



№17 Февраль - Март 2018

# Медсейф

ecosafety.ru



## ВЕСНА ПРИХОДИТ – АВИТАМИНОЗ ПРИВОДИТ

Весна приносит с собой не только яркое солнце, обновление природы, но и авитаминоз. Еще полтора века назад он становился настоящим бедствием для многих горожан. Сейчас, благодаря развитию науки и медицины, тяжелых последствий удастся избежать. И все же...



Как бы мы ни старались поддерживать баланс организма, весна – непростое время, которое требует внимательного отношения к себе. Если вдруг появилась:

- апатия и сниженная работоспособность;
- постоянное стрессовое состояние на грани нервного срыва на фоне отсутствия явных причин;
- усталость и разбитость после восьмичасового отдыха;
- расслаивание ногтей и выпадение волос;
- внезапное снижение зрения;
- частые и затяжные респираторно-вирусные заболевания, протекающие с какими-либо осложнениями;
- чрезмерная сухость кожи, проявляющаяся шелушением;
- образование кровоподтеков и гематом при незначительных ушибах;
- кровоточивость десен во время чистки зубов;
- часто образующиеся заеды в уголках рта;
- снижение концентрации внимания и памяти,

то весьма вероятно, причиной этих неприятных явлений стал именно весенний авитаминоз.

Эти симптомы требуют помощи квалифицированного специалиста, который сможет на основе лабораторных исследований определить, каких витаминов и минералов не хватает в данный момент. Самолечение (самостоятельное назначение комплекса витаминов) без консультации с врачом грозит увеличением дисбаланса и может привести к ухудшению ситуации.

Тем не менее, некоторые превентивные меры можно предпринять самостоятельно. От них точно хуже не будет.

Прежде всего, стоит обратить внимание

на режим питания и состав продуктов, которые подаются к столу. Основным источником витаминов и микроэлементов для человека являются фрукты, овощи и зелень. При этом свежие лучше, чем замороженные, а замороженные лучше, чем консервированные. Также стоит иметь в виду, что весной содержание полезных веществ в овощах и фруктах снижается примерно в три раза, так что потреблять их надо больше, чем обычно. Традиционные мучные сладости лучше заменить вареньями и протертыми с сахаром ягодами. Особенно если эти деликатесы приготовлены из районированных фруктов. Для Петербурга это, прежде всего, брусника, клюква и черника. Не стоит налегать на мясную пищу, весной ее обилие не идет впрок.

При благоприятном стечении обстоятельств этих мер хватит, чтобы благополучно пережить весну и получить от ее прихода только положительные эмоции. Если же все-таки какие-то из перечисленных выше симптомов проявятся, то не стоит бояться людей в белых халатах. Их своевременная консультация поможет быстро справиться с проблемой весеннего авитаминоза.

Для тех, кто заботится о здоровье работников!



Конференция  
**Эффективная медицина**  
для персонала и работодателей

Дата проведения: 17 мая

Обязательная  
регистрация на сайте  
[medconference.spb.ru](http://medconference.spb.ru)

БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ



## КОГДА БЕЗ БЛОКАДЫ НЕ ОБОЙТИСЬ...

Лечебно-медикаментозная блокада, как метод консервативного лечения возникла еще в 19 веке. Бурное развитие способ получил лишь в конце 20-го века, после разработки современных препаратов, позволяющих точно воздействовать на патологические очаги. И, тем не менее, лечебно-медикаментозная блокада (ЛМБ) – не самый распространенный метод. Почему? Об этом мы беседуем с травматологом-ортопедом научно-исследовательского центра «Эко-безопасность» Евгением Сергеевичем Воротниковым.

– Применение лечебно-медикаментозной блокады в некотором смысле вопрос философский, – замечает Евгений Сергеевич. – Если врач в своей обычной практике привык использовать медикаментозный метод или физиотерапию, то он вряд ли назначит блокаду и, тем более, возьмется за нее. Здесь важен навык и опыт. Когда делаешь ЛМБ каждый день, то знаешь, что и как надо делать.

**– То есть блокаду не предлагают пациентам только по причине отсутствия опыта у врачей?**

– Нет, конечно. ЛМБ делается, когда другие способы лечения менее эффективны. Например, синдром «замороженного плеча». Здесь пей – не пей таблетки, все равно «боли покоя» никуда не денутся. С каждым днем использования медикаментозных средств возрастают кардиориски, увеличивается вероятность гастропатии. Здесь наиболее эффективный метод – именно блокада. А если молодой человек ушибся, и у него посттравматический артрит, который пройдет за неделю, то лучше применить медикаментозное лечение. В каждом конкретном случае врач должен выбирать эффективный метод помощи пациенту. Все зависит от заболевания и индивидуальных особенностей человека.

