

Просторные, залитые солнцем кабинеты, приветливый персонал, новая мебель и оборудование – именно так встречает своих пациентов открывшийся 1 марта 2016 г. по адресу: пр. Стачек, 47, медицинский центр «СОГАЗ».

## МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ «СОГАЗ» СТАНОВЯТСЯ БЛИЖЕ

На площади 1,5 тысячи квадратных метров разместились более 30 кабинетов, оснащенных современным медицинским оборудованием с широкими диагностическими возможностями. К услугам пациентов – прием специалистов самых востребованных консультативно-диагностических и лечебных направлений, ультразвуковые и эндоскопические исследования, цифровая рентгенодиагностика и компьютерная томография, дневной стационар.

В медицинском центре 7 дней в неделю ведут прием врачи с многолетним стажем работы.

«Главная задача, которую ставит перед собой ООО «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА», – максимально приблизить непосредственно к пациенту медицинское обслуживание, обеспечивая его уровень в соответствии с высокими стандартами современной медицины в целом и медицинских центров «СОГАЗ» в частности. Здесь есть все для этого необходимое: современное оборудование, квалифицированный медицинский и административный персонал, четкое разделение медицинских процессов и потоков пациентов.

На первом этаже мы разместили травматологический пункт, кабинеты рентгенодиагностики и компьютерной томографии, на втором – амбулаторно-поликлиническое и стоматологическое отделения. Стоматология оказывает весь спектр услуг по лечению и протезированию зубов, а также ортодонтии. В поликлинике пациентов принимают врачи большинства медицинских специальностей – окулист, оториноларинголог, аллерголог, уролог, гинеколог и другие, проводятся ультразвуковые и эндоскопические обследования», – отметил в своем выступлении на открытии клиники генеральный директор ООО «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» Ю. Н. Сардачук.

Расположение центра выбрано не случайно, оно призвано повысить доступность медицинской помощи и облегчить прохождение профмедосмотров для работников Кировского завода и других предприятий, расположившихся в этом индустриальном квартале. Организация



профосмотров персонала – одно из значимых, но не единственное направление в работе медицинского центра «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА». Двери клиники открыты также и для пациентов, обратившихся за платной медицинской помощью индивидуально, для клиентов страховых компаний (застрахованных по полисам ДМС). Особое внимание уделяется обслуживанию людей с ограниченными возможностями – прием и осмотр таких пациентов проводятся на первом этаже без смены кабинета, здесь же расположены специально оборудованный санузел и регистратура.

Стоит отметить транспортную доступность нового медицинского центра – он находится на одной из крупных транспортных магистралей Санкт-Петербурга, в непосредственной близости от станции метро «Кировский завод», перед зданием расположена городская перехватывающая парковка.

Пройти обследование и попасть на прием к специалистам можно в будние дни с 8.00 до 20.00, в субботу – с 9.00 до 18.00, а в воскресенье – с 9.00 до 16.00. В дальнейшем планируется переход на режим работы с 8.00 до 20.00 семь дней в неделю. Запись к специалистам осуществляется по телефону единого call-центра: 406-88-88.



Медицинский центр ООО «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» на пр. Стачек, 47, литера Е

КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА



### Весеннее пробуждение

Наконец наступила пора, располагающая к длительному пребыванию на свежем воздухе, когда мы можем расчехлить свои велосипеды, самокаты, роликовые коньки, надеть любимые кроссовки и устремиться на улицу.

О том, как важно правильно подготовить организм к занятиям любимым видом спорта после длительного зимнего перерыва и уберечься от нежелательных травм, рассказал главный врач ММЦ «СОГАЗ», заведующий кафедрой госпитальной терапии Санкт-Петербургского государственного университета, профессор, доктор медицинских наук Андрей Григорьевич Обрезан.

