

Н.В.МАНЬШИНА, зам. гендиректора по медицинской части НП СКО «САНКУРТУР»

О роли врача городских медицинских центров в организации оздоровительного отдыха

В условиях рыночной экономики и деловой конкуренции, являющейся характерной чертой нашего времени, формируется твердая установка на здоровье, как источник социального благополучия и экономического благосостояния. Говорить о своих болезнях уже не принято, и в неформальных разговорах деловых людей часто идут разговоры о том, где лучше провести отпуск с пользой для здоровья: в СПА-, велнес-центре или по старинке поехать на курорт. Эффективность такого отдыха во многом зависит от выбора курорта, сложность которого в современных условиях обусловлена полипатией.

По данным ВОЗ 70—75% населения Земли имеют по 2—3 хронических заболевания в стадии ремиссии и считают себя практически здоровыми. Предложения туркомпаний гласят, что для отдыха в СПА- и велнес-центрах нет противопоказаний. Вместе с тем они расшифровывают термин СПА через аббревиатуру латинских слов «Sanitas per aquam», следовательно, речь идет о применении методов бальнеотерапии и гидротерапии. Курортные отели и санатории, предлагающие «программы красоты», располагают технологиями озонотерапии, мезотерапии, аппаратными методами коррекции фигуры, косметологических процедур ухода за кожей лица и тела с применением профессиональных и природных косметических средств. Все эти методы относятся к физиотерапии и имеют противопоказания независимо от цели: лечения, профилактики, оздоровления или коррекции фигуры.

Кроме того, следует учитывать, что в подобное «путешествие за здоровьем» часто отправляются люди не юные, а оздоровительные СПА- или велнес-центры расположены по всему земному шару в разных климатических зонах. Климат оказывает мощное терапевтическое воздействие и должен рассматриваться как сильнодействующий фактор. Это особенно актуально для лиц с хроническими заболеваниями, а также при проведении коротких курсов оздоровления и курортной терапии, поскольку процессы адаптации и реадaptации, неизбежно возникающие при перемене климатических условий, могут не только значительно снизить оздоровительный эффект, но и ухудшить течение заболевания.

Современная организация оздоровительного отдыха укладывается в схему равностороннего треугольника, во главе угла которого — городской медицинский центр — туристическая компания — курортный отель или санаторий. Следовательно, и для потенциального потребителя и для практического врача необходимо

ориентироваться в предложениях туркомпаний по оздоровительному туризму.

■ АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Спрос на Wellness Tourism и Health Tourism растет во всем мире. Согласно статистике TUI AG (Touristik Union International), одного из крупнейших в Европе туристических концернов, оздоровительные туры интересуют около 40% граждан Германии. В немецкой курортной ассоциации считают, что спрос на оздоровительные туры возрастет в 4 раза к 2009 г. В Австрии, где 11 млн. человек ежегодно приезжают на альпийские курорты за здоровьем, на 10% ежегодно растет спрос на туры в СПА-центры. Такая тенденция прослеживается по всей Европе. Как считают в Европейской курортной ассоциации (ESPA), около 20 млн. европейцев посещают курорт, по крайней мере, 1 раз в год. Кроме того, услугами оздоровительных центров могут воспользоваться и путешественники других категорий, поскольку в последнее время практически все отели, в том или ином виде, предлагают гостям услуги оздоровления. В отелях высокого класса, ориентированных на конгресс-туризм и деловой туризм, наличие Центра здоровья (СПА-, фитнес- или велнес-центра) соответствует международным стандартам.

Государственной статистики, учитывающей спрос россиян на отдых с лечением на российских и зарубежных курортах, мы не нашли. По данным компаний «Аврора-Интур» и «Соцздрав НП «Санкуртур», в 2005 г. спрос на оздоровительные туры увеличился на 25% по сравнению с 2004 г. Основными курортными направлениями для компаний являются курорты Венгрии, Чехии, а также курорты России — Подмоскowie, Средняя полоса России, Кавминводы, Черноморское побережье и 50% продаж по этим направлениям — оздоровительные туры. В целом в России спрос на оздоровительный отдых значительно ниже, чем в странах Европы и Америки, что объясняется тем, что у нас еще

не сформирована культура здорового образа жизни, а также недостаточно информации о возможностях такого отдыха.

О ЕДИНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Слово «wellness — благополучие» впервые зарегистрировано в английском языке в 1653 г. [7]. В середине XX в. слово получило новое звучание, после того как в 1959 г. американский врач А.Данн впервые написал об особом состоянии здоровья, которое определил как чувство полного благосостояния — «high-level wellness». В современном английском языке слово «wellness» стало синонимом слова «здоровье». Концепция велнес, предложенная А.Данном, полностью соответствует определению Всемирной организации здравоохранения 1946 г.: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». По мнению одного из основоположников движения, Д.Арделла, велнес — это, прежде всего, выбор взять на себя ответственность за качество собственной жизни, который начинается с осознанного решения по формированию здорового образа жизни.

«Истинное здоровье зависит от целостности эмоциональной, интеллектуальной и духовной сферы, а не только состояния физического тела» — такое определение здорового образа жизни дает российский ученый М.Я.Виленский. В Швеции «здоровый образ жизни» — это наука, теоретические основы которой рождаются в стенах лабораторий, а практические достижения становятся достоянием каждого.

Несмотря на некоторые отличия в определениях понятия «велнес», принятые велнес-ассоциациями в разных странах, все они сходятся в определении велнес-туризма. Велнес-турист — это, прежде всего, человек, заинтересованный в повышении резервов здоровья, предотвращении обострений имеющихся хронических заболеваний, но чаще всего это люди с достаточно высоким уровнем здоровья, те, что составляют 7—8% практически здорового населения планеты.

Предотвратить дальнейшее развитие болезни — такую цель преследуют и путешественники за здоровьем в другой категории — «Health tourism». По определению Международной ассоциации медицинских SPA, «оздоровительный туризм — путешествие с целью улучшения здоровья, предполагающее визит на курорт (spa) или в центр снижения веса».

В Америке и странах Западной Европы для обозначения места с особыми «лечебными» свойствами к географическому названию прибавляют слово «spa», а в Восточной Европе и России, чаще всего, — «курорт». Происхождение того и другого слова связано с ма-

леньким бельгийским городком Спа (др. валонск. espa — фонтан, или лат. spaegere — пузыриться).

В английский язык слово «spa» в буквальном смысле было перенесено с углекислыми водами Спа. В Англии в то время были известны в основном серосодержащие воды. Для питьевого лечения их смешивали с настоем лакричника или чаем, для того чтобы уменьшить специфический привкус. Минеральные воды Хэрроугейта, найденные в графстве Йоркшир, на севере Англии, так же как и воды Спа, были приятны на вкус и отличались высоким содержанием углекислоты. В 1596 г. придворный врач королевы Елизаветы I, доктор медицины Т.Брайт, предложил использовать слово «spraw» для обозначения вод, пригодных для питьевого лечения. Вскоре на источниках был построен «английский курорт» — «Spadacrene Anglica», и в 1610 г. слово «spa» вошло в английский язык как обозначение места, где лечат целебными водами.

Происхождение русского слова «курорт» также связано с бельгийским курортом Спа, но прежде всего с именем Петра I. В 1717 г. Петр Алексеевич лечился на водах в Спа. Вернувшись домой, государь повелел искать лечебные воды. Вскоре были найдены Кавказские Минеральные воды, но первый курорт был построен в 1718 г., неподалеку от столицы, на Олонекских железистых (Марциальных) водах, а место, где возможно было проходить лечение водами, было названо лейб-медиком Петра I, доктором Готтлибом Шобером (немцем по происхождению), курортом — «лечебным местом» (от нем. kur — лечение и ort — место).

