НПЦРИЗ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ЦЕНТРА РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

НОЯБРЬ 2012 года

№ 2

NPCRIZ.RU

ТЕМА НОМЕРА: ТОЛЬКО ОТ ЖЕНЩИНЫ ЗАВИСИТ ГЕНОФОНД БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО - ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ И ГОСУДАРСТВА В ЦЕЛОМ. 25 НОЯБРЯ В РОССИИ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ МАТЕРИ

20 октября в историческом центре Санкт-Петербурга под эгидой Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», возглавляет которую профессор Лео Антонович Бокерия, открыла свои двери Общественная приемная Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии Северо-Западного отделения Российской Академии медицинских наук. Уже сегодня жители Санкт-Петербурга и Ленинградской области, предварительно записавшись на прием, получают бесплатную консультацию по вопросам своего здоровья. На основании полученных данных в процессе консультации даются врачебные рекомендации. При выявлении серьёзных патологий пациентам предлагается пройти полное обследование в медицинских учреждениях города и области.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

ПОД ЭГИДОЙ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

ПРИГЛАШАЕМ ВАС В ОБЩЕСТВЕННУЮ ПРИЕМНУЮ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ИНСТИТУТА БИОРЕГУЛЯЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ
ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.
ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: (812)640-06-14 (ДОБ.4)
АДРЕС: УЛ. 2-Я СОВЕТСКАЯ, Д. 7,
ЦЕНТР РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ

ОТКРЫЛАСЬ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ

А .Н. Ржаненков, председатель Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга, Жан-Пьер Наим, президент Швейцарской академии антивозрастной медицины (слева на право)

В России важным этапом на пути развития профилактической медицины стало открытие 20 октября бесплатной Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии под эгидой Лиги здоровья нации.

Елена Смирнова

На церемонию открытия пришли все те, кто не равнодушен не только к своему здоровью, но и заботится о своих близких.

С приветственным словом к гостям обратился Александр Николаевич Ржаненков, председатель Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга. Он заметил, что открытие Общественной приемной - очень важный момент в социальной жизни города, который даст старшему поколению возможность активно участвовать в жизни общества. И Общественная приемная поможет им как можно дольше сохранять здоровье для активной и полноценной жизни. Главный геронтолог Санкт-Петербурга, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, профессор Владимир Хацкелевич Хавинсон обратил внимание на то, что открытие Общественной приемной – это важный шаг на пути внедрения современных методик профилактической медицины, которая доказала свою эффективность в сохранении здоровья и увеличении продолжительности жизни в европейских странах, где вопросы здоровья являются уже давно приоритетными в государственной политике, в частности, в Швейцарии. Сегодня и в России государственная поддержка направлена на развитие профилактической медицины.

Жан-Пьер Наим, президент Швейцарской академии антивозрастной медицины, поздравил всех со стартом такого необходимого социального проекта как Общественная приемная по вопросам сохранения здоровья. По его мнению, именно профилактическая медицина способна решить демографические и социальные проблемы в России.

Завершил торжественную церемонию открытия Роман Николаевич Пинаев, руководитель Общественной приемной. Он сказал, что в перспективе под эгидой Лиги здоровья нации планируется открывать Общественные приемные Института и в других регионах России.

В этот же день первые посетители смогли проконсультироваться у врача-онколога Романа Николаевича Пинаева. Возможность получить квалифицированную бесплатную помощь теперь есть у каждого жителя Северной столицы.

Первые посетители Общественной приемной

ИНТЕРВЬЮ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Врач-онколог, руководитель Общественной приемной, президент Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья Роман Пинаев

Мы встретились с руководителем Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, кандидатом медицинских наук Романом Николаевичем Пинаевым.

Татьяна Бородина

1. Сколько горожан за время работы Общественной приемной уже получили ответы на вопросы о своем здоровье?

К нам приходят в основном жители нашего города, записываются очень активно. За время работы Общественной приемной получили консультации по вопросам не только своего здоровья, но близких и даже друзей, более двухсот человек. Из них направлены на дополнительное обследование и консультации к профильным специалистам (онкологу, гинекологу, урологу, неврологу) более 15 пациентов.

2. Кто ваши посетители, с точки зрения социологического портрета?