– В связи с тем, что мы живем в городе, где практически всегда стоит холодная и пасмурная погода, для большинства из нас регулярные занятия спортом и правильное сбалансированное питание – трудноосуществимая задача. Вкупе с нехваткой солнечных дней и витаминов это приводит к общей вялости и быстрой утомляемости.

С наступлением весны у многих появляется желание, а зачастую необходимость пробудить организм. Делать это можно несколькими путями, и важно серьезно отнестись к правильной подготовке к занятиям спортом, выбору физических нагрузок после длительного зимнего перерыва. Во-первых, целесообразно удлинить время пребывания на свежем воздухе, увеличить продолжительность прогулок на 30–60 минут от зимней нормы. Это обеспечит активацию регуляторных систем: нервной и эндокринной, будет способствовать выработке нужного уровня необходимых гормонов. Во-вторых, желательно постепенно нарастить

Окончание на стр. 2

Атеросклероз:  
болезнь века?

2

Здоровый сон

3

Вопрос–ответ

3

Хирургия на ладони

4

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА

Окончание. Начало на стр. 1

Весеннее  
пробуждение

температуры ходьбы или иных физических нагрузок, это усилит стимуляцию мышечного, связочного и суставного аппаратов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также рационально постараться почаще подставлять открытую часть тела под лучи солнца, чтобы увеличить выработку в организме витамина Д – важнейшего элемента для укрепления костей и профилактики остеопороза. Целесообразно дополнительно изменить пищевой рацион, сделав выбор в пользу большего числа свежих овощей и фруктов, или побаловать организм курсом поливитаминов.

К выбору физических нагрузок желательнее тоже отнестись серьезно. Интересным примером является то, что в начале спортивного сезона профессиональные спортсмены проходят диспансеризацию. Можно, конечно, сказать, что уровень нагрузок обывателя и спортсмена несопоставим, но этот факт не снимает актуальности регулярных проверок здоровья, особенно перед периодами планируемых повышенных нагрузок. Предварительное обследование нужно для того, чтобы выявить заболевания, при которых определенные физические упражнения могут усугубить уже запущенный патологический процесс. Подобные скрининги помогут определить, какие риски существуют для вашего здоровья, а какие нагрузки, наоборот, способны принести наибольшую пользу вашему организму.

Какого врача выбрать для разъяснения специфических вопросов предсезонной подготовки? Консультацию вы можете получить у своего лечащего врача (если таковой имеется). При отсутствии патологии максимальный спектр вашей подготовленности оценит врач лечебной физической культуры или так называемый спортивный врач. Кстати, именно по этому направлению в ММЦ «СОГАЗ» имеются профильные специалисты, наблюдающие спортсменов известных петербургских команд. Также рекомендации общего уровня может дать врач-терапевт или врач общей практики.

Я убежден, что даже при наличии определенных ограничений у каждого есть возможность выбрать для себя из множества видов физической активности что-нибудь интересное и полезное.

**Наслаждайтесь летом  
и берегите себя!**

По данным ВОЗ среди 10 ведущих причин смертности в мире лидирующие позиции занимают ишемическая болезнь сердца и инсульт, причиной развития которых является атеросклероз. Таким образом, максимальный результат по снижению смертности может быть получен путем воздействия лишь на одно заболевание – атеросклероз.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ



Как обнаружить заболевание и избежать риска возникновения осложнений, мы попросили рассказать члена правления Национального общества по изучению атеросклероза (НОА), ведущего врача-терапевта отделения общей врачебной практики и терапии ММЦ «СОГАЗ», д.м.н., профессора Александра Евгеньевича Филиппова.

