

Елена Пантелеева

Врач-терапевт, специалист превентивной
медицины, ГК «МЕДСИ»



Превентивная медицина: стратегический подход к благополучию здоровья

→ **Пантелеева Елена Алексеевна**
Врач-терапевт, специалист превентивной
медицины, ГК «МЕДСИ»

С чем сталкиваются компании сегодня:

Рост хронических заболеваний сотрудников:

- # сердечно-сосудистые заболевания
- # диабет
- # онкология
- # депрессия и тревожные расстройства

Выгорание сотрудников:

По данным Gallup: 76% сотрудников хотя бы раз испытывали выгорание 28% — постоянно

Выгорание приводит к:

- # снижение эффективности
- # текучести кадров
- # рост ошибок

Скрытые потери продуктивности:

Помимо больничных существует:

Presenteeism — когда сотрудник на работе, но работает неэффективно.

По данным Harvard Business School:
потери от снижения продуктивности
в 2–3 раза выше, чем от больничных.

Снижение
эффективности

Рост
ошибок



Факторы потери ресурса сотрудников

В корпоративной среде чаще всего встречаются:

Хронический стресс

- # «Снижение» иммунитета: частые ОРВИ/ОРЗ
- # Нарушение сна
- # Выгорание, тревожность

Метаболические нарушения

- # Преддиабет, инсулинорезистентность, дислипидемия
- # Дефициты витаминов и минералов
- # Жировая болезнь печени



Нарушения сна

- # Снижение когнитивных функций
- # Рост ошибок на работе
- # Ухудшение памяти

Малоподвижный образ жизни

- # Ухудшает обмен веществ
- # Повышает риск ССЗ, ожирения, диабета

Превентивная медицина – ключ к долголетию

Профилактическая

Задача

- # Снизить вероятность развития конкретных заболеваний на уровне популяции

Инструменты

- # Вакцинация
- # Санитарно-гигиенические меры
- # Скрининги по возрасту
- # Диспансеризация
- # Рекомендации «для всех»

Подход

- # Массовый
- # Ориентирован на эпидемиологию
- # Стандартизированный
- # «Как снизить риск болезни в целом в стране?»

Превентивная

Задача

- # Снизить вероятность развития заболеваний персоналы у пациента

Медицина управления факторами рисков *Медицина качества жизни*

Подход

- # Индивидуальный
- # Основанный на биомаркерах (по возрастам, полу)
- # Динамический: наблюдение во времени, а не разовый визит
- Активная работа с образом жизни: питание, стресс, сон, физическая активность
- Лабораторный скрининг с упором на метаболизм, воспаление, окислительный стресс, микробиоту
- Формирование долгосрочных стратегий здоровья, включая персонализированную нутриентную поддержку

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются ведущей причиной смертности и инвалидности в России

Онкологические



Болеет каждый 10-й

Возраст пациентов снизился на 12 лет

- каждый 3-й - колоректальный рак
- каждый 3-й - онкология простаты
- каждая 4-я - онкология груди

Сердечно-сосудистые



Болеет каждый 3-й

Каждый год умирает 17,9 млн человек

Метаболические нарушения



Болеет каждый 5-й

Более 50% случаев не выявлено

Нейро-дегенеративные изменения



Болеет каждый 12-й

Страдает более 3 млрд человек в мире

Превентивная медицина – приоритетное направление РФ

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 24 апреля 2018 г. N 186
«Об утверждении Концепции предиктивной, превентивной и персонализированной медицины»

- Определение индивидуального риска развития неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) и профилактика таких заболеваний
- Развитие научных основ предиктивной, превентивной и персонализированной медицины, включая разработку новых методов профилактики, диагностики, лечения и реабилитации, основанных на индивидуализированном подходе

Указ Президента Российской Федерации от 18 июня 2024 г. № 529
«Об утверждении приоритетных направлений научно-технологического развития и перечня важнейших наукоемких технологий»

- Превентивная и персонализированная медицина, обеспечение здорового долголетия

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются ведущей причиной смертности и инвалидности в России (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания и пр.)

75%

всех случаев смерти населения России приходится на их долю

Здоровье - это комплексный и системный подход!



В превентивной медицине здоровье рассматривается как баланс нескольких систем организма и используется комплексный подход!