В немецкой литературе того времени чаще всего употреблялось слово «bad» (ванна), а речь шла о лечении ваннами — Badekur или питьевого лечения — Trinkkur. Слово «Баден» появилось на карте Европы в 200 г. н.э. — «Aquaе Aurelia, Bäder des Aurelius». Право на слово «Бад» в топониме имеют только те города-курорты, чей статус подтвержден «курортным законом» Германии (Kurortgesetz №1166) «О государственном признании курортов и мест отдыха». В современном немецком языке слово «bad» является составной частью многих «курортных» терминов — Badeort — курорт, Badearzt — курортный врач, Heiläder — лечебные ванны. В официальных документах, однако, употребляется привычное для нас слово Kurort, как, например, в курортном законе «Kurortgesetz», поскольку курорт — это и целебные источники «Heilquellen», и ванны «Heilbad», и климатические курорты «Heilklimatischer Kurort» и «Luftkurort», и терапия по Кнейппу «Kneipp-Kurort», — словом, «лечебные места». В настоящее время оба слова прочно заняли свое место в немецком языке, как, например, в названии профессионального журнала «Heilbad & Kurort».

Термин «курортология», так же как и «курорт», пришел в мировую науку о курортах из России. Термин был предложен видным энтузиастом курортного дела И.А.Багашевым в начале XX в. на Всероссийском съезде

О необходимости единой терминологии говорилось на Международном съезде бальнеологов в Ганновере (2004 г.).

по улучшению естественных лечебных местностей в Петрограде. В 1926 г. И.А.Багашев написал по этому поводу: «Термин — “курортология” был предложен мною в 1915 г. и вошел в жизнь как составная часть титула “Институт курортологии”. Он не очень хорошо образован из немецкого слова “курорт” и греческого слова “логос”, но достаточно охватывает многообразное содержание предмета».

SPA & WELLNESS, КУРОРТ: СХОДСТВО И ОТЛИЧИЯ

Этимология слова «велнес» восходит к слову «well» в значении «благополучный». Как считает доктор медицины Дж. Диркс, в своем исследовании этимологии медицинских терминов, некоторые медицинские термины со временем приобретают несколько иное значение. Современная медицина перестала быть эмпирической, а новые научные исследования вносят коррективы в концепции и медицинские термины. Сохраняя свое привычное звучание, с годами они приобретают коннотации, дополняющие их значение. Кроме того, определения различных научных школ и профессиональных ассоциаций могут радикально отличаться от авторского варианта. К примеру, в швейцарских и немецких велнес-отелях предлагают программы Well-being (англ. — здоровье, благополучие, процветание) и Wellfeeling (англ. — хорошее самочувствие), а во главу угла ставят различные методы аутогенных тренировок. Специалисты венгерской велнес-ассоциации одним из основных критериев велнес-отеля считают наличие купальни с термальными водами и бассейна. Очень строгим и многочисленным критерием велнес-отеля соответствуют 59 гостиниц Венгрии.

Если предположить, что этимология слова «wellness» восходит к известному с древних времен слову «well» — родник, святой источник, «Holy Wells», а позже и курорт с минеральными водами, то отличительные признаки СПА- и велнес-центров можно объяснить различиями в подходе к лечению водами курортов и святых источников. В СПА-центре или в санатории нужно доверить свое здоровье профессионалам, которые назначат питьевое лечение, ванны, выполнят процедуры. Однако еще в I в. римский поэт и сатирик Д.-Ювенал сказал: «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano — Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом». Ювенал был против одностороннего увлечения телесными упражнениями, столь популярными в Древнем Риме. У святых источников нужно молить об исцелении богов и нимф, покровительствующих водам. В велнес-центрах главное то, что человек занимает активную жизненную позицию и несет ответственность за свое здоровье. Большая часть оздоровительных процедур построена по этому принципу: медитация, различные «школы здоровья», йога, аэробика, фитнес, гидрокинезитерапия, а дополняются они СПА-процедурами, укрепляющими тело: стоун-терапией, аюрведой, различными видами массажа и аппаратной коррекции фигуры.

