

Марина Шевчук

ВОСЬМОЕ ЧУДО РОССИИ

Книга о пользе
санаториев и курортов



*Профессиональный взгляд
на неочевидные вещи*

ВСЕРОССИЙСКАЯ
СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

М.А. Шевчук



Восьмое чудо России

Книга о санаториях и курортах

98
городов

300
волонтеров

1500
мероприятий

ЗдоровьеСуставов.рф

Москва, 2019

УДК 614.215

ББК 51.12

Ш 37

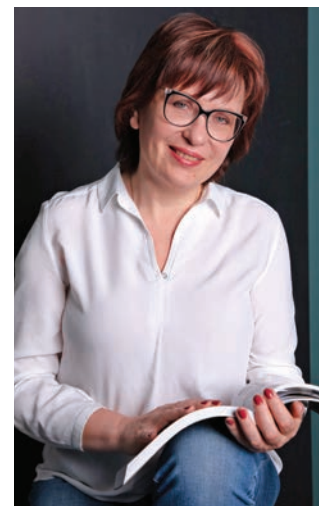
Шевчук, М.А. Восьмое чудо России. Книга о санаториях и курортах / М.А. Шевчук. – Москва : 2019. – 40 с.

Марина Шевчук занимается санаторно-курортным маркетингом более 15 лет. Она убеждена, что лечение в санаториях может сделать жизнь людей гораздо лучше, здоровее и позитивнее! И свою убежденность выразила в книге.

Эта книга для тех, кто приблизился к 40-летнему рубежу или перешагнул его. В этот период жизни важно научиться по-другому относиться к своему здоровью. Ведь это тот прекрасный возраст, возраст счастья, когда обязательную программу жизни человек в основном выполнил, и именно теперь может наслаждаться жизнью, самореализовываться. Но так сложилось, что нас подробно учили, как жить в молодом возрасте, а жить во взрослом теле, по большому счету, надо учиться заново.

Самое интересное, что уже много лет назад в нашей стране родилась и существует по сей день прекрасная, удивительная санаторно-курортная система, которая для этой цели и была создана. Но по ряду причин она малоизвестна и до конца не понятна широкому кругу её потенциальных клиентов. Книга «Восьмое чудо России» ставит себе целью устранение этой несправедливости. В ней доходчиво и интересно рассказывается о санаториях и причинах, почему лечение в санаториях настолько эффективно.

Рекомендуется широкому кругу читателей, заботящихся о своем здоровье. А также тем, кому необходимо понимание, как правильно выбрать санаторий.



Приветствую вас, дорогие читатели!
Увидев название этой книги, многие из вас наверняка захотят меня спросить – почему восьмое? Какие ещё семь? Скажу сразу – не знаю! В России чудес много. Очень много! Наша страна уникальна, самобытна и дарит миру множество необыкновенных открытий. Одно из них – санаторно-курортная система. И именно об этом чуде я хочу поведать вам всё, что знаю сама.

Последние полтора десятка лет люди для меня делятся на 2 категории: приверженцы санаториев, которые ежегодно проходят санаторно-курортные курсы, и те, другие, кто санатории не понимает и считает их уделом больных, бедных и старых. К огромному сожалению, первых гораздо меньше, чем вторых. Всего 7% населения России ездят в санатории. Получается, что 93% – не ездят. Причем эти мизерные 7% включают в себя и поездки по льготным путёвкам, когда часть или всю путевку оплачивает государство или ведомство, ответственно относящееся к здоровью своих сотрудников. Но вы представляете, какое это несправедливое соотношение: 7 к 93? Полный абсурд! В этой книге я постараюсь объяснить и то, почему я считаю это абсурдом, и почему так произошло.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

КАК Я ВЛЮБИЛАСЬ В САНАТОРИИ

Сначала хочу рассказать свою историю, как меня «занесло» в курортологию, почему я вдруг стала заниматься санаторно-курортным маркетингом. Ведь последние 15 лет жизни я буквально лбом прошибаю стены недопонимания сути, медицинской значимости санаторно-курортных услуг, потрясающей эффективности санаторно-курортного лечения.

А 15 лет назад я была успешной директрисой аптеки, строила аптечную сеть, общалась с коллегами из фармацевтических компаний, тесно сотрудничала с крупными столичными клиниками. Скажу честно, на фармрынке денег зарабатывается больше. Он реально живее, богаче, более продвинутой со всех точек зрения, чем рынок санаторно-курортных услуг.

Но в 2003 году всё изменилось. В силу ряда обстоятельств, мне пришлось заняться реанимированием санатория. Это был нестандартный курортный объект, расположенный в Москве, с собственной скважиной лечебной минеральной воды. Такое большое, несколько неуклюжее 11-этажное здание посреди лесного массива площадью 7 Га. А вокруг – московские многоэтажки, супермаркеты, минутах в 10 езды на автобусе – станция метро. Согласитесь, сложно назвать это место курортом. Хотя, конечно, собственная минеральная вода добавляла ему уникальности.

Ситуация осложнялась тем, что санаторий имел весьма запущенную инфраструктуру, и при этом никто не собирался вкладывать деньги в его реконструкцию. Зачем? Как прибыльный бизнес этот объект не рассматривался, ведь вот уже долгие годы он работал на грани рентабельности. Значительную часть выручки обеспечивали социальные программы, а его клиентами были и совсем старенькие бабушки и дедушки, которым собес давал бесплатные путёвки, и

мамы с маленькими детками, приезжающие поплавать в бассейне с морской водой, и инвалиды-колясочники, для которых была организована мало-мальская реабилитация по государственным путёвкам, и группы, приезжающие в санаторий на проведение конференции или тренинга. Всё это смешение несовместимого приводило к тому, что состояние санатория становилось год от года всё печальнее, сервис не радовал ни гостей, ни управляющих санаторием.

Вот такой санаторий нам и достался. И мы пошли ва-банк. Рискнули – и выиграли. Причем выигрыш был настолько неожиданным, что с тех пор я стала смотреть на потенциал санаторно-курортного рынка совсем по-другому. Ведь на тот момент я относилась к санаториям, как к чему-то морально устаревшему, отжившему своё. Именно так, как сегодня относятся к ним те самые 93% людей, никогда не ездивших в хорошие санатории. Как оказалось, это не санатории устарели, а система управления в них. А сами санаторно-курортные услуги не просто востребованы, а ОЧЕНЬ нужны людям. Настолько, что они даже готовы многое прощать. Например, капитальный ремонт на соседнем этаже (но лучше этого не делать!).

Итак, в том далеком 2003 году мы взяли за реализацию отдельной медицинской программы, обеспечив качественный сервис, а главное – удивительно высокую эффективность лечения. Основным направлением стала программа очищения и омоложения организма, на тот момент только-только набирающая популярность. Но сегодня, с высоты 15-летнего опыта работы в санаторно-курортном маркетинге, я могу с уверенностью сказать, что не выбор конкретного направления лечения стал для нас стержнем, на который удалось нанизать успех. Всё проще. Мы сделали услуги понятными, предсказуемыми для клиентов, а главным критерием качества лечения была его эффективность. Пришлось поднять цены, но и это не отпугнуло клиентов.