**– Вы лично в каких случаях рекомендуете лечебно-медикаментозную блокаду?**

Как правило, предлагаю ЛМБ, когда другие консервативные методы лечения не срабатывают. Это бывает, к примеру, в тех случаях, когда очаг боли лежит слишком глубоко. Фонофарез или прием лекарств внутрь не позволяет в достаточном количестве транспортировать препарат к патологическому очагу.

Препараты, используемые в ЛМБ, могут быть разные, в зависимости от заболевания. Воспаления связок и сухожилий снимается гормональными противовоспалительными препаратами. «Сухой» артроз, при котором возникают механические боли из-за стертости хряща, требует препаратов на основе гиалуроновой кислоты, улучшающей смазку суставов. При мышечно-то-



нических синдромах мы используем медикаменты с витаминами и миорелаксантами.

**– Насколько болезненна эта процедура? Таблетку проглотил и все, а тут в тебя тыкают иглками...**

– По ощущениям ЛМБ сравнима с обычной внутримышечной инъекцией. Так как она чаще всего делается с лидокаином, то чувствуется только процесс прокола.

Есть, конечно, зоны организма, где сухожилия плотно вплетаются в кость. Эти блокады переносятся более болезненно. Или, скажем, блокада, которая

используется при пяточной шпоре. Особенность строения пятки такова, что любое внешнее вмешательство вызывает серьезный дискомфорт. Так что здесь все зависит от искусства врача. Опытный медик будет делать инъекцию крайне медленно, чтобы минимально причинить пациенту боль.

**– А цена вопроса?**

– На мой взгляд, сопоставима с медикаментозными и иными методами. Здесь на одну процедуру придется потратить до двух тысяч рублей, а там «размазать» эту же сумму на несколько недель. Другой вопрос, что не всегда блокада нужна.

Бывает, начитается человек статей в интернете и требует, чтобы ему сделали ЛМБ, когда в его случае достаточно несколько сеансов массажа. Но случается, к сожалению, и наоборот. Требуется немедленное вмешательство, человек страдает, но он упорно твердит: «Дайте, таблеточку!» или «Сделайте уколчик лидокаина!».

Еще раз повторюсь, нужно слушать рекомендации врача. А если они не устраивают, то искать другого доктора. Болезни опорно-двигательного аппарата сами по себе не проходят, а имеют тенденцию только развиваться. Чтобы добиться стойкой ремиссии, надо лечиться...

### ЛЕЧЕБНО-МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ БЛОКАДЫ

**Прицельное, в том числе внутрисуставное, введение в патологический очаг противовоспалительных препаратов, препаратов гиалуроновой кислоты и др.**

- + Быстрое, эффективное и безопасное избавление от БОЛИ!
- + Лечим боль в любой части опорно-двигательного аппарата.

**Стойкий положительный результат всего за 10-15 минут**

Запись на консультацию по тел.:  
**325-03-05**

Пр. Ю. Гагарина, 65  
Заневский пр., 65, корп. 5  
**ecosafety.ru**





## МАММОГРАФИЯ – ЭТО ВАЖНО!

Маммография является одним из обязательных исследований для женщин старше 39 лет, которое проводится в рамках диспансеризации. Причиной включения данного вида диагностики в обследование стала угрожающая статистика по росту заболеваемости раком молочной железы. В то же самое время своевременное выявление этого недуга позволяет успешно проводить лечение.

«Маммография входит в процедуру скрининга молочной железы, являясь его первым этапом,—говорит кандидат медицинских наук, врач-маммолог Научно-исследовательского центра «Эко-безопасность» Михаил Мяснянкин.—Этот метод позволяет быстро и качественно, в соответствии с международными стандартами, определить, есть ли проблемы у обратившейся женщины».

В связи с тем, что заболевания молочной железы относятся к деликатным проблемам, женщины, как правило, обращаются к маммологу тогда, когда ситуация уже выходит из-под контроля: появляются выделения из сосков, уплотнения в груди, ноющие боли и т.д. В таких случаях исследования просто необходимы, чтобы поставить точный диагноз. Но зачастую изменения в молочной железе происходят незаметно. И их вероятность тем выше, чем больше возраст женщины. Именно поэтому маммография стала обязательным исследованием во время диспансеризации.

