

## ИГРОКИ ХК СКА И СКА-НЕВА ПРОШЛИ ПЛАНОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В ММЦ «СОГАЗ»

Предстоящий сезон, игры, тренировки предполагают большие физические нагрузки на организм, поэтому необходимо заблаговременно убедиться в том, готов ли к этому каждый из спортсменов.



С 7 по 11 июля в рамках медицинского осмотра игроки ХК СКА и «СКА-Нева» посетили кабинеты кардиолога, офтальмолога,

травматолога, терапевта, хирурга-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога и спортивного врача. Специалисты отделения медицинской реабилитации и спортивной медицины ММЦ «СОГАЗ» провели углубленное обследование игроков, включая тредмилтесты на беговой дорожке и эргоспирометрическое кардиореспираторное тестирование. В обязательном порядке были сделаны УЗИ и ЭКГ для оценки состояния сердца в динамике.

В очередной раз хоккеисты команды СКА продемонстрировали отличное физическое и психическое самочувствие, выразили полную готовность к новому спортивному сезону.

## PRO – ЭФФЕКТИВНОСТЬ

С 21 по 24 июня в ММЦ «СОГАЗ» проводился тренинг «Управленческая эффективность» специально для руководителей медицинских и административных подразделений с целью повышения профессиональных компетенций.

Бизнес - тренерами АО «СОГАЗ» была разработана обширная программа обучения, в рамках которой руководители разных уровней смогли проанализировать собственный опыт руководства, освежить знания, полученные ранее, развить важнейшие навыки эффективного планирования, организации рабочего процесса и контроля результатов.

Также программа тренинга была насыщена упражнениями, направленными на усовершенствование навыков взаимодействия с подчиненным. Этот раздел программы вызвал наибольший интерес у команд руководителей медицинских и административных подразделений ММЦ «СОГАЗ». Во время тренинга бизнес тренерами были отработаны различные модели взаимоотношений по контролю и обратной связи с подчиненными.

Кроме образовательной функции в тренинге полностью была реализована функция командообразования – коллеги смогли лучше



узнать друг друга, для каждого был задан вектор профессионального роста.

Хочется отметить индивидуальный подход, профессионализм и слаженную работу тренеров при подготовке и организации учебного процесса, а также качество знаний, полученных нашими сотрудниками. Команда руководителей ММЦ «СОГАЗ» всегда готова осваивать новые подходы в работе, обеспечивающие рост профессиональных навыков и результативность.

КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА



Обрезан  
Андрей  
Григорьевич  
д.м.н., профессор

### Повышаем качество жизни

С возрастающим влиянием современных технологий, в которых «подсоединены» практически все сферы нашей жизни, немногим из нас остается привилегия ограничить себя в использовании различных видов связи.

Современная жизнь и стресс – понятия практически синонимичные. В связи с постоянным развитием общества в рамках информационных технологий, ритм жизни только ускоряется. Будни обычного человека проходят довольно динамично и насыщены на события, встречи, эмоции. Успеть «все и сразу», зачастую за один день, не является более непосильной задачей, так как мы научились быстро «вживаться» в новые предлагаемые условия.

В качестве основной помощи выступает мобильный телефон. Технологичность этого устройства сделала его неотъемлемой частью нашей жизни, а встроенные в него многочисленные программы, оснащенные системой оповещений, напоминаний, помогают в организации повседневных дел, ведь ничего не должно быть упущено. Так мы развиваем конкурентоспособную скорость.

Сегодня профессиональная деятельность предполагает использование новейших видов коммуникаций, которых не было еще 10 лет назад.

Продолжение на стр. 2

Достоверно  
и надежно

2

Предупрежден  
значит вооружен

3

Вопрос-ответ

3

«Синдром  
экономического  
класса»

4

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА***Начало  
на стр. 1*

Современные офисы оснащены всевозможной оргтехникой, а компьютеры – большим количеством программ в электронном виде, которыми необходимо владеть.

Все это ради хороших показателей работы и возможных бонусов – финансовых или карьерных.

Рабочая нагрузка не прекращается даже с завершением рабочего дня. Многие из нас, приходя домой, первым делом проверяют почту: вдруг возникло что-то срочное и неотлагательное.

Перечисленные выше коммуникационные средства связи выступают сегодня как источники «невидимого стресса», хотя и воспринимаются нами как благо, значительно оптимизирующее многие сферы жизни человека.