Мы собрали лучший персонал, обучили его стандартам обслуживания клиентов. Очень многое пришлось поменять, начиная от работы постовых медсестер и лечащих врачей, заканчивая органи-



зацией питания и обслуживания номеров. К примеру, мы перешли от традиционного в санкуре 15-минутного массажа к полноценному часовому общему массажу, так как он был очень важен для коррекции фигуры наших клиентов во время прохождения курса. И массажей включили в путевку столько, сколько того требовала медицинская необходимость.

В результате этого, наши клиенты уезжали реально похудевшими на 5-12 килограммов, да к тому же ещё и необыкновенно радостными, довольными, наполненными энергией. Все это очень быстро конвертировалось и в финансовые показатели, и желающих купить путевку стало больше, чем выделенных под программу мест. Так, даже без специального финансирования, а лишь благодаря коррекции медицинской программы и обслуживания мы получили резкое повышение внимания к нашему санаторию со стороны клиентов. И это лишь один из примеров истории развития санаториев последних 10-15 лет. Таких примеров, к счастью, уже очень много.

Я счастлива, что сегодня в управлении санаториями много дальновидных руководителей, которые благодаря правильному подходу к управлению здравницами радуют своих гостей качественными

услугами. И за такие санатории клиенты голосуют рублем – у большинства из них загрузка круглогодичная и очень высокая. Причем совсем не обязательно, что санатории расположены в популярных регионах – Сочи, Кавказские Минеральные воды, Крым и т.д. Много санаториев, которые, что называется, битком круглый год, находятся в глубинке России – на Алтае, в Башкирии, Тюмени, Перми, Татарстане и в других регионах.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЕЗДЯТ В САНАТОРИИ. И НЕМНОГО ИСТОРИИ РОССИЙСКОЙ КУРОРТОЛОГИИ

Начнем с того, что возраст, в котором люди наиболее часто задумываются о своем здоровье – это примерно 40 лет. Именно в этом возрасте у человека начинает щелкать в коленках, вступать в спину, покалывать в боку и пр. Причем все эти «звоночки» накладываются на пресловутый кризис среднего возраста, когда почему-то люди начинают понимать, что молодость прошла. И как жить дальше – пока не очень понятно. Одним словом, организм начинает все настойчивее требовать внимания к себе. И можно уверенно сказать, что если в этот самый момент не обратить внимания на «звоночки», то организм «позвонит» посильнее, чтобы уж точно дошел сигнал.

Однако, правда жизни чаще всего заключается в том, что реагировать а) некогда и б) неохота. Ну не хочется нам признаваться самим себе, что есть проблемы. Подумаешь, всего-то в спину вступило. Сейчас таблеточку выпью, мазью намажусь, и полегчает.

Открою вам секрет. Мы с вами только что рассмотрели самый распространенный механизм развития хронического заболевания. У подавляющего большинства людей в возрасте 40 лет и старше уже есть как минимум одно такое. Как говорят практикующие терапевты, каждое прожитое десятилетие добавляет человеку в среднем ещё одно хроническое заболевание. А с учетом того, что организм в любом случае со временем изнашивается, приходится в это верить.

Как же разрубить гордиев узел данного противоречия, когда с одной стороны больным быть и лечиться в больнице не хочется, а поддерживать здоровье надо? И ведь время-то идет только вперед, и годочков только добавляется. Вот для такой ситуации и были когда-то придуманы санатории и курорты.

В 2019 году российским курортам исполняется 300 лет! Открыл первый курорт, конечно же, Петр I. У царя было не очень крепкое здоровье, и он частенько посещал курорты Европы. И, как и было свойственно этому дальновидному правителю, озабочился созданием таких же курортов в своем государстве. В первую очередь, в зоне интересов была территория недалеко от строящегося Санкт-Петербурга. И в 1719 году в 55 км от Петрозаводска, столицы Карелии, где находится долина железистых минеральных источников, обладающих уникальными медицинскими свойствами, был открыт первый Российский курорт «Марциальные воды».

Правда, в те далекие времена посещение курортов было привилегией царей, князей и представителей прочих привилегированных сословий. И так было очень долго. Причем места для строительства курортов всегда выбирались самые лучшие. Именно там, где расположены природные минеральные источники, озера с лечебной грязью, в так называемых «местах силы». И находили там не только покой и умиротворение, но и необыкновенно эффективное лечение многих заболеваний. Так что в фундаменте отечественной курортологии лежит природное изобилие нашей земли.

Октябрьская революция сослужила нам с вами благоую службу – курорты сделались достоянием широких масс населения. А в послевоенные годы санаторно-курортная индустрия была развернута на самую широкую ногу. К 1980-м годам в СССР было уже около 7,5 тысяч санаторно-курортных учреждений. Целая система профилактического лечения огромной страны была возведена в высокий ранг, на одном уровне с госпиталями, больницами и поликлиниками. Причем, в плановом социалистическом хозяйстве это имело и большой экономический смысл -регулярные санаторно-курортные



курсы в 2-3 раза снижали уровень заболеваемости, в 2,7 раз уменьшали количество дней, проведенных на больничном, продлевали активную жизнь на 10-15 лет. Яркий пример – советские маршалы, средняя продолжительность жизни которых составляла более 80 лет. Причем многие из них продолжали активную деятельность до весьма преклонного возраста, и во многом благодаря тому, что каждый год несколько раз проходили полное обследование и регулярно лечились в санаториях.

Конечно, сегодня медицина шагнула далеко вперед. Настолько вперед, что очень многие врачи городских лечебных учреждений стали с некоторым пренебрежением относиться к санаторно-курортному лечению. Почему-то оно у них стало ассоциироваться с доморощенными методами лечения. Хотя это далеко не так. Благодаря мощной санаторно-курортной системе и его многолетней истории, созданы целые научно-исследовательские институты, проводящие научные исследования эффективности различных санаторно-курортных методик. Да и сами санатории весьма активно занимались и занимаются разработкой новых методик, в которых лечение природными лечебными факторами сочетается с современными процедурами и методами лечения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗВЕНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

САНАТОРИИ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗВЕНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ. РОДОМ ИЗ СССР

Да-да. Профилактическое лечение – это не только применение травяных настоек, втираний и припарок в домашних условиях, походы в бассейн и фитнес-клуб. Настоящая, эффективная профилактика и лечение хронических заболеваний проводится именно в санаториях и на курортах. Именно здесь родилась и до сих пор существует уникальная каста врачей и среднего медицинского персонала, в совершенстве владеющих санаторно-курортными методиками лечения. Именно здесь постоянно совершенствуются имеющиеся и внедряются новые методики санаторно-курортного профилактического и реабилитационного лечения.