«С возрастом все люди оказываются в группе риска развития определенных онкологических заболеваний: для мужчин—это рак простаты, для женщин—рак молочной железы,—замечает Михаил Мяснянкин.—Нам периодически приходится сталкиваться со случаями, когда все вроде нормально, жалоб нет, однако снимок показывает, что в груди появились нежелательные изменения».

Обычная маммография способна установить, есть ли какие-то изменения в молочной железе. Если нет, то и хорошо. В противном случае необходимо пройти ультразвуковую диагностику, которая позволит более точно установить, есть ли патология и какого она вида. В случае подозрения на онкологические заболевания требуется пункционная биопсия.

Схема на бумаге выглядит простой. Однако в зависимости от организации работы клиники полный скрининг с выдачей результата может занимать до двух недель, во время которых пациенту приходится поволноваться.

«В нашем научно-исследовательском



**ЭЛЕКТРОИМПЕДАНСНАЯ МАММОГРАФИЯ**—современный безлучевой метод исследования состояния молочных желез. Его действие основано на том, что здоровая ткань и патологические очаги имеют разные электрохимические процессы. С помощью специальных датчиков эти процессы отслеживаются и переводятся в цифровой вид. Специальная программа проводит обработку результатов, выдавая объективный результат без участия человека. На сегодня практически все ведущие западные клиники используют этот передовой метод. В России он только начинает внедряться. В Санкт-Петербурге не более двух десятков клиник предлагают услуги электроимпедансной маммографии.

центре,—говорит врач М. Мяснянкин,—мы попытались максимально сократить время скрининга. После прохождения сеанса маммографии, уже через пять минут становится понятно, нужны ли дальнейшие процедуры. Если они требуются, то через 15 минут мы можем выполнить уже ультразвуковое исследование, а в случае необходимости—пункционную биопсию, получить верификацию процесса и через 5 дней выдать пациенту точный доказанный диагноз».

Такая оперативность стала возможна, благодаря использованию передового метода диагностики—электроимпедансной маммографии. Она является безлучевым методом, поэтому подходит даже для женщин репродуктивного возраста, которым обычно назначают УЗИ или МРТ в случае обращения к врачу-маммологу.

«В нашей стране сегодня стандартом является маммография и ультразвуковое исследование. Однако во всем мире передовые клиники уже давно перешли на электроимпедансную маммографию, как более безопасный для здоровья и более информативный для врача метод».

Дело в том, что, к примеру, киста, доброкачественная опухоль или раковая опухоль дают каждая свое излучение, которое легко идентифицируется программой. Заключение дает компьютер, который свободен от субъективных оценок. Далее оно подтверждается другими исследованиями, если того требует ситуация,—говорит М. Мяснянкин.—В рамках диспансеризации электроимпедансную маммографию мы выполняем всем. А так это является дополнительной услугой, которую мы предлагаем нашим посетителям».

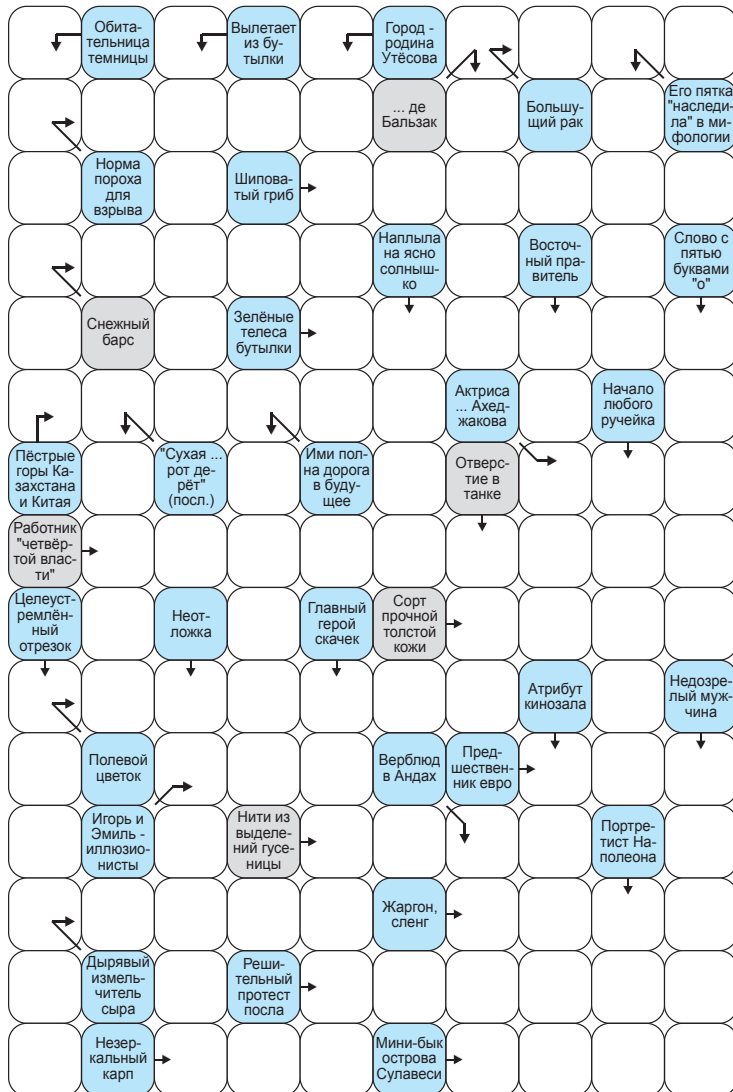
Двухдневный семинар 15 и 16 марта 2018 г.

