



Под жарким солнцем: секреты летнего ухода за кожей

Лето в Петербурге обещает быть долгим и жарким. А это значит, что нужно пересмотреть уход за кожей лица, рук и зоны декольте. Как правильно ухаживать за кожей в летний сезон, чтобы она оставалась красивой и здоровой, рассказала **Ольга Николаевна Парышева**, врач-дерматовенеролог, заведующая поликлиникой "Ладожская" медицинского центра "Эко-безопасность".



В холодное время года наша кожа страдает от мороза, ветра, сухого воздуха в помещениях, недостатка солнечного света и резкого перепада температур. Летом негативные факторы совершенно другие: высокая температура воздуха, часто сопровождаемая высокой влажностью, и интенсивное ультрафиолетовое излучение. Эти факторы могут вызывать повышенное сало- и потоотделение, расширение пор, обезвоженность кожи, солнечные ожоги и гиперпигментацию.

Вот несколько базовых правил летнего ухода, следование которым позволит поддерживать кожу в хорошем состоянии даже в самые жаркие дни.

Не выходите на улицу без SPF-защиты

Солнцезащитное средство необходимо наносить на кожу перед выходом на улицу в любой день — даже в пасмурный или дождливый, так как ультрафиолетовое излучение пробивается и сквозь облака. Степень защиты зависит от значения солнцезащитного фактора SPF, который указан на тюбике с кремом и колеблется

от 2 до 50. Чем выше значение SPF, тем больше солнечных лучей фильтрует косметическое средство, а вы можете дольше находиться на солнце без риска обгореть. Например, SPF 2 фильтрует около 50% ультрафиолетовых лучей, а SPF 50 — до 98%.

Если вы выходите под солнце время от времени, на несколько минут, подойдет крем с SPF 15. Если находитесь на улице непрерывно в течение длительного времени, выбирайте крем с SPF 30 или выше. Также на степень защиты влияет тип кожи. Если кожа очень светлая и быстро обгорает, то стоит выбрать средство с SPF 30-50.

Губы нуждаются в отдельном уходе

Кожа губ очень нежная и тонкая, к тому же она не имеет сальных желез. Этот участок всегда сильнее подвержен воздействию ветра, солнца и экстремальных температур. Губы летом нуждаются в систематическом увлажнении и питании, в том числе и перед сном. Летом для их защиты нужно использовать бальзам с высоким SPF-фактором.





"Когда светит солнце, на кожу воздействует 2 типа лучей: UVA (длинные) и UVB (короткие). UVA-лучи проникают в глубокие слои кожи и ускоряют процессы старения, вызывают фотоповреждения. UVB-лучи воздействуют на верхний слой кожи, способствуя появлению загара, а также могут являться причиной возникновения солнечных ожогов. Сила этого воздействия зависит от времени года, места и времени суток (самая высокая с 11.00 до 16.00).

На косметологическом рынке есть много разных санблоков и санскринов. Они отличаются по активности защитных ингредиентов в составе. Органические активные ингредиенты впитывают и рассеивают UVA и UVB-лучи. Минеральные активные ингредиенты (диоксид титана и оксид цинка) UVA и UVB-лучи отражают. Что здесь важно запомнить: 1) правильный крем от солнца содержит защиту от UVA и UVB-лучей; 2) санскрины необходимо наносить за 20 минут до выхода на солнце и обновлять каждые 2 часа".

Охлаждающие средства помогут освежить и увлажнить кожу в жару

Это может быть освежающий тоник из магазина/аптеки или же средство, приготовленное в домашних условиях. Например, лед из отвара петрушки или ромашки. В этом случае эффект будет не только освежающим, но и противовоспалительным. Однако эксперт медицинского центра "Эко-безопасность" предостерегает от злоупотребления:



"Протирание лица льдом - процедура, легко выполняемая самостоятельно в домашних условиях. Но злоупотреблять ею не стоит, чтобы не нанести коже вред. Слишком частое использование может пересушить кожу лица".

