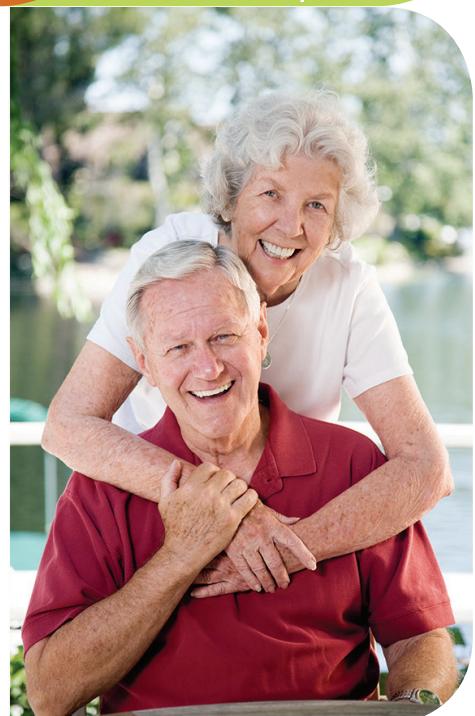




АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

СЕНТЯБРЬ 2013 года № 8 (11)

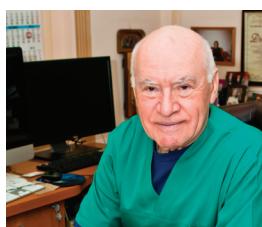
www.npcriz.ru



ТЕМА НОМЕРА: 29 сентября - Всемирный день сердца.

Впервые был организован в 1999 году при поддержке Всемирной организации здравоохранения, ЮНЕСКО. Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни» в последнее воскресенье сентября.

АКАДЕМИК ЛЕО БОКЕРИЯ



Сердце, тебе не хочется покоя

«От каждого из нас нужна небольшая сила воли, а все остальное решит за нас природа».

стр. 2 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

На приеме у кардиолога

«К сожалению, в Общественную приемную значительно реже за консультацией обращаются граждане 30-40 лет».



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Вице-президент НПЦРИЗ В.Александров

«В сентябре мы открыли Общественную приемную Института для жителей Екатеринбурга».

стр. 5

НА ВЕРШИНЕ ОЛИМПА

Профессор Раиса Терехина

«Гимнастические дисциплины прививают молодежи любовь к физической культуре, а это важно для здоровья нации».



стр. 6

СЕРДЦЕ БЕРЕГИТЕ!

Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Академик Лео Бакерия, президент Центра Ревитализации и Здоровья Роман Пинаев

Лео Антонович Бакерия, выдающийся советский и российский врач-кардиохирург, профессор, академик РАН и РАМН, главный кардиохирург Минздрава РФ, директор Научного Центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева РАМН, президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», между операциями любезно согласился ответить на вопросы корреспондента нашего издания.

- Ежегодно от болезней сердца и сосудов в России умирает более 1 млн. человек. Около 100 тысяч заболевших находятся в трудоспособном возрасте. Примерно 375 тысяч человек в год становятся инвалидами. Какие существуют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний?

- Основные факторы риска: на первом месте – это атеросклероз, на втором - артериальная гипертония. Эти заболе-

вания сами по себе приводят к развитию других факторов риска, как например, скажем, инсульты, инфаркты миокарда. Сердечно-сосудистые заболевания в прошлом веке называли «чумой 20 века». Эта тенденция перетекла и в 21 век и остается основной причиной смерти.

- Что сегодня необходимо предпринять для сохранения здоровья сердца?

