

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПАС ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ольга Хофнэр

КОМПАС ЗДОРОВЬЯ



Ольга Александра Хофнэр – основатель и управляющий директор компании Personal Compass по консультационным и организационным услугам в сфере медицинских обследований и лечению в Мюнхене, Германия.

MOBIL: +49-179-929-1077
(WHATSAPP & VIBER & TELEGRAM)

Ольга, здравствуйте! Читатели журнала Patriki Times знают Вас как эксперта в организации обследований и лечения в Германии, и сегодня мы хотели бы поговорить с Вами подробнее о ранней диагностике и о Вашей собственной разработке «Компас здоровья».

Здравствуйте! Начну с того, что здоровье – это решающий фактор удовлетворённой и счастливой жизни.

Конечно, каждый может самостоятельно заботиться о своём здоровье: правильно питаться, заниматься спортом, спать достаточное количество часов, соблюдать правила личной гигиены. Но и система здравоохранения Германии также оказывает поддержку – и не только в случае болезни – предоставляя услуги по профилактике и ранней диагностике заболеваний.

Речь идёт даже не о «копании и поиске» болезней – как любят говорить в России, нет здоровых, есть недообследованные – а об определении рисков конкретного человека, будь то генетическая, повседневная, стрессовая или иная нагрузка, а также предупреждении заболеваний, устранении факторов риска их развития.

Всегда гораздо проще и врачу, и пациенту работать с тем, что находится ещё на начальной стадии, будь то аллергия, отклонение показателей крови от нормы, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и нарушение обмена веществ.

Делая профилактические обследования с раннего возраста и регулярно, можно в будущем существенно сэкономить деньги и время на лечение своевременно диагностированных, даже серьёзных заболеваний.

Ольга, что Вы понимаете под здоровьем? И как бы определили взаимосвязь между здоровьем и болезнью?

Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

Наиболее существенные элементы системы «здоровья»: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, резервные возможности основных физиологических систем и иммунная защита. Отсутствие любого и тем более нескольких из этих факторов приводит к соответствующей перестройке жизнедеятельности и развитию патологических процессов. Другими словами, возникновение болезни связано с дефектами или недостаточностью механизмов здоровья.

Основанная задача профилактических обследований заключается в уменьшении причин, приводящих к развитию болезней или в их полной ликвидации. Профилактическая медицина не только решает вопросы диагностики, но и позволяет прогнозировать и управлять здоровьем, мотивирует к коррекции образа жизни и реализации оздоровительных программ.

С помощью каких «рычагов» мы можем управлять своим здоровьем?

Основные рычаги управления здоровьем:

1. Правильное питание (рациональное, сбалансированное, соответствующее возрасту). В настоящее время 43% лиц употребляют вкусную, но не здоровую пищу.
2. Достаточная двигательная активность. Только 81,2% населения уделяет внимание этому аспекту.
3. Психоэмоциональная коррекция. Умение расслабляться и отключаться.
5. Специальные методы воздействия. Медитации, музыка, пение.
6. Фармакология здоровья. Бады и витамины.
7. Реализация духовных потребностей. Творчество и путешествия.
8. Социально-экономическое благополучие. Любимая работа и семья.

Как Вы заметите, основной акцент делается на немедикаментозные методы!

Что такое «Компас здоровья», и что он включает в себя?

Для моих клиентов я создала программу – «Компас здоровья». Это план проверки состояния здоровья в зависимости от возраста и генетической нагрузки. Он помогает и моим клиентам, и врачам, и мне следить за изменениями состояния здоровья в положительную сторону и предпринимать меры при необходимости некой коррекции в той или иной области.

Чек-ап или health screening – это не однократное посещение врача, это план или даже путь, по которому нужно дальше двигаться, чтобы оставаться здоровым, молодым, полным сил долгие годы.

На самом деле, регулярных врачей, которых нужно проходить ежегодно или ещё реже, не так много.

Приведу пример «компыаса здоровья» моих клиентов, которые много лет доверяют мне не только своё здоровье, но и здоровье своих детей и близких.

КОМПАС ЗДОРОВЬЯ:

1.Терапевт-эндокринолог или терапевт-кардиолог.

Ежегодное посещение в целях общего обследования состояния здоровья, с акцентом на эндокринологию или кардиологию, в зависимости от конкретного случая.

2.Гинеколог.

- После 18-20 лет ежегодное посещение с обязательным забором мазка Папаниколау – тест, с помощью которого можно определить предраковые или раковые клетки во влагалище и шейке матки.
- Пальпация и УЗИ груди. После 40 лет добавляется маммография груди.

3.Уролог.

После 30-35 ежегодное посещение с обязательным забором крови на ПСА.

4. Дерматолог.

После 30-35 ежегодное посещение и проверка кожного покрова и родинок.