## – Что такое атеросклероз?

– Атеросклероз – это системное заболевание, поражающее специфическим образом стенки крупных и средних артерий, сопряженное с их воспалением, отложением холестерина и последующим нарушением снабжения тканей и органов кислородом. Заболевание медленно прогрессирующее, может возникнуть еще в детском возрасте (при скрининге первые изменения в сосудах проявляются в виде липидных полосок – отложений холестерина микроскопическим слоем на внутренней выстилке артерии). К 35–40-летнему возрасту у предрасположенных лиц формируются зрелые бляшки, которые продолжают расти и могут содержать в себе все элементы нестабильности, способные привести к разрыву бляшки, существенно увеличивая шансы острой закупорки (тромбоз) сосуда или эмболии (перемещение комплекса тромб-жиры-клетки-белки с кровотоком из места разрыва бляшки в любой иной орган). Именно в непредсказуемости кроется главная опасность атеросклероза – грань между стабильным течением процесса и острой закупоркой сосуда может быть крайне тонкой. Вспоминается образное выражение одного из персонажей известного романа М. А. Булгакова: «...да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен...»

## – Атеросклероз традиционно ассоциируется с высоким уровнем холестерина. Так ли это?

– Повышенный уровень холестерина – это главный фактор риска развития атеросклероза, но не единственный. Помимо уровня холестерина есть и другие – прогрессирование атеросклероза или его доброкачественное течение зависит от работы целого «ансамбля показате-

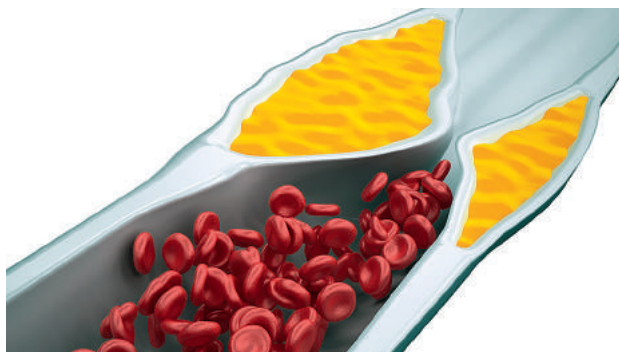
телей». К ним относят курение, артериальную гипертензию (повышенное артериальное давление), сахарный диабет, возраст, мужской пол, низкую физическую активность, семейную предрасположенность, низкий социально-экономический статус, стрессовый характер работы.

## – Какие рекомендации вы можете дать нашим читателям?

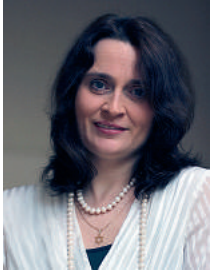
– Первая рекомендация – провести поиск факторов риска сердечно-сосудистых болезней. Для мужчин, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний, этот поиск целесообразно инициировать начиная с 40 лет, для женщин – на 10 лет позднее. В то же время, если какие-либо хронические болезни уже диагностированы, такой поиск необходимо провести вне зависимости от возраста.

Подавляющее большинство сосудистых катастроф в молодом и особенно в среднем возрасте – это вовсе не обязательно результат плохой генетики, на которую принято все списывать. Часто это результат низкой информированности или платы за предшествующие ошибки в организации диеты, режима труда и отдыха, уровня физической активности. Отсюда вторая рекомендация – стремление к правильному образу жизни. Важно отчетливо понимать, что дожитие до предельного возраста без сосудистых катастроф, в здравом уме и теле – это еще и большой труд.

В ММЦ «СОГАЗ» имеются возможности для своевременной диагностики и лечения атеросклероза и его клинических осложнений. Через амбулаторию ММЦ «СОГАЗ» проходит колоссальный поток пациентов, а это огромный практический опыт. Коллектив врачей ММЦ участвует, и весьма активно, в международных исследованиях по лечению атеросклероза, что составляет основу приобретения опыта использования последних достижений фармакологии в этой области знаний. Представители центра ежегодно посещают международные и национальные конференции, выступают с докладами на крупных научно-практических форумах, что позволяет нам находиться на пике научной информации. Все это, собственно, создает основу для формирования в ближайшей перспективе Центра атеросклероза на базе ММЦ «СОГАЗ».