Основная проблема состоит в том, что мы не умеем контролировать те информационные потоки, которые на нас обрушиваются, не даем себе времени отключиться от внешнего мира и взять небольшую тайм-аут. В свою очередь, это приводит к перегрузкам организма и профессиональному выгоранию. Вспомните свои ощущения, когда вы вдруг остались без мобильного телефона, а впереди долгий рабочий день, встречи, что-то было запланировано в органайзер, кто-то должен позвонить. Вас как будто нет, словно вы оказались на другой планете.

Помимо психоэмоционального напряжения, длительное пользование мобильным устройством, компьютером, интернетом, приводит к малоподвижному образу жизни. В свою очередь, последствием может являться развитие остеохондроза, избыточной массы тела, быстрой утомляемости, бессонницы, общих невротических состояний.

Как же быть? Постарайтесь сократить до рабочего минимума перечисленные выше информационные потоки. При необходимости обратитесь к врачу общей практики: он определит причину возникшей проблемы и поможет скорректировать образ жизни, а также подскажет, к какому специалисту еще следовало бы обратиться.

# ВОЗМОЖНОСТИ ЛАБОРАТОРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ В ООО «ММЦ «СОГАЗ»



Сегодня клиничко-диагностическая лаборатория «ММЦ «СОГАЗ», помимо общеизвестных клинических и биохимических анализов может предложить ряд современных исследований, позволяющих всесторонне оценить здоровье ребенка.

## Исследования на присутствие паразитов

Значительную долю дискомфорта в жизнь ребенка может принести наличие паразитов в его организме. Обнаружение их классическими методами не всегда успешно. Для достоверного результата необходимо, как правило, трёхкратное исследование кала на присутствие простейших и яиц глистов методом микроскопии. Клиничко-диагностическая лаборатория ММЦ «СОГАЗ» предлагает альтернативные методы исследования: иммунологические (определение титра антител к паразитам) и самый передовой метод – ПЦР (полимеразная цепная реакция) на определение ДНК глистов и простейших в кале.

## Диагностика инфекционных заболеваний

Летом и осенью возрастает актуальность диагностики кишечных инфекций. Клиничко-диагностическая лаборатория ММЦ «СОГАЗ» предлагает неинвазивный экспресс-метод на наличие вируса гепатита А. Для обнаружения вируса не требуется забор венозной крови, материалом для исследования является кал. Результат исследования выдаётся в тот же день.

## Исследование аллергических реакций

В последнее время увеличилось количество жалоб от родителей на различные высыпания у детей, чихание, кашель.

Причиной отрицательных реакций организма может быть повышенная чувствительность к какому-либо веществу. На сегодняшний день в клиничко-диагностической лаборатории ММЦ «СОГАЗ» выполняется тест, который помогает определить природу аллергических реакций. «Фадиатоп детский» – это комплексное исследование, в ходе которого измеряются специфические иммуноглобулины Е для определения предрасположенности к наиболее распространенным ингаляционным и пищевым аллергенам. Метод был специально разработан для детей в возрасте до 5 лет. Проводится посредством забора венозной крови и дает точный ответ, является

ли именно аллергия причиной появления описанных симптомов.

На любом этапе взросления важнейшей составляющей благополучия ребенка является его здоровье. Большинство родителей стараются следить за соблюдением ребенком азов здорового образа жизни: правильным питанием, режимом сна, занятиями в различных спортивных кружках. Но при этом не стоит забывать о том, что важную роль в заботе о здоровье ребенка играет регулярное обследование у врача с целью профилактики и предупреждения заболеваний. И, конечно же, не последнюю роль в любом обследовании играет выполнение лабораторных анализов.

ли именно аллергия причиной появления описанных симптомов.

## Определение уровня кальция в организме

Малышам до года, проживающим в условиях нашего климата, очень важна профилактика рахита, риск развития которого повышается с учетом малого количества солнечных дней. При приеме витамина D лабораторный контроль биохимических показателей крови строго обязателен. Клиничко-диагностическая лаборатория «ММЦ «СОГАЗ» предлагает, как традиционную пробу Сулковича, так и количественное определение кальция в крови и моче.

## Выявление туберкулеза

Для выявления туберкулеза мы используем тест T-SPOT, который способен диагностировать как скрытое заражение туберкулезом, так и активную фазу заболевания путём подсчета Т-клеток, специфические активированных антигеном *Mycobacterium tuberculosis* (MTB). Тест T-Spot был создан на замену существующей кожной пробе (реакция Манту).