Многokrатно бывая в санаториях с рабочими целями, я регулярно общаюсь с клиентами здравниц. Меня всегда интересовало, почему многие люди ездят в санатории из года в год. Некоторые приезжают уже в 10-й, 15-й, 20-й раз. И чаще всего я слышу примерно один и тот же ответ: «Я целый год чувствую себя по-другому, гораздо лучше, если съезжу в санаторий». Вот так просто. И поэтому все бросают, находят деньги и едут. И знаете, что самое удивительное? Далеко не самые обеспеченные люди являются наиболее частыми посетителями санаториев. Хотя, казалось бы, согласно всем известной пирамиде мотивации и потребностей человека по Маслоу, именно более обеспеченные люди должны больше заботиться о своем здоровье. Но у нас не совсем так. Рабочие, служащие, пенсионеры уже сами покупают путевки и едут в санаторий. И делают это каждый год.

Конечно, были у российских санаториев и страшные времена, когда из-за разрушения плановой советской экономики чуть было не разрушилась и санаторно-курортная система. За 20-летний период перестройки отрасли количество объектов сократилось с 7,5 до 2,2 тысяч. Катастрофа! В это время можно было действительно «попасть» в санаторий с отвратительным обслуживанием и разваливающимися стенами. Но, слава Богу, неблагоприятные времена прошли, санаторно-курортная система выстояла, и сегодня переживает глобальное обновление и реновацию.

Тут надо отметить, что советская модель организации санаторно-курортного лечения и обслуживания действительно уникальна. Такой нет нигде в мире. И много раз опытные директора и главные врачи санаториев рассказывали мне, как к ним приезжали зарубежные коллеги, развивающие иностранные курорты, для знакомства с нашей моделью санаторно-курортной медицины, которая их удивляет и вдохновляет своей высокой результативностью. На наших курортах внедрены и прекрасно работают эффективные методики лечения, все процедуры предоставляются исключительно под контролем и по назначению лечащего врача. У наших курортов и санаториев серьезный научно-методологический подход к лечебно-оздоровительному процессу, и он работает!



Конечно, ещё есть над чем работать в плане организации обслуживания гостей, управления предприятием и т.д. Но и в этом направлении за последние годы санатории серьезно продвинулись вперед.

Интересна следующая статистика. В советские годы в санатории ежегодно ездило более 60 миллионов человек! Четверть страны. Это было популярно, очень престижно, а для некоторых категорий работников – обязательно. Причем все они посещали санатории по профсоюзным путевкам, очень льготным ценам. Да и ездить-то больше было особо некуда. Поездки на советские курорты были своеобразным трендом тех времен. Это продолжалось много десятков лет! И благодаря тем чудесным временам, сформировалась модель потребительского поведения, которая и сегодня очень на руку российским санаториям. До сих пор поколение людей, выросших в Советском Союзе, воспринимает поездку в санаторий как радость и привилегию. Даже если покупают путевки сами. Да что говорить, конечно, поездка в санаторий и на курорт – это и сейчас радостное, приятное событие.

Правда, сегодня в санатории ездит примерно в 10 раз меньше людей, чем раньше. И это при том, что демографическая ситуация,

наоборот, более благоприятна для санаторно-курортной отрасли. Ведь чаще всего в санатории люди ездят в уже зрелом возрасте, после 40-50 лет. Так вот, их в России уже более половины населения!

Давайте учитывать и то, что основная проблема, которую решают в санатории – это лечение хронических заболеваний. А уж после 40-ка хрониками становятся практически все люди. И у такого рода заболеваний есть одна неприятная особенность – они редко вылечиваются до конца. Можно, конечно, добиться стадии ремиссии, когда все симптомы либо затухают, либо временно прекращаются. Именно это и происходит после санаторно-курортного лечения. Причем ремиссия бывает довольно длительная – даже несколько лет. Однако, все же стоит регулярно уделять внимание заболевшему органу и проводить ежегодные профилактические лечебные курсы в санатории, чтобы ремиссия стала обычной нормой жизни.

САНАТОРИИ – ТЕРРИТОРИЯ ИДЕАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Скажите, кто из вас хотел бы лечиться не в больничных палатах, с постельным режимом, с бесконечными уколами и прочими болезненными процедурами, а на курорте? Где не палаты, а номера с прекрасным видом, все тебе улыбаются, говорят только о приятном. Где не безвкусные больничные супчики и каши, а разнообразное аппетитное меню в просторном и красивом зале питания. Где волей-неволей начинаешь все больше ходить и гулять, потому что вокруг – живописная территория и свежий воздух. Где все процедуры приятны. А самое главное – такое лечение ещё и очень эффективно!

Конечно, санаторно-курортное лечение далеко не во всех случаях может быть альтернативой лечению в стационаре или поликлинике. Но если все делать вовремя – то очень даже. Давайте немного разберем, за счет чего оно так эффективно, какие у него основные механизмы, почему же оно дает такой мощный положительный эффект, особенно для людей, которым перевалило за 40–50 лет.

Мы с вами прекрасно понимаем, что причина большинства болезней, особенно хронических, лежит в наших же привычках, которые слишком часто, мягко говоря, не совсем здоровые. А вот менять привычки очень сложно. Лень и инертность очень глубоко вклинились в человеческую сущность. Так вот, санатории в этом смысле – прекрасные помощники. На время нахождения в санатории и на курорте вы поневоле разрываете круг вредных привычек, которые и привели к хроническому заболеванию:

- ❖ В санатории вы меняете обстановку и уклад жизни и оказываетесь в атмосфере спокойствия, здоровья и позитива. Вас окружает красивая природа, уютные помещения, доброжелательные, расслабленные люди. Весь обслуживающий персонал курорта помогает вам настроиться на волну оздоровления и дает дополнительную мотивацию к формированию здорового образа жизни как в санатории, так и после возвращения домой. Снижается уровень стресса, и уже одно только это раскрывает внутренний потенциал организма.
- ❖ В городском режиме наш организм испытывает сильный дефицит многих минералов, витаминов и микроэлементов. Из-за этого дефицита нарушается работа многих внутренних органов и систем, снижается иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям. Природные минеральные воды и грязи, которые применяются в санаториях и на курортах, восполняют этот дефицит. Недостающие элементы попадают через кожу вместе с биологически активными веществами, которыми так богаты природные воды и грязи. Напитываясь недостающими веществами, клетки кожи впоследствии отдают их в кровь и разносят ко всем внутренним органам. 2-3-недельный курс приема природных лечебных вод и грязей обеспечивает нормализацию обменных процессов и восстановление иммунитета. После этого курса вы испытываете подъем сил, а эффект длится много месяцев.
- ❖ Питьевые курсы природных минеральных вод позволяют сделать то, что не в состоянии сделать ни один лекарственный пре-



- парат: они нормализуют работу всего желудочно-кишечного тракта, разжижают желчь и способствуют её нормальному выделению и, следовательно, перевариванию пищи, нормализуют перистальтику и микрофлору кишечника. А уж насколько это важно для здоровья человека, думаю, говорить излишне.
- ❖ С годами нам нужно есть все меньше и меньше. Просто потому, что снижается интенсивность обменных процессов и потребность в калориях и пище также закономерно уменьшается. Но вот привычки свои в объеме и калорийности пищи нам самостоятельно менять очень сложно. Особенно в привычной обстановке. Дома мы ходит в одни и те же магазины, на полном автомате идем к одним и тем же полкам с привычными нам продуктами. Готовим привычные блюда. Накладываем привычные порции на привычные по размеру тарелки. Для смены пищевых привычек необходим внешний стимул. Именно его мы и получаем в санаториях. Диетическое питание, консультации врачей, отсутствие соблазнов в виде пива и чипсов в мини-баре и здоровый распорядок дня отлично помогает сформировать новый режим питания, который ещё достаточно долго поддерживается и дома.