Основные компоненты

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"># Метаболическое здоровье
Риски преддиабета, инсулинорезистентности, дислипидемии, МАЖБП# Нутритивный статус
Профилактика дефицита железа, омега-3, витамина Д и прочих микроэлементов | <ul style="list-style-type: none"># Состояние микробиоты кишечника# Гормональный баланс и митохондриальное здоровье# Уровень хронического воспаления | <ul style="list-style-type: none"># Ментальное здоровье
Психозмоциональное состояние# Качество сна
Восстановление организма и циркадных ритмов | <ul style="list-style-type: none"># Регулярность физической активности
Профилактика гиподинамии и саркопении |
|---|---|---|---|

Нарушение любого из этих компонентов со временем приводит к развитию хронических заболеваний

«Инструменты» превентивной медицины

Углубленная лабораторная диагностика

- # Скрининг позволяет выявить метаболические и гормональные риски, а также начальные стадии заболеваний «молчаливые»



Оценка образа жизни

- # Питание: оценка нутритивной плотности и ценности
- # Физическая активность
- # Воздействие сна



Функциональная диагностика

- # Оценка состава массы тела и скрытое воспаление
- # Вариабельность сердечного ритма: уровень стресса и способность к восстановлению



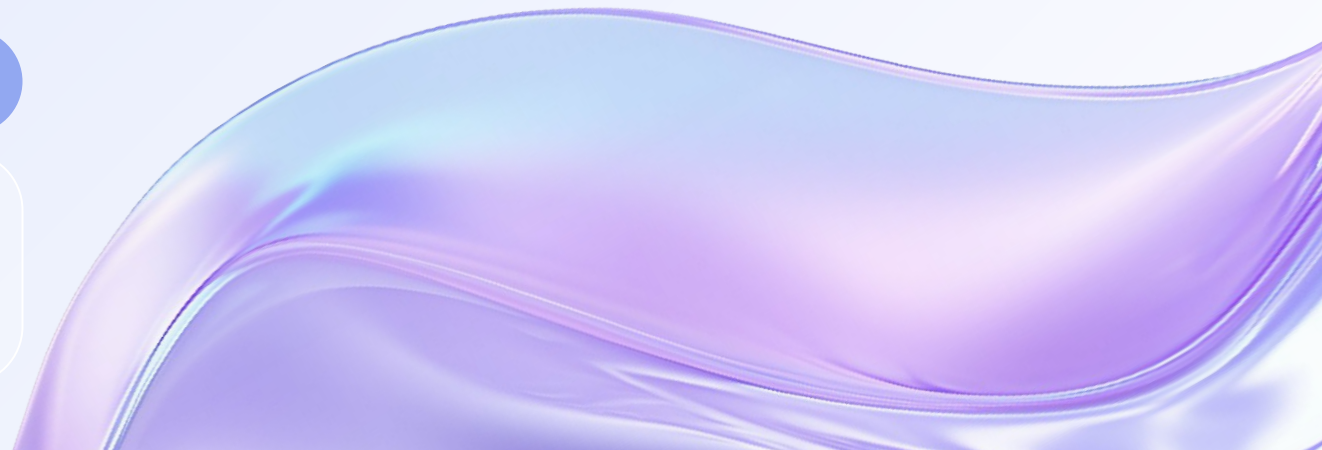
Персонализированная коррекция состояния пациента

- # После диагностики формируется индивидуальный план коррекции состояния здоровья пациента, как для поддержания здоровья/ профилактики, так и при лечении заболеваний



Мониторинг сна

- # Продолжительность и качество сна



Роль превентивной медицины для бизнеса:

Экономика:

По данным Harvard University:

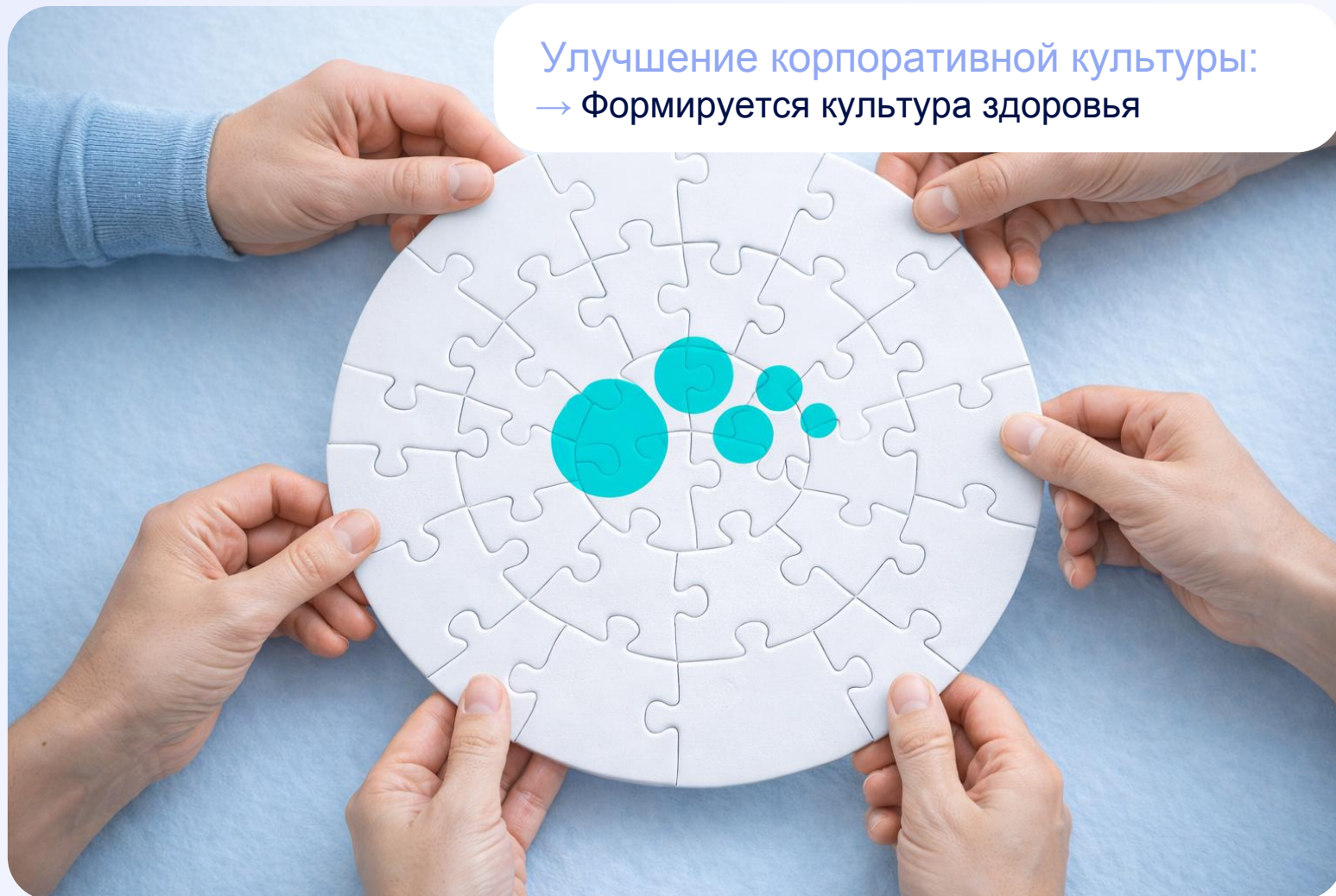
ROI корпоративных программ здоровья — 3–6 долларов на каждый вложенный доллар

Продуктивность:

Сотрудники с хорошим здоровьем:

- # на 25% продуктивнее: рост продуктивности компании
- # реже берут больничные: в среднем на 20-30%

Улучшение корпоративной культуры:
→ Формируется культура здоровья



Роль превентивной медицины для бизнеса

Превентивная медицина — это система управления здоровьем сотрудников на основе данных

Она объединяет:

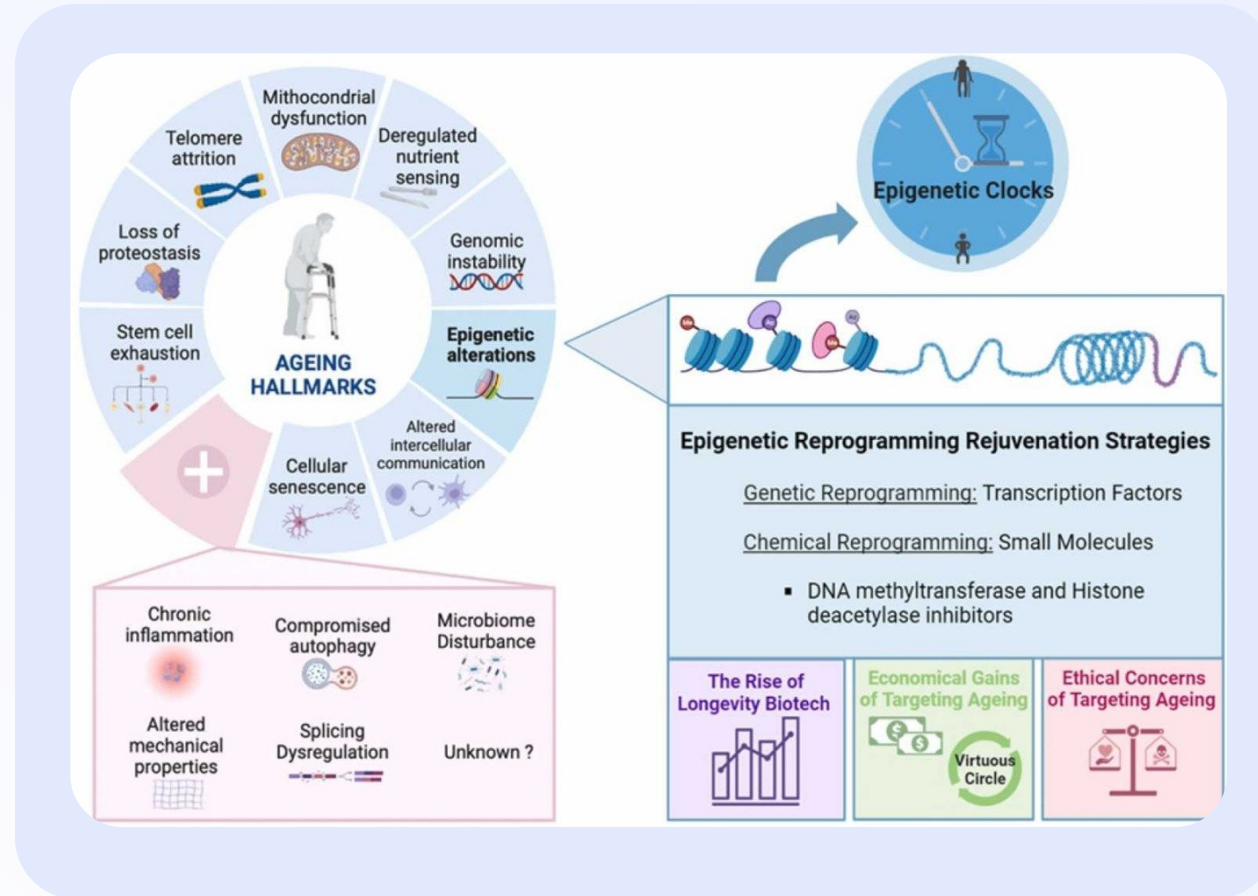
- # диагностику
- # изменение образа жизни
- # медицинские технологии
- # персонализированную коррекцию



Самый ценный ресурс компании — это энергия и здоровье сотрудников

Компании будущего будут конкурировать не только продуктами, но и качеством жизни своих сотрудников

Теория старения организма: старение можно замедлить



Концепция Hallmarks of Aging:

Первичные повреждения:

- # геномная нестабильность
- # укорочение теломер
- # эпигенетические изменения
- # митохондриальная дисфункция
- # клеточное старение
- # нарушение nutrient sensing

Системные последствия

- # истощение стволовых клеток
- # хроническое воспаление
- # нарушение межклеточной
- # коммуникации

В ГК «МЕДСИ» превентивная медицина теперь доступна по ДМС!

Программа медицинского обследования для взрослых:

"Prevent Premium (для клиентов СК)"

Ваша инвестиция в качество жизни сотрудника:

Персональная система управления здоровьем, созданная для клиентов Страховой Компании. Мы смещаем фокус с лечения болезней на их предотвращение, даря вам главное — энергию и уверенность в завтрашнем дне.

Контакт для связи:

Анна Шумская

Директор Департамента по работе с корпоративными клиентами



shumskaya.aal@medsigroup.ru



+7 (916) 651-19-96



Клинический случай на приеме врача терапевта



Мужчина
Возраст: 34 года



Жалобы:

- На повышение АД до 160/100 мм рт ст. (выявил случайно).
- При углубленном сборе жалоб- выявлены жалобы на ощущение нехватки энергии, вечером – после работы нет сил даже погулять, сложно проснуться утром, снижение настроения по утрам, тяга к сладкому по вечерам, нарушение сна- плохо засыпает (к 01:00-02:00).