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



О том, какие причины нарушения сна существуют, какие проблемы со здоровьем может повлечь за собой некачественный сон, а также о методах лечения нам рассказала заведующая оториноларингологическим отделением, к. м. н., врач оториноларинголог-хирург **Ольга Владиславовна Плоткина.**

Сегодня все дыхательные, сердечно-сосудистые, метаболические изменения, происходящие в организме человека на фоне нарушения насыщения крови кислородом во время сна, объединены понятием «синдром обструктивного апноэ сна» (СОАС).

СОАС может встречаться в любом возрасте. Среди причин такого состояния у взрослых выделяют нарушение носового дыхания, снижение тонуса мягкого неба, изменение прикуса и тому подобное.

В детской практике СОАС чаще всего встречается при гипертрофии носоглоточной (аденоиды) и небных миндалин.

Неприятен тот факт, что сам пациент, как правило, не замечает происходящих с ним изменений, чаще всего подобный синдром выявляется на основании жалоб родственников на выраженный храп и остановки дыхания во сне. При этом палитра последствий недостатка поступления кислорода во время сна довольно широка и может включать: ожирение, сахарный диабет и иные нарушения обмена глюкозы, неконтролируемую артериальную гипертензию, нарушения сердечного ритма, сердечно-сосудистые катастрофы (инфаркты и инсульты), импотенцию и другое. Поэтому при наличии у пациента избыточной массы тела, остановок дыхания во сне, сопровождающихся храпом, жалоб на частые ночные пробуждения, усиление ночного диуреза, вялость, дневную сонливость мы рекомендуем незамедлительно обратиться к специалистам.

В ММЦ «СОГАЗ» возможно полное обследование пациентов описанного

Знаете ли вы, что сон необходим для хорошего физического и психологического здоровья так же, как еда и воздух? От его качества зависит здоровье человека в целом.

## ХОРОШИЙ СОН – ДОСТИЖИМАЯ МЕЧТА



профиля, включающее в себя осмотр ЛОР-органов, фиброларингоскопию с функциональными пробами (аппаратная визуальная оценка дыхательных путей), компьютерную томографию полости носа и околоносовых пазух на томографе нового поколения. В клинике проводится кардиореспираторное мониторинговое исследование, которое не требует какой-либо предварительной подготовки и позволяет, не госпитализируя пациента, выявить продолжительность и степень кислородного голодания организма во время сна.

В отделении оториноларингологии ММЦ «СОГАЗ» накоплен богатый опыт

как оперативного лечения синдрома апноэ сна, так и применения щадящих методик, таких как укрепление мягкого неба с помощью полимерных имплантатов или радиочастотного воздействия. При выборе консервативной тактики нами проводится подбор СИРАР-аппаратов – приборов, обеспечивающих адекватную вентиляцию легких и достаточное насыщение крови кислородом во время сна.

Решение проблемы апноэ – это обеспечение возможности полноценного сна, столь необходимого для хорошего физического и психологического здоровья человека.

### ВОПРОС-ОТВЕТ

На вопрос отвечает заведующий педиатрическим отделением ММЦ «СОГАЗ», врач-педиатр Дмитрий Яковлевич Волков.

– Скажите, пожалуйста, можно ли сейчас привиться от клещевого энцефалита?