- Каждому могу сказать то, что говорю себе! Необходимо ежедневно выполнять вечные истины, если можно так сказать, вечные заповеди. Во-первых, быть доброжелательным к окружающему миру, к окружающим тебя людям. Очень важно, я так считаю, правильно дружить, потому что как говорил мой великий учитель Владимир Иванович Бураковский: «Самое легкое – это обидеть ближнего человека, обидеть друга!» Наше отношение к другому человеку крайне важно для собственного физического и морального благополучия. А дальше следует кодекс простых вещей – это исключить из своей жизни вредные привычки: курение, алкоголизм, употребление наркотиков, переедание, несоблюдение режима. Даже если человек работает в ночные смены, он должен взять за правило ложиться спать и вставать в одно и то же время. Это первые шаги в борьбе за свое здоровье! Если пациент никогда не занимался спортом, но понял, что для него здоровье – это важная составляющая в жизни, он может начать с ходьбы. Первый месяц по часу, но с таким расчетом, что если он сегодня прошел 1 километр, то завтра (если состояние его здоровья позволяет), должен идти быстрее, может ускориться. Примерно через месяц у него появляются желание и возможность ходить два часа в день. Простой арифметический подсчет наших зарубежных коллег показал, что при таком раскладе, когда люди начинают ходить после сорока лет, продолжительность жизни у них увеличивается примерно на семь-двенадцать лет. Специалисты хорошо знают, что гипертоническая болезнь лучше всего на определенном этапе своего развития лечится физическими упражнениями! Да и многие другие заболевания, например диабет второго типа, успешно поддается лечению правильным питанием и физическими нагрузками. От каждого из нас нужна небольшая сила воли, а все остальное решит за нас природа. Не забываем о ежегодной диспансеризации в поликлиниках по месту жительства. Большинство заболеваний накапливаются годами. Ведь многие ходят с давлением 150-160 и не чувствуют его, потому что погружены в другие житейские за-

Одним из ключевых факторов риска болезней сердечно-сосудистой системы является гипертония или повышенное кровяное давление. От гипертонии уже страдает миллиард человек в мире, она является причиной сердечных приступов и инсультов. По оценкам исследователей, повышенное кровяное давление ежегодно является причиной девяти миллионов смертельных случаев.

боты. Обычно это толстые люди, переедающие и, как правило, не следящие за собой. Через некоторое время выясняется, что наступили в организме необратимые изменения, связанные с высоким давлением! Если этот человек вовремя бы прошел диспансеризацию, то ему бы рекомендовали физические упражнения или назначили минимальное медикаментозное лечение. У каждого, кто думает о своем здоровье, должно заработать самосознание! Помните, как раньше говорили, сегодня это выражение очень редко слышу: «Спасение утопающего – дело рук самого утопающего»! Ведь возможностей исправить ситуацию очень много, чтобы не оказаться в роли утопающего. Помимо поликлиник сегодня в стране действуют 502 оздоровительных центра, где проводят скрининг основных заболеваний. Необходимо узнать адрес этих центров по месту жительства. Проконсультироваться бесплатно любому гражданину России можно и в Общественных приемных Лиги здоровья нации, узнать о специалистах рекомендую на сайте Лиги здоровья нации. Здесь люди получают рекомендации, советы от врача, а не от соседа и знакомого. Если человек реально хочет себе помочь, то он всегда, с учетом своих жизненных обстоятельств, найдет, каким способом улучшить свое здоровье!

- Лео Антонович, все знают, какой вы трудоголик: встаете рано, ложитесь поздно. Может ли речь идти о вашем режиме дня?

- Это и есть мой режим... Я, к сожалению, мало сплю, это истинная правда. Накануне я лег в половине первого, встал сегодня в 6.20. Мне явно этого мало. Вчера было много операций, затем другие дела. Но то, что ложусь и встаю в одно и тоже время, я точно знаю, мне очень помогает. Я сплю, что называется, как убитый. Эти обстоятельства очень важны. У меня нет необходимости строго придерживаться физической нагрузки, потому что я стою у операционного стола от пяти до восьми часов в день, иногда бывает даже больше, а это – статическая нагрузка. Необходимо немного повисеть головой вниз после затяжных операций, что я зачастую и делаю, чтобы наладить кровоток в организме. Придерживаюсь следующих правил: с 1 сентября прошлого года не пью совсем! Хотя я должен сказать, что и сегодня я могу выпить стаканов 8-10 вина. В юности я, будучи студентом, сильно натренировался, вы знаете, где я родился. Считается, что мои соотечественники знают толк в спиртном и любят за бокалом посидеть. Потом в Москве поддерживал марку, все считали, что если ты