Sanitas per aquam — здоровье через воду! По легенде основоположников новой волны продвижения СПА-услуг, эту фразу произнес Клавдий Цезарь Нерон, в термах которого бассейны заполняли водами целебных источников. Однако в Древнем Риме аббревиатура использовалась только как инициалы и при этом после каждой буквы ставилась точка. В английский язык аббревиатура вошла между Первой и Второй мировыми войнами, а в России словарь сокращений вышел в 1924 г. Согласно словарю Вебстера слово «spa» появилось в английском языке лишь в XVII в. и является синонимом немецкого и русского слов «курорт». Несмотря на то что это слово прочно вошло в русский язык, единого мнения о правилах его написания нет. Современное значение слова отлично от аналогов в русском и немецком языках — это скорее оздоровительный центр с программой антистресс или косметологическими услугами. И это может быть «курорт» в санатории, как, например, SPA-центр «Мария» в СКК «Дилуч». Поэтому все, что касается СПА-технологий, мы решили писать как аббревиатуру СПА (SPA), в отличие от географического названия — маленького бельгийского городка Спа, вокруг названия которого не умолкают споры.

«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ» ПОТЕНЦИАЛЬНОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ SPA & WELLNESS-УСЛУГ

«In vino veritas, in aqua sanitas», — говорили древние римляне, и если вино мы выбираем по вкусу и совету опытного сомелье, то воды следует выбирать по показаниям, руководствуясь рекомендациями квалифицированного врача. Однако статистика свидетельствует об обратном. Выбирают курорт по рекомендации врача всего 6% потенциальных курортников. Еще меньше проходят обследование перед поездкой на курорт. По данным медицинского центра «Медси» с профилактической целью в 2006 г. обратились 2,54% от числа всех прикрепленных (100 000 человек), что составило всего 0,29% от числа всех посещений. Возможно, эта цифра выше, однако статистика «Медси» свидетельствует, что почти половина всех прикрепленных не делает ни одного посещения в год (т.е. не знает о текущем состоянии здоровья). Маловероятно, что, имея страховой полис ДМС с возможностью обследования в одном из самых престижных медицинских центров Москвы, оснащенного диагностическим оборудованием последнего поколения, человек пойдет на обследование в районную поликлинику. Потенциальными потребителями санаторно-курортных услуг, а также услуг Spa & Wellness центров могут быть около 40% пациентов ЗАО «Медси» («DMG», 2004): 80% пациентов «Медси» входят в возрастную группу 25–50 лет, имеют высшее образование, 50% из их числа предпочитает отдых на зарубежных курортах.

В отличие от россиян, все граждане Евросоюза имеют страховой полис, в котором указаны данные обследования за текущий год, что можно считать обя-

зательной диспансеризацией. Однако и в Европе и во всем мире говорят о необходимости обследования перед оздоровительным отдыхом и врачебного контроля в велнес-отеле. Особенно это важно для людей из группы риска: лиц старше 60 лет, постоянно принимающих лекарства, имеющих хронические заболевания. Наличие квалифицированных врачей в штате Wellness & Spa центра является одним из важнейших требований среди «Высококачественных критериев для велнес-отелей», разработанных ассоциацией «Wellfeeling» в Швейцарии, а также ассоциаций «Best Health Austria» и «Alpine Wellness» в Австрии.

Особенностью курортов России и стран СНГ является наличие хорошо оснащенной диагностической базы, которая может составить конкуренцию лучшим городским медицинским центрам. Это не только продолжение традиций санаторно-курортного лечения, но и необходимость, поскольку в настоящее время все курортные врачи знают, что санаторно-курортная карта существует лишь номинально и зачастую отражает средне-потолочные значения лабораторных показателей, а не состояние здоровья конкретного пациента санатория. В погоне за клиентом санатории зачастую замалчивают необоснованность направления на курорт больных, которым противопоказано санаторно-курортное лечение и оздоровление. Однако только в 2007 г. в Трускавецкий центральный военный клинический санаторий необоснованно были направлены 18 пациентов (из числа военных). Среди противопоказаний: онкологические заболевания, тяжелые нарушения сердечного ритма, гипертоническая болезнь III ст. Для коммерческих больных противопоказаний практически нет, хотя нередко в санаторно-курортных условиях проводится только медикаментозное лечение, которое можно было получить по месту жительства.