❖ Санатории и курорты всегда предлагают засидевшемуся за компьютером или перед телевизором горожанину широкий спектр возможностей для повышения двигательной активности. Это и бассейн, и живописные дорожки для дозированной ходьбы, так называемые терренкуры, и тренажерный зал, различные спортивные соревнования, занятия с инструктором по лечебной физкультуре, зимой – лыжи и коньки, летом – велосипеды.

Таким образом, санаторно-курортное лечение дает мощный стимул к здоровому образу жизни. Фактически каждый человек может сделать решительный шаг к здоровью, выбрав для себя подходящий санаторий или курорт. А уж как приятно осознавать, что позаботился о своем теле, почувствовать себя помолодевшим и наполненным энергией!

КУРОРТНЫЕ ВРАЧИ. КТО ОНИ ТАКИЕ?

Врачи санаториев и курортов действительно уникальные. К огромному сожалению, в номенклатуре врачебных специальностей до сих пор нет должности, которая была бы идеально адаптирована под требования проведения санаторно-курортного лечения. Поэтому, в основном, лечащие врачи, т.е. те врачи, которые ведут пациента от его приезда до самой выписки из санатория – это терапевты. Только терапевты, имеющие опыт работы с санаторно-курортными медицинскими технологиями и природными лечебными факторами. А этот опыт сегодня можно получить только поработав в санатории. В ВУЗах этих знаний, к сожалению, не дают. Поэтому опытные врачи санаториев – на вес золота как для самих санаториев, так и для нас с вами. Ведь их задача не затянуть нас подальше в диагнозы, сделав сильно больным человеком, а помочь стать по-настоящему здоровым, мобилизовать все имеющиеся силы организма на выздоровление. И такой модный сегодня в СПА-индустрии холистический подход, когда к организму относятся как единому целому, а не набору органов и систем, давно уже вовсю практикуется санаторно-курортными врачами.

Поэтому, если вы увидите, что в санатории прием ведут врачи с большим стажем работы – это самый главный аргумент для поездки в санаторий, чтобы разобраться с состоянием организма. Курортные врачи – главная драгоценность наших санаториев, и они действительно знают, как помочь людям.

Также в санаториях работает целый штат узких специалистов. Обычно это зависит от того, какие медицинские направления являются профильными для санатория. Когда вы отправляетесь в санаторий, узнайте об этом заранее и постарайтесь воспользоваться их консультациями, ведь у себя дома это сделать будет гораздо сложнее. Часть консультаций обычно входит в стоимость путёвки, а часть оплачивается дополнительно. Но традиционно цены на медицинские услуги в санаториях значительно ниже, чем в городских лечебных учреждениях. Так что упустить шанс точно не стоит.

САНАТОРНО-КУРОРТНАЯ МЕДИЦИНА

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40-ка, И ЗАЧЕМ НУЖНЫ КУРОРТЫ

Все мы знаем, насколько по-разному могут выглядеть люди в зрелом возрасте. 40-летний может быть уже глубоким стариком, а 70-80-летний – молодым, бодрым и жизнерадостным человеком. А это значит, что процесс взросления и увядания точно поддается корректировке. Просто после 40-ка для человека становится очень важно контролировать свой уровень энергии и прилагать усилия для его восстановления.

Об этом написано огромное количество литературы, снято много телевизионных передач и фильмов. Но большинству из нас это мало помогает. Вести здоровый образ жизни постоянно мешают бытовые и производственные проблемы, природная лень и сложившиеся привычки.

Именно для «перевода» себя на здоровый путь уже многие годы наиболее дальновидные люди используют санаторно-курортное лечение. А для того, чтобы поездка в санаторий или на курорт принесла ощутимую пользу, очень важно правильно его подобрать. И вот тут-то и возникает проблема у большинства людей. Адекватную информацию взять практически неоткуда. В медицинских ВУЗах курортологии выделено часов настолько мало, что сегодня врачи в подавляющем большинстве знают о ней лишь понаслышке. В туристической отрасли медицинский туризм стоит особняком, менеджеры туркомпаний зачастую не имеют подготовки для подбора курорта по медицинскому профилю. Таких обучающих курсов просто нет.

Вот и получается, что получить информацию о лечении в санатории и на курорте человек может, либо сам побывав в санатории,

либо узнав о нем от знакомых. Согласитесь, что этот источник информации имеет очень большие ограничения.

Именно поэтому я хочу дать вам эту информацию, чтобы вы смогли самостоятельно понять, какую пользу можно получить от современного санатория – профессионального центра профилактической медицины, самой эффективной и самой безопасной.

ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НАДО ЛЕЧИТЬ НА КУРОРТЕ

Для начала просто перечислим, а потом вкратце разберем механизмы санаторно-курортного лечения некоторых заболеваний. Сразу оговорюсь, что этот перечень далеко не полный, в реальности он гораздо шире. Я лишь хочу рассказать о наиболее важных и востребованных направлениях лечения в санаториях и на курортах. Образно говоря, если у вас есть перечисленные ниже проблемы, то в первую очередь стоит задуматься о санаторно-курортном лечении. Конечно, только тогда, когда миновал острый период заболевания.



Итак, основные шесть направлений санаторно-курортного лечения:

- 1. Заболевания позвоночника и суставов,** которые сопровождаются болью, воспалением, ограничением подвижности. Артриты, артрозы, остеохондрозы, миозиты, спондилиты и т.д. Важно – не в стадии обострения!
- 2. Кардиоподдержка** – лечение гипертонии, ишемической болезни сердца, восстановление эластичности и проводимости сосудов, профилактика сосудистых катастроф – инфаркта и инсульта. Реабилитация после инфаркта должна проводиться спустя полгода-год после выписки из стационара и затем – ежегодно.
- 3. Восстановление нервной системы.** Особенно актуальны лечение и профилактика цереброваскулярных заболеваний, которые есть практически у всех людей в возрасте старше 40-50 лет, а проявляются в виде снижения памяти, зрения, слуха, ослабления внимания и т.д. Это один из важнейших факторов сохранения здоровья в зрелом возрасте. Плюс, конечно же, снятие перенапряжения нервной системы, которое слишком часто бывает у жителей крупных городов.
- 4. Проблемы женского и мужского здоровья, включая бесплодие.** Надо отметить, что курортное лечение в профильном санатории для таких проблем часто является предпочтительным перед большинством других методов лечения.
- 5. Заболевания органов пищеварения.** Питательные курсы природной лечебной воды и санаторно-курортные процедуры творят настоящие чудеса. То, чего часто невозможно добиться с помощью фармакотерапии, легко и надолго вылечивается в профильном санатории.
- 6. Сахарный диабет и его осложнения.** С диабетом люди живут десятилетиями. И очень важно правильно адаптироваться к этому заболеванию, исключить его осложнения. И тогда человек может иметь вполне нормальное качество жизни и не чувствовать себя больным. Именно этим и занимаются санатории. А теперь немного подробнее о каждом направлении лечения.