## Генетические исследования

Генетические исследования помогают ответить на вопросы о хронических и наследственных болезнях и предназначены определить роль генетических факторов к предрасположенности к какому-либо заболеванию.

Оценка возможных рисков поможет врачу дать необходимые рекомендации родителям для того, чтобы оградить ребенка от развития возможной патологии.

Высокий профессионализм специалистов клиничко-диагностической лаборатории ММЦ «СОГАЗ» обеспечивает получение достоверных результатов исследований. Надежные лабораторные данные помогут врачу при обследовании и постановке диагноза, а также при выборе наиболее правильной тактики лечения.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

## Ступникова Слва Ярославна

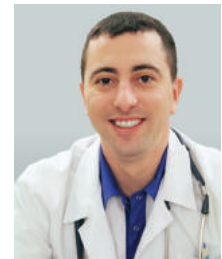
Заведующий клиничко-диагностической лабораторией-врач клиничко-диагностической лабораторной диагностики

Медицинское обследование детей может включать процедуры, которые требуют предварительной подготовки.

Информацию необходимо уточнить у лечащего врача и по телефону 8(812)406-88-88

# ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Осенний сезон – это пора яркой и пестрой природы. Также ярко в этот период проявляются многие острые респираторные заболевания. Ребенок, вновь оказавшись в коллективе школы либо детского сада, может подвергнуться риску заражения. Обезопасить здоровье ребенка в этот период – одна из основных забот родителей.



**Волков Дмитрий Яковлевич**  
Заведующий педиатрическим отделением ММЦ «СОГАЗ»

Сегодня медицина предлагает уникальные возможности профилактики ОРЗ с помощью современных вакцин, направленных на защиту организма ребенка. В ММЦ «СОГАЗ» имеется возможность вакцинировать детей от инфекций, возбудитель которых изменчив.

Наиболее часто используемая вакцина на сегодняшний день – это вакцина от гриппа. Согласно данным ВОЗ она также является самым эффективным путем профилактики данного заболевания. Так как вирус гриппа весьма изменчив, вакцинация направлена на выработку иммунного ответа (выработку антител) про-

тив инфекционных агентов, которые предположительно появятся в этом году, и направлена на борьбу с возникновением инфекции. Помните, что ранняя вакцинация защитит ваших детей на весь период активности гриппа.

Чтобы получить эффективный результат от применения вакцины, необходимо предварительное обследование ребенка. В первую очередь осмотр проведет врач педиатр, при необходимости он назначит дополнительное обследование у других специалистов. Только после положительного результата врачебного осмотра показано проведение процедуры вакцинации.

ММЦ «СОГАЗ» также предлагает раннюю вакцинацию против клещевого энцефалита. Как показывает практика, в весенне-летний период многие семьи предпочитают проводить свободное время на природе. Именно тогда встает вопрос о защите от кровососущих и крайне опасных созданий – иксодовых клещей. В период их нашествия вакцинация проводится по экстренной схеме, исключающей контакта с клещом, а начав вакцинацию осенью можно получить хороший иммунитет к началу сезона активности клещей и, таким образом, обезопасить детей от возможного риска.



**Никитенок Анна Александровна**  
Врач-педиатр ММЦ «СОГАЗ»

## ВОПРОС-ОТВЕТ

На вопрос отвечает руководитель Центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ», к.м.н. Жигало Андрей Вячеславович.

– Доктор, у меня по ночам затекает правая рука, появляется чувство онемения в пальцах, а утром периодически возникает защелкивание безымянного пальца и щелчки при разгибании. Что это может быть?

– Появление «щелчков» и «защелкивание» безымянного пальца называется болезнь Нотта или «щелкающий» палец. На сегодняшний день в Центре хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ» используется метод лечения этого недуга всего за один визит без разрезов и реабилитации.

Что касается появления чувства онемения и затекания руки, то данные симптомы могут быть довольно тревожными, и указывать на то, что происходит сдавление нервных стволов. Чаще всего это происходит на уровне лучезапястного сустава. В результате отека сдавливается срединный нерв, что приводит к появлению вышеописанных симптомов. В конечном итоге, может произойти атрофия мышц и стойкое нарушение мелкой моторики кисти. Поэтому обращаться к врачу желательно при начальных проявлениях заболевания, когда есть возможность обойтись без операции. В Центре хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ» широко используется принцип лечения этой патологии также за один визит в клинику. Операция выполняется из мини доступа с использованием микрохирургической техники.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

С ДНЕМ РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ!