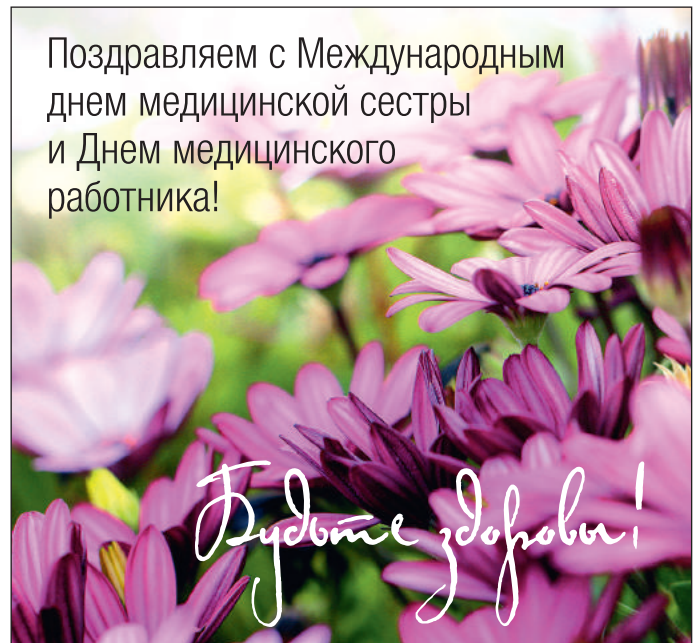
– Прививка от клещевого энцефалита включает два или три этапа в зависимости от типа вакцины и проводится в холодное время года, до начала периода активности клещей. Обычно интервал между первой и второй вакцинацией составляет 1–3 месяца, а через 9–12 месяцев проводится третий этап, завершающий формирование иммунитета от вируса клещевого энцефалита на следующие три года.

В мае, когда период активности иксодовых клещей только начинается, можно сделать прививку от клещевого энцефалита по экстренной схеме. В таком случае интервал между первой и второй вакцинацией составляет 14 дней. Экстренная схема предназначена для максимально быстрой выработки иммунитета, если сроки стандартной вакцинации были упущены.

Минус экстренной вакцинации состоит в том, что на всем протяжении процесса вакцинации необходимо избегать мест обитания клещей. Так как иммунитет вырабатывается через 2–4 недели, делать вакцинацию накануне отъезда в эндемичную зону нельзя.

Стандартная схема вакцинации предполагает ее начало в октябре-ноябре. Мы рекомендуем подумать о прививке заблаговременно и уже сейчас сделать предварительную запись на вакцинацию осенью 2016 года в ММЦ «СОГАЗ». Операторы перезвонят вам в октябре, напомнят о прививке и подберут подходящую дату.

Поздравляем с Международным днем медицинской сестры и Днем медицинского работника!



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# КОНТРАКТУРА ДЮПЮИТРЕНА

Звучит непонятно, но красиво, как все французское. Хотя, на самом деле, что может быть красивого в изогнутых (даже скрюченных) пальцах руки? Контрактура Дюпюитрена – это заболевание рук, которое приводит к ограничению разгибания пальцев за счет укорочения и сморщивания прокладки между неподвижной кожей и подвижными сухожилиями на ладони (ладонный апоневроз).

О том, какие симптомы могут указывать на наличие заболевания, и методах его лечения рассказал Андрей Вячеславович Жигало – руководитель центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ».

– Обычно заболевание начинается с того, что на коже ладони появляется утолщение, похожее на обычную мозоль. По мере того как болезнь развивается, кожа сморщивается и образуются складки на ладони, в результате пальцы руки оказываются подтянутыми к центру ладони, их подвижность нарушается, пораженные пальцы руки совершенно невозможно распрямить, что затрудняет выполнение обычных ежедневных занятий. Чаще всего контрактура Дюпюитрена затрагивает мизинец и безымянный

предрасположенность, употребление алкоголя и табака, сахарный диабет.

Для лечения контрактуры Дюпюитрена применяют три основных метода лечения: инъекции энзимов, игольчатую апоневротомию и открытые операции на кисти (сегментарная или тотальная апоневрэктомия).

Хирургическое вмешательство с разрезом поврежденной кисти и удалением уплотнений – сложная хирургическая операция, проводимая под общим наркозом и требующая обязательной госпитализации. Подготовка к операции, длительный восстановительный этап, возможные послеоперационные осложнения делают открытую операцию серьезным испытанием для пациента.



палец. Повреждения могут встречаться на обеих кистях, хотя, как правило, лишь одна рука страдает наиболее серьезно.