5.Гастроэнтеролог.

Возраст, с которого нужно начинать эти обследования, зависит от конкретных субъективных жалоб и от генетической семейной нагрузки. Но если ни того, ни другого нет, то после 40-45 лет каждые 5 лет гастро- и колоноскопия.

6.Офтальмолог.

Даже если нет проблем со зрением, необходимо каждые 2 года делать общий чек-ап. Глаукома может протекать без клинических симптомов.

7. Отдельно всем курильщикам я очень рекомендую проходить каждый год КТ грудной клетки (Low Dose). Она выявляет мельчайшие изменения в ткани легких.

8. И МРТ всего тела с КВ (контрастным веществом) хотя бы каждые 2 года. На выявление новообразований, особенно в брюшной полости и голове.

Это самое основное из всего возможного. Ко мне часто обращаются на предмет чек-апа у онколога. Но проблема в том, что онко-

лог не может сам исключить все вопросы, перечисленные выше, и будет рекомендовать пройти врачей по этому же списку и вернуться к нему на консультацию. Но я не вижу в этом целесообразности, если у клиента нет генетической нагрузки или если не выявлено онкологическое заболевание.

Далее можно углубиться в иммунологию, профилактический Anti Aging и ортомолекулярную медицину.

Предлагаю остановиться на ортомолекулярной медицине. Расскажите, пожалуйста, для наших читателей, что представляет из себя данное направление, насколько оно эффективно.

Термин «ортомолекулярный» придуман двукратным лауреатом Нобелевской премии доктором Линкусом Полингом в 1968 году. Свою идею он описал следующими словами: «Ортомолекулярная медицина – это поддержание здоровья и лечение заболеваний путем изменения концентрации веществ, которые обычно присутствуют в организме и отвечают за здоровье».

Ортомолекулярная медицина направлена на целевую диагностику и замещение минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, аминокислот, жирных кислот, если речь идёт о профилактических мерах. Используются также вторичные растительные вещества и пребиотики. Ортомолекулярная медицина может выявить большую потребность указанных веществ при острых или хронических заболеваниях (например, остеоартрите, подверженности инфекциям, иммунодефиците, аллергии и т.д.) или в особенных жизненных ситуациях, таких как беременность, стресс, депрессия, вялость/слабость, антивозрастная мера.

В этом случае для удовлетворения потребности в микроэлементах только здорового и сбалансированного питания может быть недостаточно. Больные, выздоравливающие и люди, которые находятся в состоянии психологической нагрузки и стрессовых ситуациях, зачастую испытывают повышенную потребность в жизненно необходимых веществах, в то время как, благодаря промышленному выращиванию и длительному хранению, в современных продуктах микроэлементов и витаминов всё меньше и меньше.

Кроме того, всё больше и больше пациентов находится в состоянии хронической интоксикации, при которой расходуются запасы витаминов и происходит рост свободных радикалов кислорода. Причина повышенного потребления ресурсов может заключаться в нагрузке организма из-за попадания в него токсинов от вакцин, загрязнения тяжёлыми металлами, плохого питания, отсутствия физических упражне-

ний, хронического воспаления и кислотности. Поэтому при профилактике и лечении заболеваний необходимо учитывать и использовать эти важные знания.

Витамины, микроэлементы, аминокислоты и жирные кислоты чрезвычайно важны для нашего обмена веществ. Их задача – регулировать использование углеводов, белков и минералов, они обеспечивают их выведение или преобразование и, таким образом, также служат для выработки энергии. Витамины укрепляют иммунную систему и незаменимы в формировании клеток, кровяных клеток, костей и зубов. Каждый витамин выполняет определённые задачи. Они также различаются по разнообразным видам действия. Вещества можно принимать перорально или вводить внутримышечно и внутривенно.

Однако не нужно принимать жизненно необходимые вещества по принципу «залиться» или с девизом: «Чем больше, тем лучше будет эффект». Врач подберёт для Вас комбинации, адаптированные с учётом предыдущих результатов диагностики к конкретным Вашим потребностям или медицинским показаниям.

Ольга, благодарю Вас за интервью!

Взаимно. Как Вы видите, профилактическая медицина – это целый отдельный мир, который помогает нам оставаться в нашей лучшей форме и корректировать то, что необходимо.

Я счастлива, когда мы с клиентами наблюдаем за положительными результатами, когда вовремя диагностируем заболевание и можем открыто, без страхов обсуждать темы здоровья и лечения!

Как я всегда говорю моим клиентам – не страшно что-то диагностировать, страшно диагностировать слишком поздно.

Будьте здоровы и благополучны!

А я Вам в этом помогу.

Ваша Ольга Александра Хофнэр



**PERSONAL
COMPASS**

Беседовала Вера Дегтярёва.