Летняя диета

Ешьте больше сезонных овощей и фруктов. Особенное внимание обратите на продукты с высоким содержанием витамина С. Витамин С — важный антиоксидант. Он укрепляет иммунитет, удаляет темные пятна с кожи и придает ей здоровое сияние. Лучшие источники витамина С — черная смородина, черника, брокколи, гуава, киви, апельсин, папайя, клубника и батат. Употребление этих продуктов также помогает естественному производству

коллагена в организме, укрепляет капилляры, питающие кожу, и заметно влияет на ее внешний вид.

Носите солнцезащитные очки

Кожа вокруг глаз примерно в 6 раз тоньше, чем на остальных участках лица. В ней меньше сальных и потовых желез, коллагена и эластина, отвечающих за упругость. Подкожно-жировая клетчатка в этой зоне обладает более рыхлой структурой. Именно поэтому кожа в этой области требует бережного ухода.

Чтобы защитить нежную кожу вокруг глаз от морщин и преждевременного старения, перед выходом на улицу обязательно надевайте солнцезащитные очки, а утром увлажняйте область вокруг глаз с помощью специального крема или геля.

Делайте более легкий макияж



"Главное правило на летнее время - полный отказ от агрессивных средств, содержащих щелочь.

Результатом их применения будут обезвоживание, зуд, шелушение. Летом нужно пользоваться муссом, легкой пенкой, молочком, тоником и мицеллярной водой. Домашний уход должен быть максимально увлажняющим. Если вы пользуетесь кремом, то хорошо, если он будет иметь фактор защиты от солнца с SPF".

Летом лучше отдавать предпочтение



"Не стоит забывать, что **волосы тоже нуждаются в защите**. Ультрафиолет вызывает их сухость, ломкость и потерю цвета. Бесспорно, лучший санскрин — это головной убор, но можно снизить воздействие УФ-лучей и с помощью солнцезащитного спрея. Он обволакивает волосы защитной пленкой, содержит питательные масла, антиоксиданты и витамин E".

легким текстурам и минимизировать количество слоёв макияжа. Если в мороз для защиты кожи мы можем нанести на лицо сыворотку, дневной крем, тональный крем и закрепить всё это пудрой, то в жаркий летний день лучше ограничиться легким увлажняющим кремом и рассыпчатой пудрой: чем больше слоёв включает ваш макияж, тем больше усиливается работа сальных и потовых желёз.

Укол здоровья: медицинский центр "Эко-безопасность" наращивает обороты по вакцинации от COVID-19 в ТРК "Европолис"

Центр вакцинации работает в ежедневном режиме с 24 февраля. За это время вакцину от коронавируса в нем получили уже несколько тысяч человек.

Медицинский центр "Эко-безопасность" продолжает активную работу по вакцинации населения от новой коронавирусной инфекции COVID-19. В рамках проекта Городского центра медицинской профилактики 24 февраля медцентр открыл пункт вакцинации на территории ТРК "Европолис" (Полюстровский пр., 84), где жители и гости города бесплатно получают вакцину от COVID-19 "Гам-КОВИД-Вак" ("Спутник V"). С начала работы прививочного центра вакцину от коронавируса в нем получили уже несколько тысяч человек.

Центр вакцинации работает ежедневно, с 11:00 до 19:00, каждый день туда приходит порядка 100 желающих получить вакцину. На постоянной основе там дежурит команда медцентра "Эко-безопасность" в составе доктора, медсестры или медбрата и администратора, который помогает пациентам оформить анкету, необходимую для получения вакцины, и консультирует по вопросам вакцинации.



