3 Возможности современных методов диагностики и лечения рака в России

5 Менеджер по сервису – это посредник между пациентом и медицинским персоналом

Рассказывает менеджер по сервису Никита Дмитриевич Корепин

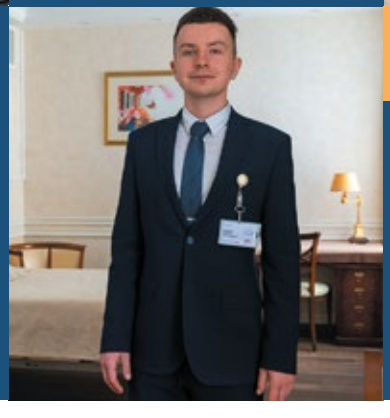
7 Высыпания после бритья

Рассказывает врач дерматолог-косметолог Маруа Азрет-Алиевна Байчорова

Золотая медаль за вклад в развитие медицины **2**

4 На сколько баллов вы оцениваете свое здоровье?

Рассказывает врач-терапевт Олеся Григорьевна Савельева



6 Активная жизнь с новым суставом

Рассказывает врач травматолог-ортопед Александр Сергеевич Шелепов

Корпоративное издание №5 Сентябрь - Октябрь 2022

клиника «МЕДИЦИНА»

КЛИНИКА АКАДЕМИКА РОЙТБЕРГА АО МЕДИЦИНА

30 лет ЛИДЕРУ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ*

Новости клиники академика Ройтберга

С 6 по 7 октября 2022 г. в Москве проходила VII Всероссийская научно-практическая конференция «Построение системы менеджмента качества медицинской организации. Лучшие практики». АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) стало площадкой, на примере которой была продемонстрирована реализация на практике требований международной системы качества JCI и российской, разработанной Росздравнадзором.

Всероссийская научно-практическая конференция «Построение системы менеджмента качества медицинской организации» проводится в Москве с 2017 года. Ее организаторы – Национальный институт качества Росздравнадзора и РИА «Стандарты и качество». Главные вопросы конференции, ежегодно оказывающиеся в фокусе внимания специалистов, – обеспечение внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности. Участники знакомятся с опытом лидеров медицинской отрасли и обсуждают темы, связанные с построением системы менеджмента качества в медицинских организациях.

Специалисты АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) провели экскурсию для участников конференции. Вниманию профессионального сообщества было представлено, как в клинике организуется работа по международным и российским стандартам качества и безопасности медицинской помощи и работа с препаратами высокого риска, как организована информационная система по обеспечению безотказной работы медицинского оборудования, система по обеспечению надежности хранения персональных данных пациентов и многое другое.

Перед участниками конференции выступили эксперты Минздрава России, Росздравнадзора, всемирно известные ученые в области построения систем менеджмента качества, ведущие специалисты АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), врачи-практики.

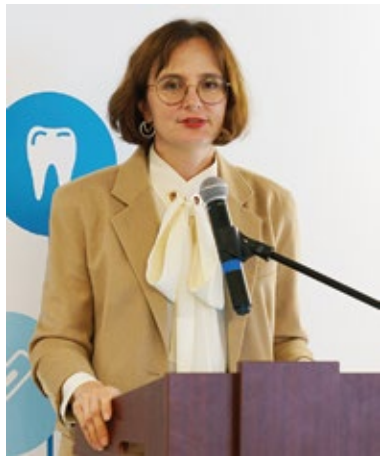
Григорий Ефимович Ройтберг, президент АО «Медицина», академик РАН, рассказал слушателям, как в клинике проходила сертификация по международным и российским стандартам качества медицинской помощи.

«Более 30 лет мы являемся пропагандистами системы управления качеством медицинской помощи.

СИСТЕМА КАЧЕСТВА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НА ПРИМЕРЕ АО «МЕДИЦИНА»

Вся деятельность клиники – и медицинская, и немедицинская – направлена на достижение этой цели, – поделился Г.Е. Ройтберг. – Мы начинали с системы сбалансированных показателей, которые разработали для себя сами в 2001 году. В 2005 году первыми среди российских медицинских организаций внедрили систему качества на основе ISO. В 2009 году стали лауреатами Премии Правительства РФ в области качества. Мы планомерно, шаг за шагом, шли по пути повышения качества медицинской помощи. В 2019 году клиника признана лидером по качеству и безопасности медицинской деятельности в России. Мы использовали и другие модели стандартов, в том числе и европейскую систему менеджмента качества EFQM, в 2012 году даже стали победителями конкурса по качеству среди ведущих европейских компаний.

Сегодня, на мой взгляд, аккредитация по стандартам JCI (Joint Commission International – международная сертификация в области здравоохранения, признанная во всем мире. Считается «Золотым стандартом» качества медицинской помощи, – прим. редакции) – это апофеоз того, что может достичь медучреждение в организации своей работы по обеспечению качества и безопасности медицинской помощи. Мы первые среди российских клиник сделали это в 2011 году и с тех пор каждые три года успешно подтверждаем свой статус. АО «Медицина» с оптимизмом смотрит в будущее. Я твердо уверен, что российская медицина при грамотном системном подходе сможет выйти на новый уровень качества медицинских услуг».



Наталья Владимировна Кондратова, главный врач стационара АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), профессор РАН, д.м.н., рассказала о программе назначения антибактериальной терапии, разработанной в клинике.

«При назначении лекарственной терапии врачи должны работать строго по принятым клиническим рекомендациям, – отметила Н.В. Кондратова. – На практике их изучение, подбор правильного препарата, учитывающего нозологию, состояние пациента, сопутствующие заболевания, прием других препаратов и других факторов, требуют большого количества времени. И мы сталкивались с тем, что врачи, не учитывая все факторы, назначали известный им препарат, который для лечения конкретного пациента мог быть не самым эффективным. Чтобы облегчить работу врача, исключить ошибки при назначении лекарственной терапии, мы в клинике минимизировали эти временные затраты и с помощью нашей службы информационных технологий разработали собственную автоматическую систему по заполнению назначений. Теперь на эту работу у врача уходит не более 15 секунд».

В целом, конференция прошла в конструктивном ключе, в дружественной и позитивной обстановке. Ее посетили руководители и специалисты органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, главные врачи, заведующие отделениями, руководители медицинских НИИ, высших и средних медицинских учебных учреждений.

*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

ТОП-МЕНЕДЖЕРЫ АО «МЕДИЦИНА» ПОСЕТИЛИ ИРАН В СОСТАВЕ РОССИЙСКОЙ БИЗНЕС-МИССИИ

Вице-президент по продвижению услуг АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) В.А. Гаркавенко и директор медицинской службы Ж.В.Дорош приняли участие в бизнес-миссии в Иране. Клиника академика Ройтберга стала единственным представителем медицинской отрасли среди 80 компаний в составе российской делегации.

ТОП-менеджеры клиники встретились за круглым столом с коллегами из иранских клиник, компаний медицинского туризма, федерального агентства по продуктам питания и лекарствам, чтобы обсудить пути сотрудничества с российским Минздравом и АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга).

Принимающая сторона уделила большое внимание возможностям сотрудничества в области ядерной медицины. В 2021 году АО «Медицина» открыло в г. Химки Московской области Институт ядерной медицины – экспертный центр полного цикла для диагностики и лечения онкологических заболеваний, аналогов которому в России нет. Наибольший интерес со стороны иранских коллег вызвало направление радионуклидной терапии.