Анамнез заболевания:

- Ранее динамически не наблюдался. Разовые обращения к терапевту, диетологу- результата не приносили.
- Медикаментозную терапию не получал.
- Цифры артериального давления не контролировал, не чувствует повышения АД.

Анамнез жизни:

- Рос и развивался нормально.
- Условия жизни удовлетворительные.
- Вредные привычки: курение, употребление некурительных табачных изделий-часто. Употребление алкогольных напитков 1 раз в неделю.
- Профессиональный анамнез: высшее образование, индивидуальный предприниматель, работа связана со стрессом.
- Проживает в удовлетворительных условиях. Женат, 2 детей.
- Питание нерегулярное, ограничительные диеты, чередующиеся срывами.
- Завтрака нет, прием в обеденное время и вечером- около 22:00. Вечером обязательно сладкое. Клетчатки - практически нет.
- Пьет – сладкие газированные напитки, периодически энергетики.
- Сон нарушен- засыпает поздно - после 01:00.
- В детском и подростковом возрасте, в университете - занимался спортом: бокс (5 раз в неделю) КМС.

Пациент



Примерный портрет пациента

Лабораторные показатели

Показатели	18.07.2025	
АЛТ	26 Ед\л	
АСТ	21Ед\л	
О.Билирубин	20,8 мкмоль\л	
ГГТ	26Ед\л	
Глюкоза	5,5 ммоль\л	
Мочевая кислота	523 мкмоль\л	↑
О. Белок	78 г\л	
О.Холестерин	6,13ммоль\л	↑
ТГ	1,03 г\л	
ЛПВП	1,25 ммоль\л	
ЛПНП	4,41 ммоль\л	↑
Холестерин не-ЛПВП	4,88 ммоль\л	↑
Железо	43,0мкмоль\л	
Трансферрин	2,91 г\л	
Ферритин	467 мкг\л	↑
% насыщения транферрина	58,8%	
ТТГ	0,836 мЕд\л	
Витамин Д3	34,5нг\мл	↓
Инсулин	13,3 мкЕд\мл	↑
Lp(a)	40 нмоль\л	↑
Гомоцистеин	24 мкмоль\л	↑

Дообследование

Пациент направлен на дообследование-

- выявлено системное вялотекущее воспаление: моченая кислота 523 мкмоль\л, О. холестерин 6,13 ммоль\л, Ферритин 467 мкг\л, Витамин Д 3- 34,5 нг\мл, Инсулин 13,3 мкЕд\мл, Lp(a) 40 нмоль\л, Гомоцистеин 24 мкмоль\л.
- УЗИ Органов брюшной полости: Эхо-признаки диффузных изменений поджелудочной железы по типу липоматоза. Увеличение размеров печени, лабильного загиба желчного пузыря.. Жировой гепатоз.
- Эхо-признаки диффузных изменений поджелудочной железы по типу липоматоза. Увеличение размеров печени, лабильного загиба желчного пузыря. Жировой гепатоз.



УЗДГ БЦА 19.07.2025-

Заключение: Начальные признаки атеросклероза брахиоцефальных артерий на экстракраниальном уровне.



УЗИ почек 19.07.2025: УЗ признаков структурных изменений не выявлено



ЭХОКГ 19.07.2025:

Полости сердца не расширены. Глобальная сократимость правого желудочка (ПЖ) не изменена. Сократительная способность миокарда левого желудочка (ЛЖ) удовлетворительная. Стенки аорты и створки аортального клапана без склерозирования. Признаков легочной гипертензии не выявлено. Перикард без особенностей.

Диагноз

- Артериальная гипертензия 1 ст, 1 ст Риск ССО - умеренный.
- Дислипидемия II а по Фредриксону.
- Начальный атеросклероз брахеоцефальных артерий.
- Ожирение II степени.
- Метаболический синдром.
- Гиперурикемия без поражения суставов, метаболического генеза.
- Дефицит витамина Д неуточненный.

При имеющемся системном воспалении

Выявлены риски:

кардиометаболические риски, риски сахарного диабета, нейро-дегенеративные.