Как правило, это люди пред- и пенсионного возраста, ведущие активный образ жизни и заботящиеся о состоянии своего здоровья. К сожалению, в силу жизненных обстоятельств, эти пожилые люди, имеют зачастую не одно, а несколько хронических заболеваний и просто консультацией в данном случае не обойтись. Поэтому и приходится направлять на дообследование или лечение в ведущие медицинские учреждения города. А мне, как профессионалу, хотелось бы видеть у нас горожан в возрасте от 25 лет, когда мои врачебные консультации необходимы, чтобы вовремя предупредить и выявить заболевание и дать рекомендации по сохранению и улучшению здоровья.

3. С какими чаще всего вопросами обращаются в Общественную приемную?

На консультациях мы обсуждаем самые различные недуги. Но преобладают в основном вопросы, касающиеся хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, опорно-двигательных, органов дыхания, центральной нервной системы. Очень большой процент приходит онкологических больных. Радует, что есть посетители, которых интересуют темы современных возможностей профилактики заболеваний основных систем органов и продления активного долголетия.

4. Вас, как врача с большим опытом работы в сфере здравоохранения, какие просьбы, обращения насторожили?

Проблемы, связанные с работой поликлиник, врачей общей практики, узких специалистов. Много нареканий и жалоб на большую загруженность врачей по месту жительства. Безумные очереди, особенно в спальных районах, на запись и прием к профильным специалистам, вследствие чего возникает формальное отношение врачей к пациентам.

5. С какими пожеланиями вы бы хотели обратиться к тем, кто только собирается посетить Общественную приемную?

Для того чтобы наше общение имело более конструктивный характер, приносите с собой все имеющиеся у вас на руках обследования, диагнозы, медицинские карты, все это позволит составить более полную картину состояния вашего здоровья. Ждем Вас в Общественной приемной.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ: НЕ БОЯТЬСЯ, А ДЕЙСТВОВАТЬ

Доктор медицинских наук, врач онколог-гинеколог высшей категории НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова Елена Вилльевна Бахидзе.

Статистика утверждает, что первое место по заболеваемости и смертности среди женщин занимает рак молочной железы. По поводу этой онкопатологии много обоснованных и необоснованных страхов. Помочь разобраться в этом вопросе мы попросили доктора медицинских наук, врача онколога-гинеколога высшей категории НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова Елену Вилльевну Бахидзе.

Елена Смирнова

Елена Вилльевна, пугающей информацией для женщин является то, что смертность от рака молочной железы постоянно растет. Так ли это?

Вы знаете, нет. Я не могу так сказать. У нас есть раковый популяционный регистр, именно в нашем НИИ онкологии, больше в России его нет нигде. Этим мы можем гордиться, так как его данные вносятся в книгу «Рак на 5 континентах». В ней приведена статистика по всему миру. Из нее следует, что явного большого роста нет, есть небольшая тенденция. Кроме того, отмечена прямая линейная зависимость заболеваемости с возрастом. Поэтому, если где-то отмечается постарение населения, то возрастает и процент злокачественных новообразований. А гормонозависимые опухоли, к которым в большинстве своем относят и рак молочной железы, хотя реже, но он может быть и негормонозависимым, это вообще удел женщин постменопаузального периода.

Одна из страшилок звучит так: «Каждая восьмая женщина может заболеть раком груди». Насколько она обоснована?

В популяционном регистре считается заболеваемость на 100 000 женщин. Заболеваемость раком молочной железы по Санкт-Петербургу составляет, примерно, 20 случаев на 100 000 женщин. Это впервые выявленные случаи. Конечно, это не каждая восьмая женщина. Более того, мы не можем сказать на 100%, заболеет ли раком данная женщина. Если мы опросим ее внимательно, выявим внутренние факторы риска (наследственность) и внешние (неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нарушения обмена веществ, бесплодие, отсутствие родов, поздние первые роды, отсутствие нормальной половой жизни), тогда уже можно будет с большей точностью определить процент риска онкопатологии.

Наследственность играет большую роль в заболеваемости раком груди?

Могу вам сказать, что около 10% всех случаев рака молочной железы и яичников связаны с мутацией определенного гена – BRCA.

Он передается только по матери?

Он передается и по матери, и по отцу. Я знаю случаи, когда отец семейства был носителем этого гена, при этом большая часть его кровных родственниц (сестры, дочери) болели раком молочной железы.

А можно как-то определить мутацию этого гена?

Да, у нас есть лаборатория молекулярной онкологии, которую возглавляет профессор Имянитов Е. Н. , и есть молекулярное тестирование на ген BRCA. Если в роду у женщины больше двух лиц болели раком груди, то мы предлагаем ей пройти это тестирование. И если тест выявляет у нее мутацию этого гена, то предлагаем пройти обследование и ее кровным родственникам по женской линии. Вообще следует отметить, что моле-

кулярная онкология бурно развивается и за ней будущее медицины.

