



Начало 2017 года было ознаменовано чередой рабочих поездок специалистов ММЦ «СОГАЗ» в клиники Германии.

## ОДНАЖДЫ В ГЕРМАНИИ

В последнее время в современной медицине все шире применяются малоинвазивные методы, позволяющие избежать большой нагрузки на организм и снизить степень риска возникновения осложнений. Представить авторский малоинвазивный метод лечения контрактуры Дюпюитрена (игольная апоневротомия) своим немецким коллегам отправился руководитель Центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ», врач-хирург, травматолог-ортопед, к.м.н., Жигало Андрей Вячеславович.

В ходе визита в одну из лучших частных ортопедических клиник ATOS (Германия), методом игольной апоневротомии Андрей Вячеславович выполнил три малоинвазивные операции пациентам с диагнозом контрактура Дюпюитрена. Преимущество данного метода заключается в том, что операция проводится амбулаторно, с использованием местной анестезии, таким образом, домой можно отправиться в этот же день, а реабилитационный период займет от двух до трех дней.

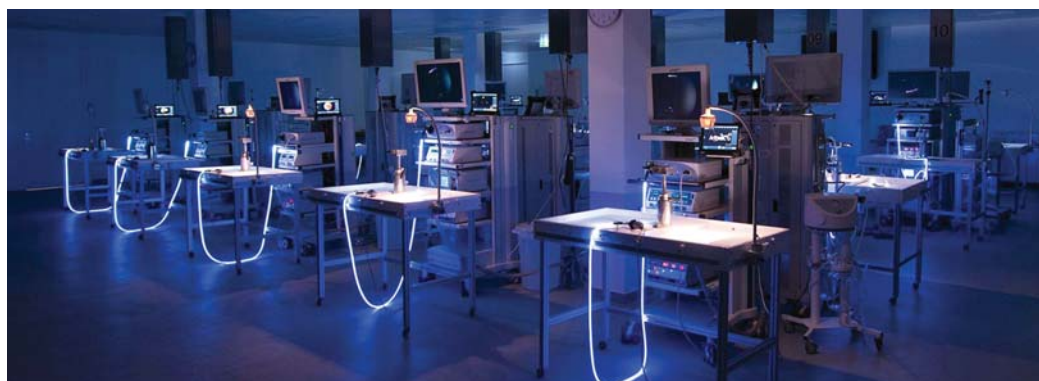
Врачебный профессионализм руководителя Центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ» уже не первый раз получает высокую оценку западных коллег и пациентов. В ММЦ «СОГАЗ» на сегодняшний день было прооперировано пять пациентов из Германии, самым первым из которых стал Вольфганг Вах (Wolfgang Wach) - основатель мировой ассоциации контрактуры Дюпюитрена.

В феврале 2017 в «Arthrolab» (Мюнхен) состоялся обучающий кадавер-курс по использованию новых технологий в лечении коленного и плечевого суставов, в котором принял участие ведущий врач травматолог-ортопед ММЦ



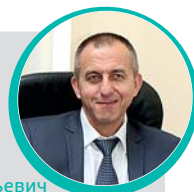
«СОГАЗ» Савицкий Дмитрий Святославович. Кадавер-курсы «Arthrolab» популярны среди травматологов всего мира. В рамках обучения особое внимание уделяется отработке различных инновационных хирургических техник лечения заболеваний и повреждений ротаторной манжеты и сухожилия бицепса, привычного вывиха в плечевом суставе, а также восстановлению передней крестообразной связки коленного сустава, лечению привычного вывиха надколенника. В ходе теоретической части рассматриваются клинические примеры диагностики данных заболеваний, а тренировки в специально оснащенной лаборатории позволяют детально отработать современные уникальные методики на практике.

Повышение квалификации, обмен профессиональным опытом и обучение специалистов являются базовыми в системе ценностей ММЦ «СОГАЗ». Такой подход позволяет врачам осваивать новые медицинские технологии, а значит, оказывать нашим пациентам помощь на высоком профессиональном уровне.



