

МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ «СОГАЗ» НА ПР. СТАЧЕК ИСПОЛНИЛОСЬ ПЯТЬ ЛЕТ

1 марта Медицинскому центру «СОГАЗ» на пр. Стажек, 47 исполнилось 5 лет. За это время в клинике значительно расширился спектр медицинских услуг и направлений деятельности, а также многократно увеличился штат сотрудников. Об основных этапах развития центра и текущих проектах рассказал главный врач «СОГАЗ ПРОФМЕДИЦИНА» Петр Борисович Бурмистров:

— В этом году Медицинский центр «СОГАЗ» на пр. Стажек отметил свое пятилетие. С одной стороны, это лишь начало пути, но с другой — уже можно проанализировать многие моменты, подвести итоги, оценить реализацию поставленных целей и эффективность применяемых стратегий. История медицинского центра началась с небольшой клиники на ул. Фучика. Мы быстро поняли, что нужно развиваться и закрывать спрос, в первую очередь, на узких специалистов.

На пр. Стажек мы начали с двух этажей, но уже через несколько лет

расширили помещения. Дело в том, что важным направлением работы всех клиник «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА является проведение профосмотров. В данном сегменте клиника на Стажек обслуживает сотрудников более 30 компаний — около 80 человек в день. Мы хотели оптимизировать этот процесс как для наших врачей, так и для пациентов, которые тратят на прохождение осмотра рабочее время. Поэтому в конце октября 2019 года мы открыли третий этаж клиники специально под отделение профосмотров. Для минимизации времени прохожде-

ния осмотра была введена система электронной очереди. Сегодня качественный профосмотр в нашей клинике можно пройти в течение двух часов. На том же третьем этаже мы проводим медицинские комиссии для получения разрешения на оружие, водительские медицинские комиссии и медосмотры для получения справок на доступ к спортивным мероприятиям.

Новый вектор развития клиника получила в сложный 2020 года. Среди клиентов «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА» — градообразующие предприятия, компании федерального значения,



Окончание на стр. 2

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Начало
на стр.1

важные для экономики страны производственные объекты. В период пандемии наши партнеры нуждались в качественной оперативной медицинской помощи больше, чем в обычное время, и мы не могли подвести их. В период временного ограничения плановой медицинской помощи мы создали на базе клиники на пр. Стажек мобильные бригады из медсестер, медбратьев, фельдшеров и врачей. Каждый день, в том числе и в выходные, они выезжали на площадки компаний-клиентов для проведения отбора биоматериала на COVID-19 у сотен сотрудников. Часто наши медработники находились в защитных костюмах и средствах индивидуальной защиты 7—8 часов подряд. Это время было отмечено испытаниями, серьезными физическими и психологическими нагрузками, с которыми наш коллектив справился, проявив выдержку, терпение и огромную силу воли.

Мы продолжаем развиваться, строим планы на будущее, открываем новые направления. Благодаря тщательному мониторингу рынка и получению



обратной связи от клиентов мы всегда понимаем, что пользуется спросом, а современное оборудование и профессионализм сотрудников позволяют нам удовлетворять этот спрос. Мы постоянно расширяем перечень предоставляемых услуг, который сегодня превышает 2000 позиций. С недавних пор в нашей клинике ведут прием такие узкие специалисты как врачи-

онколог и врач-флеболог, а также проводится маммография.

Я поздравляю всех коллег с пятилетием клиники! За эти годы мы многое добились, преодолели немало трудностей, упорным трудом и слаженной работой реализовали большие цели. Давайте же вместе сделаем следующие пять лет еще более насыщенными, яркими и успешными!