С какого возраста женщинам, имеющим наследственную предрасположенность к онкопатологии, нужно более пристально следить за своим здоровьем?

С самого раннего, с 18 лет уже нужно думать об этом, потому что наследственный рак часто бывает очень молодым.

Что вы порекомендуете женщинам для профилактики рака груди, в частности, и злокачественных новообразований в целом?

Женщина должна быть женщиной, а потому не следует исключать нормальную половую жизнь. Не загорать излишне, до темного цвета. Не принимать солнечные ванны топлесс, загорать в безопасные часы, утренние, вечерние с прикрытыми молочными железами, в плавках, потому что яичники тоже нужно прикрывать. Нам нужен полезный ультрафиолет, без него нет жизни на земле, но все должно быть в разумных пределах. Не пользоваться солариями, хуже них нет ничего. Тот спектр, который вы получаете в солярии, оказывает сильное канцерогенное действие. Далее - правильное питание. На завтрак не бутерброд со сливочным маслом, а морковка - с постным. Каждая женщина должна съедать утром на завтрак 2 моркови с постным маслом, они богаты каротиноидами, которые оказывают мощное антиоксидантное действие, а растительное масло содержит ненасыщенные жирные кислоты, поэтому оно полезнее сливочного.

Вообще, чем проще еда, тем она полезнее. Лучше есть не хлеб, а каши, в них есть клетчатка, которая нормализует деятельность кишечника, а это профилактика рака толстой кишки. Если у женщины сидячая работа, то в субботу - воскресенье нужно заниматься физическим трудом, нужно ходить пешком, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, тоже лучше на свежем воздухе, достаточно спать, и, я говорю для молодых женщин, стать матерью до 33 лет. Следует помнить, что поздние первые роды – это дополнительный фактор риска рака молочной железы. И, конечно же, одна из рекомендаций – своевременное профилактическое посещение врача-онколога.

Что же касается женщин старшего возраста, то они вообще без онколога не могут обходиться. После 50 лет раз в год необходимо делать маммографический скрининг, это рентген молочных желез. После 50 лет хотя бы раз нужно сделать колоноскопию (исследование толстой кишки), а если в роду были случаи рака кишечника, то эта процедура должна быть ежегодной.

Онколог сегодня – это врач номер 1 для пациентов. И, самое главное, не нужно этого бояться! Нужно прийти и обследоваться, и быть уверенным в себе, в своем здоровье!

Елена Вилльевна, теперь хотелось бы узнать у вас о пептидном препарате эпифиза. Ведь он использовался в профилактике онкопатологии. Какие были получены результаты?

Это уникальный препарат, он был открыт в 70-е годы благодаря исследованию двух ученых Морозова и Хавинсона. В его состав входили низкомолекулярные пептиды, выделенные из ткани эпифиза. В эксперименте на животных было доказано, что он снижает риск рака. К сожалению, у нас он часто применялся не для профилактики первичной опухоли, а для лечения и профилактики рецидивов. А исследования действия данного препарата для профилактики рака у здоровых людей проводились в Институте у Владимира Хацкелевича Хавинсона.

Мы также применяли этот препарат при комплексном лечении не только онкологических, но и предопухолевых заболеваний. Мы очень много занимались проблемой бесплодия и рака (это очень близкие, связанные между собой состояния) в плане профилактики и лечения гормонозависимых заболеваний. Мы применяли его при лечении первичного бесплодия у женщин после гормонального лечения предрака и начальной формы рака эндометрия. По этому препарату были получены очень хорошие результаты.

P.S. Сегодня пептидный препарат эпифиза - Эндолутен - эффективное средство профилактики онкопатологии. Он выпускается Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии.

ЗАЩИТА МАТЕРИНСТВА, ДЕТСТВА И СЕМЬИ

У древнекитайского мыслителя Конфуция есть такое высказывание: «Государство – это большая семья, а семья – это маленькое государство».

Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга.

Несмотря на сегодняшнее социально-экономическое положение в стране, наш город детьми прибывает. В настоящее время на 1 сентября 2012 года в Санкт-Петербурге проживает более 670 тыс. детей, из них: в 16 200 многодетных семьях – 51 тыс. детей, в 60 500 неполных семьях – 69 тыс. детей, в 13 300 семьях-13 727 детей-инвалидов.

