



Омский клинический

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

корпоративная газета

Июнь 2022

Омский КДЦ принял участие
в региональной выставке
«ЛЮБИНСКИЙ. TRAVEL»
- стр. 2

Врачи-ревматологи выпустили
авторское методическое
пособие **ПО ОСТЕОПОРОЗУ**
- стр. 3

Тема номера:

ТОП-7 полезных летних напитков

Что лучше пить и как правильно питаться летом?

- стр. 4-5

**Со здоровым сердцем
можно прожить 100 лет.**

Советы врача-кардиолога

- стр. 6



Что такое
МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ?
Интервью с врачом-эндокринологом
- стр. 8

Омский клинический диагностический центр принял участие в открытии туристического сезона в Омской области «Любинский. Travel»



В выставочном пространстве «Любинского. Travel» представили пять зон: «Активный туризм», «События», «Сувениры из Сибири», «Отели и туроператоры» и впервые появилась новая зона – «Медицинский туризм».

На выставке свои возможности продемонстрировал Омский клинический диагностический центр.

На стенде Омского КДЦ был сделан акцент на формате медицинской диагностики, который удобен для иногородних граждан и людей с дефицитом свободного времени – комплексные программы обследования. СHECK UP – это комплексная диагностика организма, направленная на раннюю диагностику заболеваний, на экспертную оценку состояния здоровья и разработку индивидуального плана профилактики.

В Диагностическом центре доступна широкая линейка комплексных программ по разным направлениям:

- **ЧЕК-АП Премиум для женщин/мужчин** – базовая комплексная программа обследования всех органов и систем организма.
- **СМАРТ ЧЕК-АП «Здоровое сердце»** – специализированная комплексная программа обследования сердечно-сосудистой системы.
- **СМАРТ ЧЕК-АП «Гастроэнтерологический»** – специализированная комплексная программа обследования желудочно-кишечного тракта.

• **СМАРТ ЧЕК-АП «Женское здоровье»** – специализированная комплексная программа обследования женской репродуктивной системы.

• **ЧЕК-АП для пациентов, переболевших коронавирусной инфекцией COVID-19** – специализированная программа, направленная на диагностику последствий инфекции, с возможностью реабилитационного лечения на базе дневного стационара КДЦ.

В лектории выставки врач-кардиолог КДЦ Татьяна Гордиенко представила лекцию «Здоровое сердце. Как провести лето с пользой для здоровья?», которая вызвала живой интерес и массу вопросов.

«Лето – лучшее время для того, чтобы начать формировать приверженность к здоровому образу жизни. Для этого нужно следовать пошаговой стратегии: придумать мотивацию, изменить рацион, выбрать подходящий вид физической активности, спланировать режим дня, сохранять ментальное здоровье, отказаться от вредных привычек и дисциплинированно следовать новым правилам, – говорит врач-кардиолог Татьяна Сергеевна. – При этом ментальное здоровье важно не меньше физической нагрузки. Избегайте стрессов, занимайтесь любимым хобби, общайтесь с близкими друзьями, читайте книги, слушайте музыку, улыбайтесь и радуйтесь жизни».

Врач-невролог КДЦ Ольга Солдатова стала призером конкурса «Лучший врач -2022» в Омской области



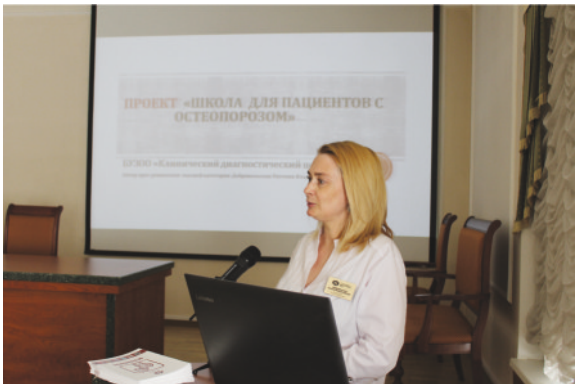
Поздравляем врача-невролога КДЦ Ольгу Анатольевну Солдатову с почетным вторым местом в номинации «Лучший невролог» конкурса «Лучший врач Омской области-2022»! 17 июня в Концертном зале Омской филармонии прошло награждение ведущих городских и областных специалистов в области медицины, приуроченное ко Дню медицинского работника.