### КОЛОНКА ГЛАВНОГО ВРАЧА

Обрезан  
Андрей Григорьевич  
д.м.н., профессор



Каждому полезно то, что согласно с его строением и природой. Л.Н.Толстой

Неважно сколько Вам лет - сделать выбор в пользу здорового образа жизни можно уже сейчас. Даже небольшие корректировки в режиме дня и питания могут качественно улучшить самочувствие и нацелить Вас на долголетие.

ММЦ «СОГАЗ» сегодня видит несколько важнейших и взаимосвязанных составляющих успеха в продвижении к этим целям: правильное духовное состояние, сбалансированный позитивный эмоциональный фон, рациональное питание, достаточная двигательная активность, качественный и достаточный по продолжительности сон, правильное дыхание, периодическое очищение организма, нутриционная и медикаментозная поддержка.

Поэтому предлагаем вам начать перемены к лучшему с перемен в питании и образе жизни.

Выстраивание сбалансированного рациона, зачастую сложная задача, справиться с которой не всегда просто самостоятельно. В наступившем году нашим пациентам доступна новая услуга – консультация диетолога, где можно получить квалифицированную помощь в разработке строго индивидуального плана питания с учетом пола, возраста, интенсивности физических нагрузок, характера трудовой деятельности или обучения. Для составления рационального питания врач опирается на данные

Окончание на стр. 2

Ничего не забыть!

2

Питание здоровых детей школьного возраста

3

Успевать все - возможно!

3

Выглядеть лучше с СОГАЗом!

4

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА**

Начало на стр. 1  
диагностики, лабораторные анализы и наличие сопутствующих заболеваний.

Больше движений – меньше проблем. Физическая активность, в первую очередь должна быть в радость. Желательно выполнять ежедневную зарядку, совершать пешие прогулки на свежем воздухе или найти подходящий вид физической деятельности, который пришелся бы по нраву и являлся мотиватором в становлении лучшей версии себя. В отделении медицинской реабилитации и спортивной медицины ММЦ «СОГАЗ» можно обратиться к специалистам, которые проведут оценку текущего состояния здоровья, помогут в достижении хорошей спортивной формы с учетом минимизации рисков перетренированности и травм.

Сбалансированный эмоциональный фон достигается воспитанием удовлетворенности имеющимися у Вас ресурсами: материальными и нематериальными. К последней категории относится ощущение умеренности, терпимости. Правильные рациональные эмоции формируют и верное направление последующих действий, нацеленных на здоровье. Если эмоции негативны или плохо поддаются самоконтролю – обратитесь к нашим неврологам или психотерапевтам за квалифицированной помощью.

В целом хочется подытожить, что проявление заботы о себе не является эгоизмом, но необходимая мера. Научитесь правильно выстраивать отношение с собой. Стремитесь жить в гармонии с окружающей миром подерживая уравновешенность физического и душевного состояния, баланс между моральным и материальным. Вдохновляйтесь успехами других и проявляйте сочувствие к тем, кто в нем нуждается, замените негативные эмоции на понимание и сострадание, увеличьте количество времени, которое Вы проводите с близкими, и не откладывайте необходимые профилактические обследования и походы к врачу.

**Будьте здоровы и не болейте!**



**Гузева Лидия Ивановна**  
Врач-невролог  
ММЦ «СОГАЗ»,  
врач высшей  
квалификационной  
категории.

## НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ!

Еще Плуларх говорил, что два основных достоинства человеческой природы - это ум и рассуждения. Когнитивные функции (от латинского слова *cognitio* - познание) - наиболее сложные и «тонкие» функции головного мозга человека, которые включают: внимание, память, речь, мышление, целенаправленность действий, а также целостное восприятие действительности.

Нарушение одной или нескольких из них значительно сказывается на достижениях человека в самых разных сферах его жизни: повседневной, учебной, рабочей, социальной и приводит к снижению качества жизни не только заболевшего, но и всех окружающих его людей. Приобретенный выраженный распад когнитивных функций, происходящий в результате поражения мозга и носящий прогрессирующий характер, называется деменция (от латинского *de-* утрата, - *mentos-* ум). Причины данных нарушений очень разнообразны. Чаще всего изменения происходят в самом головном мозге (например, отложение амилоида при болезни Альцгеймера, перенесенный инсульт, опухоль, рассеянный склероз, черепно-мозговая травма, болезнь Паркинсона и пр.). Реже ухудшение работы мозга может быть следствием инфекции, нарушения обмена веществ, иммунодефицита, интоксикаций, развития злокачественного новообразования. Могут встречаться и комбинации причин.

