты зарегистрированы на территории РФ и имеют сертификаты соответствия.

После процедуры в течение нескольких дней возможен небольшой дискомфорт в зоне инъекций: незначительная болезненность, отёчность, мелкие гематомы или зуд. Всё это – абсолютно адекватный ответ организма на инъекционные манипуляции. Они не требуют какого-либо лечения и самостоятельно проходят через несколько дней.

Полученный результат после инъекций сохраняется в течение 1 года. Затем введение филлера можно повторить.

ЧТО ГОВОРЯТ ПАЦИЕНТКИ О ПРОЦЕДУРЕ ИНТИМНОЙ ПЛАСТИКИ?

Согласно отзывам наших пациенток, а также фото до и после процедуры, женщины отмечают следующие эффекты:

- Улучшение эстетики интимной области
- Более яркие оргазмы
- Усиление полового влечения
- Хороший увлажняющий эффект
- Снижение или полное исчезновение зуда
- Устранение асимметрии и восполнение объема половых губ

Интимная контурная пластика не является альтернативой хирургической коррекции при выраженных урогенитальных проблемах – опущении стенок влагалища средней и тяжёлой степени, несостоятельности мышц тазового дна или запущенном недержании мочи. Это мощный и эффективный инструмент для лечения и профилактики начальных проявлений вышеперечисленных проблем.

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

ДЕЛИКАТНО О ЖЕНСКОМ

*Недержание мочи – большая социальная и медицинская проблема, оказывающая существенное влияние на качество жизни женщины. Несмотря на широкую распространенность в нашей стране и других развитых странах, обращаемость за помощью в России крайне низкая. Это связано с отсутствием информации, интимностью проблемы и отношением женщин к данному состоянию как к естественному процессу старения. Лечение недержания мочи – задача комплексная. В ее решении участвует команда специалистов: гинеколог, уролог и физиотерапевт. О методике магнитной стимуляции органов малого таза, которая применяется в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) рассказывает врач-физиотерапевт, член международного общества физической и реабилитационной медицины **Евгения Васильевна Мурашкина.***

Система магнитной стимуляции нервно-мышечного аппарата тазового дна и органов малого таза или лечение на аппарате «Авантрон» используется более чем в 35 странах мира. Результаты лечения более 2 млн пациентов продемонстрировали высокую эффективность и надежность этого метода.

При лечении происходит тренировка мышц, улучшение микроциркуляции и нормализация ритмических (сложно координированных процессов). Стимуляция вызывает сокращение мышц тазового дна, толстой кишки, влагалища, матки, мочевого пузыря и уретрального сфинктера с последующим расслаблением. В процессе лечения повышается давление смыкания уретры, что в свою очередь ведет к торможению активности мочевого пузыря и повышению его емкости.

Качество жизни постепенно улучшается: женщина чувствует себя спокойнее и увереннее во время занятий спортом, при походе в магазин, во время длительных поездок. Уменьшается количество используемых ежедневных прокладок.

Процедуры проводятся в положении сидя в удобном кресле. Они комфортны, хорошо переносятся и при этом не надо раздеваться. Пациентки ощущают легкую вибрацию в области промежности. Длительность сеанса от 10 до 30 минут.

Продолжительность курса лечения устанавливается врачом и зависит от характера, стадии и фазы заболевания, состоя¬ния и индивидуальных особенностей пациентки. В среднем это 10-15 процедур.

Для назначения курса лечения необходимо пройти обследование у гинеколога и уролога, а затем обратится к врачу-физиотерапевту.

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

Консультация специалиста

ИЗ-ЗА ЧЕГО ВОЗНИКАЮТ СУДОРОГИ В НОГАХ ПО НОЧАМ?

Наверное, каждый хотя бы раз в жизни испытывал неприятное ощущение в ногах. Ногу, преимущественно в икроножной мышце, как будто сводит от резкой жгучей боли. Это продолжается несколько секунд и отпускает. На медицинском языке такое состояние называется синдром крампи (от англ. cramp - судорога, спазм) – внезапные непроизвольные болезненные сокращения отдельных мышц или мышечных групп. Из-за чего это происходит, и какие меры стоит предпринять рассказывает врач-невролог, член Ассоциации междисциплинарной медицины ***Галина Николаевна Чудинская.***

ПРИЧИНЫ ВНЕЗАПНЫХ СПАЗМОВ

Крампи могут являться симптомами целого ряда заболеваний: нарушения функции печени и почек, облитерирующего атеросклероза сосудов нижних конечностей, дистальной полинейропатии, дисфункции паращитовидных желез, а также дефицита магния и витамина D. Иногда судороги возникают при употреблении некоторых лекарственных препаратов – бета-блокаторов, диуретиков, стероидов, нифедипина, циметидина, пеницилламина и иммунодепрессантов. В неврологической практике крампи свидетельствуют о наличии радикулопатии, вследствие сдавливания корешков спинного мозга грыжей межпозвонкового диска. На 6-7 месяце беременности судороги появляются из-за недостатка магния. Крампи в покое могут быть признаком начинающегося бокового амиотрофического склероза (БАС). Они могут быть как изолированными, так и возникать в мышцах голени, бедра, живота, спины, рук и шеи.