В ближайшее время в Иране планируется запуск информационной кампании о возможностях российского здравоохранения. АО «Медицина» принимает активное участие во всех мероприятиях российских законодательных и исполнительных органов - Государственной Думы, Министерства здравоохранения и Международной ассоциации медицинского туризма. К концу 2022 года клиника академика Ройтберга ожидает первых пациентов из стран Ближнего Востока.

ПРЕЗИДЕНТ АО «МЕДИЦИНА» ОТКРЫЛ МЕМОРИАЛ ПАМЯТИ ЖЕРТВАМ ХОЛОКОСТА

29 сентября 2022 года в Молдове рядом с городом Сороки на месте расстрела 6300 евреев был открыт мемориал памяти. Инициатор и спонсор создания мемориала - Григорий Ефимович Ройтберг, председатель Московской еврейской религиозной общины (МЕРО), президент АО «Медицина», академик РАН.

«Я прожил первые 17 лет в г. Сороки, ныне это территория Республики Молдова. Идея открыть мемориал жертвам Холокоста на моей исторической родине пришла мне давно. Я стал копить деньги на его создание. По разным причинам реализация проекта несколько лет откладывалась, – рассказывает Г.Е. Ройтберг. – *И, наконец, состоялось открытие этого мемориального комплекса. Он находится в очень красивом месте – в Косэутском лесу на излучине Днестра. Мне очень приятно, что с самого начала проект получил моральную поддержку и от властей Республики Молдова, и от местных властей, от Еврейской общины, и даже от простых людей, к которым мы обращались за помощью».*

Несмотря на печальный повод, церемония открытия мемориала прошла в торжественной и теплой обстановке. Событие собрало много людей: и родственников погибших, и общественных и государственных деятелей из разных стран мира, и местных жителей, что позволяет надеяться на то, что такие зверства больше никогда не повторятся, что люди будут сохранять историческую память.

«Расстрел 6 300 евреев, среди которых половина – дети, я воспринимаю как личную трагедию, – говорит Г.Е. Ройтберг. – *Среди погибших находятся и мои родственники».*

Мемориал представляет собой композицию из двадцати бронзовых стел, символизирующих обрубленные стволы деревьев. Первый ряд выполнен из мрамора. Он содержит имена расстрелянных, личность которых установлена на сегодняшний день. Название отсылает к общему числу жертв среди еврейского населения района: «Место мучений и смерти шести тысяч евреев, убитых нацистами в 1941 году».

РОССИЙСКО-ТУРЕЦКОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ БЫТЬ

В середине октября АО «Медицина» посетила делегация из турецкой Группы клиник «Флоренс Найтингейл». Президент Группы клиник, профессор Джемшид Демироглу, заместитель генерального директора по операционной деятельности Синан Арана и директор международного отдела Фуад Агазаде встретились с президентом АО «Медицина», академиком РАН Г.Е. Ройтбергом и топ-менеджерами клиники, чтобы обсудить возможности сотрудничества.

Группа «Флоренс Найтингейл» занимает лидирующие позиции в отрасли здравоохранения Турции. Больницы и медицинские центры сети имеют аккредитации JCI и ISO, которые подтверждают высокий уровень медицинских услуг. «Флоренс Найтингейл» специализируется на лечении онкологических и ортопедических заболеваний, торакальной хирургии, экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО), трансплантации органов. Группу «Флоренс Найтингейл» и АО «Медицина» объединяет стремление к обеспечению высокого качества медицинской помощи. Больницы Группы «Флоренс Найтингейл» и клиника «Медицина» стали первыми в своих странах, аккредитованными Объединенной международной комиссией (JCI).

Это уже второй визит турецкой делегации в АО «Медицина» в этом году. Высокие гости посетили Институт Ядерной Медицины в Химках, познакомились с работой отделений радионуклидной диагностики и терапии, радиотерапии.

На встрече были намечены дальнейшие шаги по сотрудничеству в направлении научно-исследовательской работы, проведения совместных международных научно-практических конференций и семинаров, обмена опытом, а также в сфере турецко-российских связей в области здравоохранения.

Президент клиники «Медицина», академик РАН, заведующий кафедрой терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ им. Н. Пирогова Григорий Ефимович Ройтберг награжден золотой медалью «За выдающиеся заслуги» РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Золотая медаль «За выдающиеся заслуги» вручается сотрудникам университета, внесшим большой вклад в развитие медицины как науки, в совершенствование методик преподавания медицинских дисциплин, в повышение престижа профессии врача, в формирование репутации вуза как одного из ведущих образовательный учреждений в России и в мире.

Г.Е. Ройтберг окончил 2-й МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова (ныне – РНИМУ им. Н.И. Пирогова) по специальности «лечебное дело», в 1976 году там же – клиническую ординатуру при кафедре госпитальной терапии № 1. После окончания института работал врачом-терапевтом в Московской городской клинической больнице № 7, заведующим кардиологическим отделением и доцентом кафедры госпитальной терапии Московского стоматологического института. В 1990-м году основал первую в Москве частную медицинскую многопрофильную клинику АО «Медицина» и одновременно стал профессором кафедры пропедевтики внутренних болезней Российского государственного медицинского университета. В 1998 году возглавил одну из первых в России кафедр семейной медицины в РНИМУ им. Н.И. Пирогова (с 2020 года – кафедра терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины). Член-корреспондент РАМН с 2005 года, академик РАМН с 2011 года, академик РАН с 2013 года – Отделение медицинских наук.

Григорий Ефимович Ройтберг стоял у истоков внедрения в медицинскую практику коронароангиографии и эхокардиографии, имеет авторское свидетельство о новых способах лечения больных острым крупноочаговым инфарктом миокарда.

Под руководством Г. Е. Ройтберга защищены 9 кандидатских и 3 докторские диссертации, написано более 650 статей, 9 учебников с более чем 10-ю переизданиями, 3 книги. Одна из них – «Руководство для врача общей практики» создавалась сотрудниками кафедры терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова и кафедры семейной медицины Университета Айовы (США). Учебник используется как в российских медицинских вузах, так и в мединститутах в США. В 2022 году совместно с экспертами из Германии подготовлены методические рекомендации по лечению онкологических заболеваний с помощью радионуклидной терапии с применением Lu-177 ПСМА.

Новости института ядерной медицины

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАКА В РОССИИ

30 сентября в Институте Ядерной Медицины состоялась научно-практическая конференция «Современная ядерная медицина». Врачи-онкологи, урологи, радиологи и химиотерапевты обсудили важные аспекты диагностики и лечения онкологических заболеваний в России: актуальность методов лечения ОФЭКТ/КТ, развитие тераностики и других направлений ядерной медицины.

Институт Ядерной Медицины (ИЯМ) – новое подразделение АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), открытое в 2021 году в г. Химки Московской области. Институт рассчитан на прием 28 000 пациентов в год и является одним из крупнейших и современных онкоцентров в России.

Тематика выступлений экспертов была посвящена актуальным вопросам диагностики и лечения онкологических заболеваний. Выступающие поделились успешным опытом эффективной диагностики сложных случаев заболеваний у пациентов, в том числе у детей, объяснили особенности определения «контрастного диагноза» с помощью КТ, рассказали о различных формах онкологических заболеваний и их последствиях. Специалисты отметили нехватку диагностики в регионах, которая важна для выявления заболевания.