### **КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ПРИЧИНА УХУДШЕНИЯ ПАМЯТИ, ЕСЛИ ЭТО ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ.**

На ранней стадии симптомы заболевания могут остаться незамеченными, так как развиваются постепенно и включают забывчивость, потерю счета времени, нарушение ориентации в знакомой местности. Иногда, заметив «сбои» в поведении родственника, люди не сразу придают этому значение, так как случаи эти редки и лишь незначительно нарушают ход жизни их близких. По мере прогрессирования заболевания, симптомы становятся более яркими и все более суживающими возможности человека - забывчивость в отношении недавних событий и имен; нарушение ориентации дома; возрастающие трудности в общении и поведении. На этой стадии родные сами испытывают значительный дискомфорт и уже наверняка «бьют тревогу». На поздних стадиях заболевания развивается почти полная зависимость и пассивность, потеря ориентации во времени и пространстве, сложности узнавания родственников и друзей, невозможность ухода за собой, трудности в передвижении, значительные поведенческие изменения.

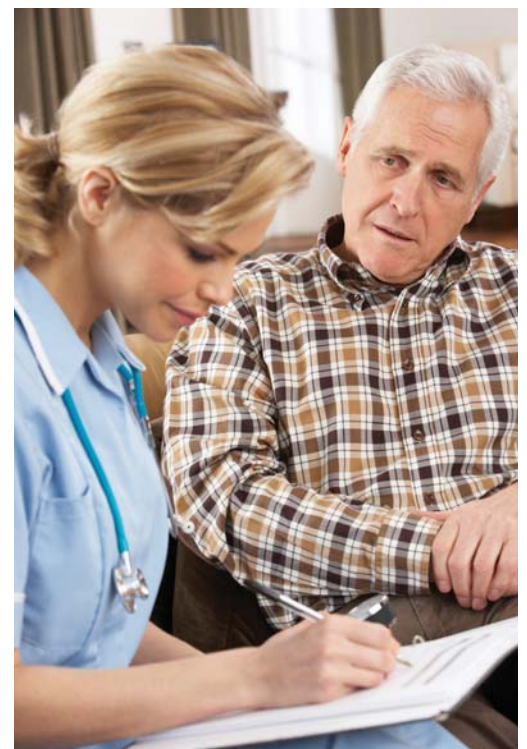
К сожалению, первичные деменции (то есть те, которые возникли в результате поражения головного мозга) зачастую не подлежат

В России официально насчитывается около 1,5 миллионов пациентов с деменцией, а в мире таких людей более 47,5 миллионов.

восстановлению, и мы можем только замедлять развитие болезни. Вторичные же деменции, часто носят обратимый характер, то есть при устранении причины может наблюдаться положительная динамика. Вот почему так важно вовремя заметить проявления болезни и обратиться к врачу. Часто это приходится сделать именно родственникам, так как у пациента, с проявлениями деменции, снижается критика к своему состоянию и он просто не замечает болезни.

Диагностика деменции включает анализ жалоб и анамнеза заболевания, неврологический осмотр, оценку ограничения умственных способностей психиатром или психологом на основании соответствующих тестов, МРТ, в случае необходимости другие исследования и консультации. Специалисты отделения неврологии ММЦ «СОГАЗ» обладают всеми необходимыми знаниями и инструментарием для постановки диагноза. В медицинском центре производится инструментальная (МРТ, КТ, ЭЭГ) и развернутая лабораторная диагностика, включая иммуноцитохимическое исследование буккального эпителия внутренней поверхности щеки на выявление антител к тау-протеину (белок являющийся маркером болезни Альцгеймера).

Эксперты настаивают, что есть ряд мер, которые, хоть и не гарантируют отсутствия деменции, но помогают дольше сохранять когнитивные функции. Это всем известные занятия спортом, здоровое питание, тренировки памяти, контроль работы сердечно-сосудистой системы и отказ от вредных привычек.