Возникновение крампи преимущественно в ночное время является особенностью данного синдрома. Причина до конца неясна. Физиологические крампи провоцируются переохлаждением, перегреванием, обезвоживанием (длительное потение или диарея) организма, избытком потребления поваренной соли, интенсивной физической нагрузкой, особенно после периода низкой двигательной активности.

Нейрофизиологические и электромиографические исследования показали, что крампи развиваются вследствие спонтанного возбуждения группы клеток переднего рога спинного мозга и последующего сокращения отдельных двигательных единиц.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ПРИ ЧАСТЫХ СУДОРОГАХ В НОГАХ?

При часто повторяющихся приступах крампи необходимо посетить врача-невролога и провести тщательную диагностику.

Лечение крампи начинается с выявления и устранения сопутствующего патологического заболевания или провоцирующего фактора.

Если крампи вызваны каким-то патологическим процессом, назначаются препараты, восполняющие дефицит калия, кальция, магния, а также витаминов группы B и D. При заболеваниях, вызванных нарушением работы органов и систем, назначается медикаментозная коррекция. Если судороги связаны с неврологическими заболеваниями врач-невролог назначит симптоматическую терапию. Крампи, возникающие самостоятельно и не зависящие от каких-либо патологических причин, как правило, не нуждаются в медикаментозном лечение. Для их устранения рекомендуется создать комфортную обстановку для сна, не ложиться в постель без желания спать, не употреблять на ночь алкоголь и кофеинсодержащие напитки. Отличные результаты дает растягивание икроножной мышцы по 10 секунд в 4 подхода с 5-секундным интервалом 3 раза в сутки.

Для профилактики единичных крампи следует добавить в рацион продукты богатые калием и магнием: минеральная вода без газа, курага, кунжут, печеный в кожуре картофель, квашеная капуста и др.

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

Ваше здоровье

ЛЕЧЕНИЕ ПОСТКОВИДНОГО СИНДРОМА: МИОКАРДИТ

Пандемия COVID-19 показала, что у некоторых пациентов вирус SARS-CoV-2 вызывает дополнительное повреждение сердечно-сосудистой системы и обострение хронического сердечно-сосудистого заболевания. Одно из самых частых осложнений – вирусный миокардит. О симптомах, причинах развития и способах лечения заболевания рассказывает врач-кардиолог, к.м.н ***Денис Владимирович Соколов.***

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МИОКАРДИТ?

Вирусный миокардит после коронавирсной инфекции – это воспаление мышцы сердца инфекционного характера, которое вызывается воздействием вируса, а также системной иммунной реакцией организма на патологический процесс.

Наибольший риск развития миокардита имеют пациенты с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, однако заболевают также и здоровые люди без какой-либо патологии сердца.

Основные симптомы миокардита

- Чувство тяжести, сжатия и покалывания в области груди, давящие или сжимающие боли и дискомфорт за грудиной, возникающие как в покое, так и при физической нагрузке
- Одышка при ходьбе или подъеме по лестнице
- Головные боли, повышенная слабость, утомляемость
- Учащенное сердцебиение при малейших нагрузках
- Ощущение перебоев в работе сердца (сердце на мгновение замирает, прежде чем начать сокращаться вновь)
- Мышечные и суставные боли
- Длительная субфебрильная температура тела

Если вам был поставлен диагноз COVID-19 и вы чувствуете у себя один или несколько из перечисленных выше симптомов, необходимо немедленно посетить кардиолога.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Первичная диагностика нарушений сердечно-сосудистой системы проводится следующими методами: **клинико-биохимические исследования крови** (позволяют обнаружить маркеры воспалительного процесса и антитела к миокарду, которые указывают на его разрушение), **общий анализ мочи** (показывает наличие белка), **ЭКГ, эхокардиография и холтеровское мониторирование ЭКГ.** При подозрении на миокардит необходимо провести **перфузионную сцинтиграфию миокарда** для оценки эффективности терапии и **МРТ сердца с внутривенным контрастированием.**

Магнитно-резонансная томография сердца – наиболее информативный метод диагностики миокардита, который показывает признаки воспаления миокарда, отек и образование рубцов. В отдельных случаях выполняется **селективная коронарная ангиография или мультиспиральная томография коронарных артерий** с внутривенным контрастированием для исключения ишемической болезни сердца и стенозирующего атеросклероза коронарных артерий.