Всероссийская социально-профилактическая программа



«Здоровье суставов в надежных руках»

В январе 2019 года стартовала Всероссийская социально-профилактическая программа «Здоровье суставов в надежных руках», организатором которой является одна из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе – Всероссийское общественное движение «Волонтеры – медики».

Основной целью Программы является информирование населения старше 35 лет о проблеме заболеваний суставов и способах их профилактики.

Всероссийская Программа «Здоровье суставов в надежных руках» проводится в нескольких форматах – это открытые диалоги о здоровье, обучение принципам здорового образа жизни, мастер-классы по скандинавской ходьбе, занятия лечебной физкультурой. Материалы для участников содержат подробную информацию об остеоартрите и болях в спине; рекомендации по образу жизни. Видеоматериалы наглядно показывают комплексы упражнений для лечения заболеваний суставов и позвоночника; для профилактики развития заболеваний суставов (офисная гимнастика); а также рекомендации для больных, которым предстоит (или уже перенесшим) операция эндопротезирования сустава.

Концепция Всероссийской Программы «Здоровье суставов в надежных руках» разработана ведущими научными и медицинскими организациями – НИИ Ревматологии под руководством директора института, профессора Лила Александра Михайловича, Ассоциацией ревматологов России, возглавляемой Президентом АРР, академиком РАН, главным внештатным специалистом-ревматологом МЗ РФ Насоновым Евгением Львовичем и Российским научным медицинским обществом терапевтов, во главе с академиком РАН, заслуженным деятелем науки РФ, Мартыновым Анатолием Ивановичем. Фармацевтическая компания «Биотехнос» является официальным спонсором Программы и принимает активное участие в разработке и производстве информационных материалов для участников Всероссийской Программы.

Все подробности Программы на сайте
<http://ЗдоровьеСуставов.рф>

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ В САНАТОРИИ

Заболевания опорно-двигательного аппарата зачастую развиваются следующим образом. Вначале возникает повреждение и воспаление в каком-либо участке связочного аппарата. Это вызывает боль. Из-за боли возникает ограничение движений и спазм мышечной мускулатуры. Это, в свою очередь, способствует ухудшению снабжения кислородом и питания тканей и дальнейшему развитию воспалительного процесса.

Лечение в санатории позволяет разорвать этот порочный круг патологических реакций. Природные грязи, ванны, специальные физиотерапевтические процедуры имеют мощные противовоспалительные и обезболивающие свойства.

На фоне стихания боли и воспаления в санаториях проводятся специальные курсы лечебной физкультуры и массажей, возвращающие подвижность больному суставу, позвоночнику.



Как отмечают опытные курортные врачи, после правильно проведенного лечебно-профилактического курса, пациенты санаториев забывают о проблеме как минимум на 6-12 месяцев. А если удалось «ухватить» начальные проявления заболевания – вполне возможно и полное выздоровление.

Продолжительность курса: от 14 дней.

Ожидаемый эффект:

- ❖ Уменьшение или снятие болей;
- ❖ Повышение подвижности больной части тела, общей двигательной активности;
- ❖ Профилактика факторов риска, снижение веса, перевод на новый более здоровый пищевой и двигательный режим;
- ❖ Улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета;
- ❖ Нормализация общих обменных процессов в организме, в том числе уровня холестерина, сахара крови;
- ❖ Получение квалифицированных индивидуальных рекомендаций и навыков по дальнейшему образу жизни, двигательному и пищевому режиму.

Что происходит во время санаторно-курортного курса:

1. Восстановление минерального состава организма, в том числе связочного аппарата. В результате этого улучшается эластичность суставной ткани, нормализуется количество суставной жидкости.
2. Природные грязи и минеральные воды, физиотерапевтические методы лечения оказывают выраженный обезболивающий эффект, который помогает снять мышечный спазм в больном органе, а в комплексе с лечебной физкультурой позволяет и увеличить его подвижность. За счет этого восстанавливается кровоснабжение, питание поврежденных тканей, что дает долговременный лечебный эффект.
3. Природные грязи имеют мощный противовоспалительный эффект. При лечении хронических заболеваний их антибактериальная эффективность гораздо выше, чем у синтетических



антибиотиков. Это происходит как за счет биологически активных веществ, содержащихся в природных глинах, так и за счет восстановления иммунитета. Ведь известно, что антибиотики «работают» только вместе с иммунитетом, а если он ослаблен, то прием антибиотиков приводит лишь к созданию устойчивой микрофлоры.

4. Курортный режим в течение 2-3 недель способствует общему укреплению организма, снятию стресса, полноценному отдыху, снижению веса, формированию здоровых привычек.

Природные лечебные факторы наиболее важные для лечения данного направления:

- ❖ Сероводородные ванны для наружного применения.
- ❖ Природные лечебные грязи любого типа.
- ❖ Радон, природный и искусственный.

КАРДИОПОДДЕРЖКА

Программа разработана специально для первичной постановки и уточнения диагноза, прогнозирования дальнейшего течения заболевания, лечения и рекомендаций по дальнейшему образу жизни.

Кому необходимы эти программы?

- ❖ Если у вас уже был инфаркт, или вам проводили операции на сердце и коронарных сосудах, вам **АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО** проводить реабилитационный поддерживающий курс ежегодно! Это снижает риск повторного случая нарушения кровообращения в 1,5–2 раза, значительно улучшает качество жизни, снижает риск инвалидизации.
- ❖ Если Вы старше 40 лет. После 40-ка каждое прожитое 10-летие увеличивает риск инсульта и инфаркта вдвое!
- ❖ Если у вас случались эпизоды кратковременных нарушений мозгового или сердечного кровообращения:
 - преходящая потеря зрения, речи,
 - нарушение или потеря подвижности в руке и/или ноге (как правило, на одной стороне тела),
 - внезапная амнезия (при которой человек на какое-то время теряет ориентацию в пространстве и забывает, где он находится и что делает).
 - вдруг внезапно разболелась или закружилась голова, затекла рука или нога.
- ❖ Если появились боли в сердце. Пациенты в этом случае говорят: «У меня давит за грудиной, или горит, или сжимается».
- ❖ Если возникают сердцебиение, перебои в работе сердца. Если возникает необъяснимое ощущение тревоги.
- ❖ Если возникают отёки на ногах. Это один из признаков сердечно-сосудистых заболеваний.
- ❖ Слабость, ватность в ногах. Одышка при нагрузках. Например, если вы пробежали за автобусом и непривычно для себя ощутили, что вам не хватает воздуха.

Если вы имеете более 2 факторов риска:

- ❖ Лишний вес.
- ❖ Гипертония.
- ❖ Не проходили медицинского обследования более 1 года.
- ❖ Случаи инфарктов и инсультов среди близких родственников.
- ❖ Малоактивный образ жизни в сочетании с высоким уровнем стресса.
- ❖ Злоупотребление алкоголем и курением.

Продолжительность курса: 14-21 день.