- грузин, значит, должен пить. Но я себе решил доказать (克莱нусь, что никакой другой под моим решением идеи не было, кроме того, чтобы убедиться в своей правоте), что плохое настроение – это то, что ты реально можешь исправить сам, если ты уверен в своей правоте. Между операциями не ем, потому что это мешает. Когда ты поел, это уже другой человек: более вальяжный, расположенный к отдыху... Утром встаю и ем творог, который делает сама Ольга Александровна, моя жена, каждый день. Иногда ем его с какой-то кашей, но редко смешиваю. Когда прихожу из операционной, в кабинете всегда есть фрукты, творог, могу и крекер съесть, в зависимости от того, на что глаз упадет. Но ем мало. Затем у меня длинный рабочий день, до 21-22 часов я на работе. Поздно вечером приезжаю домой. Мы живем вдвоем с женой. Она очень хорошо готовит, я, конечно, ем, аппетит нормальный. Какая-то разрядка и ложусь спать. Я вспоминаю своих коллег в Америке, где я много раз и подолгу стажировался, к сожалению, у всех кардиохирургов такая жизнь. Но все равно это режимная ситуация: я утром поел белков или каши, на работе попил воды, съел фрукты, творог. Ем только вареные рыбу и мясо, так как придерживаюсь принципов американской диеты.

- Перед операцией волнуетесь? Что испытываете, когда в ваших руках сердце, которое полностью зависит от вас?

- Я, откровенно говоря, человек очень чувствительный. У меня семь внуков, много близких людей, поэтому, к сожалению, часто, когда кто-то болеет, в тяжелый момент мысли перескакивают, что этот близкий человек может оказаться у меня на операционном столе. Могу честно сказать, что страха у меня точно нет! Я знаю пути отступления! Я знаю, что лечение может быть радикальным и паллиативным. У меня за плечами столько операций, я столько видел сердец, что точно знаю – всегда есть вариант уйти на паллиативную операцию, то есть облегчить состояние больного. При этом я всегда знаю, чем воспользуюсь, чтобы не допустить трагедии.

- У вас есть девиз дня?

- У меня непопулярный для всех девиз «Надо!»

- Чтобы вы пожелали читателям газеты «Активное долголетие»?

- Хочу пожелать того, чего желаю и себе: прожить долго и с хорошим качеством.

НА ПРИЕМЕ У КАРДИОЛОГА

Будьте здоровы! Советы, рекомендации врачей



Из беседы с врачом-кардиологом высшей квалификационной категории Кудиновым Э.Г.

- Эдуард Григорьевич, вы ведете прием в Общественной приемной Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии в Санкт-Петербурге. Какая категория граждан чаще всего обращается к вам за консультативной помощью?

- В основном обращаются жители нашего города. Как правило, это женщины в возрасте старше 50 лет, они более внимательно следят за своим здоровьем. К сожалению, значительно реже за консультацией обращаются 30-40 летние. Они менее серьезно относятся к себе и даже при наличии явных признаков незддоровья, например, постоянно повышенного артериального давления, откладывают на неопределенный срок визит к специалисту. Хочу отметить, что посетители Общественной приемной - это люди, нацеленные на активный образ жизни, которые ищут возможности сохранить здоровье и продлить активное долголетие как себе, так и своим родным и друзьям.

- С какими вопросами чаще всего обращаются в Общественную приемную?

- Я могу говорить только о кардиологической группе пациентов. Чаще всего обращаются люди с уже диагностированными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Среди них лидирует гипертоническая болезнь, на втором месте – ишемическая болезнь сердца (ИБС). Много больных со смешанными патологиями:

сосудов головного мозга, коронарной недостаточностью, с нарушениями функционального характера. Следует отметить и больных с депрессивными состояниями, которые напрямую влияют на работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

- Ваши рекомендации по сохранению здоровья сердца и сосудов?