При установленном диагнозе миокардит необходима экстренная госпитализация!

В лечении применяется противовирусная, антибактериальная и противовоспалительная терапия, в тяжелых случаях используются иммунодепрессивные и гормональные препараты. В зависимости от тяжести поражений и состояния пациента также назначают сердечные гликозиды, симптоматические медикаменты и антиаритмические препараты.

ПРОФИЛАКТИКА МИОКАРДИТА ПОСЛЕ COVID-19

- Своевременное прохождение профилактических осмотров
- Сбалансированный рацион питания с преобладанием фруктов и овощей. Рекомендуется снизить количество жиров животного происхождения
- Водно-питьевой режим
- Физическая активность. Желательно больше времени проводить на свежем воздухе
- Исключить спиртные напитки, сигареты и наркотики
- Стараться избегать стрессовых ситуаций и контролировать артериальное давление
- При развитии симптомов нарушения в работе сердца или сосудов своевременно записаться на прием к врачу-кардиологу.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19 В АО «МЕДИЦИНА»

В АО Медицина (клиника академика Ройтберга) можно пройти полный курс обследования и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции. Чтобы определить тактику реабилитации, врач-кардиолог назначит полный комплекс исследований сердечно-сосудистой системы. На основании полученных результатов будет составлена программа лечения. Рекомендуются физиотерапевтические процедуры, занятия лечебной физкультурой, проведение курсов гипербарической оксигенации и усиленной наружной контрпульсации.

Комплексный подход к лечению и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции позволяет справиться с опасными осложнениями и максимально быстро вернуться к нормальному образу жизни.

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

Консультация специалиста

КАК ВЫЛЕЧИТЬ БЕССОННИЦУ?

У этого расстройства несколько названий – инсомния, асомния, диссомния, агрипния, но суть одна: ночью спится плохо или не спится совсем, а днём мучает сонливость, усталость, плохое настроение, проблемы с памятью и рассеянность. Поэтому чаще всего недуг называют просто бессонницей. По статистике, ею страдают от 20% до 30% взрослого населения земли. Жители больших городов подвержены бессоннице в большей степени. Стресс, шум, плохая экология и постоянный поток информации провоцируют проблемы с засыпанием. Как улучшить качество сна и к какому врачу обращаться, если не получается заснуть самостоятельно, рассказывает врач-сомнолог ***Максим Сергеевич Новиков****.*

БЕССОНИЦА СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ

Люди, которые плохо спят, живут хуже и меньше. При прочих равных условиях, среди пациентов с хронической бессонницей смертность намного выше, чем у пациентов без неё. Как показывает исследование Cancer and Nutrition (EPIC), недосып (то есть сон менее 6 часов) в течение 7-8 лет увеличивает риск развития инфаркта, инсульта, диабета, рака и даже ожирения.

ВИДЫ ИНСОМНИИ

Частичное или полное отсутствие сна может возникать по разным причинам, как у здоровых людей при переутомлении или перевозбуждении нервной системы, так и являться самостоятельным диагнозом или симптомом другого заболевания.

Первичная бессонница связана с психофизиологическими особенностями личности и исключает наличие соматических, неврологических, психиатрических и лекарственных причин. Расстройство имеет продолжительный характер и длится от месяца и более. Среди факторов – сильный или длительный стресс, эмоциональное расстройство. На возникновение бессонницы влияет «гормон стресса» – кортизол. В норме его уровень вечером падает и помогает заснуть, а утром – наоборот, повышается и способствует пробуждению. Стабильно высокое содержание гормона в крови и вызывает бессонницу. Иногда бессонница выступает симптомом депрессии. Поскольку мозг использует одни и те же нейромедиаторы для сна и настроения, иногда сложно понять, что было вначале – стресс или бессонница. Но все же стресс чаще является причиной бессонницы: семейные проблемы, финансовые трудности и даже новости, которые были просмотрены перед сном, могут спровоцировать нарушение сна.

Вторичная бессонница возникает на спровоцированном каким-либо заболеванием фоне. Например, заболевания сердца или легких, стресс и депрессия, желудочно-кишечные расстройства, гиперфункция щитовидной железы. При сердечной недостаточности могут развиться патологические типы дыхания, а в качестве побочного эффекта – бессонница.

Еще один частый фактор – **сбой биоритмов из-за частой смены часовых поясов (эффект джетлаг).** Он возникает у тех, кто часто летает. Люди, которые работают по сменному графику в режиме «день-ночь» имеют более низкий уровень серотонина и мелатонина – гормонов, регулирующих сон.

Гормональные изменения при менопаузе, ПМС и беременности также могут выступать источниками проблем со сном среди женщин.

Особый вид бессонницы – **парадоксальная инсомния.** Пациент жалуется, что не спит всю ночь, но при исследовании выясняется, что профиль сна у него почти нормальный. В этом случае лечебный эффект оказывает сам факт исследования и исключение патологии.