Еще одной особенностью современного санаторно-курортного лечения стали укороченные курсы (от 7 до 14 дней). Однако если речь идет не столько о заболевании, сколько о потребности «расслабиться» после психоэмоциональных или физических нагрузок, т.е. об отдыхе с оздоровительными процедурами, то пациент волен выбирать сроки сам, но тогда это не обязательно называть санаторно-курортным лечением. Также менее категорично следует, очевидно, относиться и к срокам пребывания на курорте с целью профилактики, когда, например, выявлены признаки предболезни, факторы риска и т. п. В настоящее время число публикаций «за» и «против» этой новой для России концепции курортной медицины можно оценить приблизительно, как 50:50. Кроме того, здесь вновь следует напомнить о том, что опыт европейских курортов не следует прямо переносить на российскую почву. В Европе на курорт отправляются в стадии ремиссии, и курортное лечение можно по праву считать основным методом вторичной профилактики (с целью реабилитации больных направляют в Реа-клиники, сеть кото-

рых развита в курортных зонах Австрии, Германии). Как считает Паоло Группо, врач итальянского курорта «Абано Терме», основываясь на своем 40-летнем опыте курортного врача, лечение в течение 2 недель термальными йодо-бромистыми водами и фанго дважды в год в «холодный» период позволяет перевести заболевание в стадию стойкой ремиссии и забыть о боли.

КАК УСТРОЕН СОВРЕМЕННЫЙ SPA & WELLNESS ЦЕНТР?

Основные принципы известны человечеству уже более 2000 лет. Как свидетельствует Плиний Старший в своей «Естественной истории» (XXIV, 1), медицина появилась у римлян через 600 лет после основания Рима. В основе римской системы оздоровления были термы. В настоящее время основные идеи римских терм представлены в СПА- и велнес-центрах. «Маршрут здоровья» римских патрициев начинался с palaestras — атлетических занятий. Тренажеры, фитнес, игровые виды спорта — обязательный элемент оздоровительных, СПА- и велнес-центров. После этого можно перейти в «термы» — в водную и термальную зоны. В таких зонах всегда есть табло, рекомендуемые «маршрут здоровья» и продолжительность каждой остановки. Горячая зона представлена финской сауной (laconicum) или русской баней с холодной купелью (caldarium), теплая с влажным паром — турецким хамамом (vaporarium). Современные «бани» — инфракрасная сауна, фитосауна «Кедровая бочка», пантопаросауны требуют индивидуальной дозировки и не входят в зону «терм», свободную для доступа всех гостей отеля. В холодной зоне (frigidarium) можно умыться снегом или пройтись по крупным камням в неглубоком бассейне с ледяной водой. Современные бассейны могут быть оборудованы гейзерами, каскадными душами, горками. Неизменный атрибут всех СПА — джакузи. Зона отдыха представлена теплыми каменными лежаками (terpidarium) или шезлонгами у открытого бассейна. Бассейны многих СПА- и велнес-центров заполнены водами целебных источников (в этом случае у бассейна установлено табло с составом воды и рекомендованное время купания). В Германии еще в XIX в. вошли в моду купания в соляных источниках, как аналог модным тогда морским купаниям. На таких источниках были построены курорты, трансформировавшиеся в настоящее время в СПА- и велнес-центры. В Подмоскowie воды подземного Московского моря (выведенные скважинами с глубины от 1 000 м) заполняют бассейны с «морской» водой во многих санаториях. Отдых на термальных источниках в выходные чрезвычайно популярен в Венгрии, Франции, Италии, Израиле, Японии. Это, может быть, в какой-то степени противоречит законам традиционной бальнеологии, однако согласно клиническим рандомизированным исследованиям дает стойкий клинический эффект в виде уменьшения болевого синдрома, увеличения подвижности суставов и

не приводит к обострению заболеваний. Кроме того, следует учитывать, что кроме общих противопоказаний следует учитывать и частные при купании в бассейнах с минеральной водой. Углекислые воды противопоказаны при невробазах с выраженными явлениями возбуждения; нефритах и нефрозах, при беременности и климактерических невробазах с выраженными ангионевротическими явлениями. Йодо-бромистые воды противопоказаны при тиреотоксикозе, диабете. Хлоридные воды противопоказаны при вегетативных дисфункциях, полинейропатии, а воды с минерализацией >35 г/л (лиманские купания и купания в соленых озерах) — гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, атеросклерозе. Противопоказаниями для применения радоновых вод являются гипотиреоз, гипозестрогения, лейкопения.