Директор медицинской службы АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к.м.н., доцент Жанна Валентиновна Дорош рассказала о направлениях радионуклидной и лучевой диагностики, в которых активно используется искусственный интеллект. А также отметила, что сегодня в России применяются качественные и инновационные методики лечения, улучшаются врачебные практики, что наглядно можно проследить на примере работы АО «Медицина» и Института ядерной медицины.

Президент МОО «Общество Ядерной медицины», врач-рентгенолог, радиолог Максим Ярославович Смолярчук провел обзор обследуемых нозологий, а также рассказал о препаратах для диагностики заболеваний и методах их выявления.

Специалисты НМИЦ Онкологии имени Н.Н. Блохина – заведующая отделением радионуклидной терапии, врач радиолог-онколог,

к.м.н. Тамара Мамуковна Гелиашвили и заведующий лабораторией радиоизотопной диагностики и терапии, врач-радиолог, к.м.н. Александр Сергеевич Крылов осветили темы тераностики при заболеваниях щитовидной железы и в лечении больных с метастазами в кости при раке простаты.

Заведующий отделением радиохирургического лечения открытыми радионуклидами, врач-радиолог МРНЦ им. А. Ф Цыба, д.м.н. Валерий Васильевич Крылов отметил значимость Института ядерной медицины в диагностике и лечении злокачественных заболеваний.

«До 2009 года на всю страну было всего два центра. Из них 80-90% пациентов принимал наш центр в Обнинске (МРНЦ им. А.Ф. Цыба – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России – прим. редакции), остальные 10-20% – Клиника имени профессора Ю.Н. Касаткина. Пациенты могли ждать очереди на терапию год. В дальнейшем нормы радиационной безопасности изменились. Они открыли широкие возможности для применения методов радионуклидной терапии. Появилось много центров, но среди всех – ваш центр Институт Ядерной Медицины особенный», – отметил В.В. Крылов.

Ядерная медицина – это развивающаяся отрасль, где используются радиоактивные вещества для диагностики заболевания и его лечения. По мировым показателям, пациенты с онкологией живут до 15-16 лет при своевременном обнаружении недуга.

Для участников конференции была организована экскурсия по Институту ядерной медицины. Особое внимание было уделено отделению радионуклидной терапии. Уже сегодня в отделении РНТ проводится терапия с применением Радия-223, Лютеция-177, радиоактивного йода и других РФЛП. Институт Ядерной Медицины располагает медицинскими и техническими ресурсами, чтобы оказывать помощь пациентам из Московской области в том числе по ОМС на самом высоком уровне.

Фонд «Врачебное братство»

ОСНОВАТЕЛЬ БФ «ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО» ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ: «ВРАЧИ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О НАС, А МЫ – О НИХ»

Благотворительный фонд «Врачебное братство» осуществляет свою деятельность с 2011 года. За более чем 10 лет работы свыше 51 миллиона рублей было направлено на поддержку медиков. Среди получателей благотворительной помощи – врачи, медицинские сестры и фельдшеры, пострадавшие от особых обстоятельств, нуждающиеся в срочном лечении. О значимости поддержки врачей, попавших в трудные жизненные ситуации, рассказал основатель БФ «Врачебное братство», президент АО «Медицина», академик РАН Григорий Ефимович Ройтберг.

«Когда нам хорошо, когда наше здоровье не нуждается в поддержке, мы мало думаем о врачах. Мы не задумываемся, что медики тоже люди, что у них свои проблемы, которые не освобождают их от обязанности каждое утро идти лечить больных. Получается, что наше здоровье зависит во многом от того, в каком состоянии врач приступит к работе. Именно поэтому врачи должны заботиться о нас, а мы – о них», – считает Г.Е. Ройтберг.

С 2020 года при поддержке БФ «Врачебное братство» было проведено большое количество благотворительных мероприятий. Среди них – организация рассылки подарочных наборов врачам, поздравления с Днем Победы, благотворительные онлайн-концерты «Звуки добра», THE TRIBUTE, ISOlation, акция поддержки врачей-пенсионеров в пандемию, кампания «Не все герои носят плащи». Был организован конкурс «Спасибо врачам» на лучший комплект художественных открыток для благотворительного фонда «Врачебное братство».

По вопросам оказания помощи медицинским работникам фонд «Врачебное братство» сотрудничает с некоммерческими фондами и организациями «АдВита», «Долго и счастливо», «Мархамат», Советом ветеранов города Москвы, АНО «Православный центр попечения онкологических больных» и другими.

Все большее количество компаний, осуществляющих социально ответственный бизнес, в той или иной мере поддерживают фонд, вкладывают средства в его развитие, участвуют в совместных проектах. Особенно хочется отметить ассоциацию «Юристы за гражданское общество», Defender Law & Communication agency, ООО «ДжиЭсЭс Косметикс», ООО «Медфорд», ООО «Ацея», ООО «Саппорт-Музыка», бюро проектных решений Sorry,Guys.Media, бренд «Лонгидаза».

Огромную роль в распространении информации о возможности получить помощь, а также поучаствовать в поддержке коллег играют врачебные сообщества. Сведения о фонде «Врачебное братство» размещены на сайтах и порталах для врачей: «Врачи.РФ», «Доктор на работе», онлайн-сервис по поиску врачей «НаПоправку», чат «Врачи вместе для помощи друг другу» и других.

ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО

Благотворительный фонд поддержки медицинских работников

Программа поддержки медиков реализуется фондом «Врачебное братство» с 2011 года. За это время сотрудники фонда помогли свыше 500 медикам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а сумма всей оказанной помощи составила более 51 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**

Ваше здоровье

НА СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Последние два года все мы находимся в состоянии беспрерывного стресса. COVID-19, пандемия, международная напряженность… Длительный стресс, сопровождающийся постоянным выбросом гормона кортизола, способен спровоцировать различные проблемы со здоровьем и усугубить имеющиеся патологии. Научно доказано, что продолжительный стресс изнашивает организм на 40% быстрее и обостряет хронические заболевания. Как давно вы проверяли свое здоровье? Даже если ничего не болит, комплексный медицинский осмотр поможет избежать многих проблем со здоровьем в будущем, сберечь нервы и сэкономить деньги.

Олеся Григорьевна Савельева, врач-терапевт АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга)

ПОРА НА ОСМОТР

Особенность течения многих болезней такова, что на начальных стадиях развития они не имеют выраженной клинической картины и длительное время никак себя не проявляют. С появлением симптомов меняется прогноз течения заболевания и развития осложнений. Хорошо, если лечение дает положительный результат. Но иногда бывает и так, что врачи уже бессильны что-либо сделать, так как обращение за помощью было слишком поздно. Выявить заболевание на ранней стадии, начать своевременное лечение и предупредить развитие серьезных осложнений помогают регулярные медицинские осмотры. Раньше это называлось – диспансеризация, сегодня больше популярны термины «скрининг» или «чек-ап». Несмотря на разные названия, смысл этих мероприятий один – понять, что происходит с организмом. В идеале, их надо проходить 1 раз в год. При наличии хронических заболеваний лечащим врачом составляется индивидуальный график диспансерного осмотра у профильных специалистов и план лечения.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, К КОТОРЫМ ПРИВОДИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС

- Инфаркт, гипертония, различные формы аритмий
- Синдром раздраженного кишечника, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит
- Псориаз, акне, алопеция (выпадение волос), нейродермит
- Бронхиальная астма
- Нарушение обмена веществ, диабет, тиреотоксикоз, ожирение
- Ревматоидный артрит
- Депрессии, неврозы, когнитивные и поведенческие нарушения и т.д.