"У Группы компаний "Эко-безопасность" накоплен большой опыт в проведении массовой вакцинации при обслуживании наших корпоративных клиентов — крупных промышленных предприятий города, — поясняет Роман Владимирович Константинов, к.м.н., руководитель ГК "Эко-безопасность". — Отмечу также, что весь электронный документооборот, связанный с вакцинацией против COVID-19 на базе дан-



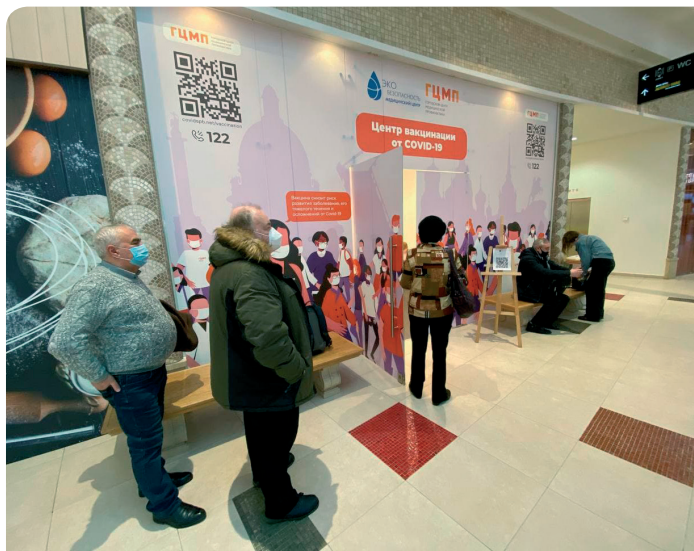
Записываться на вакцинацию заранее не нужно. Для получения вакцины желающим необходимо прийти в центр вакцинации в часы его работы, заполнить небольшую анкету и иметь при себе паспорт гражданина РФ, полис ОМС и СНИЛС.

ного пункта вакцинации, реализован с использованием собственной информационной системы ГК "Эко-безопасность" — программы MedSafe, которая интегрирована с общероссийской единой информационной системой. Поэтому персональные электронные документы о вакцинации доступны гражданам на портале Госуслуг. Мы рады, что наш опыт и компетенции оказались полезны городу в борьбе с

пандемией COVID-19".

Как проходит вакцинация

Перед вакцинацией человека обязательно осматривает врач, с измерением температуры тела, сбором эпидемиологического анамнеза, измерением сатурации и осмотром зева. На основании полученных данных доктор определяет отсутствие



или наличие противопоказаний к вакцинации. В ходе осмотра специалист также рассказывает о возможных реакциях на вакцину и помогает заполнить информированное добровольное согласие на проведение процедуры.

Вакцинацию проводят в два этапа: сначала вводят компонент I в дозе 0,5 мл. На 21 день вводят компонент II в дозе 0,5 мл. Препарат вводят внутримышечно.

Противопоказания к вакцинации:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины
- тяжелые аллергические реакции в анамнезе
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания
- обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии)
- беременность и период грудного вскармливания
- возраст до 18 лет



Играем по-крупному: АО "Силловые машины" – новый клиент медцентра "Эко-безопасность"

Список клиентов медицинского центра "Эко-безопасность" пополнился крупным игроком промышленного рынка Санкт-Петербурга. Медцентр займется комплексным медицинским обслуживанием акционерного общества "Силловые машины – ЗТЛ, ЛМЗ, Электросила, Энергомашэкспорт".

Переговоры о заключении контракта с клиентом длились 2 года силами коммерческого отдела и медицинской дирекции Группы компаний "Эко-безопасность" (менеджер – Д. А. Арканов, главный врач – Т. В. Веселова, заместитель главного врача по промышленной медицине – А. В. Жуков).

Переговоры были успешно завершены 14 мая 2021 года. На данный момент есть договоренность об оказании АО "Силловые машины" услуг периодического медицинского осмотра в условиях центра профпатологии (экспертиза связи заболевания с профессией).