Существует около 80 заболеваний, которые проявляются во сне. Самое распространённое – **синдром беспокойных ног:** неприятные ощущения в руках и ногах, когда человек находится в покое и особенно спит. **Синдром остановки дыхания, или апноэ во сне –** еще одна причина бессонницы, которой страдают 4% населения. **Сомнамбулизм, нарушения поведения во сне, кошмарные сновидения, эпилепсия, энурез –** все эти заболевания встречаются гораздо чаще, чем принято думать и, как правило, требуют лечения.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СНА

Чтобы хорошо спать и высыпаться, необходимо устранить факторы, мешающие здоровому сну: отсутствие режима сна, плотный ужин и алкоголь перед сном, злоупотребление кофе и чаем во второй половине дня, плохо проветриваемая комната, шум, использование гаджетов в постели.

Для полноценного отдыха необходима умеренная физическая нагрузка (но не позднее, чем за три часа до сна), которая помогает сбросить гормоны стресса и накопить гормоны удовольствия, улучшить кровообращение, наработать мышечную усталость. Эту проблему можно решить регулярными тренировками. Если же возможности ходить в спортзал нет, стоит предпочесть пешие прогулки транспорту и делать ежедневную зарядку.

Вечерние прогулки на свежем воздухе, стакан теплого молока с мёдом или настой трав (лаванда, смородина, валериана, пустырник), медитации, комфортное спальное место – все эти несложные правила в 96% случаев помогают решить проблемы со сном.

Если же образ жизни был изменен, а бессонница продолжает мучить, стоит обратиться за помощью к специалисту.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Если проблемы со сном возникают регулярно и продолжаются в течение трёх месяцев – это повод обратиться к специалисту. В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) лечением патологии сна занимается врач-сомнолог. Показанием для посещения врача может быть сон, после которого не чувствуешь себя отдохнувшим, храп, ночные кошмары, аритмия во сне, утренняя головная боль, нарушение потенции, а также бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких, хроническая сердечная недостаточность, высокое артериальное давление, избыточный вес.

Для выявления причин нарушения сна проводится полная диагностика, включая полисомнографию. Пациент остается на ночь в стационаре в специальной палате, оборудованной диагностической аппаратурой, которая отслеживает профиль сна. Также возможно проведение этого исследования дома. Это отличает Сомнологический центр АО «Медицина» от некоторых других лабораторий сна.

По результатам исследования назначается лечение. Как правило, к лечению привлекаются специалисты смежных специальностей – оториноларинголог, терапевт, кардиолог, диетолог и даже стоматолог, которые пытаются решить проблему комплексно.

Сомнологический центр АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) создан совместно с одной из крупнейших лабораторий сна в Европе под руководством профессора Инго Фитце. Комплексный подход, уникальная команда узкопрофильных специалистов в области лечения патологий сна, самые передовые методы диагностики и лечения и интеграция опыта лучших мировых практик позволяют устранить причину бессонницы и вернуть крепкий и здоровый сон, а вместе с ним качество и радость жизни.

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

ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Для улучшения качества сна полезны ягоды. Вишня и черешня наполнены мелатонином. Желательно съедать горсть этих ягод перед сном. В межсезонье можно заменить их соком. А вот автомобилистам лучше не есть такой продукт в дороге. Теплое молоко также обладает снотворным эффектом. Полезным для сна перекусом могут стать овсяная каша с добавлением меда или картофель, приготовленный в духовке. Эти простые блюда не перегружают желудок и успокаивают. Если не удается заснуть в связи с депрессией или негативными эмоциями, съешьте перед сном чайную ложку семян льна. Вырезка из индейки, миндаль, грецкие орехи, цельнозерновой хлеб, изделия из твердых сортов пшеницы, овощи, зелень, а также фрукты – это те продукты, которые помогут нормализовать сон и вернуть отличное настроение.

Газета распространяется бесплатно

Учредитель – АО «Медицина» www.medicina.ru
Шеф-редактор Г.Е. Ройтберг
Выпускающий редактор И.А. Яковенко
Над номером работали:
Фотографы: Т.М. Тимохина, Е.А. Елисеева
Дизайн и верстка: С.Н. Гавриченков
Газета зарегистрирована в МПТР 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: ООО «Поликарт»
г. Москва, ул. Клары Цеткин, д.28
Тел.: +7 (495) 450-42-72, +7 (499) 159-94-56

Тираж 1200 экз.
Подписано в печать 04.07.2022 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
Оптика ..... (499) 251-56-11

Уважаемые читатели!

Редакция газеты «Клиника «Медицина» очень признательна за внимание к нашему изданию. Мы стараемся, чтобы статьи, публикующиеся 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.