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПЛАН ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

В АО «Медицина», по рекомендациям и на основании приказов Министерства здравоохранения и социального развития РФ, разработаны программы диспансеризации различной наполненности – от базовой (в течение 3-х часов при условии прихода в клинику натощак) до программ с дополнительными обследованиями и консультациями специалистов. Большой популярностью у пациентов пользуется диспансеризация по индивидуальному плану.

Диспансеризация начинается с посещения врача-терапевта, во время которого собирается анамнез и выявляются факторы риска различных заболеваний. С учетом этих рисков и составляется программа.

Расширенный комплекс обследования занимает два дня. В первый день проводятся все инструментальные и лабораторные методы диагностики. Во второй – осмотр у узких специалистов с уже готовыми результатами исследований.

Диспансеризация включает в себя осмотры врачами-специалистами: терапевтом, гинекологом (для женщин), урологом (для мужчин), невропатологом, хирургом, офтальмологом, а также проведение лабораторных и функциональных исследований в клинике. В зависимости от выбранной программы будут проведены клинические анализы мочи и крови, исследования уровня глюкозы, холестерина, ЛПВП и триглицеридов сыворотки крови, специфические онкомаркеры СА-125 для женщин и ПСА для мужчин, ЭКГ, УЗИ (брюшной полости, почек, щитовидной железы, органов малого таза), рентгенография грудной клетки в 2-х проекциях, маммография (для женщин). Пациентам старше 50 лет в обязательном порядке назначаются гастроколоноскопия и суточный мониторинг ЭКГ. Если имеются серьезные факторы риска, например, онкология у ближайших родственников, либо пациент курит, в программу обследования включается низкодозная компьютерная томография легких и другие необходимые исследования.

5 ПЛЮСОВ ЧЕК-АПА В АО «МЕДИЦИНА»

1. Обследование в любой удобный день без записи и очередей
Клиника работает ежедневно с 8.00 до 21.00. В субботу с 9-00 до 19-00 и в воскресенье с 9-00 до 15-00

2. Полный пансион для иногородних и занятых москвичей
Возможность госпитализироваться в стационар в пятницу вечером и в течение субботы пройти все необходимые обследования. По итогам обследований врач выдает рекомендации по лекарственной терапии, диете, профилактике заболеваний, санаторно-курортному лечению и возможностям физиотерапии и реабилитации

3. Лучшая диагностическая база в Москве
Все обследования проводятся за 1 день на самом современном медицинском оборудовании

4. Грамотно составленные программы с широким набором услуг
Возможность подобрать индивидуальную программу обследования от рекомендованного ежегодного минимума до тщательного обследования в условия стационара

5. Оперативное начало лечения при необходимости
В случае необходимости и при обнаружении заболевания оперативное начало лечения на базе крупнейшего многопрофильного центра. Дополнительные консультации узкопрофильных специалистов. Физиотерапия и реабилитация.

ГОТОВЫЕ ПОГРАММЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В АО «МЕДИЦИНА»

«Коронарный риск»
Предназначена для тех, кто находится в «группе риска» по развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы»: наследственная предрасположенность к инсульту или инфаркту, лишний вес, признаки хронической усталости, слабости, одышки или головокружения. Обследование включает: анализ мочи и крови, в том числе на липидный профиль, консультации терапевта, офтальмолога и кардиолога, ультразвуковое исследование сердца, нагрузочный тест (тредмилтест) и допплерография (УЗДГ) магистральных артерий головы.

«Скрининг по нарушению памяти»
С возрастом с мозгом и нервной системой происходят естественные изменения –развивается атрофия, уменьшается количество нервных клеток, что приводит к ослаблению связи между ними и нарушению памяти. Опытный врач-невролог помогает понять причины нарушений и вернуть краткосрочную долгосрочную память.

В программу включены: прием невролога, лабораторные анализы крови (липидный профиль, гормоны щитовидной железы, уровень глюкозы, уровень фолиевой кислоты, клинический анализ крови), МРТ головного мозга с контрастом, допплерография магистральных сосудов.

«Комплексное обследование для женщин»
Программа разработана для комплексной диагностики женского здоровья. Консультации терапевта, гинеколога, невропатолога, хирурга, офтальмолога, лабораторные исследования мочи и крови, уровня глюкозы и холестерина, уровня ЛПВП и триглицеридов сыворотки крови, специфический онкомаркер СА-125, ЭКГ, рентгенография грудной клетки в 2-х проекциях, маммография.

«Комплексное обследование для мужчин»
Полный чек-ап мужского здоровья: осмотр и консультация терапевта, уролога, невропатолога, хирурга, офтальмолога, клинические анализы мочи и крови, исследования уровня глюкозы и холестерина крови, уровня ЛПВП, триглицеридов сыворотки крови, специфический онкомаркер ПСА, ЭКГ, УЗИ (брюшной полости, почек, щитовидной железы, предстательной железы), рентгенография грудной клетки в 2-х проекциях.

Записаться на прием к врачу-терапевту и другим специалистам АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) можно через личный кабинет на сайте, по телефону + 7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Новое в АО «Медицина»

МЕНЕДЖЕР ПО СЕРВИСУ – ЭТО ПОСРЕДНИК МЕЖДУ ПАЦИЕНТОМ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ

Сервис, наряду с профессиональной медицинской помощью, – важный элемент, по которому судят о качестве услуг в клинике. Обслуживание влияет на репутацию и лояльное отношение пациентов, их желание возвращаться за помощью снова. Для создания максимально комфортных условий пребывания в клинике в стационаре АО «Медицина» введена новая должность – менеджер по сервису. О том, какие задачи решает специалист по сервису, рассказывает ***Никита Дмитриевич Корепин.***

- Никита Дмитриевич, что такое сервис простыми словами? И как вы оцениваете его значимость для медицинского учреждения?

- Сервис – это умение предвосхитить все пожелания клиента. Он, возможно, сам еще не подумал о чем-то, а ты уже знаешь, от чего он непременно придет в восторг, и готов дать ему это. Это внимательное, дружелюбное и обязательно вовлеченное отношение к человеку, готовность проявить сочувствие. Вспомните, когда последний раз вы были в медицинском учреждении? Сотрудник был приветлив, представился, обратился к вам по имени, улыбнулся? Упоминание имени – это признание значимости пациента, большого к нему уважения.

К сожалению, часто многие из этих пунктов не соблюдаются, и человек испытывает смешанные чувства. Услуга была оказана, но желания обратиться повторно из-за равнодушия сотрудников нет. Люди обращаются в клинику, потому что хотят получить лечение и помощь. Но лечение ведь заключается не только в назначении лекарств и проведении медицинских манипуляций. Пациентам хочется, чтобы их выслушали и проявили заинтересованность. Если человечность и сочувствие близки сотрудникам медицинского центра, процесс выздоровления пациентов идет быстрее, появляется желание рекомендовать клинику своим знакомым.

- Какие задачи по сервису стоят перед вами?