Причина возникновения заболевания до конца не изучена, однако существует довольно широкий перечень факторов риска: возраст старше 40 лет, мужской пол (у женщин заболевание встречается значительно реже), наследственная



Кроме того, после подобных операций остаются шрамы, что усложняет лечение в случае рецидива заболевания (при контрактуре Дюпюитрена это случается довольно часто).

Альтернативой открытым операциям служит малоинвазивный метод лечения контрактуры Дюпюитрена – игольчатая апоневротомия. С помощью тонкой

**Андрей Вячеславович Жигало,** руководитель центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ», кандидат медицинских наук, президент Российской ветки Международного общества контрактур Дюпюитрена, автор игольчатой апоневротомии в России.



острой иглы разрезаются уплотнения продольных волокон на ладони. При разгибании узел раскрывается, что дает возможность распрямить пальцы. Операция проводится амбулаторно с использованием местной анестезии и позволяет пациенту вернуться к привычному образу жизни буквально через сутки после операции.

Сегодня благодаря современным технологиям для пациентов ММЦ «СОГАЗ» имеется возможность проведения подобных операций за один день. Пациенту необходимо выслать фотографии пораженной руки (вид сверху и сбоку) нашим специалистам на электронную почту ([handcenter@sogaz-clinic.ru](mailto:handcenter@sogaz-clinic.ru)). В ответном письме врач задаст дополнительные вопросы, составит индивидуальную программу с учетом особенностей заболевания, возраста, сопутствующей патологии, предыдущего лечения и функциональных запросов; определит необходимость дополнительного обследования, отправит перечень анализов, которые нужно сдать до предполагаемой даты операции.

В назначенный день операции за один визит пациенту проводятся предоперационный осмотр, доплерография кисти и непосредственно игольчатая апоневротомия. Среднее время всей процедуры составляет 2 часа.

## КАЛЕНДАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ДАТ

3.05	Международный астма-день	12.05	Международный день медицинских сестер	19.05	День больных целиакией	1.06	Международный день детей (День защиты детей)
5.05	День акушерки	14.05	Всемирный день борьбы с гипертонией	20.05	Всемирный день травматолога	2.06	День здорового питания и отказа от излишеств в еде
5.05	Международный день борьбы за права инвалидов	15.05	Международный день памяти умерших от ВИЧ и СПИДа	25.05	Всемирный день щитовидной железы	14.06	Всемирный день молока
8.05	Международный день Красного Креста и Красного Полумесяца	16.05	День диагностики меланомы	27.05	Международный день рассеянного склероза	19.06	День медицинского работника
		17.05	День пульмонолога	30.05	Всемирный день борьбы против астмы и аллергии	26.06	Международный день борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом
				31.05	Всемирный день без табака (Международный день отказа от курения)		

ГРУППА КЛИНИК  
**СОГАЗ**  
sogaz-clinic.ru

Номера телефонов  
Круглосуточно: (812) 406-88-88  
Скорая помощь: (812) 406-88-03  
Аптечный пункт: (812) 406-88-88

Санкт-Петербург,  
Малая Конюшенная ул., д. 8А

Санкт-Петербург,  
пр. Стачек, д. 47, литера Е

Санкт-Петербург, Колпино,  
Финляндская ул., д. 13

Издатель:  
ООО «Международный  
медицинский центр «СОГАЗ»

Адрес:  
Санкт-Петербург, Чебоксарский  
переулок, д. 1/6, лит. А.  
Телефон 406-88-88.  
E-mail: [marketing@sogaz-clinic.ru](mailto:marketing@sogaz-clinic.ru)

Редакция:  
ООО «Агентство ЭКСПРЕСС СЕРВИС»

Редактирование, дизайн, препресс:  
ООО «Агентство ЭКСПРЕСС СЕРВИС»

Выпуск издания: ежеквартально.  
Печать – офсетная.  
Тираж: 500 экземпляров.

Только для сотрудников  
ООО «Международный медицинский  
центр «СОГАЗ»

Лицензия № ЛО-78-01-006218  
от 19 октября 2015 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