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВЕНОЗНЫЙ ТРОМБОЗ: КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК

В последнее время в различных публикациях на тему путешествий можно встретить такое понятие как «синдром экономического класса». Что это такое и каковы причины возникновения данного синдрома?

Исходя из определения «синдром экономического класса» или «тромбоз путешественников» можно подумать, что причиной возникновения тромбоза легочной артерии (ТЭЛА) является только авиаперелет. Однако ТЭЛА может возникнуть при путешествиях на поезде и любом другом виде транспорта на дальние расстояния, при длительной сидячей работе или даже во время многочасового просмотра фильма в кинотеатре. По мнению большинства исследователей, образование тромба происходит из-за того, что человек долгое время находится практически без движений.

В этой ситуации замедляется кровоток в венах нижних конечностей, кровь становится вязкой и легко сворачивается. Конечно, такие грозные осложнения, как ТЭЛА, развиваются у пациентов с повышенной свертываемостью крови, причиной чему могут послужить различные заболевания. Но существуют и предрасполагающие факторы, такие, как возраст – старше 40 лет; пол – чаще всего женщины, особенно мамы в первые 3 месяца после родов.

Также высок риск ТЭЛА у лиц с заболеваниями вен нижних конечностей, сердца и легких, страдающих ожирением и у людей с заболеваниями свертывающей системы крови. Необходимо быть осторожным тем, кто получает гормональную терапию и принимает таблетки для контрацепции.

Учитывая динамику современной жизни, исключить такой удобный и быстрый способ добраться куда бы то ни было, как, например, перелет, практически невозможно. Поэтому так важно не забывать о профилактических мерах, способных улучшить самочувствие во время вынужденного длительного бездвижения. Помогают простые и эффективные действия, такие как сгибание-разгибание стопы, даже несколько подъемов на носки и наклонов помогут правильному кровообращению. Для того, чтобы ничего не стесняло ваших движений, сделайте выбор в сторону удобной одежды. При наличии варикозной болезни поможет правильно подобранный компрессионный трикотаж. Следует избегать употребления алкогольных напит-

ков, снотворных и седативных препаратов. До, во время и после длительного переезда либо перелета старайтесь пить больше простой питьевой воды – это улучшит работу лимфатической системы, способствуя разжижению крови. Также будет полезна физическая активность во время пересадок, к примеру, - прогулка по залам аэропорта.

Для исследования сосудов нижних конечностей вы можете записаться на прием к врачу-хирургу и специалисту УЗИ ММЦ «СОГАЗ». При наличии медицинских показаний врач может рекомендовать ношение определенного профилактического трикотажа.

Врачи ММЦ «СОГАЗ» готовы оказать квалифицированную медицинскую помощь на всех этапах обследования. Известно, что любую болезнь легче предупредить, нежели лечить.

Записаться на прием к специалистам ММЦ «СОГАЗ» можно по телефону (812)406-88-88 круглосуточно.



**Манченко И.В.**  
Заведующий отделением скорой медицинской помощи, приема пациентов и помощи на дому ММЦ «СОГАЗ», к.м.н



**Вакула А.В.**  
Врач скорой помощи ММЦ «СОГАЗ»

## КАЛЕНДАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ДАТ

10.09	Всемирный день оказания первой медицинской помощи	29.09	День отоларинголога	15.10	Международный день белой трости(символ незрячих людей)	12.11	Всемирный день борьбы с пневмонией
9.09	День косметолога и красоты	2.10	День уролога	15.10	Всемирный день мытья рук	14.11	Всемирный день борьбы с диабетом
15.09	День всемирной борьбы с лимфомами	3.10	Международный день врача	16.10	Всемирный день анестезиолога	14.11	Международный день логопеда
21.09	Всемирный день болезни Альцгеймера	10.10	Всемирный день психического здоровья	16.10	День аллерголога	16.11	Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких
23.09	Всемирный день борьбы с раком груди	12.10	Всемирный день борьбы с артритом	20.10	Всемирный день профилактики остеопороза	17.11	Международный день отказа от курения
27.09	Всемирный день сердца	13.10	Всемирный день зрения	29.10	Всемирный день борьбы с инсультом		