- Я работаю менеджером по сервису в стационаре АО «Медицина». Встреча и сопровождение пациентов при поступлении в стационар, общение с родственниками, помощь в решении бытовых вопросов, создание атмосферы гостеприимства – все это в моей зоне ответственности. Мой день начинается с того, что я проверяю палаты, куда должны поступить пациенты. В них все должно быть технически в порядке: свет, телевизор, кровать, в наличие все ванные принадлежности и т.д. Если есть какие-то неисправности, я стараюсь своевременно их устранить. Затем я спускаюсь на стойку госпитализации

и забираю пациента. Пока мы с ним поднимаемся в стационар, я объясняю, что я посредник между ним и медицинским персоналом. Ко мне можно обращаться по любым вопросам: медицинским, техническим, бытовым и договорным. Мы обмениваемся телефонами, я узнаю телефон родственников, которым с разрешения пациента, я могу предоставлять информацию. Затем я создаю чат в мессенджере, где помимо меня и пациента присутствует главный врач стационара. Бывает так, что родственники, например, не могут дозвониться до пациента и звонят мне, чтобы я проверил все ли у него в порядке. Так что, в этом смысле я еще и персональный менеджер пациента и его семьи.

- На что вы опираетесь в своей работе?

- В первую очередь, на медицинскую этику, ту часть, которая относится к немедицинскому персоналу. Я работаю по ней. К тому же, у меня за плечами огромный опыт работы в отеле международного уровня класса «люкс». Более 10 лет я работал в отеле 5 звёзд в Москве, сначала в должности портье, далее стал консьержем, а потом руководителем консьерж-службы, состоял в Международной ассоциации гостиничных консьержей Les Clefs d'Or («-Золотые ключи»). В какой-то степени, отельные стандарты очень похожи на медицинские. Ты должен представиться, обязательно называть пациента по имени, если он идет навстречу, оставить все свои дела и уделить ему внимание. Для меня пациент всегда – на первом месте. По сути, стационар – это те же номера, только называются палатами, и я стараюсь сделать их максимально лучше, используя весь свой опыт.

- Сервис подразумевает под собой постоянное улучшение и доведение качества обслуживания до совершенства? Каких результатов вам уже удалось достичь?

- Я стараюсь уделять особое внимание так называемому эстетическому комфорту. В стационаре он важен, как никогда. Окружающая обстановка влияет на настроение, поэтому важно, чтобы она помогала снижать уровень стресса. Это благоприятно влияет на выздоровление.

В стационаре АО «Медицина» многое сделано для комфортного пребывания пациентов: есть зимний сад, атриум, где человек может расслабиться, почитать книги, просто побыть в тишине. Каждый день в 16.00 проходят чаепития, раз в неделю на большом экране можно посмотреть онлайн-трансляции из лучших театров Москвы. Я постарался сделать так, чтобы атмосфера в атриуме стала еще лучше. Мы сделали перестановку, добавили в интерьер винтажный виниловый проигрыватель, шахматы ручной работы, изящный канделябр на камин. В планах добавить самовар для чаепитий в русском стиле. Теперь во время чайной церемонии пациенты могут слушать музыку. Я прихожу, ставлю пластинки. В основном, это классическая и джазовая музыка, которая расслабляет.

В детской комнате мы обновили игрушки, появился уютный вигвам, где детишки могут играть.

В двухместных палатах в скором времени появятся ширмы, которые позволят разграничить пространство между пациентами, подставки под ванные принадлежности, наборы для чистки обуви, новая мебель. И еще много всего впереди!

Когда я только пришел в стационар, я создал для себя таблицу, в которую вношу все комментарии пациентов. Там есть графы: техническое оснащение палаты, предпочтения, работа медсестры, врача, качество питания и т.д. Я опрашиваю каждого пациента и вношу туда всю информацию. Над улучшением многих пунктов из этой таблицы мне и предстоит работать, чтобы в каждой графе всегда были только положительные отзывы.

Современная медицина

ПОЧЕМУ ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА?

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) начало проводится исследование, сочетающее в себе возможности позитронно-эмиссионной и компьютерной томографии (ПЭТ/КТ), для выявления первичного опухолевого очага у пациентов с лихорадкой неясного генеза.

Алена Игоревна Чащина, врач-радиолог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга)

Исследование направлено, в первую очередь, на ту категорию пациентов, у которых повышение температуры тела и наличие воспалительных маркеров в крови – основные симптомы проявления заболевания и используется для постановки и уточнения диагноза.

Диагностика позволяет обнаружить первичный опухолевый очаг и выявить границы распространения новообразования, спланировать лечение и оценить результаты проводимой ранее терапии.

Методика ПЭТ/КТ эффективна и при подозрении на васкулит (группа заболеваний, характеризующаяся иммунопатологическим воспалением сосудов – артерий, артериол, капилляров, венул и вен.) Она позволяет подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз. По данным исследований, сроки постановки диагноза «васкулит» без ПЭТ/КТ составляют до 2-2,5 лет, с использованием ПЭТ/КТ сокращаются до 6 месяцев.

В процессе исследования применяется контрастное вещество – Фтордезоксиглюкоза F18.Ткани, в которых происходят воспалительные процессы, активно поглощают глюкозу, поэтому хорошо захватывают18F-ФДГ. Накопление препарата происходит и в стенках крупных сосудов, когда еще нет органических изменений в сосудах и в органах, которые ими кровоснабжаются. По характеру накопления и распределения радиоактивного препарата в стенках сосудов судят об их поражении.

Исследование абсолютно безболезненно и комфортно для пациентов. Диагностика выполняется на высокоточном сканере Siemens Biograph mCT (64). Это одна из самых последних моделей в линейке медицинского оборудования Siemens данной серии, отличающаяся улучшенными характеристиками и позволяющая получать снимки самого высокого качества при низкой лучевой нагрузке. Продолжительность исследования – 2 часа.

Записаться на исследование можно на стойках администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону + 7 (495) 775-71-38 или через мобильное приложение.

Консультация специалиста

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ С НОВЫМ СУСТАВОМ

Болезненные ощущения в суставах, по статистике, беспокоят более 30% населения Земли. Чаще всего деформируются суставы, наиболее подверженные чрезмерным нагрузкам, – тазобедренные и коленные, а также мелкие суставы кистей рук и позвоночник. Если проблему не удается решить консервативно с помощью приема лекарств, внутрисуставных уколов гиалуроновой кислоты и препаратов плазмы, физиотерапии и др., прибегают к замене сустава на имплантат. В каких случаях операция по замене сустава неизбежна и как правильно к ней подготовиться, рассказывает врач травматолог-ортопед АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) ***Александр Сергеевич Шелепов****.*

КОМУ, КОГДА И ПОЧЕМУ?

Имплант (или протез) – это искусственное приспособление, которое используется для замены части тела или органа. Протезы, устанавливаемые внутри человеческого тела, называются **эндопротезами.** Современная медицина позволяет менять суставы на имплантаты, повторяющие их анатомическую форму и обеспечивающие достаточный объем движений. Необходимость эндопротезирования определяется специалистами после тщательного обследования. **Обычно к операции прибегают при выраженном разрушении сустава, болевом синдроме, нарушении подвижности.** В таких случаях эндопротезирование – единственный выход из ситуации. Оперировать можно как любой крупный сустав (плечевые, локтевые, кистевые, коленные, тазобедернные и голеностопные), так и некоторые мелкие суставы (пальцы стоп и кистей, височно-нижнечелюстной и др.)