Но в планах – куда более обширное сотрудничество: получение в управление врачебно-фельдшерских здравпунктов на 5 производственных площадках и медсанчасти на 1500 кв. м., с оказанием широкого спектра медицинских услуг, в том числе по ОМС, ДМС, а также физическим лицам, проживающим поблизости.

"В перспективе это один из самых крупных из всех ныне обслуживаемых нами клиентов: более 6000 человек работающего персонала, более 1000 пенсионеров-ветеранов производства, получающих медицинскую помощь в медсанчасти по формату поликлиники за счет средств ОМС и до-

таций работодателя", – поясняет менеджер коммерческого отдела **Денис Арканов**.

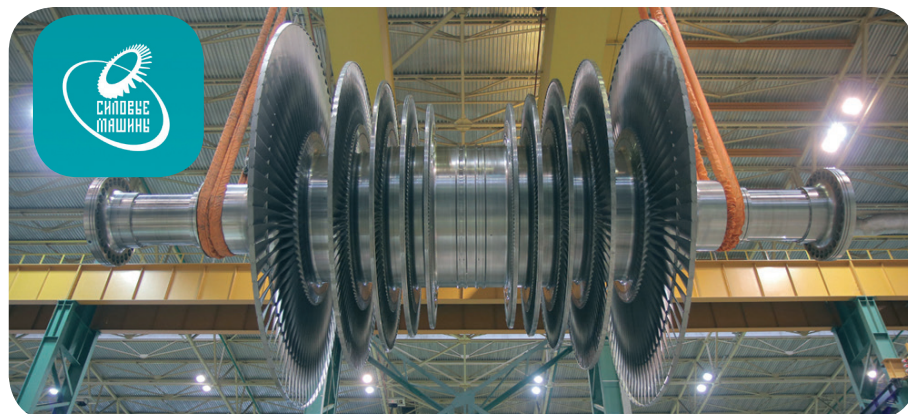
Возвращение клиентов: качество познается в сравнении

Медицинский центр "Эко-безопасность" выбирают не только новые клиенты – к его услугам возвращаются компании, которые уже обслуживались в нем раньше. Так, в конце мая клиентом "Эко-безопасности" вновь стало ООО "Газпром межрегионгаз СПб". Компания благополучно обслуживалась в медцентре с 2014 года, а в 2019 в результате тендера исключительно по формальному критерию перешла к другой

частной медицинской организации. По условиям контракта – на 3 года.

Однако договор был расторгнут спустя всего 1,5 года, в том числе по причине низкого качества услуг, и клиент вернулся к сотрудничеству с медицинским центром "Эко-безопасность".

Заключен прямой договор сроком на 3 года, без процедуры закупки. "Когда клиенты возвращаются к нам после сотрудничества с другими организациями, это говорит о высоком уровне качества услуг медицинского центра "Эко-безопасность" и о профессиональной работе всех структурных подразделений нашей компании", – отмечает Денис Арканов.



Главный исследователь на все 100

В мае 2021 года к своему юбилейному 100-му клиническому исследованию в роли главного исследователя приступил управляющий НИЦ "Эко-безопасность", д.м.н., профессор Василий Богданович Василюк.

Минздрав РФ в мае 2021 года одобрил 100-е клиническое исследование под руководством главного исследователя, д.м.н. Василия Богдановича Василюка — управляющего Научно-исследовательским центром "Эко-безопасность".

По данным Государственного реестра лекарственных средств, юбилейное исследование посвящено оценке сравнительной фармакокинетики и биоэквивалентности препаратов Тербинафин

и Ламизил® у здоровых добровольцев. Лекарственная форма и дозировка препарата — таблетки, 250 мг. Исследование продлится до конца 2021 года.

Василий Богданович Василюк — бесшумный руководитель Научно-исследовательского центра (НИЦ) "Эко-безопасность". В 2020-м году он вошел в ТОП-50 главных исследователей РФ по количеству проведенных клинических исследований. Составитель рей-



тинга — российская Ассоциация организаций по клиническим исследованиям.