Отделение по проведению профосмотров на третьем этаже Медицинского центра «СОГАЗ» на пр. Стажек было открыто в октябре 2019 года. На данный момент в отделении проведено более 1500 медицинских осмотров

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом



5 ВОПРОСОВ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГУ

Первые задокументированные рекомендации по лечению заболеваний уха, горла и носа встречаются ещё в V веке до н.э. в трудах Гиппократа. В наши дни эти органы подвергаются сильному негативному влиянию внешней среды, из-за чего требуют постоянной защиты и нередко — помощи специалиста. Врач-оториноларинголог Медицинского центра «СОГАЗ» в Колпино Анна Александровна Вожик ответила на самые распространенные вопросы пациентов о том, как заботиться об органах дыхания и слуха.



ВОПРОС-ОТВЕТ



— Расскажите, пожалуйста, что включает в себя понятие «гигиена полости носа»?

— Это комплекс процедур, которые проводятся для профилактики или лечения заболеваний полости носа. Гигиена необходима аллергикам после контакта с пыльцой или пылью, после работы в загрязненном воздухе, а также взрослым и детям с насморком. Отмечу, что для очистки подходят только солевые растворы правильной, физиологической концентрации.

При этом людям, не работающим в запыленных цехах или со вредными веществами, специальная гигиена не требуется, потому что у нашего организма есть все механизмы самоочистки. Так, нос успешно очищается с помощью постоянного движения мельчайших ресничек (это называется мукоцилиарным транспортом), и лучше этот процесс не нарушать.

— Сегодня в аптеке без рецепта продаются устройства и препараты для промывания носа. Можно ли применять их самостоятельно, без назначения врача?

— При правильном использовании аппараты для промывания носа очень эффективны. Подобные приспособления очень выручают детей, которые еще не умеют сморкаться; они показаны и взрослым при насморках. Однако приобретать их самостоятельно и применять без назначения врача не стоит. Некорректный выбор аппарата может не только не дать никакого результата, но и вызвать негативные последствия — например, спровоцировать отит.

— Есть мнение, что внутриканальные наушники (так называемые «вкладыши») вредят ушам больше, чем полноразмерные и накладные. Так ли это?

— Нужно понимать, что длительное (более четырех часов в день) прослушивание музыки в любых наушниках неизбежно приводит к постепенному снижению слуха, поэтому ушам необходимо давать отдых. Что касается внутриканальных наушников, с ними можно занести инфекцию в наружное ухо, а также передать микробы и грибы другим людям — при совместном использовании.

— Расскажите, пожалуйста, как правильно чистить уши. Можно ли использовать для этого ватные палочки?

— Многие врачи вообще не советуют чистить уши самостоятельно, без помощи врача. Ватные палочки являются косметическим приспособлением и не подходят для ухода за ушами. Как взрослым, так и детям уши можно чистить ватными жгутиками, смоченными в перекиси. Жгутики не должны быть слишком большими в диаметре, поэтому ватный диск можно разделить на части и скрутить трубочки поуже. Чистить уши таким образом желательно не чаще одного раза в неделю.

— Как Вы оцениваете идею полоскать горло травяными настоями или водой с содой и йодом для профилактики вирусных заболеваний? Есть ли в этом смысл, и не наносят ли такие процедуры вред горлу?

— Практика полоскать горло настоями шалфея, ромашки, водой с йодом и содой прошла испытания временем. Она хороша при легких вирусных и вирусно-бактериальных процессах. Однако если за 2–3 дня самочувствие остается прежним или ухудшается, появляется боль и повышается температура, нужно обратиться за медицинской помощью.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УЖЕ НЕ ЗИМА, НО ЕЩЕ НЕ ЛЕТО: КАК НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕЖИТЬ ВЕСНУ, НО И НАСЛАДИТЬСЯ ЕЮ?