Эндопротез позволяет вернуться к полноценной жизни, вновь обрести активность и избавиться от боли. Наличие имплантата не накладывает серьезных ограничений и не вынуждает пожизненно принимать лекарства. Тем не менее, следует ответственно подойти ко всем рекомендациям лечащего врача, скорректировать образ жизни, отказаться от вредных привычек и с осторожностью заниматься некоторыми видами спорта. Это позволит существенно продлить срок службы искусственного сустава.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЮ:

- деформирующий остеоартроз
- травмы или нарушения кровообращения, которые привели к разрушению головки бедренной или плечевой кости, мыщелков бедра и т.д.
- перелом или ложный сустав шейки бедра
- врожденные патологии (вывих бедра, дисплазия)
- вторичные артриты (ревматоидный, псориатический, микрокристаллический и др.)

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЮ?

Правильная подготовка к операции эндопротезирования – залог того, что вероятность появления осложнений после хирургического вмешательства существенно уменьшится, а реабилитация будет более простой. За несколько месяцев до операции необходимо:

- вести здоровый образ жизни, чтобы улучшить иммунитет и избавиться от лишнего веса
- в некоторых случаях пройти предоперационную физическую реабилитацию, чтобы улучшить кровообращение и укрепить мышцы и связки
- заранее ознакомиться с общими принципами послеоперационной реабилитации
- при наличии хронических заболеваний посетить профильных специалистов.

Следует провести ряд анализов и обследований для уточнения состояния организма и снижения рисков наркоза и операции. Вероятность осложнений в процессе и после эндопротезирования, как правило, достаточно низкая. Однако в каждом случае специалист все равно готовится к вмешательству, составляя его план. На этапе подготовки, совместно с анестезиологом, подбирается оптимальный метод анестезии.

ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ В АО «МЕДИЦИНА»

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) эндопротезирование суставов проводится с использованием самого передового оборудования и инструментария. Под каждый клинический случай подбирается тот имплантат, который максимально подходит запросам и потребностям пациента. В клинике применяются только современные виды эндопротезов, в т.ч. с керамическими парами трения, а также специальные имплантаты для молодых пациентов. Они позволяют уменьшить повреждение мягких тканей во время хирургического вмешательства и максимально рано встать на ноги. Пациентам разрешается ходить при помощи костылей уже на 1 сутки после операции. Ранней активизации способствует и техника выполнения эндопротезирования, которая заключается в минимальном повреждении мышц и, следовательно, в минимальной кровопотере. Все это делает послеоперационный период комфортным для восстановления. Выписка происходит, как правило, уже на 4-5 сутки после операции.

Пока пациент находится в клинике на послеоперационном периоде, он обучается навыкам самостоятельной лечебной физкультуры и повседневной активности. В среднем, возвращение к полноценной жизни занимает 2-3 месяца, из которых только 4-6 недель нужно будет пользоваться дополнительной опорой.

Эндопротезирование суставов в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) проводится как на платной основе, так и по полису обязательного медицинского страхования. По ОМС выполняется эндопротезирование тазобедренных и коленных суставов пациентам из регионов РФ.

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

МОДЕЛИРУЕМ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ

С улыбающимся человеком общаться намного приятнее, чем с угрюмым. Он сразу располагает к себе, вызывает симпатию и доверие. Однако не все могут позволить себе улыбаться во весь рот. У некоторых людей, даже очень улыбчивых и открытых, зубы находятся в таком состоянии, что совсем не хочется смотреть на их улыбку. Сколы и травмы, неправильное развитие и прорезывание, кариес, изменение цвета, патологическая стираемость и врожденное отсутствие некоторых зубов не лучшим образом сказываются на качестве улыбки. К счастью, современная стоматология предлагает множество вариантов восстановления зубов, благодаря которым улыбка становится более эстетичной. Разбираемся подробно со специалистом.

Александр Владимирович Корольков, врач стоматолог-ортопед, к.м.н.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБОВ

Для восстановления эстетики улыбки в современной стоматологии широко используются **ортодонтическое лечение, терапевтические реставрации и протезирование.**

Ортодонтическая коррекция зубов включает в себя лечение брекетами или каппами. Они отлично изменяют положение зубов, но не меняют их форму и цвет.

Терапевтические реставрации позволяют в незначительной степени изменить форму, цвет, скорректировать положение зубов, но применение для этих целей композитного материала накладывает ограничения – сниженная прочность, изменение цвета и потеря блеска через некоторое время после лечения.

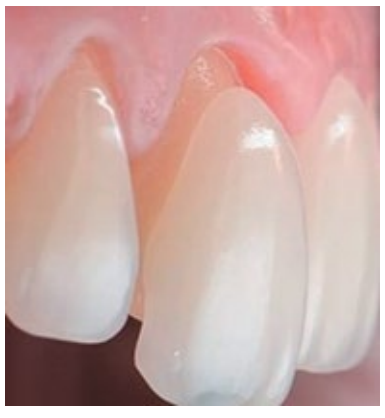
Наиболее полными возможностями по изменению формы, цвета и положения зубов обладают **ортопедические методы лечения.** К ним относятся **виниры** и **коронки.**

Коронка используются в случае сильного разрушения зуба, протезирования зуба, у которого удален нерв, либо при восстановлении зубов с выраженной патологической стираемостью.

Наиболее щадящий способ изменить цвет, форму, наклон (положение) зубов – **протезирование винирами.** Данный способ позволяет минимально стачивать ткани зуба, а в определённых ситуациях вообще обойтись без нарушения целостности поверхности зуба.

ВИНИРЫ. ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ?

Виниры – это тонкие пластинки, охватывающие лицевую поверхность, боковые поверхности и режущий край зуба.
Виниры могут быть изготовлены из **керамики** и **композита усиленного керамическими наночастицами** (люминиры).



К основным показаниям установки виниров относятся:

- врожденное и приобретенное изменение цвета зуба
- коррекция наклона (положения) зуба
- необходимость в изменении формы/размера зуба
- скол зуба
- наличие пломб и реставраций неудовлетворительного качества
- закрытие промежутков между зубами (тремы, диастема)
- патологическая стираемость (в составе тотального протезирования)

Виниры, при определенном мастерстве зубного техника, позволяют имитировать и воссоздавать всю структуру натурального зуба – слои дентина, эмали, насыщенность цвета, прозрачность режущего края и эмалевого слоя. Минимальная толщина виниров составляет 0,2-0,3 мм. К зубу винир фиксируется с помощью цемента.

Сроки изготовления виниров зависят от используемых технологий.

При классической технологии сначала снимаются слепки без препарирования зубов, отливаются гипсовые модели, устанавливаются в артикулятор, проводится анализ и восковая моделировка виниров. В следующее посещение полученные после воскового моделирования прототипы примеряются в полости рта, обсуждается их форма и цвет. Далее зубы подготавливаются к протезированию, снимаются слепки и передаются зубному технику. Следующее посещение – примерка и фиксация виниров в полости рта.

При использовании **3D-моделирования** количество посещений может быть сокращено до одного. Во время визита проводится сканирование зубных рядов, моделирование будущей конструкции в компьютере, фрезеровка из керамического блока и фиксация в полости рта.