Под руководством Василия Богдановича НИЦ "Эко-безопасность" ежегодно входит в ТОП-5 научно-исследовательских центров РФ. За 6 лет работы Центра на его базе успешно стартовало более 350 клинических исследований лекарственных препаратов и клинических испытаний медицинских изделий.

Вклад в общее дело: НИЦ "Эко-безопасность" успешно провел клиническое исследование вакцины против COVID-19 "Спутник Лайт"

Исследование облегченной версии вакцины "Спутник V" проводилось в трех научно-исследовательских центрах РФ, в том числе на базе НИЦ "Эко-безопасность". В изучении нового препарата приняли участие 150 добровольцев. В результате вакцина подтвердила достаточную безопасность и 6 мая получила регистрационное свидетельство на территории России.

Научно-исследовательский центр (НИЦ) "Эко-безопасность" в первом полугодии 2021 года успешно провел клиническое исследование вакцины от COVID-19 "Спутник Лайт". Исследование I фазы проводилось на здоровых добровольцах, его целью была оценка безопасности, переносимости и иммуногенности этого лекарственного препарата в профилактике коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

"Отрадно, что НИЦ "Эко-безопасность" в очередной раз внес существенный вклад в борьбу с пандемией новой коронавирусной инфекции, — подчеркивает управляющий НИЦ "Эко-безопасность", д.м.н. Василий Богданович Василюк. — Отмечу, что это не первая успешная вакцина от COVID-19, исследуемая на базе нашего центра: в 2020 году мы так же успешно провели клиническое исследование вакцины "Ковивак" Научного центра исследований и разработки иммунобиологических препаратов имени М. П. Чумакова.

То, что нас выбирают в качестве Центра для клинических исследований стратегически важных лекарственных препаратов, говорит о высокой оценке качества наших услуг".

О вакцине "Спутник Лайт"

"Спутник Лайт" — облегченный вариант препарата "Спутник V" (Гам-КОВИД-Вак), разработанного Национальным исследовательским центром эпидемиологии и микробиологии им. Н.Ф. Гамалеи и ставшего первой в мире зарегистрированной вакциной от коронавируса. Это векторный препарат на основе аденовируса человека, который используется для транспортировки генетической информации коронавируса SARS-CoV-2.

Лайт-версия вакцины состоит только из одного (первого) компонента, поэтому, в отличие от классического "Спутника V", требует только одной прививки вместо двух. При желании пациенты смогут допривиться вторым компонентом "Гам-КОВИД-Вак" и пройти тем самым полный курс вакцинации.

По данным Российского фонда прямых инвестиций (РФПИ), эффективность "Спутника Лайт" составила 79,4% (спустя 28 дней после прививки). Это выше, чем у многих двухкомпонентных вакцин. Например, у препарата от AstraZeneca она равна примерно 70%. При этом, отметили в фонде, отечественный препарат

эффективен в том числе против новых штаммов коронавируса.

"Спутник Лайт" применим для людей в возрасте от 18 до 60 лет. Как отметил глава центра им. Н.Ф. Гамалеи Александр Гинцбург, запуск лайт-версии "Спутника V" — это "способ сбить волну заболеваемости, и особенно смертности, когда просто-таки невозможно сразу же произвести нужное количество двухкомпонентной вакцины". Также это хороший инструмент "как для первоначальной вакцинации и ревакцинации, так и для повышения эффективности при комбинировании с другими вакцинами".

По словам руководства РФПИ, основным инструментом для вакцинации россиян останется "Спутник V". А новый препарат будут использовать "для быстрого формирования популяционного иммунитета в условиях неблагоприятного развития эпидпроцесса". Кроме того, в будущем его могут применять для вакцинации переболевших.

Облегченная версия вакцины уже вызывает ажиотажный интерес за границей. В частности, в конце мая она получила регистрационное свидетельство на территории Палестины.