Количество получателей пособий и социальных выплат – более 98 тыс. семей. Общая сумма пособий за счет бюджета Санкт-Петербурга в 2011 году составила 3,9 млрд. руб., в 2012 году бюджетом города предусмотрено 4,6 млрд. руб.

Количество многодетных семей, состоящих на учете в целях предоставления земельного участка для дачного строительства – более 11,2 тыс. семей.

Проектом закона Санкт-Петербурга «Об установлении ежемесячной денежной выплаты семьям при рождении третьего ребенка или последующих детей» устанавливается дополнительная мера социальной поддержки семьям при рождении третьего ребенка или последующих детей в виде ежемесячной денежной выплаты в размере величины прожиточного минимума для детей, устанавливаемого в Санкт-Петербурге.

Ежемесячная денежная выплата предоставляется гражданам, имеющим среднедушевой доход семьи ниже полуторакратного размера величины прожиточного минимума в расчете на душу населения, установленного в Санкт-Петербурге за квартал, предшествующий месяцу обращения.

Законопроект предполагает вступление закона в силу с 1 января 2013 года. По предварительным расчетам, в бюджете Санкт-Петербурга на 2013 год необходимо предусмотреть увеличение расходов, в связи с введением ежемесячной денежной выплаты на третьего рожденного в семье ребенка, в размере более 77 млн. рублей.

Поддержка семьи, материнства и детства является одной из приоритетных задач Правительства Санкт-Петербурга. Различные меры социальной поддержки за счет средств бюджета Санкт-Петербурга ежемесячно оказываются каждой пятой семье с детьми.

Информация предоставлена Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга.

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

А. Н. РЖАНЕНКОВ
Председатель Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга

В. Х. ХАВИНСОН
Профессор, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАМН, вице-президент Геронтологического общества РАН, президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, главный научный консультант Центра Ревитализации и Здоровья.

Д.А. ГОРГИЛАДЗЕ
К.м.н., врач-уролог, фармаколог, клинический фармаколог, старший научный сотрудник лаборатории возрастной клинической патологии Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, вице-президент по науке Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья. Автор и соавтор более 300 препаратов различных групп сложности.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Актёр театра им. Ленсовета, народный артист России Сергей Григорьевич Мигицко.

Он снимается в кино, играет в театре, работает на телевидении, успевает участвовать и в жизни родного города. Недавно в рамках Санкт-Петербургского благотворительного кинофестиваля «Детский Кино-Май» общался с самыми маленькими поклонниками театра и кино – воспитанниками детских домов Санкт-Петербурга. На вопросы нашего издания любезно согласился ответить замечательный актёр театра им. Ленсовета, народный артист России Сергей Григорьевич Мигицко.

Татьяна Бородина

-Профессия актера требует неимоверной энергии...

-Я понимаю, о чем вы хотите сказать, но я не Илья Муромец! Самый обычный человек. Очень важно обладать хорошим здоровьем, поскольку приходится энергетически заряжать зал, иначе чуда не произойдет, ведь к нам в театр люди идут за чувствами. Когда выходишь на сцену, независимо от настроения, здоровья, должен завести зал, дать как положительные, так и отрицательные эмоции, а вот без старания, с холодным носом этого не сделать!

-Ваш кинороман с ролью Ханса Кристиана Андерсена?

-Андерсен прожил очень горькую жизнь с тяжелейшим детством и все это отразилось в его творчестве. Все сказки у него печальные, но вместе с тем их любят, знают наизусть. В моей душе очень много общего с Андерсеном и это сумел разглядеть Эльдар Рязанов. Это подмечают и обычные люди. Я недавно ехал в метро и незнакомая женщина, украдкой рассмотрев меня, подошла и сказала: « А вы знаете, что у вас лицо сказочника!».

-Она вас, как актера, не узнала?

-Нет, но я способен на сентиментальные поступки. Накормить голодную кошку, довести домой незнакомого подвыпившего мужчину.

-Вы солнечный человек, родом из Одессы, как вы себя чувствуете в Санкт-Петербурге, ведь солнечные дни питерцы могут по пальцам пересчитать, а в ноябре: сумрачно, серо, тоскливо..

-Мои голосовые связки очень долго адаптировались к климатическим условиям. Я и сейчас ощущаю, как дышат надо мной небеса, а им начинает вторить мой голос. Пытаюсь сражаться витаминными атаками: пью настои шиповника, клюквы, брусники. Занимаюсь спортом, хожу в баню. Когда есть время, часа за два до спектакля обожаю пешие прогулки по Крестовскому острову. Все это позволяет подзарядиться энергией перед выступлением.