Ольга Анатольевна Солдатова – руководитель Центра консультативной помощи больным рассеянным склерозом Омского КДЦ, опытный и один из известных в нашем регионе врачей-неврологов, специализируется на лечении пациентов с рассеянным склерозом.



В мае в Омском диагностическом центре прошла Школа для пациентов с остеопорозом. Руководитель центра профилактики и лечения остеопороза КДЦ Евгения Добровольская провела лекцию, в которой подробно рассказала об особенностях заболевания, о профилактике переломов, диагностике этого заболевания.

Врачи-ревматологи выпустили авторское методическое пособие ПО ОСТЕОПОРОЗУ



«Школа для пациентов – очень нужный формат, который повышает уровень знаний, улучшает приверженность пациентов к лечению, – говорит врач-ревматолог Евгения Добровольская. – Главная цель обучения в Школе остеопороза – повысить эффективность лечения путем активного, грамотного и осознанного участия пациента в этом процессе».

ОСТЕОПОРОЗ – сложное системное заболевание скелета, у пациентов в процессе лечения возникает множество вопросов. Врачи-ревматологи КДЦ Евгения Добровольская и Дмитрий Поморгайло объединили наиболее популярные вопросы и создали уникальный информационный продукт – методическое пособие для пациентов.

Кому нужно быть осторожней? Кто в зоне риска? Как распознать остеопороз? Как лечить? А что будет, если не лечить? – все вопросы собраны на приемах специалистов. Методичка наполнена актуальной информацией и написана доступным и понятным языком.

Кстати, все иллюстрации в новом методическом пособии авторские – их нарисовала врач-ревматолог Евгения Добровольская. Евгения Владиславовна берет идеи для скетчей из жизни, добавляет юмор и иронию, она убеждена, что такая подача материала помогает налаживать связь с пациентами, говорить с ними на одном языке. «Я работаю врачом уже 25 лет. За это время накопилось много смешных, трогательных и поучительных историй, и благодаря скетчам эти истории зажили своей отдельной жизнью. Теперь они мне и моим пациентам дарят надежду, веру в доброту, взаимопомощь и поддержку, напоминают о важности формирования здорового микроокружения», – рассказывает о своём хобби врач.

Методические пособия выдаются пациентам Омского КДЦ на приеме у врачей, а также на занятиях в Школе для пациентов с остеопорозом. Первые пациенты получили свои подписанные методички с добрыми словами и пожеланиями от докторов на занятии Школы.

ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ?



КАК СОХРАНИТЬ ВОДНЫЙ БАЛАНС?



Летом в жаркую погоду организм теряет воду, которую следует восполнять. О том, как правильно питаться и как сохранять водный баланс, рассказывает врач-гастроэнтеролог Омского клинического диагностического центра **Юлия Нефедова**:

Усталость, головокружение, снижение работоспособности и рассеянность могут быть симптомами дегидратации — обезвоживания организма. Даже снижение уровня жидкости на 1-2% негативно влияет на общее состояние. Как понять, что вы теряете жидкость? Очень просто — о необходимости восполнить потерю влаги сигнализирует жажда.

Утолить жажду помогут правильные летние напитки. Так, взрослому человеку требуется около 30 мл в день на килограмм массы тела, а вот при высоких температурах суточная потребность в жидкости составляет 40 мл на один килограмм массы тела. Важно помнить, что в жаркий день, особенно при большой физической активности, например, во время спортивных тренировок, жидкости потребуется больше.