Р.В. Константинов обозначил цели развития медицины-2030 на экспертной сессии по здравоохранению

Встреча экспертов в области медицины состоялась в правительственной резиденции "К-2". Участники обсудили перспективы развития отрасли и сформулировали цели ее цифровой трансформации до 2030 года. Коротко: боты никогда не заменят врачей, а искусственный интеллект и IT нужны, чтобы высвободить время медиков для прямого общения с пациентом.

Модераторами встречи выступили заместитель губернатора Петербурга по информатизации и связи Станислав Казарин и вице-губернатор по здравоохранению Олег Эргашев.

В соответствии с тезисами модераторов, в ближайшие годы в Петербурге планируется задействовать сквозные информационные технологии, чтобы врач в любой точке страны мог получить информацию о состоянии здоровья петербуржца, а лечение можно было подбирать исходя из генома и истории каждого пациента. Еще одна важная цель – упростить работу медиков, чтобы они меньше занимались бумажной волокитой и больше взаимодействовали с пациентом.

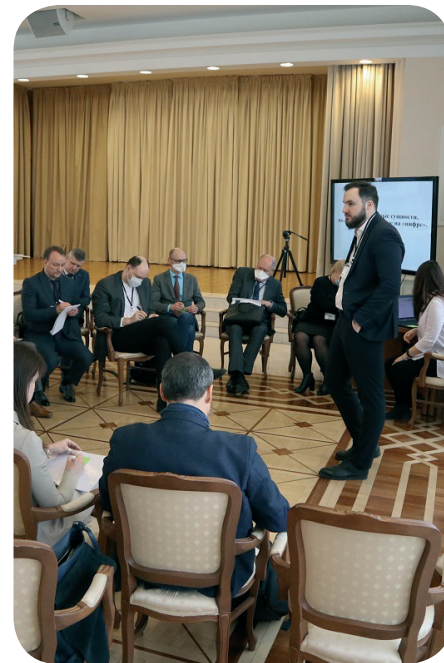
"Удобный сервис для петербуржцев – чтобы все справки, все бумажные рецепты можно было получать в электронном виде, из дома. Сегодняшняя сессия позволяет нам наметить рубежи до 2030 года", – пояснил Олег Эргашев.

После выступления спикеров сессии ее участники, разделившись на рабочие группы, сформулировали цели и

направления развития петербургского здравоохранения до 2030 года. Каждая из групп действовала от лица определенного сообщества: врачей, пациентов и государства. Стояла задача сформулировать по пять целей от каждой группы. Впоследствии их вынесли на общее онлайн-голосование, чтобы коллективным умом выбрать общие пять целей, которые будут учтены при формировании стратегии развития здравоохранения Петербурга-2030.

Руководитель Группы компаний "Эко-безопасность", к. м. н. Роман Владимирович Константинов работал в группе экспертов, представляющих интересы пациентов. В результате энергичного обсуждения специалисты его рабочей группы сформулировали следующие цели:

- шаговая доступность до медицинских учреждений: максимум – 30 минут пешком;
- открытость, доступность и достоверность любой медицинской информации;
- повышение профессионального уровня врачей;



- удовлетворенность качеством медицинских услуг на 80%;
- единая информационная медицинская среда.

Коллеги из двух других групп в свою очередь сформулировали цели от лица врачей и государства.

В результате общего онлайн-голосования все участники выбрали из 15 целей 5, которые с их точки зрения можно считать приоритетными. Голоса за ключевые 5 целей разделились в следующих пропорциях:

- единая медицинская информационная среда – 14,3%;
- принятие врачебных решений на основе данных с использованием искусственного интеллекта – 9,5%;
- стабильная финансовая поддержка медицинских учреждений – 8,7%;
- поддержка и развитие новых технологий в области медицины и фармакологии – 8,7%;
- развитие нормативно-правовой базы – 8,2%.