Разобраться в том, как должен выглядеть полноценный рацион ребенка нам помог врач - педиатр ММЦ «СОГАЗ»,

**профессор**  
**Ревна Мария Олеговна.**

Ежедневно ребенок нуждается в витаминах, минералах и питательных веществах. Ко всему прочему, умственные нагрузки в школе отнимают большой запас энергии, который необходимо восполнять.

## ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Естественно, что каждый возрастной период имеет свои особенности питания и, по понятным причинам, периоду грудного и раннего возраста уделяется самое большое внимание и в научной медицинской и в популярной литературе. Соответственно, несколько обделенным оказывается школьный и, в частности, подростковый периоды детства. Достаточно распространено мнение, что и так понятно, что именно подросток должен употреблять в пищу, точнее, чего не употреблять. На деле же все получается наоборот, так как при отсутствии определенной системы знаний у самого подростка о пище и ее назначении, а также о негативных последствиях систематического употребления нежелательных продуктов вместо обычных завтрака, обеда и ужина, подросток сам ест, что хочет.

Я как врач отделения, работающий долгое время с детьми разного возраста с различными заболеваниями, прекрасно вижу, что множество болезней (и не обязательно желудка и кишечника) начинаются с неправильного питания ребенка. В этом списке не последнее место занимает ожирение, а также обратное ему состояние - неврогенная анорексия. К сожалению, в разговоре с подростками часто приходится идти от заболевания, так как не всегда в семье сформирован стереотип здорового питания.

Возможности организма, даже молодого, не беспредельны - еда всухомятку или сопровождаемая газированными напитками, чипсы, продукты фаст-фуд, богатые легкоусвояемыми



углеводами, - прямой путь к нарушению сложного механизма, регулирующего функцию желудочно-кишечного тракта.

Правильное питание одновременно и просто и сложно: питаться желательно не менее 3 раз в день, в одно и то же время (учение И.П. Павлова никто не отменял). В рационе должны присутствовать молоко, молочные продукты, мясо, птица, рыба, зерновые, овощи в приготовленном и сыром виде, фрукты. Школьникам можно широко использовать практически все сорта мяса, птицы, так как они в связи с содержанием в них большого количества полноценных белков являются необходимыми растущему организму продуктами, особенно полезным мясом индейки. Рыба по питательным свойствам равноценна мясу. Жир рыбы

обладает высокой биологической ценностью в связи с содержанием в нем большого количества полиненасыщенных жирных кислот, необходимых организму. Морепродукты также очень полезны в связи с повышенным содержанием йода, фтора, меди.

Подводя итог сказанному: питайтесь правильно, с удовольствием, не наспеш и не всухомятку и будете здоровы!

**По вопросам правильного питания детей необходимо записаться на консультацию к врачу педиатру. Возможна совместная консультация с врачом диетологом.**

### ОТНОШЕНИЕ К ДЕЛУ

## УСПЕВАТЬ ВСЕ - ВОЗМОЖНО!

**Мы открываем новый раздел в нашем корпоративном издании - «Отношение к делу».**

В этом разделе мы будем представлять сотрудников Группы клиник «СОГАЗ», которые каждый день создают уникальную атмосферу нашего медицинского центра. Таких людей у нас, к счастью, много, они разные, но всех их отличает чуткое отношение к пациентам и коллегам, профессионализм и ответственное отношение к делу.

В этом выпуске мы представляем сотрудника отдела сервиса ММЦ «СОГАЗ»,

администратора-кассира Наталью Глухову. Что такое сервис – это забота и внимание к пациентам, это обеспечение максимального комфорта во время пребывания в клинике, это легкость и быстрота решения возникающих вопросов. Улыбающаяся, аккуратная, внимательная и доброжелательная Н. Глухова, как раз тот человек, который прекрасно справляется с этой задачей! Именно поэтому Наталья, начавшая свою трудовую деятельность в ММЦ «СОГАЗ» чуть более полугода назад, уже успела завоевать уважение коллег и благодарность пациентов.

Желаем Наталье дальнейших успехов и профессионального роста!



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ С СОГАЗом!