Ожидаемый эффект:

- ❖ Нормализация артериального давления;
- ❖ Нормализация общих обменных процессов в организме, в том числе уровня холестерина, сахара крови;
- ❖ Уменьшение основных признаков заболевания: болей в области сердца, «перебоев», головной боли, головокружения, пошатывания при ходьбе, нарушения сна, повышенной утомляемости, тревожности, раздражительности, одышки, «сердцебиения», отёков;
- ❖ Снижение либо исключение факторов риска развития сосудистых катастроф, таких как инфаркт и инсульт;
- ❖ Улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета;
- ❖ Получение квалифицированных индивидуальных рекомендаций и навыков по дальнейшему образу жизни, двигательному и пищевому режиму.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Лечение и профилактика цереброваскулярных болезней необходимы всем людям старше 40-50 лет. Говоря проще – это поддержание нормальной работы сосудов головного мозга, улучшение его кровоснабжения. Именно от этого зависит качество мышления, памяти, слуха и зрения человека. Безусловно, важность этих профилактических мер огромна.

Второй важный компонент в восстановлении нервной системы – снятие перенапряжения. В обычном ритме повседневной жизни мы не задумываемся насколько это важно, и постоянно добавляем и добавляем себе обязательств и стресса. Но природой задумано так, что после фазы напряжения обязательно должно следовать расслабление. Регулярное игнорирование фазы покоя приводит к истощению нервной системы, а это грозит серьезными проблемами со здоровьем. Получается эффект сжатой пружины, рано или поздно она разжимается, и последствия этого непредсказуемы. Гораздо проще их избежать, если регулярно проводить санаторно-курортные курсы.

В лечении заболеваний нервной системы важная роль отводится, прежде всего, перемене обстановки и выключению человека из привычных условий труда и быта. Благоприятные природно-климатические условия курортов подходят для этого как нельзя лучше.



Лечение включает следующие процедуры:

- ❖ Лечебное плавание в бассейне, морские купания.
- ❖ Массаж и лечебная физкультура.
- ❖ Контрастные водные процедуры (ванны, души). Тепло оказывает успокаивающее действие, холод – возбуждающее, их чередование вызывает физиологическую тренировку подвижности нервных процессов. Под действием контрастных температур нормализуются процессы торможения-возбуждения в центральной нервной системе, улучшается настроение и сон. Для этого применяют также шотландский душ, душ Шарко, циркулярный душ, влажные укутывания.
- ❖ Грязелечение улучшает микроциркуляцию крови и активирует регенерационные процессы. Лецитин, входящий в состав сульфидных грязей, участвует в формировании нервных оболочек, и от этого зависит скорость передачи импульсов по нервным волокнам, улучшается память, внимание.
- ❖ Углекислые ванны оказывают своеобразное влияние на нервную систему. Углекислые воды повышают возбудимость центральной нервной системы, оказывают тонизирующее влияние на кору головного мозга. Под влиянием углекислых ванн повышается умственная работоспособность, выносливость к физическим и умственным нагрузкам, улучшаются память и сон, уменьшается или полностью исчезает раздражительность, головная боль, головокружение, нарушение координации.
- ❖ Хлоридные натриевые (соляные) ванны оказывают регулирующее влияние на функциональное состояние центральной нервной системы, вызывают иммунологическую перестройку в организме, в значительной степени изменяют течение обменных процессов.
- ❖ Сероводородные ванны оказывают седативное и вегетостабилизирующее действие у больных неврастениями, что проявляется уменьшением тревоги, улучшением сна и настроения.
- ❖ Радоновые ванны оказывают выраженное седативное действие

на центральную нервную систему. Влияние радоновых процедур на вегетативную нервную систему заключается в снижении тонуса симпатической системы и повышении парасимпатической.

- ❖ Психотерапия и аутогенная тренировка.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕНСКОЙ И МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ, БЕСПЛОДИЯ

Лечение в санаториях необходимо женщинам и мужчинам уже в молодом возрасте, когда возникают хронические воспалительные и спаечные процессы, диагностируется бесплодие. А также в зрелом возрасте, когда наступает период угасания выработки половых гормонов, что может спровоцировать ряд неблагоприятных изменений в организме. Наиболее эффективно лечение этих нарушений на грязевых и радоновых курортах.

Гинекология

Санаторно-курортное лечение способствует восстановлению гормонального фона женщин как при гипо-, так и при гиперэстрогении (пониженной и повышенной выработке женских половых гормонов) за счет того, что в арсенале врачей имеется радоновая вода, снижающая выработку гормонов, а также лечебная грязь и сульфидная термальная вода, повышающие выработку гормонов.

Природные лечебные грязи обладают потрясающим противовоспалительным эффектом, гораздо более сильным и физиологичным, чем антибактериальные препараты, что дает возможность отказаться от медикаментозной терапии, либо существенно снизить дозировку и, соответственно, вероятность побочных эффектов.

Кстати, спайки – это то же воспаление, только перешедшее в хроническую форму. Поэтому в первую очередь для их лечения необходима мощная противовоспалительная терапия, которая в санаториях проводится с помощью природной грязи. Уникальный ком-



плекс минеральных и биологически активных веществ, из которых состоит грязь, обладает настолько сильным противовоспалительным действием, что аналогов ему среди препаратов просто нет.

Хочу здесь пояснить отличие механизма действия грязей от антибиотиков. Известно, что одновременно с антимикробным действием антибиотиков, к сожалению, снижают иммунитет. А «работают» они только вместе с иммунитетом. Такой порочный круг приводит к тому, что со временем эффективность действия антибиотиков снижается, вплоть до полного отсутствия лечебного эффекта. В организме человека образуется устойчивая флора микроорганизмов. А природные грязи, наоборот, подстегивают иммунитет и благодаря уникальному составу творят чудеса – воспаление проходит, спайки рассасываются, включаются процессы регенерации тканей.

Санаторно-курортное лечение – оптимальный выбор в лечении хронического кольпита, сальпингоофрита, эндометрита, спаечной болезни, нарушений менструального цикла (аменорея, олигоменорея), параметрита, климактерического синдрома, дисфункции яичников, бесплодия и других заболеваний.

Продолжительность курса: от 14 дней. Оптимальный курс – 21 день.

Ожидаемый эффект:

- ❖ Уменьшение основных признаков заболевания: болей, нарушения мочеиспускания; нормализация менструального цикла;
- ❖ Лечение спаечного и эндокринологического бесплодия;
- ❖ Снижение, либо исключение факторов риска развития сопутствующих заболеваний;
- ❖ Улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета;
- ❖ Гармонизация эмоционального состояния;
- ❖ Нормализация обменных процессов.

Мужское здоровье

Нет нужды говорить, к какому дискомфорту и даже психологическим расстройствам могут привести осложнения и заболевания половой системы, однако, отчаиваться не стоит. Специальные санаторно-курортные программы по восстановлению эректильной дисфункции у мужчин оказывают ощутимую помощь. Лечение простатита, провоцирующего мужское бесплодие, также можно эффективно провести в короткие сроки, если вовремя обратиться к специалистам.