Сформулированные экспертами цели лягут в основу стратегии трансформации здравоохранения Петербурга до 2030 года для дальнейшего их воплощения в жизнь. Стратегия должна быть сформулирована к 1 сентября 2021 года.



Т.В. Веселова рассказала про цифровое будущее промышленной медицины на V Международном форуме труда

Электронные сервисы - эффективный инструмент по укреплению здоровья работников предприятия, который может на четверть снизить расходы компаний на медико-санитарное обслуживание персонала. Кому и зачем это нужно - объяснила медицинский директор, к.м.н. Т. В. Веселова.

У электронных сервисов, которые уже сейчас активно внедряют прогрессивные работодатели для контроля за состоянием здоровья работников, большое будущее. Об этом рассказала в своем докладе на V Международном форуме труда Татьяна Викторовна Веселова – к.м.н., медицинский директор Группы компаний "Эко-безопасность".

По словам Татьяны Викторовны, цифровые технологии могут стать хорошим подспорьем для работодателей в оценке здоровья сотрудников. Оно того требует: учитывая последние данные НИИ медицины труда РАМН, почти 70% трудового населения России за 10 лет до пенсионного возраста имеют серьезную патологию.

Уже сейчас, чтобы в реальном времени отслеживать состояние здоровья сотрудников и при необходимости своевременно направлять их к врачу, у работодателей есть возможность использовать различные смарт-предметы: браслеты, часы и др., – способные считывать ключевые показатели физического состояния человека: артериальное давление, температуру тела и пр.

"Повышенное внимание к вопросу сохранения здоровья работников – в интересах нанимателя. По информации ВОЗ, меры по охране здоровья на рабочих местах помогают на 27% сократить продолжительность пребывания на больничном и на 26% снизить расходы компаний на медико-санитарное обслуживание персонала", – отмечает Татьяна Викторовна.

Конечно, пока "умные" технологии на службе медицины труда встречаются только среди самых передовых работодателей. Однако, учитывая активную цифровизацию множества бизнес-процессов в России, можно с уверенностью говорить, что в скором времени повсеместная цифровизация коснется и сферы сохранения здоровья персонала – стратегической задачи любого предприятия, заинтересованного в стабильной и успешной работе.