Согласно определению ВОЗ здоровье есть состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Благополучного человека легко узнать - он опрятно и хорошо одет, с ухоженными руками, здоровой кожей и волосами. Сегодня ММЦ «СОГАЗ» предлагает услуги специалистов разных направлений для ухода за собой.



## Диетология

Эффективная, оздоровительная программа, соответствующая запросам и нуждам пациента, разрабатывается только после детального обследования в ходе индивидуальной консультации.

Наши врачи-диетологи предлагают: авторские методики коррекции веса; оценку исходного питания; разбор причин набора веса/потери веса; индивидуальный подбор способа эффективного и безопасного для здоровья снижения веса; подбор нового рациона питания с учетом физиологических особенностей организма (возраст, пол, вес, рост) и состояния здоровья; контроль за качеством снижения веса. Кроме того, в клинике можно получить психологическую помощь по коррекции пищевого поведения.

## Косметология

До наступления теплых дней еще осталось время, чтобы привести свое тело в желаемую форму и состояние. Специалисты отделения косметологии ММЦ «СОГАЗ» совместно со специалистами по лечебной физкультуре, массажу, врачами-диетологами и физиотерапевтами, разработают и проведут комплексную индивидуальную программу коррекции фигуры, в том числе для беременных женщин и молодых мам.

Предлагается широкий выбор программ, включая процедуры обертывания, LPG массаж, мезотерапию, RF-лифтинг и другие виды новейших аппаратных технологий.

Общеукрепляющий, восстановительный, классический и лечебный курсы массажа поддержат организм, истощенный

затянувшейся зимой. Массаж - это эффективная процедура, которая расслабит тело, улучшит кровообращение и мышечный тонус, поможет в борьбе со стрессом и усталостью, укрепит иммунитет. К услугам наших пациентов заботливые руки дипломированных специалистов отделения медицинской реабилитации и спортивной медицины ММЦ «СОГАЗ».

## Маникюр и педикюр

Ухоженные руки и ноги являются частью образа современного благополучного человека. В кабинете маникюра и педикюра ММЦ «СОГАЗ» наши специалисты окажут комплекс эстетических и лечебных услуг по укреплению ногтевых пластин, обработке ногтей и кожи стопы при грибковых заболеваниях, гиперкератозе, мозолях и других проблемах. В Международном медицинском центре «СОГАЗ» процедуры проводятся с использованием стерильного инструментария и профессиональной косметики известных мировых марок.



## ВИКТОРИНА

1. Что может быть медицинским?

- а) Бокс
- б) Самбо
- в) Дзюдо
- г) Каратэ

2. Назовите неотъемлемый медицинский атрибут врача-невропатолога

- а) Рефлектор
- б) Молоточек
- в) Скальпель
- г) Клизма

3. Что собирают врачи, прежде

чем приступить к лечению пациента?

- а) Анамнез
- в) Портфолио
- г) Резюме

4. Какой врач придумал школьную парту?

- а) Ортопед
- б) Офтальмолог
- в) Невролог
- г) Дантист

5. В чеховском рассказе «Хирургия» подробно описываются муки дьячка

Вонмигласова, которому удаляют... Что?

- а) Бородавку
- б) Зуб
- в) Аппендицит
- г) Занозу

6. Антон Чехов, врач по образованию, называл литературу своей «любовницей». А как он называл медицину?