Для достижения максимальной эстетики зубного ряда и естественности винира лучше комбинировать обе технологии.

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

КРАСОТА ПО-МУЖСКИ

Мужчинам не свойственно тратить много времени на уход за собой. Но есть два вопроса, которые время от времени терзают головы сильной половины человечества и не дают покоя, – как правильно бриться, чтобы не испытывать дискомфорт после процедуры, и как ухаживать за бородой, чтобы она была красивой? Отвечаем подробно.

Актуальная тема

ВЫСЫПАНИЯ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

Иногда на коже после бритья появляются болезненные красные прыщи, которые зудят и доставляют дискомфорт. Какова природа их происхождения и как бриться так, чтобы на коже не оставалось никаких неприятных последствий, разбираемся вместе с дерматологом.

Маруа Азрет-Алиевна Байчорова,
врач дерматолог-косметолог

ФОЛЛИКУЛИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ВОЛОСЯНЫХ ФОЛИКУЛОВ

Причиной болезненных высыпаний на коже после бритья чаще всего становится грибковая или бактериальная инфекция, которая приводит к фолликулиту. Это распространенное заболевание кожи, при котором воспаляются волосяные фолликулы. На начальных этапах на месте пораженных фолликулов видны красные выпуклости или прыщи с белой гнойной головкой, которые со временем трансформируются в плохо заживающие язвочки.

Это заболевание не опасно и достаточно хорошо лечится при своевременном обращении к специалисту, но доставляет массу неудобств: от эстетического дискомфорта до риска образования рубцов. Для определения типа высыпаний и подбора правильной тактики лечения необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

ПСЕВДОФОЛЛИКУЛИТ - БОЛЕЗНЬ НЕПРАВИЛЬНОГО БРИТЬЯ

Наряду с бактериальным фолликулитом существует еще одна неинфекционная патология, которая развивается из-за вросших в кожу волосков, – **псевдофолликулит.** Чаще всего он наблюдается у мужчин в области роста бороды и у женщин в области бикини.

Псевдофолликулит развивается из-за неправильного бритья или эпиляции. При удалении волос при помощи бритвы, шугаринга или выщипывания их пинцетом волоски могут начать завиваться внутрь. Но клетки кожи вокруг продолжают расти, и такой волос оказывается в «ловушке» – образуется прыщ.

Не стоит путать псевдофолликулит с «бритвенным ожогом». Так называют слабовыраженную зудящую сыпь, появляющуюся на коже сразу после бритья. Ее причиной является раздражение кожи после контакта с бритвенными лезвиями. Он развивается по следующим причинам:

- слишком чувствительная кожа
- отказ от пены для бритья или геля
- затупившиеся бритвенные лезвия.

В отличие от «бритвенного ожога» псевдофолликулит может развиться через несколько дней после бритья, когда вокруг вросших волос сформировались прыщи.

ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСЕВДОФОЛЛИКУЛИТА

Одно из лучших средств для обработки прыщей – **салициловая кислота.** Она также назначается для лечения других разновидностей фолликулитов, сикоза, гнойного гидраденита и прочих заболеваний. Салициловая кислота проникает сквозь скопление отмерших клеток кожи, забитых пор и угнетает развитие бактерий. Не следует использовать препарат, в котором концентрация салициловой кислоты выше 3%. Это может вызвать раздражение и даже ожог кожи. Кроме того, салициловая кислота противопоказана при гиперчувствительность к ней.

Отличный результат в лечении псевдофолликулита дают препараты с **гликолевой кислотой.** Гликолевая кислота не такая сильная, как салициловая, ее концентрация в средствах для кожи может достигать 50%.

Удалить вросшие волоски можно при помощи пинцета, если сквозь головку прыща виден темный волос. Пинцет предварительно следует стерилизовать при помощи спирта, а руки и кожу — вымыть с мылом. После удаления можно нанести на это место мазь с антибиотиком.

Если волос не виден, не стоит даже пытаться использовать пинцет — высок риск того, что волос удалить не удастся, но можно занести инфекцию. **Нельзя срезать или выдавливать прыщи, так как на этом месте впоследствии могут образовываться рубцы.**

Участок кожи со вросшими волосами можно чистить при помощи мягкой зубной щетки или специальной щеточки для ухода за кожей. Это позволит удалить отмершие клетки и вывести волосы из закупоренных фолликулов наружу. Усердствовать особенно не стоит, чтобы не увеличить масштабы раздражения.

Перед обработкой пораженных участков препаратами, удаления волос при помощи пинцета или скрабов нужно распарить кожу в горячей ванне или при помощи ткани, смоченной горячей водой и размещенной на обрабатываемом участке кожи.

Снять воспаление помогут мази с гидрокортизоном, можно использовать кремы с алоэ вера, маслом чайного дерева или с гамамелисом.

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

КАК ПРАВИЛЬНО БРИТЬСЯ?

Хотя регулярно бреется большинство взрослых людей, далеко не все соблюдают простейшие правила правильного бритья. Чтобы бритье не доставляло дискомфорта ни в процессе, ни по его окончании, соблюдайте следующие 8 пунктов:

1. **Перед тем, как приступить к бритью, смочите волосы и кожу.** Лучше всего бриться сразу после ванны или душа.
2. **Используйте пену для бритья.** Нанесите ее на лицо при помощи кисточки для бритья — она приподнимает волосы и позволяет равномерно распределить пену.
3. **После нанесения пены подождите 2-3 минуты.** Сбривайте волосы по направлению их роста.
4. **После каждого движения бритву следует ополаскивать.**
5. **Одноразовые бритвы надо менять через 5-7 процедур.**
6. **Сразу после бритья ополосните выбритую поверхность холодной водой.** Это поможет уменьшить воспаление.
7. **Нанесите на лицо увлажняющий крем с SPF 30 и более.**
8. **Бритва между процедурами должна полностью высыхать.** Так на ней не будут размножаться бактерии.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОРОДОЙ?

Если вы из тех, кто считает, что борода – это лучшее украшение мужчины, ниже вы найдете советы о том, как сделать ее неотразимой.

МЫТЬЕ

Из-за соседства со ртом и способностью впитывать запахи, в том числе неприятные, бороду необходимо часто мыть. При этом важно не навредить волоскам и коже под ними. **Короткую щетину и усы нужно мыть ежедневно вместе с кожей лица, длинную бороду — раз в три дня.** Для мытья подойдут специальные средства с мягкими ПАВ, витаминами и увлажняющими веществами: глицерином, гиалуроновой кислотой, витаминами E и F. При наличии перхоти следует использовать средства с цинком и серой. Ни в коем случае не сушите бороду феном! Для сушки бороды лучше всего подходит мягкое полотенце.

СТРИЖКА

Резвый рост волосков (до 1 мм в сутки) быстро отражается на форме бороды и впечатлении, которое она производит. Форму лучше всего подобрать в салоне при помощи мастера, а дома самостоятельно ее поддерживать.

Чтобы сохранить эффект трехдневной щетины, бороду нужно ежедневно подравнивать. Длинные варианты бороды следует корректировать 1 раз в три дня и реже.