ТОП-7 ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ ЛЕТОМ:

1. Чистая питьевая вода — самая полезная жидкость для утоления жажды в любое время года. Когда очень жарко, воду можно немного подсаливать. Тогда жидкость будет дольше задерживаться в организме.

2. Минеральная столовая вода (с небольшим содержанием солей). Минеральная вода должна быть щелочная, с солями калия, кальция, натрия. В жару кислотно-щелочной баланс сдвигается в кислотную сторону, и минеральная вода позволит его быстрее восстановить.

3. Травяной чай (горячий или охлажденный). Лучше принимать слабозаваренный несладкий чай. Можно с лимоном. Черный или зеленый — это дело вкуса. Причем горячий чай принесет в жару большее облегчение, чем холодный, потому что холодные напитки всасываются не

раньше чем через 20 минут после употребления, а горячие моментально утоляют жажду. Горячий зеленый чай к тому же защищает кожу от ультрафиолетовых лучей.

4. Квас (желательно собственного приготовления) — содержит углекислоту и аминокислоты, благодаря чему хорошо утоляет жажду. К тому же квас относится к группе так называемых ферментированных напитков, а потому способствует быстрой усвояемости пищи.

5. Кисель, компот, морс из свежих ягод. Идеально подходят брусника, смородина, клюква.

6. Кефир, айран, ряженка — эти молочные напитки неплохо утоляют жажду, быстро усваиваются и способствуют восстановлению микрофлоры кишечника. Главное, чтобы эти напитки были свежими.

7. Свежевыжатые соки из овощей и несладких фруктов.

Далеко не все напитки действительно утоляют жажду без вреда для организма. Чтобы избежать перегрева и других проблем со здоровьем, **следует исключить из меню летних напитков:**

- сладкую газировку (только усиливает аппетит, содержит «легкие калории»);
- соки из пакетов (не утоляют жажду, содержат много сахара);
- алкоголь (пиво провоцирует обезвоживание, крепкие напитки — перегрев, тепловой удар, увеличивают нагрузку на сердце и сосуды);
- кофе (обезвоживает, можно сочетать со стаканом воды).

Такие напитки добавляют лишние калории в течение дня и хуже утоляют жажду, а порой действуют наоборот, стимулируя желание снова их пить.

В жару важно не только пить «правильные» напитки

СО ЗДОРОВЫМ СЕРДЦЕМ МОЖНО ДОЖИТЬ до 100 лет



Сердце здорового человека может работать в нормальном режиме целый век. Сокращают этот срок различные факторы риска. Необратимыми являются лишь несколько из них: возраст, пол и наследственность. Остальные можно и нужно корректировать, если в ваших планах отметить столетний юбилей.

Татьяна Гордиенко
врач-кардиолог Клинического
диагностического центра

БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ

По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности. Несмотря на все достижения медицины в диагностике и лечении, ситуация за последние 20 лет практически не меняется.

- За год от сердечно-сосудистых заболеваний умирают более 17 миллионов человек, каждый час семь человек умирают от инфаркта. Это страшная цифра, - отмечает врач-кардиолог Клинического диагностического центра Татьяна Гордиенко. - В основе большинства заболеваний лежит атеросклероз - прогрессирующий процесс отложения холестерина в стенках сосуда. При отсутствии адекватного лечения он приводит к постепенному сужению просвета сосуда. На это влияют разные факторы, но неустраняемых из них не так много: возраст, пол и наследственность. Все остальные являются управляемыми: курение, нездоровое питание, гиподинамия, повышенный холестерин и артериальное давление, стрессы, ожирение, избыточное потребление алкоголя. Это те факторы, на которые мы можем повлиять, исключив их.