-Ваш рецепт жизненного долголетия?

-Есть очень верное средство - записать на листке бумаги, что человеку доставляет радость, удовольствие и обязательно при плохом настроении читать. Мои ключевые слова: футбол, люблю рыбалку, грибы собирать, посмотреть хорошее кино, спектакль. Благодаря этим составляющим, пытаюсь настраивать себя на позитив. Юмор, жизнелюбие, хорошее настроение – ключи к долголетию.

-Цитата месяца?

-Сегодня очень близка цитата из спектакля «Жак и его Господин»:

Жак: Я хочу, чтобы вы меня вели... вперед.

Господин: Да. Но где это – вперед?

Жак: Открою вам большую тайну. Тысячелетний трюк человечества: вперед – это везде. Куда ни посмотрите, везде – только вперед!

Милан Кундера. “Жак и его Господин”

Желаю всем движения во всем, Ваш Сергей Мигицко.

СТРАНИЧКА ЧИТАТЕЛЯ

От редакции:
Иногда к нам на почту приходят необычные письма с самыми разными комментариями, историями. Кто-то относится к ним серьезно, кто-то - с улыбкой. Но с уверенностью можно сказать: они никого не оставляют равнодушным. Сегодня мы с радостью представляем вам одно из них.

Галина, г. Жуков, Калужская обл.

У нас есть любимый домашний питомец - кот. Ему 15 лет. Он умирал, уже даже не притрагивался к еде. Я стала наносить ему на нос по 1 капле Пептидного Комплекса №3 (для иммунной системы). Через неделю наш любимец уже интересовался едой, на второй неделе начал подавать голос, а к концу месяца выглядел значительно более здоровым, проявлял интерес к жизни, стал спокойным. Друзья и знакомые, видя такие перемены с котом, стали интересоваться, что за чудо-препарат я ему давала. Вот так наш кот стал ходячей рекламой нанопептидов.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Расскажу вам одну историю.
Молодая женщина в течение 5 лет безуспешно лечилась от бесплодия. Потратила на это огромные деньги. Диагноз: поликистоз яичников, фиброма матки (врачи настаивали на удалении матки) и бесплодие. Стала принимать Пептидные Комплексы №2, №3 (нанося на предплечье по 4-6 капель), №10 (нанося по 6 капель внизу живота), Энсил (по 1 капсуле 3 раза в день), Тиреоген (по 1 капсуле 2 раза в день) и Мезотель НЕО. Это даже не полная схема, так как материальные возможности не позволяли приобрести все в полном объеме. Через 2 недели применения препаратов по данной схеме, она пошла на очередную консультацию к врачу. Врач не поверил своим глазам! УЗИ не обнаружило поликистоз и фибромы! В это, действительно, трудно поверить! Но здесь ошибка исключается, так как эта женщина находится под постоянным наблюдением врачей.

А сегодня она мне сообщила, что забеременела!

От ее имени и себя лично выражаю глубочайшую благодарность нашим ученым, благодаря которым у нас такие результаты!

Галина, г. Гуково, Ростовская область

АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ

Пептидные комплексы (ПК) – это сочетание различных пептидных субстанций, воздействующих на определенные органы и нормализующие работу основных функциональных систем организма.

Канцерогены - (от лат. cancer — рак и др.-греч. γεννάω — рождаю) - химическое (вещество) или физическое (излучение) воздействие на организм человека или животного, повышающее вероятность возникновения злокачественных новообразований (опухолей).

Свободные радикалы – нестабильные атомы и соединения, которые ускоряют старение организма, провоцируют неправильное функционирование систем организма. Свободные радикалы нарушают ДНК (гены), вызывая изменения наследственной информации, раковые заболевания и иммунной системы.

Антиоксиданты - это группа биологически активных соединений, которые нейтрализуют негативное действие свободных радикалов, защищают мембраны клеток от вредных эффектов или реакций, способствуют очищению и оздоровлению организма, обновлению клеток, омоложению кожи.

НПЦРИЗ
Издатель и учредитель: ООО «НПЦ»
Адрес издателя, редакции: Санкт-Петербург, ул. Школьная, д.56
Тел. редакции: (812) 640-06-14
E-mail: creator@npcriz.ru
Главный редактор: Василенко В.И.
Редактор: Смирнова Е.А.
Дизайн, верстка: Кузьмина Е.М.
Отпечатано в типографии: ООО «Тетра».
Тираж 999.
Газета распространяется бесплатно.