- а) Верной подругой
- б) Законной женой
- в) Музой
- г) Кормилицей

1. Бокс (а) от (а) сововонни  
2. Молоточек;  
3. Анамнез (а) от (а) сововонни  
4. Офтальмолог (а) от (а) сововонни  
5. Зуб;  
6. Муза (а) от (а) сововонни  
7. Бокс (а) от (а) сововонни  
8. Заноза (а) от (а) сововонни  
9. Бородавка (а) от (а) сововонни  
10. Заноза (а) от (а) сововонни  
11. Заноза (а) от (а) сововонни  
12. Заноза (а) от (а) сововонни  
13. Заноза (а) от (а) сововонни  
14. Заноза (а) от (а) сововонни  
15. Заноза (а) от (а) сововонни  
16. Заноза (а) от (а) сововонни  
17. Заноза (а) от (а) сововонни  
18. Заноза (а) от (а) сововонни  
19. Заноза (а) от (а) сововонни  
20. Заноза (а) от (а) сововонни  
21. Заноза (а) от (а) сововонни  
22. Заноза (а) от (а) сововонни  
23. Заноза (а) от (а) сововонни  
24. Заноза (а) от (а) сововонни  
25. Заноза (а) от (а) сововонни  
26. Заноза (а) от (а) сововонни  
27. Заноза (а) от (а) сововонни  
28. Заноза (а) от (а) сововонни  
29. Заноза (а) от (а) сововонни  
30. Заноза (а) от (а) сововонни  
31. Заноза (а) от (а) сововонни  
32. Заноза (а) от (а) сововонни  
33. Заноза (а) от (а) сововонни  
34. Заноза (а) от (а) сововонни  
35. Заноза (а) от (а) сововонни  
36. Заноза (а) от (а) сововонни  
37. Заноза (а) от (а) сововонни  
38. Заноза (а) от (а) сововонни  
39. Заноза (а) от (а) сововонни  
40. Заноза (а) от (а) сововонни  
41. Заноза (а) от (а) сововонни  
42. Заноза (а) от (а) сововонни  
43. Заноза (а) от (а) сововонни  
44. Заноза (а) от (а) сововонни  
45. Заноза (а) от (а) сововонни  
46. Заноза (а) от (а) сововонни  
47. Заноза (а) от (а) сововонни  
48. Заноза (а) от (а) сововонни  
49. Заноза (а) от (а) сововонни  
50. Заноза (а) от (а) сововонни  
51. Заноза (а) от (а) сововонни  
52. Заноза (а) от (а) сововонни  
53. Заноза (а) от (а) сововонни  
54. Заноза (а) от (а) сововонни  
55. Заноза (а) от (а) сововонни  
56. Заноза (а) от (а) сововонни  
57. Заноза (а) от (а) сововонни  
58. Заноза (а) от (а) сововонни  
59. Заноза (а) от (а) сововонни  
60. Заноза (а) от (а) сововонни  
61. Заноза (а) от (а) сововонни  
62. Заноза (а) от (а) сововонни  
63. Заноза (а) от (а) сововонни  
64. Заноза (а) от (а) сововонни  
65. Заноза (а) от (а) сововонни  
66. Заноза (а) от (а) сововонни  
67. Заноза (а) от (а) сововонни  
68. Заноза (а) от (а) сововонни  
69. Заноза (а) от (а) сововонни  
70. Заноза (а) от (а) сововонни  
71. Заноза (а) от (а) сововонни  
72. Заноза (а) от (а) сововонни  
73. Заноза (а) от (а) сововонни  
74. Заноза (а) от (а) сововонни  
75. Заноза (а) от (а) сововонни  
76. Заноза (а) от (а) сововонни  
77. Заноза (а) от (а) сововонни  
78. Заноза (а) от (а) сововонни  
79. Заноза (а) от (а) сововонни  
80. Заноза (а) от (а) сововонни  
81. Заноза (а) от (а) сововонни  
82. Заноза (а) от (а) сововонни  
83. Заноза (а) от (а) сововонни  
84. Заноза (а) от (а) сововонни  
85. Заноза (а) от (а) сововонни  
86. Заноза (а) от (а) сововонни  
87. Заноза (а) от (а) сововонни  
88. Заноза (а) от (а) сововонни  
89. Заноза (а) от (а) сововонни  
90. Заноза (а) от (а) сововонни  
91. Заноза (а) от (а) сововонни  
92. Заноза (а) от (а) сововонни  
93. Заноза (а) от (а) сововонни  
94. Заноза (а) от (а) сововонни  
95. Заноза (а) от (а) сововонни  
96. Заноза (а) от (а) сововонни  
97. Заноза (а) от (а) сововонни  
98. Заноза (а) от (а) сововонни  
99. Заноза (а) от (а) сововонни  
100. Заноза (а) от (а) сововонни

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

Редакция:  
ООО «Агентство ЭКОПРЕСС  
СЕРВИС»

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

Выпуск издания: ежеквартально.

Печать – офсетная.  
Тираж: 500 экземпляров.  
Только для сотрудников  
ООО «Международный медицин-  
ский центр «СОГАЗ»

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