Главным оружием в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями является здоровый образ жизни. Этот термин у всех на слуху, но для многих, к сожалению, это просто набор фраз. С 2019 года Росстат ведет учет доли граждан, придерживающихся основных принципов здорового образа жизни. К людям с высокой приверженностью отнесли россиян, следующих одновременно пяти принципам: отсутствие курения, физическая активность, наличие в рационе овощей и фруктов, ограничение в рационе соли, умеренное употребление алкоголя. С удовлетворительной - тех, кто не курит и при этом не соблюдает одно из четырех оставшихся правил. Посчитали и «антизожников», которые нарушают все принципы. За три года количество тех, кто перешел из первой во вторую категорию, составило практически 20%. Это положительная тенденция. А вот ряды первой категории сократились - с 12% до 7%. Врачи связывают такое падение с пандемией коронавируса, из-за которой люди длительное время вынуждены были находиться в изоляции.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Специалисты понимают, что резко отказаться от привычного, пусть и неправильного, образа жизни достаточно сложно. Поэтому нужно действовать постепенно. Вводить здоровые привычки друг за другом. Если

все делать в комфортном режиме, то организм привыкнет и не будет так рьяно сопротивляться.

- Здоровый образ жизни - это привычка, это выбор каждого человека, - подчеркивает Татьяна Сергеевна. - Нет необходимости делать все сразу, потому что это непривычно и некомфортно. В таком случае захочется поскорее покончить с новым образом жизни, появятся разные отговорки. Хороший способ - составить график и постепенно вводить полезные привычки. И так до тех пор, пока это не станет комфортно. Эта методика очень дисциплинирует, со временем захочется достигать новых вершин. Стоит отметить, что оберегать здоровье сердечно-сосудистой системы очень важно. При нормальном режиме сердце здорового человека может работать до 90-100 лет.

В первую очередь, необходимо определить, что является мотивацией к ведению здорового образа жизни. Люди, которые оказались на пороге смерти, думают о том, чтобы сохранить свою жизнь и улучшить ее качество. Для некоторых важным является финансовый вопрос. Другие стремятся выглядеть лучше и чувствовать себя счастливыми. Следующий шаг - изменение рациона питания. Он должен соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение. Меню важно сделать разнообразным, умеренным и сбалансированным. И это не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

- Не обязательно придерживаться всех принципов правильного питания с первого дня «новой жизни», - добавляет доктор. - Для начала исключить только самые вредные продукты - промышленную выпечку, сахар, копчености и консервы. Изучить привычное меню, выделить в нем любимые продукты, соответствующие принципам правильного питания, придумать или найти рецепты новых блюд на их основе. Между основными приемами пищи употреблять в качестве перекусов фрукты или овощи. Заменить обычный хлеб на цельнозерновой. Найти замену майонезу и кетчупу, подобрать рецепты альтернативных соусов, например, на основе йогурта. Уменьшить привычные порции на треть.

Занятия спортом - не обязательно походы в тренажерный зал и силовые тренировки до изнеможения. Можно выбрать не столь изнурительный и намного более приятный вид физической активности. Например, плавание в бассейне, командные спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей), катание на коньках и лыжах, настольный теннис, езда на велосипеде, скандинавская ходьба. В занятиях спортом для поддержания общего тонуса и хорошего настроения важен не столько его вид, сколько регулярность. Режим дня и ментальное здоровье имеют не менее важное значение, а поэтому старайтесь находить время для отдыха и общения с близкими и друзьями.

С ЭТОЙ ИЗВЕСТНОЙ ФРАЗОЙ ПОСПОРИЛИ БЫ **МЕТЕОЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ.**

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ



Ирина Бычковская
врач-кардиолог Клинического
диагностического центра

Один человек может плохо себя чувствовать в солнечную погоду, другой - в ненастную. У кого-то возникают проблемы с сердцем, дыханием, у других страдают суставы. Это связано со многими факторами: состоянием организма, имеющимися хроническими патологиями, а также образом жизни пациента.

Как рассказала врач-кардиолог, заведующая консультативным отделом Клинического диагностического центра Ирина Бычковская, метеочувствительность (или метеотропность) - не самостоятельное заболевание, а явление. Несмотря на это, погода может серьезно повлиять на течение той или иной имеющейся хронической патологии у человека. Поэтому не реагировать на перепады температуры, атмосферного давления или другие метеоявления нельзя.