Весна для многих людей — любимое время года. Но несмотря на приход долгожданных солнечных дней и предвкушение тепла, нашему организму требуется немало времени, чтобы восстановиться после зимы и подготовиться к лету. О том, как помочь себе и плодотворно провести весну, чтобы зарядиться энергией, рассказала врач-терапевт Медицинского центра «СОГАЗ» в Тобольске Эльнара Камилевна Мингазова:

— Зима — это период изменений, происходящих не только в природе, но и в организме человека. Из-за того, что зимой мы лишаемся и многих энергетических ресурсов (солнечного света, фруктов и овощей в рационе), по окончании этого сезона возникают симптомы авитаминоза, обостряются хронические заболевания, а ослабевшей иммунной системе становится все сложнее бороться с активизировавшимися вирусами. Не удивительно, что на этом фоне серьезным испытаниям подвергается и наше психическое здоровье. В начале весны многие пациенты чувствуют упадок сил, не проходящую сонливость и апатию.

Врачи-терапевты знают, как справляться с сезонными жалобами и в первую очередь учитывают индивидуальное состояние каждого пациента для подбора правильной адаптивной программы. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы весной следует соблюдать режим труда и отдыха, контролировать артериальное давление, не забывать принимать назначенные врачом препараты. Нелишним будет пройти курс сосудистой терапии, которая стабилизирует тонус сосудистой стенки и работу клапанов в сосудах.

В холодное время года метаболические процессы в организме как правило замедляются, а двигаемся мы в этот период меньше, чем обычно, поэтому нередко набираем вес. Эффективным способом восстановить уровень активности весной будут регулярные пешие прогулки или пробежки на свежем воздухе. При этом не стоит торопиться снимать теплые вещи! Переохлаждение в период перепадов температуры может спровоцировать развитие проблем с суставами и позвоночником. Помните и о том, что мышечный тонус за зиму снизился, поэтому сразу давать себе серьезную физическую нагрузку не стоит. Нужно вводить спорт постепенно, заниматься регулярно и не забывать об отдыхе.

Также весной наблюдается обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ): гастритов, язвенной болезни, колитов, панкреатитов и т.д. Этому способствуют диеты, с помощью которых пациенты стремятся сбросить набранные за зиму килограммы, а также неправильное питание (шашлыки, необработанные овощи и зелень, ранние ягоды и фрукты с высоким содержанием препаратов, используемых для раннего созревания). Соблюдение режима питания и грамотно составленный

рацион позволят избежать многих неблагоприятных последствий. Если же проблемы с работой ЖКТ наблюдаются регулярно, стоит пройти обследование для оценки состояния слизистой оболочки этих органов и определения выработки ферментов.

Наконец, весной нередко появляется целый спектр проблем, связанных с авитаминозом — сухость кожи и высыпания на ней, ломкость ногтей, выпадение волос. Это может быть связано как с нехваткой микроэлементов и витаминов, так и с гормональными нарушениями. В весенний период идет гормональная перестройка в организме, поэтому пациентам с нарушениями работы эндокринной системы рекомендуется заранее подготовиться и пройти обследование.

При этом свою жизнь, особенно в сложный весенний период, нужно стремиться наполнять радостными событиями. Обязательно уделяйте время своим увлечениям, встречайтесь с приятными людьми, давайте организму отдых, не пренебрегайте массажем и медитативными практиками для расслабления.

Берегите себя и будьте здоровы!



Номера телефонов

- 8 (812) 406-88-88 (Санкт-Петербург)
- 8 (812) 406-88-88 (Колпино)
- 8 (3456) 333-999 (Тобольск)
- 8 (8555) 49-88-69 (Нижнекамск)

Санкт-Петербург,

пр. Стачек, д. 47, лит. Е

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

Свободный,
с. Черниговка 1/1
Свободненский р-н

Нижнекамск,
улица Соболевская, зд. 33
ул. Школьный бульвар, 3

Тобольск,
9 микрорайон, №1Б

Выпуск издания: ежеквартально
Печать — офсетная
Тираж: 900 экземпляров
ООО «СОГАЗ-ПРОФМЕДИЦИНА»,
Лицензия № ЛО-77-01-019175
от 29.11.2019

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