Комплексное санаторно-курортное лечение позволяет восстановить психоэмоциональное равновесие, улучшить крово- и лимфообращение в органах малого таза, дренажную функцию органа, окислительно-восстановительные процессы. Оно также устраняет болевые синдромы, повышает защитные функции организма, восстанавливает функции половых органов.

Продолжительность курса: 14-21 день.

Ожидаемый эффект:

- ❖ Восстановление эректильной функции;
- ❖ Уменьшение основных признаков заболевания: болей, нарушения функции мочеиспускания – задержки мочи, боли при мочеиспускании, отёков,
- ❖ Снижение, либо исключение факторов риска развития сопутствующих заболеваний;

- ❖ Улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета.
- ❖ Нормализация артериального давления;
- ❖ Нормализация общих обменных процессов в организме, в том числе уровня холестерина, сахара крови;
- ❖ Получение квалифицированных индивидуальных рекомендаций и навыков по дальнейшему образу жизни, двигательному и пищевому режиму.

Ещё раз напомним, что санаторно-курортное лечение при заболеваниях женской и мужской половой сферы показано при стихании острого процесса и в стадии стойкой ремиссии.

Кстати, опытные врачи-урологи в санаториях дают простые и очень ценные советы своим пациентам. Например, такой. У жены-пилы муж будет болеть чаще! Берегите своих мужчин, дружите с ними и приезжайте в санаторий только вместе!

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

При болезнях органов пищеварения санаторно-курортное лечение незаменимо. Ведь только в санатории человек может выбраться из порочного круга вредных привычек, приведших его к заболеванию, успокоиться, побыть на необходимой диете, получить мощную поддержку в виде природных лечебных факторов и от опытных курортных врачей.

Для лечения заболеваний этой группы предпочтение отдается санаториям с наличием минеральных источников для питьевых курсов. Питье минеральных вод способствует устранению или смягчению болезненных расстройств и улучшению функций отдельных органов и систем.

Под воздействием питьевых лечебных минеральных вод происходит мобилизация регуляторных систем организма (гормональной, нервной, иммунной), активизация обменных процессов в органах и тканях от нервных рецепторов полости рта и желу-

дочно-кишечного тракта до коры головного мозга. Усиливается выделение пищеварительных соков железами желудка, кишечника, поджелудочной железы, активируется желчеобразование и желчевыделение, работа печени, почек, мышечная деятельность. Изменяется электролитный и ферментный состав крови и пищеварительных соков, улучшается обмен жиров, белков, углеводов, водно-солевой баланс.

Хочу обратить ваше внимание, что вода непосредственно из источников значительно отличается от минералки из бутылки. Природная вода – это не только минералы и микроэлементы, но ещё и биологически активные вещества, которые образуются в природном источнике. Вот эти-то вещества во многом и определяют активность лечебного воздействия воды. И живут они, как правило, всего несколько часов. И, конечно же, совершенно не выдерживают тепловой обработки. Понятное дело, вода в бутылках начисто лишена этого компонента.

В программах санатория также задействован целый ряд других процедур, благодаря чему врачи добиваются очень сильного лечебного эффекта, который сохраняется многие месяцы после выезда из санатория.

Продолжительность курса: от 14 дней. Оптимальный курс 21 день.

Ожидаемый эффект:

- ❖ уменьшение основных признаков заболевания;
- ❖ нормализация функций печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника.
- ❖ нормализация стула, снижение, либо полное исчезновение изжоги, вздутия живота, метеоризма, болей в животе, повышенной утомляемости, отёков, головокружения, слабости после еды, нарушения сна;
- ❖ снижение дозировок или полная отмена лекарственной терапии;
- ❖ улучшение общего самочувствия, нормализация иммунитета;
- ❖ профилактика факторов риска, перевод пациента на новый, более здоровый пищевой и двигательный режим.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

При сахарном диабете санаторно-курортное лечение не устраняет проблему полностью, но значительное улучшение наступает в 98% случаев (статистические данные санаториев) и дает хорошие отдаленные результаты. Многолетняя практика работы санаториев с больными сахарным диабетом позволила разработать наиболее рациональные схемы обследования и лечения этих больных.

В лечении диабета очень важно обучить пациентов самоконтролю и управлению этим заболеванием. Причем, при любом типе диабета человек вовлекается в программу лечения на регулярной, ежедневной основе, учится внимательно относиться к питанию, образу жизни и медикаментозному лечению.

Комплексное санаторно-курортное лечение, включающее как питьевой курс, так и дополнительные лечебные процедуры, стабилизирует обмен веществ (метаболизм), повышает выработку

собственного инсулина, улучшает водный и минеральный обмен и позволяет удерживать результаты на высоком уровне несколько месяцев. Как следствие, наступает улучшение общего состояния. Уменьшается уровень сахара в моче, из мочи исчезает ацетон.

Но не так страшен сам диабет, сколько его осложнения. Больше всего при диабете страдают кровеносные сосуды, они становятся менее эластичными, более ломкими. Как следствие, возникает высокий риск ухудшения зрения (ретинопатия), снижения чувствительности конечностей (полинейропатия), повышенной кровоточивости (ангиопатия), возникновения диабетической стопы. Поэтому при лечении в санатории самое пристальное внимание уделяется раннему выявлению этих осложнений и их лечению. А главное – восстановлению сосудов и, как мы уже говорили ранее, формированию адекватного пищевого поведения и двигательного режима.

Продолжительность курса: От 14 дней.

Ожидаемый эффект:

- ❖ Нормализация углеводного обмена, уровня сахара крови;
- ❖ Возможность снижения дозировки фармпрепаратов;
- ❖ Лечение и профилактика осложнений сахарного диабета;
- ❖ Значительное улучшение общего самочувствия и восстановление иммунитета;
- ❖ Формирование здоровых привычек, существенно улучшающих качество жизни больных сахарным диабетом.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

МУЗЕЙ ОСТАВЛЕННЫХ КОСТЫЛЕЙ

Подводя итоги, хочу привести вам слова опытного лечащего врача одного из санаториев с грязелечением: «Если бы люди знали больше о курортах, то инвалидов было бы в разы меньше!» В эту здравницу приезжает очень много людей с довольно тяжелыми патологиями опорно-двигательного аппарата. Многие приезжают с палочками или на костылях. А уезжают на своих ногах. В санатории даже есть «Музей оставленных костылей». Пожалуй, это самый позитивный музей в мире, демонстрирующий потрясающую силу санаторно-курортного лечения.

В других санаториях, которые занимаются лечением бесплодия, есть целые альбомы малышей, родившихся после лечения на курорте. Чаще всего в начале этих историй было огромное количество неудач, денег, потраченных на безуспешное лечение, слез и отчаяния. И вот, после 2–3-недельного санаторного лечебного курса долгожданная беременность наконец-то наступает. Можно себе представить, сколько счастья испытывают эти люди.



Когда узнаешь о таких вещах, очень хочется рассказать о них всем, кто столкнулся с подобными проблемами. Ведь курортное лечение творит настоящие чудеса. И чем быстрее страждущие узнают, поверят и приедут в здравницу, тем меньше у них будет болезней и страданий, тем здоровее будет наше общество.