- Мы не можем говорить, что изменения погоды вызывают заболевания, как единственная причина, но наличие метеотропности как фактора официальная медицина признает, - добавила Ирина Сергеевна. - Те пациенты, которые реагируют на изменения погоды чрезмерно, являются метеочувствительными. Существуют определенные меры, которые мы можем таким пациентам рекомендовать, чтобы улучшить их состояние в этот период.

По словам доктора, чаще всего метеочувствительность наблюдается у людей с сердечно-сосудистыми и бронхо-легочными заболеваниями, а также заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Причиной плохого самочувствия могут быть любые атмосферные факторы: давление, резкие перепады температуры, сильный холод и жара, колебания магнитного поля, приливы и отливы.

- Считается, что метеозависимыми являются 30-40% детей и более 40% взрослого населения, - привела тревожную статистику Ирина Бычковская. - При этом выраженность метеочувствительности может быть разной. Некоторые пациенты на изменение погоды реагируют в виде утомляемости, нарушений сна, головных болей, у других при таких же условиях может серьезно прогрессировать хроническая патология.

Как и при других проблемах со здоровьем, не существует волшебной таблетки, которая бы мгновенно помогла. Но профилактика способна если не исключить такое состояние, то хотя бы его облегчить. Она бывает постоянной, сезонной и срочной. Конечно, лучше заниматься постоянной профилактикой. Это, в первую очередь, связано с изменением образа жизни: соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, чтобы организм успевал за ночь восстановиться и отдохнуть, отказ от вредных привычек, правильное питание, закаливание. Сезонная и срочная профилактика связана с теми мерами, которые рекомендует врач при обострении хронических заболеваний. Например,

на основании прогноза погоды подстраховаться и принять прописанные препараты, чтобы избежать ухудшения самочувствия.

- У пациентов с метеочувствительностью и ишемической болезнью под влиянием погодных условий может увеличиваться частота приступов стенокардии или при наличии неблагоприятных погодных факторов увеличивается частота перенесенных инфарктов, - подчеркнула врач.

Летом причиной плохого самочувствия чаще всего становится жаркая погода. В прошлом году температура была все рекорды сразу в нескольких регионах страны. Сибирь не стала исключением. Пережить этот непростой период помогут несколько советов от специалистов:

● **Старайтесь избегать пика солнцепека**, особенно, если вы входите в группу риска. Самые жаркие часы с 12.00 до 16.00 проводите в тени.

● Чтобы не столкнуться с обезвоживанием, **употребляйте достаточное количество жидкости**. Пейте простую воду без газа, или минеральную воду с содержанием калия, кальция и магния. При этом сладких газированных напитков, лимонадов лучше избегать. Они могут усложнить работу почек и печени, когда нагрузка на них во время жары и без того сильно увеличивается.

● Следите за питанием. Старайтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу или рыбе (в небольшом количестве).

● **Не употребляйте на солнце алкогольные напитки и кофе**, так как они приводят к быстрому обезвоживанию организма.

● Во время пребывания на солнце **носите головные уборы**: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева.

● **Носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов**, в которых тело не перегревается, может «дышать». Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет. Темные вещи поглощают солнечные лучи, быстрее нагреваются, что может вызвать тепловой удар.

● **Избегайте резкого перепада температур**. Кондиционер, контрастный душ, даже холодное питье и мороженое могут стать причиной ухудшения состояния из-за колебаний температур. С одной стороны, организм нужно охладить, чтобы ему стало легче, с другой - нельзя предаваться крайностям во избежание новых нежелательных состояний.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО МЕТЕОЗАВИСИМЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ
30-40% ДЕТЕЙ И БОЛЕЕ 40% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



ЛИШНИЙ ВЕС ВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ДРУГИМ СЕРЬЕЗНЫМ ПАТОЛОГИЯМ.