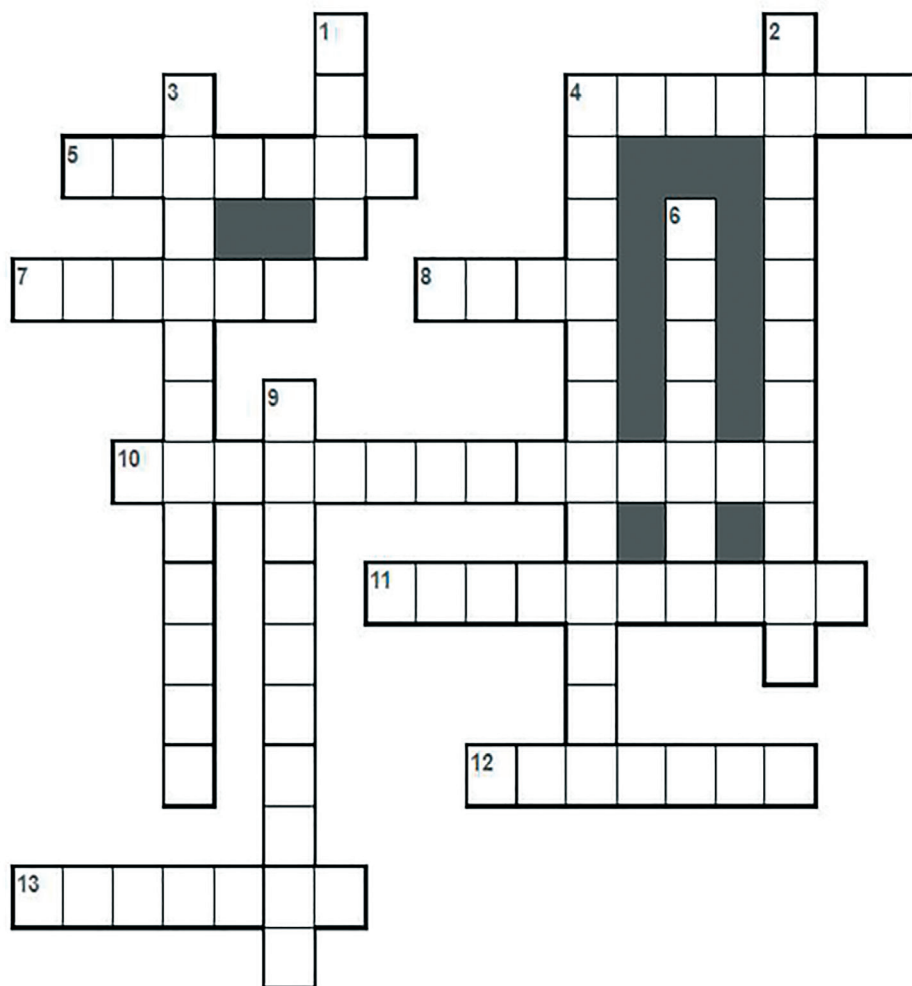
V Санкт-Петербургский международный форум труда в 2021 году впервые прошел сразу в двух российских столицах с 19 по 23 апреля 2021 года. Организаторы форума – правительство Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургский государственный универ-

ситет, Межпарламентская Ассамблея государств – участников Содружества Независимых Государств при поддержке Министерства труда и социальной защиты России, Федеральной службы по труду и занятости населения РФ.



КРОССВОРД

"Основы медицинских знаний"



ПО ГОРИЗОНТАЛИ

4. Острое и внезапное проявление признаков болезни. 5. Нарушение целостности кости. 7. Вывих, ушиб - это ... 8. Медицинская повязка, перетягивающая конечность. 10. Чрезмерное понижение температуры тела человека из-за внешних факторов. 11. Воздействие отравляющих веществ. 12. Фамилия американского врача. Его прием применяется при удалении инородного тела из дыхательных путей. 13. Искусственное ...

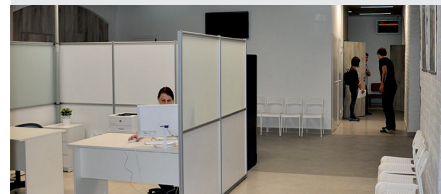
ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Поражение кожи от воздействия очень высокой температуры. 2. Повреждение тканей организма, вызванное действием низкой температуры. 3. Истечение крови из кровеносных сосудов из-за нарушения их целостности. 4. Человек, потерпевший какой-либо урон, ущерб. 6. Повреждение от пули или осколка. 9. Восстановление жизненно важных функций организма.

Ответы

1. ОЖОГ 2. ОТМОРОЖЕНИЕ 3. КРОВОТЕЧЕНИЕ 4. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ 5. ПЕРЕЛОМ 6. РАНА 7. ТРАВМА 8. ЖГУТ 9. ВОССТАНОВЛЕНИЕ 10. ГИПОТЕРМИЯ 11. ОТРАВЛЕНИЕ 12. ГИЛКРИК 13. ИСКУССТВЕННЫЙ

ПОЛИКЛИНИКИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА "ЭКО-БЕЗОПАСНОСТЬ"



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

- 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, стоматология, гинекология, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Центр
эстетической
медицины



Health & Beauty
SCIENCE RESEARCH CENTER
500-51-03
nicbeauty.ru



Центр эстетической медицины
NIC Health&Beauty

- Пластическая хирургия
- Флебология
- Косметология

500-51-03
nicbeauty.ru