- Общих рекомендаций здесь быть не может. Ведь известно, что здоровье на 30% зависит от наследственности, на 30% - от образа жизни, на 30% - от окружающей среды и только на 10% - от медицинской науки. К каждому пациенту нужен индивидуальный подход. Именно поэтому стараюсь на общение с каждым посетителем Общественной приемной выделять не менее 30 минут для того, чтобы вникнуть в проблемы человека и тогда уже давать конкретные рекомендации. Что могу точно сказать: ежедневно необходима двигательная активность, желательно 10 км в течение дня. Особенно об этом следует помнить тем, кто ведет сидячий образ жизни.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии разработал натуральный пептидный биорегулятор **Челохарт** (содержит пептиды сердечной мышцы). **Челохарт** эффективен при миокардиодистрофиях различного генеза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, а также для поддержания здоровья сердца у лиц старшей возрастной группы. В комплексе с **Челохартом** рекомендуем принимать натуральный пептидный биорегулятор **Вентфорту** (содержит пептиды сосудов) и синтезированный **Везуген**, восстанавливающие функции сосудистой системы.



НАША ЦЕЛЬ - РАЗВИТИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ

От первого лица



В.А. Александров, вице-президент по развитию Центра Ревитализации и Здоровья

Сегодня ученые всего мира обсуждают проблему старения населения, а политики разных государств говорят об увеличении пенсионного возраста как необходимой экономической мере. При этом люди в возрасте 45-50 лет уже обременены несколькими хроническими заболеваниями, и с годами их количество только увеличивается. Именно поэтому большие надежды по сохранению здоровья и трудоспособного периода жизни населения связывают с профилактической медициной. Экономически стабильные и социально благополучные страны давно сделали ставку на нее, так как профилактика заболеваний финансово более выгодна государству, чем их лечение. При этом она позволяет каждому человеку на протяжении долгих лет вести активную жизнь и быть социально востребованным, высвобождает дополнительные ресурсы для развития.

На протяжении последнего десятилетия в современной России также стали серьезно задумываться о профилактике заболеваний: и государство, и представители бизнеса, в приоритете которых находится улучшение демографической и экономической ситуации в стране. Наша компания, Центр Ревитализации и Здоровья, в течение нескольких лет занимается реализацией проектов, направленных на сохранение и улучшение здоровья россиян, утверждение ценностей здорового образа жизни в обществе, продвижение разработок россий-

ских ученых – пептидных биорегуляторов, которые продлевают активное долголетие и препятствуют развитию возрастных патологий. Сегодня они – одна из главных инноваций в профилактической медицине.

Мы постоянно расширяем сотрудничество с Санкт-Петербургским институтом биорегуляции и геронтологии под руководством профессора Владимира Хавинсона, с Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации», которую возглавляет всемирно известный кардиохирург Лео Антонович Бокерия. В рамках реализации программ геронтологического направления «Лиги здоровья нации» уже успешно работают 3 Общественные приемные Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии: 2 - в Москве и 1- в Санкт-Петербурге. За время их работы несколько тысяч человек обратились за бесплатной помощью к специалистам и смогли улучшить свое здоровье. Это говорит о том, что такая консультативная помощь нужна и востребована. А потому в сентябре мы открыли еще одну Общественную приемную Института – в Екатеринбурге. Жители города бесплатно и без очередей смогут обратиться к специалистам за консультацией и получить советы по формированию здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, профилактике заболеваний и преждевременного старения. В дальнейшем Центр Ревитализации и Здоровья планирует расширять географию работы Общественных приемных Института.

В сентябре месяце начало свою работу Украинское представительство Центра Ревитализации и Здоровья в г. Харькове. Это также важный шаг на пути развития профилактической медицины. НПЦРИЗ, являясь главным стратегическим партнером института биорегуляции и геронтологии, будет способствовать продвижению пептидных биорегуляторов на территории дружественного государства. Повышение социальной доступности эффективных профилактических научно-обоснованных препаратов как на территории России, так и за ее пределами – один из приоритетов в нашей работе.

Мы не остановимся на достигнутом и продолжим активно участвовать в реализации программ, направленных на развитие профилактической медицины и сохранение здоровья населения.

НА ВЕРШИНЕ ОЛИМПА!

Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



С 16 по 18 августа в Санкт-Петербурге проходил этап Кубка мира по художественной гимнастике в индивидуальном и групповом первенстве. Этот турнир – финальная репетиция перед Чемпионатом мира, который состоялся в Киеве в конце августа. В соревнованиях участвовали более 300 сильнейших гимнасток из 36 стран мира. Во время соревнований корреспондент нашего издания встретился с профессором Раисой Николаевной Терехиной, доктором педагогических наук, заведующей кафедрой теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, мастером спорта СССР, судьей международной категории (FIG), судьей чемпионатов страны, Европы, мира и Олимпийских игр.

- Сегодня в Санкт-Петербурге проходит Кубок мира по художественной гимнастике. Насколько это значимое событие для нашего города?

- Художественная гимнастика – это тот вид спорта, который родился в Ленинграде в 1934 году. Наш город – родина художественной гимнастики. Любое мероприятие по художественной гимнастике, которое проходит на берегах Невы, имеет колоссальное значение, ведь у нас нет права показать, что хоть как-то нарушились традиции. Мы обязаны всегда поддерживать высокий уровень подготовки гимнасток из Санкт-Петербурга. И, конечно, российские спортсменки по уровню исполнительского мастерства на порядок выше соперников, потому что у нас сло-

жились в стране самые передовые технологии подготовки спортсменов высокого класса. Недавно мы вернулись из Казани с XXVII Всемирной летней Универсиады 2013. К этим состязаниям готовились все виды спорта. Художественная гимнастика была представлена спортсменками сборной страны, они же все студентки Национального государственного университета имени П.Ф. Лесгафта. Все выступили успешно, получили максимальное количество наград, завоевали все золотые медали, которые разыгрывались на Универсиаде. Результатами очень довольны, рады, что студенческий спорт у нас прогрессирует, в частности, гимнастические дисциплины находятся на очень высоком профессиональном уровне.

В российской гимнастике очень много талантливых тренеров, одаренных детей, и даже статистика свидетельствует сейчас о том, что этот вид спорта сегодня популярен больше, чем футбол. Большая заслуга в этом Всероссийской федерации художественной гимнастики во главе с Ириной Александровной Винер, она работает сама день и ночь, и все окружающие трудятся, добиваясь выдающихся результатов. Гимнастические дисциплины все такие красивые и прививают молодежи любовь к физической культуре, а это важно для здоровья нации, поэтому мы гордимся этим видом спорта.

- На кого возлагаете из наших питерских спортсменов надежды?

- У нас выступают выдающиеся спортсменки – Маргарита Мамун, Анна Трубникова, но болеем за всех!



Маргарита Мамун

На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого вида спорта. В начале появления на мировой арене (с 1960 года) это был СССР, затем Болгария (НРБ). Начало 90-х годов 20-го века можно считать одновременно расцветом украинской художественной гимнастики и крахом болгарской и российской школ. Однако, российская художественная гимнастика к началу 21 века возродилась с новой силой. С 2011 года практически безраздельное лидерство принадлежит российским гимнасткам.

- Здоровье, спорт, долголетие - эти понятия могут быть объединены?

- Там, где нет нарушения технологии подготовки, там можно обойтись без травм и вреда для здоровья. При этих условиях - эти понятия совместимы. Не нужно форсировать нагрузки, не нужно перескакивать с элемента на элемент там, где это необоснованно. Имеется базовая подготовка, которую необходимо правильно заложить, тогда не будет проблем у спортсмена с техническим освоением элементов. Необходимо правильно, а главное индивидуально подбирать нагрузки, тогда не будет проблем с перетренированностью, с восстановлением, то есть, если мы улицу переходим на красный свет, то один раз, может быть, и пронесет, второй раз может и не повезти. Это правило действует и в спорте. Если не форсировать нагрузки, если следовать полностью правильной технологии подготовки, то не будет никакого ущерба здоровью спортсменов. Сейчас современные технологии, средства восстановления помогают гимнасткам быстро прийти в форму и сохранить свое здоровье.

- В связи с чем был вызван интерес у профессионального спорта к пептидам?