Его нет в классификаторе болезней, но врачи активно используют данный термин в своей практике. Несмотря на то, что появился он сравнительно недавно, количество пациентов растет с каждым годом.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

ФАКТОР РИСКА

Метаболический синдром представляет собой группу факторов риска (повышенное артериальное давление, высокий уровень сахара и холестерина в крови, лишний вес), которые часто встречаются вместе, увеличивая вероятность тяжелых заболеваний. Врачи называют его пандемией XXI века. Причем раньше метаболический синдром встречался у людей старшего возраста (60+), теперь же увеличилось количество молодых, страдающих им.

- Развитию метаболического синдрома подвержены преимущественно женщины. Это можно объяснить особенностями гормонального фона, - рассказала врач-эндокринолог Клинического диагностического центра Ксения Неумержицкая. - Среди внешних факторов, которые ведут к такому состоянию, в первую очередь, ежедневный стресс. Самый доступный и распространенный способ его купировать - еда. Человек буквально «заедает» свои проблемы.

Критическим при метаболическом синдроме является объем талии выше 94 сантиметров для мужчин и 80 сантиметров для женщин. Это повод посетить доктора. В любом случае, если привычная одежда стала малой, то нужно задуматься, в чем причина.

- Есть заболевания, у которых ожирение является одним из симптомов, - пояснила Ксения Александровна. - Это может быть гипотиреоз, избыточность продукции гормонов надпочечников и другие. В такой ситуации даже человек, который мало ест и много двигается, будет набирать лишний вес. Тогда нужны не диеты и изматывающие упражнения, а обследование, который назначит доктор.

ПИТАНИЕ И СОН

Выделяют несколько типов ожирения: гиноидное («груша»), когда жировые отложения скапливаются преимущественно на ягодицах и бедрах; андроидное («яблоко»), когда жир откладывается в основном в области талии и незначительно на ногах; и смешанного типа.

- Андроидный тип ожирения опасен тем, что висцеральный жир откладывает не только снаружи, но обволакивает внутренние органы, может сдавливать печень, сердце, что приводит к различным сопутствующим патологиям, - отметила врач-эндокринолог.

Поскольку не существует продуктов с отрицательной калорийностью, организм любую еду может расценивать как питательное вещество, которое нужно отложить про запас.

Самым действенным методом считается тарелка здорового питания. Можно приобрести блюда с уже нанесенным разделителем, по которым человек легко сможет ориентироваться.

- Возьмите плоскую тарелку примерно 20-26 см в диаметре, разделите её пополам, и одну половину - снова пополам. У вас должно получиться три части - 50%, 25% и 25%. Половина - это овощи, одна четверть - цельнозерновые продукты, другая - белок, - объяснила Ксения Неумержицкая.

Таким образом, здоровому человеку рекомендуется принимать пищу три раза в день. Диета, как и любые ограничения, всегда вызывают у людей трудности, происходят срывы, из-за которых человек может набрать даже больше, чем сбросил. Стоит добавить, что сон напрямую влияет на обмен веществ и аппетит. При проблемах со сном нарушается выработка гормонов, в том числе кортизола - гормона стресса. Это может привести к перееданию и накоплению жировой ткани, особенно висцеральной (вокруг внутренних органов).

- Существуют теории о том, что некоторые люди более предрасположены к ожирению, - рассказала доктор. - Это связано с тем, что в определенный период развития человечества был долгий голод на всей планете и их геном перестроился так, что при минимальном употреблении пищи организм начинает откладывать еду про запас. И сейчас в эпоху достатка и изобилия, эти люди сразу набирают массу тела.

Специалисты советуют придерживаться принципов правильного питания и здорового образа жизни, независимо от того, есть лишний вес или нет. Будьте здоровы и питайтесь правильно!



Ксения Неумержицкая
врач-эндокринолог
Клинического
диагностического центр