Цель

1. Похудеть
2. Снять системное воспаление
3. Снизить прогрессирование патологии, которая уже имеется
4. Снизить кардиометаболические риски
5. Снизить вероятность инвалидизации пациента.

Жировая ткань – это источник хронического воспаления в организме.

Цели пациента:

Оптимизация состояния: улучшить самочувствие, повысить толерантность к физическим нагрузкам, снизить тягу к сладкому. Повысить энергию.



Рекомендации

Назначения и рекомендации:

1. Диета: провоспалительный протокол питания

Рацион питания: средиземноморская диета, сочетающаяся с гипопуриновой диетой, но в виду наличие ограничительного типа питания (РПП) - пациент направлен на работу с психологом.

- Ограничение метионин содержащих продуктов.
- Добавление в рацион белка.
- Добавление в рацион клетчатки.

2. Физические нагрузки: ежедневная ходьба по 10000 шагов в интенсивном ритме в течение 1 месяца, затем добавить силовые нагрузки.

3. Отказ от алкогольных напитков: проведена разъяснительная беседа

4. Медикаментозная терапия

5. Нутритивная метаболическая интервенция (БАДы)

Рекомендации

Назначения и рекомендации:

1. Диета: провоспалительный протокол питания

Рацион питания: средиземноморская диета, сочетающаяся с гипопуриновой диетой, но в виду наличие ограничительного типа питания (РПП) - пациент направлен на работу с психологом.

- Ограничение метионин содержащих продуктов.
- Добавление в рацион белка.
- Добавление в рацион клетчатки.

2. **Физические нагрузки:** ежедневная ходьба по 10000 шагов в интенсивном ритме в течение 1 месяца, затем добавить силовые нагрузки.

3. **Отказ от алкогольных напитков:** проведена разъяснительная беседа

4. Медикаментозная терапия:

- Антигипертензивная терапия: ингибитор АПФ: Периндоприл 4 мг утром
- Гиполипидемическая терапия: розувастатин 5 мг вечером

5. Нутритивная метаболическая интервенция:

- Витамин Д 5000 МЕ
- Магний 400 мг на ночь.
- Инозитол по 1000 мг 2 раза в сутки
- Омега 3 - полиненасыщенные жирные кислоты (ЭПК+ ДГК) 500 мг 2 раза в сут
- ЦИНК (25 мг в сут):
- Селен 100мкг\сут
- Коэнзим Q10 (убихинон 200 мг\сут)

Итоги

Через 3 недели комплексного подхода:

медикаментозная терапия, противовоспалительный протокол питания, физическая нагрузка, метаболическая, нутритивная интервенция дали эффект.

Появилась энергия, просыпаюсь по утрам не тяжело, вечером есть силы играть с детьми, тяга к сладкому стала меньше.

Через 6 месяцев

эффект нормализация состояния.

Вес снизился на 12 кг.

Рост 175 см, вес 98 кг ИМТ 32,6. Ожирение I степени.

Пациенту нравится результат, и это не про внешний вид - это про самоощущение, про легкость и энергию, поэтому работа продолжается.

Молодой пациент, который без комплексной помощи - в раннем возрасте имел риски инвалидизации, но мы вмешались во время и организм отреагировал быстро.

Системная работа, заинтересованность врача, новый взгляд на привычных нам пациентов, глубинная интеграция в работе с пациентом, сочетание медикаментозного и немедикаментозных способов коррекции **воедино**, с целью достижения стойких результатов.

Именно этим и занимаются врачи превентивной медицины

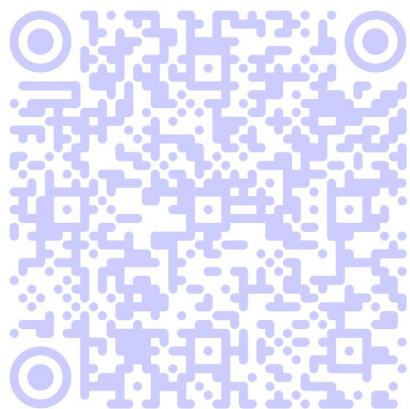
Благодарю за внимание!

Елена Алексеевна Пантелеева

Врач-терапевт, специалист
превентивной медицины,
ГК «МЕДСИ»



+7 (495) 320-26-30



Запись на прием