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

Так уж повелось, что наша жизнь четко расписана, мы с детства запрограммированы, чего нужно достичь к 40-50 годам. Маленького ребенка почти с пеленок учат, что он сначала должен хорошо закончить школу, поступить в институт, найти работу, которая дала бы ему финансовое благополучие, построить карьеру, добиться успеха, родить детей, вырастить их. И вот наступает день, когда эта программа полностью выполнена. А что дальше? Вот об этом, к сожалению, общество нам не говорит.



Нет пока у нас культуры жизни зрелого человека. В обществе насаждается идеология молодости, а старость приравнивается к неудаче, концу жизни, общественному вакууму. Поэтому люди так боятся стареть, хотя это совершенно естественное состояние человека. И большинство людей старается вести себя так же, как в 20 и 30 лет. И скорбеть по ушедшим годам. Но ведь это неправильно!

Когда человек освобождается от обязательств, он вполне может построить себе счастливую и радостную жизнь, стоит только захотеть! Однако для этого нужно здоровье. А учитывая, что в 40-50 летнем возрасте у человека уже есть «букет» хронических заболеваний, ему надо буквально заново учиться жить в зрелом теле, уделяя ему больше внимания, чем раньше. Эту науку как раз и получают клиенты санаториев. Именно эти знания помогают им чувствовать себя намного бодрее, здоровее и моложе своих сверстников, которые в санатории не ездят.

ВОСЬМОЕ ЧУДО РОССИИ

Вот такая удивительная санаторно-курортная система есть в нашей стране, дорогие друзья. Многим не понятная, явно недооценённая, но с огромным потенциалом и впечатляющими перспективами. Система, которая впитала в себя лучшее из целых временных пластов – от царской эпохи до эпохи СССР. Система, в основе которой лежит мощь природных лечебных факторов, лучшие места расположения здравниц, научно обоснованные методики, делающие профилактическое и реабилитационное лечение потрясающе эффективным.

Я очень рада, что мы с вами являемся свидетелями периода восстановления, обновления и модернизации санаторно-курортной отрасли. И точно знаю, что уже в самое ближайшее время в силу и значимость санаториев и курортов поверит как минимум вдвое больше людей. Ведь тогда наша с вами жизнь станет более здоровой и позитивной.

И давайте начнем с себя! Будем здоровы!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории	4
Как я влюбилась в санатории	4
Почему люди ездят в санатории.	
И немного истории российской курортологии.....	7
Профессиональное звено профилактической медицины	10
Санатории – профессиональное звено профилактической	
медицины. Родом из СССР.....	10
Санатории – территория идеального лечения	13
Курортные врачи. Кто они такие?.....	17
Санаторно-курортная медицина.....	18
Есть ли жизнь после 40, и зачем нужны курорты.....	18
Основные болезни, которые надо лечить на курорте	19
Эффективное лечение позвоночника и суставов в санатории	22
Кардиоподдержка.....	25
Восстановление нервной системы	26
Лечение заболеваний женской и мужской половой	
сферы, бесплодия	29
Лечение желудочно-кишечного тракта	32
Сахарный диабет	34
Подводим итоги	36
Музей оставленных костылей.....	36
Возраст счастья	37
Восьмое чудо России.....	38
Об авторе	40



**МАРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА
ШЕВЧУК**

Директор и основатель маркетингового агентства санаториев «Виват Здоровье», Master of business administration (МВА) – Marketing, эксперт санаторно-курортного маркетинга. Опыт работы по данному профилю – с 2003 года.

Занимается консультированием санаторно-курортных предприятий в области управления маркетингом. Создала высокопрофессиональную команду

по обслуживанию санаториев в области маркетинга и рекламы.

Автор методики проведения выездной экспертизы эффективности коммерческой деятельности санаториев. Всего проведено более 70 экспертиз.

Автор Шкалы коммерческой эффективности санаториев.

Реализовала ряд авторских проектов по созданию эффективных каналов продвижения медицинских услуг санаториев.

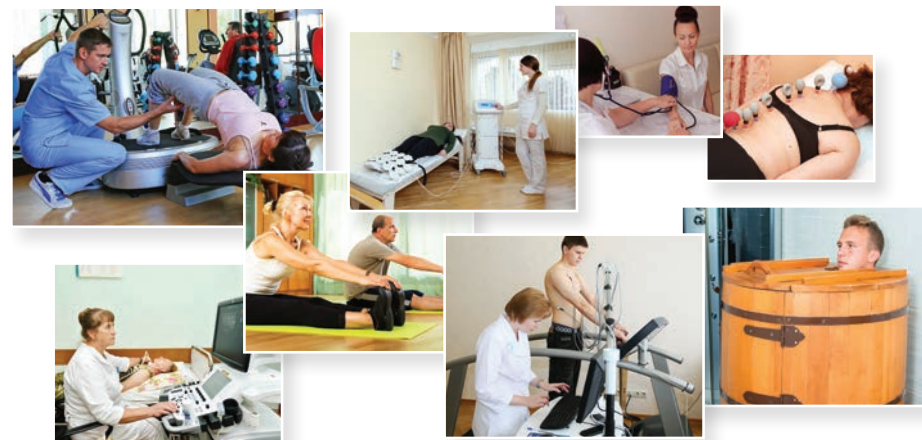
Автор семинаров по управлению маркетинговой и рекламной деятельностью санаториев и многочисленных публикаций в специализированной прессе.

A-kurort.ru



Подбор и бронирование путевок в санатории и на курорты

- Бесплатная помощь в подборе санаторно-курортного лечения.
- Прямые контакты санаториев.
- Цены санаториев.
- Акции и последние новости от санаториев.



www.A-Kurort.ru

«Виват Здоровье», маркетинговое агентство санаториев
г. Москва, ул. Академика Королева, д.13, оф. 894
Vivat-zdorovie@mail.ru, www.vivat-zdorovie.ru

+7 (495) 762-08-85

Друзья и коллеги!

Сегодня национальный приоритет – охрана здоровья здоровых и здоровьесбережение граждан. Проникновенный рассказ Марины Шевчук о личном отношении к санаториям и курортам иллюстрирует необходимость переоценки населением России системы санаторно-курортного лечения и оздоровления. Знакомство с книгой «Восьмое чудо России» ориентирует читателя на современное и бережное отношение к здоровью, раздвигает рамки понимания уникальной концепции санатория.

*Генеральный директор
Национальной Курортной Ассоциации,
к.э.н. Пронина Наталья Анатольевна*

Уважаемые читатели!

Перед вами уникальная книга уникального автора.

Марина Шевчук много лет и исключительно плодотворно занимается вопросами управления санаториями. Как оказалось, мы на самом деле мало что о них знаем. Распространен стереотип, что санатории – это нечто отжившее и доставшееся нам по наследству от советской эпохи. Автор убедительно показывает, что это не так. Более того, современные санатории – это тот формат, в котором не только пенсионеры, но и молодые люди могут найти и получить пользу для своего здоровья.

Не упускайте этой возможности.

*Профессор Сочинского государственного
университета, доктор медицинских наук,
Заслуженный врач РФ Ветитнев Александр Михайлович*