РАСЧЕСЫВАНИЕ И СУШКА

Следить за бородой значительно проще, если ежедневно ее причесывать. Это стимулирует волоски у корней и ускоряет их рост. Волосы очень чувствительны к статическому электричеству, поэтому они легко могут электризоваться и пушиться. **Чтобы борода не превратилась в дикие заросли, следует обзавестись хорошей расческой.** Никаких синтетических материалов! Лучшие щетки делают из щетины дикого кабана. Его жесткие волоски обладают рядом преимуществ: расчесывают и разглаживают бороду, она выглядит более аккуратно, удаляют омертвевшие частички кожи, избавляют от загрязнений. Расчесывание щеткой стимулирует выработку себума, поэтому кожа не пересыхает.

Расчесывать щеткой необходимо только сухую бороду, так как влажные волосы более ломкие и их легко повредить. Всегда расчесывайте бороду по направлению роста волос. Массируйте с большим или меньшим нажимом в зависимости от желаемого эффекта для кожи лица. Носите с собой маленькую расческу для бороды, чтобы приводить ее в порядок в течение дня.

УКЛАДКА

В груминге нуждается борода любой формы и длины. Укладка помогает зафиксировать форму, убрать лишнюю статику, придает лоск, приятный аромат и блеск волоскам. Используйте специальные укладочные средства на основе восков и масел. Воск или крем наносите руками, а для масла понадобится гребешок или специальная щетка.

ОКРАШИВАНИЕ

Эта процедура не только скрывает седину, но и зрительно делает бороду гуще, освежает лицо. Используйте щадящие виды краски без аммиака, с витаминами и смягчающими добавками. Обновлять цвет надо не чаще 1 раза в месяц.

Если нет желания поразить окружающих креативом (например, окрасив бородку в кислотный цвет), подбирайте краску в соответствии с тоном волос.

Новое в АО «Медицина»

«ФИТНЕС БУДУЩЕГО», ИЛИ ЧТО ТАКОЕ EMS-ТРЕНИРОВКИ?

Вам знакома такая ситуация – ходите в спортивный зал, а мышцы не растут. Стремитесь похудеть, но вес стоит на месте. Даете себе слово каждый день заниматься спортом, но времени совершенно не хватает на полноценную тренировку. Представляем вам «фитнес будущего» – EMS-тренировки, благодаря которым все желаемое становится реальным и ощутимым.

Кирилл Александрович Антонов, старший инструктор-методист

EMS-тренировки (Electrical Muscle Stimulation) – это воздействие на мышцы тела электрическими импульсами, которые поступают через закрепленные на теле электроды, и заставляют мышцы сокращаться как при силовом тренинге.

Эффективность EMS-тренировки, в среднем, на 30-40% выше, чем при обычных занятиях спортом. Когда мы выполняем какие-то упражнения – бегаем, занимаемся в фитнес-зале на тренажерах или плаваем в бассейне, мышечные волокна сокращаются по очереди. Организм включает защитные механизмы, чтобы сохранить энергию, поэтому напрячь все мышцы тела одновременно невозможно. Во время EMS-тренировки удается равномерно проработать все тело. Электрические импульсы заставляют сокращаться 90% мышечной ткани, в том числе и те мышечные волокна, которые обычно остаются незадействованными, поэтому можно добиться большей эффективности тренировки за короткое время.

Метод электростимуляции мышц пришел из области космической медицины. Его начали применять в 60-х годах XX века для подготовки космонавтов к полету в Космос и восстановления после возвращения на Землю. Длительное пребывание в состоянии невесомости приводит к атрофии мышц, чтобы «научиться заново ходить», космонавтам приходится проходить курс реабилитации на аппаратах электростимуляции мышц. Изобретатель метода – советский физиолог Яков Михайлович Коц. В медицине этот принцип также востребован – EMS применяется для реабилитации после травм, лечения заболеваний центральной и периферической нервных систем, недержания мочи, в косметологии.

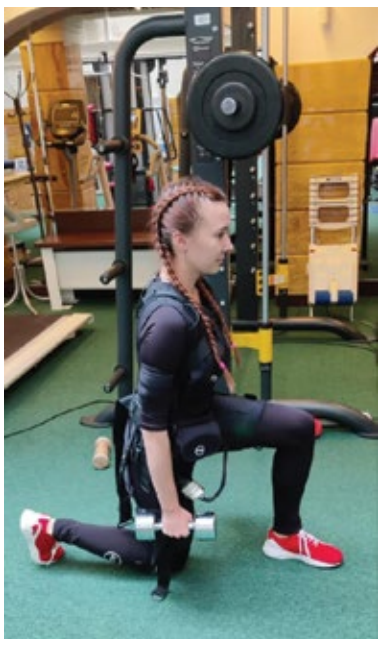
КАК ПРОХОДЯТ EMS-ТРЕНИРОВКИ?

В среднем, одно занятие длится около 25 минут. В него входят: разминка, основная тренировка, восстановление и лимфодренажный массаж.

Никакой специальной спортивной одежды не надо. Для EMS-тренировки выдается индивидуальный нательный костюм и жилет с электродами, к которому подключаются провода. По ним на кожу в процессе тренировки передаются электрические импульсы.

Во время тренировки под наблюдением инструктора ЛФК необходимо выполнять различные физические упражнения – отжимания, приседания, скручивания, выпады, планку и многое другое. Инструктор подбирает упражнения, исходя из физической формы тренируемого, и в течение всего занятия следит за мощностью подаваемых сигналов. При необходимости увеличивает или уменьшает мощность импульсов для каждого из участков тела.

Ощущения во время электростимуляции мышц очень похожи на сжимания. Давление происходит на все группы мышц со всех сторон. Сопротивляться им довольно трудно, поэтому даже простые упражнения становятся серьёзным испытанием. Болезненные ощущения при этом отсутствуют.



4 ПРЕИМУЩЕСТВА, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ EMS-ФИТНЕСОМ

1. Экономия времени

Чтобы обычная тренировка была эффективной, требуется около 1 часа. EMS-тренировка занимает всего 25 минут.

2. Проработка разных участков тела

Во время занятия одновременно задействуется около 90 % мышц всего тела, даже те, которым обычно не уделяется внимание. Таким образом, за 25 минут можно отлично проработать все тело.

3. Избавление от лишних килограммов

Во время EMS-тренировки ускоряется обмен веществ, прорабатываются проблемные зоны, уходит целлюлит, повышается упругость кожи, развиваются мышцы.

4. Отсутствие нагрузки на суставы

EMS-тренировка не дает нагрузку на суставы и позвоночник, мышцы сокращаются под действием электроимпульсов.

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) EMS-тренировки проходят в зале Лечебной физкультуры. В вашем распоряжении – персональная раздевалка, душ и туалетные принадлежности. Приходите попробовать EMS, чтобы подтянуть свое тело, продлить молодость и красоту!

Получить направление на EMS-тренировку можно у врача-физиотерапевта, записавшись на прием на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

По данным исследований, проведенных Немецким университетом Эрлангена-Нюрнберга, после 13 тренировок с использованием EMS-технологий у испытуемых, проходящих тест с желанием похудеть, на 8,5% снизился процент жира, на 2,0-2,5 см уменьшился обхват бедер, до 7 см ушли жировые отложения в области талии, подтянулась кожа.

В группе спортсменов, тренировки которых были направлены на наращивание мышечной массы, прирост мышц при обхвате достиг от 3 до 6,5 см, мощность пресса увеличилась до 66%, повысилась динамическая и статическая выносливость.

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: 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 04.11.2022 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.