- Были проведены медицинские исследования, которые подтвердили на практике, что комплексное использование пептидных биорегуляторов очень хорошо сказывается на процессах восстановления, на иммунной системе организма. Гимнастки стали меньше болеть. Весь нынешний олимпийский цикл спортсменки принимали пептидные биорегуляторы под наблюдением профессора В.Х. Хавинсона. Прошлой зимой грипп свирепствовал, а наши девушки не болели. Очень важно, что они быстрее восстанавливаются после интенсивных физических нагрузок. Я считаю, что пептидные биорегуляторы очень действенны, поэтому эти препараты необходимо использовать не только в гимнастике, вообще в спорте и в жизни.

У меня, как у любого человека, тоже возникают проблемы по здоровью, я обращалась к Владимиру Хавинсону и мне назначали пептиды. Действительно эффективные препараты.



Яна Кудрявцева

ДЛЯ СПРАВКИ:

Итоги Кубка мира по художественной гимнастике: Многоборье выиграла россиянка Маргарита Мамун, в каждом виде получив оценки выше 18 баллов.

Ошибка в обруче помешала ее подруге по команде Яне Кудрявцевой встать на вторую ступеньку пьедестала, чем и воспользовалась белоруска Мелитина Станюта, завоевав «серебро».

Самую малость (пять сотых балла) не хватило до «бронзы» кореянке Сон Ен Чжи.

Балл уступила ей болгарка Сильвия Митева.

В групповых упражнениях всё золото - у российских гимнасток.

Пока верстался номер газеты, стали известны следующие новости:

золото, два серебра и бронзу завоевала наша сборная по художественной гимнастике в первый же день соревнований Чемпионата мира по художественной гимнастике в Киеве. Золото - у триумфатора Универсиады 17-летней Маргариты Мамун. От ближайшей преследовательницы, её же подруги по команде Яны Кудрявцевой, спортсменку отделили менее 0,2 балла.

ВЫ СПРАШИВАЛИ - МЫ ОТВЕЧАЕМ

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

Слышал о том, что в Санкт-Петербурге работает Общественная приемная Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, в которой можно получить бесплатную консультацию. А есть ли такие Общественные приемные в Москве? Какие врачи в них принимают?

П. С. Ерофеев, г. Электрогорск, Московская обл.

В Москве работают две Общественные приемные Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии под эгидой Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации». Одна - на пр. Мира в павильоне № 5 Всероссийского выставочного центра (ВВЦ), другая - на ул. Заморенова, д. 12, стр. 1 (ст. м. «Краснопресненская»).

В Общественных приемных Института ведут прием следующие специалисты:

врач-терапевт Севастьянова Т. И.

врач онколог-гинеколог Дмитриева Л. Н.

к.м.н., старший научный сотрудник лаборатории возрастной клинической патологии Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, врач-уролог, фармаколог Д. А. Горгиладзе.

Также врач функциональной диагностики Бальзам Е. Н. проводит диагностику на тепловизоре.

Приглашаем Вас посетить Общественную приемную Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии и получить бесплатную консультацию по вопросам сохранения здоровья.

Запись по тел.: в Москве – (495) 640-06-14 (доб. 5), в Санкт-Петербурге – (812) 640-06-14 (доб. 4)

Уменяишемическая болезнь сердца. Какие препараты в комплексе с пептидными биорегуляторами я могу принимать для улучшения самочувствия?

Е.С. Авдеева, г. Волхов, Ленинградская обл.

При вашем заболевании в комплексе с пептидными биорегуляторами рекомендуем принимать препараты **Олекап** и **Канакор**, разработанные Центром Ревитализации и Здоровья.

Канакор улучшает цикл тканевого дыхания в миокарде и повышает его устойчивость к ишемии, снижает частоту приступов аритмии, повышает эластичность артерий и капилляров, снижает нагрузку на миокард. **Олекап**, созданный на основе полиненасыщенных жирных кислот класса Омега-3, токоферолов и токотриенолов, эффективно тормозит рост атеросклеротических бляшек, снижает уровень холестерина в крови, а также обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

Данные препараты улучшают самочувствие при различных сердечно-сосудистых патологиях и применяются для профилактики инфаркта и инсульта.