### “Как медицинской организации отстаивать свои права и добиться финансирования в системе ОМС”

**Для кого?** Для руководителей и специалистов медицинских организаций любой формы собственности, работающих или планирующих вхождение в систему ОМС в будущем.

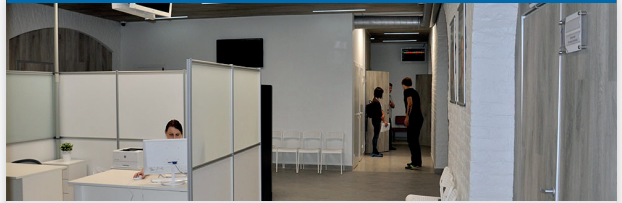
Программа семинара и условия участия на сайте <http://ecosafety.ru/ru/klinikam/obuchenie-personala/treningi-seminary-vebinary/> или по телефону

**+7 (812) 333-37-73**



## НАШИ ФИЛИАЛЫ

### Медицинские центры



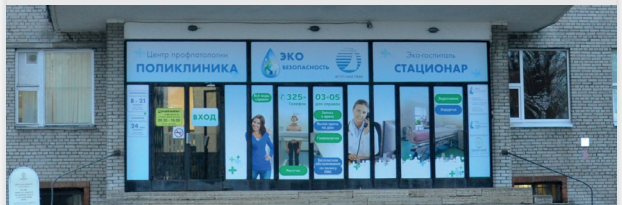
ул. Достоевского д. 44  
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,  
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

### Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- колопроктология
- флебология
- пластическая хирургия
- гинекология
- общая хирургия
- эндоскопия под наркозом (ФГДС/ФКС)

### Медсанчасти

- ООО "Ниссан Мануфакчуриг Рус" (круглосуточно)
- Лазарет Духовной Академии (круглосуточно)
- ООО "Хендэ Мотор Мануфакчуриг Рус" (круглосуточно)
- ООО "Мобис Модуль СНГ" (круглосуточно)
- Филиал ООО "Тойота Мотор" в Санкт-Петербурге (2 смены)
- ООО "Русский Стандарт Водка" (12 часов)
- ООО «Сименс Технологии Газовых Турбин» (2 смены)
- ООО «Петропродукт-Отрадное» (12 часов)

## Медсейф



**Главный редактор**  
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты  
"Медсейф"

Тел.: (812) 325-03-05,  
доб. 1022

E-mail:  
info@ecosafety.ru



**Выпускающий редактор**  
Денисенко Василий



**Дизайн и верстка**  
Погорельский Андрей

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, улица Достоевского, д. 40-44, лит. А

Учредитель: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Высшая школа медицины «Эко-безопасность»

Тираж: 600 экз.  
Выходит 1 раз в 2 месяца.

Время подписания  
в печать:  
По графику – 17.00  
Фактическое – 17.00

Отпечатано в типографии «Сборка». Адрес:  
192007, Санкт-Петербург, набережная  
Обводного канала, д. 64, к. 2.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО.

Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. При перепечатке  
и использовании материалов ссылка на  
«Медсейф» обязательна.