■ **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПА-ИНДУСТРИИ**

Как считает испанский историк, профессор Ф. Диез де Веласко, в Древнем Риме были два вида терм: служившие гигиеническим или лечебным целям. Первые стали прообразом Day Spas, или городских оздоровительных центров. Термы, построенные на термальных целебных водах, служившие одной цели — восстановить здоровье патрициев и силы воинов, стали прообразом современных курортов.

Во второй половине века слово «spa» получило новое значение благодаря супругам Сзекели (Szekely), построившим центры здоровья на ранчо Ла Пуэрта в Нижней Калифорнии, а в 1958 — «Златые врата — Golden Door Spa». Во многом они приобрели известность благодаря лекциям профессора философии Э. Сзекели, одного из самых известных практиков натуральной медицины 20-го столетия, в которых он рассказывал об основах рационального питания и активного образа жизни.

Вскоре СПА стали открывать в Северной Америке и Европе. В настоящее время все чаще появляются объявления об открытии «меди-СПА», что, вероятно, связано с тем неблагоприятным шлейфом, который последовал за необоснованным непрофессиональным назначением физиопроцедур: бальнеотерапии, гидротерапии, аппаратных методов коррекции фигуры. В лучших курортных зонах планеты строят новые медицинские центры, квалифицировать которые достаточно сложно. По оснащенности и медицинским технологиям они могут конкурировать с городскими медицинскими центрами, а по уровню комфорта соответствуют СПА класса «Luxury Pampering Spas». Основное направление медицинской деятельности таких центров — эстетическая хирургия и реабилитация после косметических операций, поскольку многие хотят в этот момент «спрятаться» от коллег и знакомых. Подобное отделение уже несколько лет функционирует в санатории «Дюны» в курортном районе С.-Петербурга.

Кроме того, в курортных зонах создаются центры хирургического лечения, в основном реконструктивной хирургии суставов. Мировой опыт свидетельствует о том, что применение методов курортной медицины в сочетании с благоприятной эмоциональной обстановкой курорта значительно сокращает сроки реабилитации. В России похожее направление развивается в Эссентуках, занимающих лидирующие позиции среди курортов для больных гастроэнтерологического профиля. Золотым стандартом в эндоскопической хирургии является оперативное лечение при заболеваниях желчного пузыря. Операция проводится в городской больнице г. Эссентуки, а программа реабилитации — в санатории «Казахстан» с использованием всего арсенала курортной медицины.

В медицинских СПА, наряду с высокотехнологичными методами современной физиотерапии, собрано лучшее, что помогало на протяжении тысячелетий сохранять здоровье: влажный турецкий хамам с теплыми мраморными кушетками, финская сауна, русская парная, пресная и минеральная вода в душах, ваннах, бассейнах, джакузи, эфирные масла целебных растений с обязательными «природными» элементами в интерьере.

Считается, что мода на городской SPA-отдых пришла к нам из Америки. Однако все новое — это хорошо забытое старое. «В ряду модных явлений обыденной общественной жизни в двадцатых годах нынешнего (XIX) столетия особенно резко сказалась страсть аристократического общества к лечению минеральными водами». SPA-центры, только тогда они назывались «заведением минеральных вод», были открыты в Москве и С.-Петербурге еще в XIX в. По указу императорского МВД в 1886 г. Медицинский департамент составил «Правила для руководства при открытии заведений для приготовления на продажу искусственных минеральных вод». Неплохо было бы и в наше время, наконец, узаконить открытие СПА-центров, а пока следует рекомендовать своим пациентам поинтересоваться, есть ли у центра, в который они решили поехать за красотой и здоровьем, лицензия на медицинскую деятельность.

В древней китайской медицине считалось, что для успешного лечения необходимо соблюдать основное правило, которое современные последователи назвали правилом трех «М»: Место, Момент, Метод. Это правило применительно и к курортной терапии: место — курорт, момент — период выздоровления или ремиссии, методы — весь арсенал естественных методов лечения и современные достижения медицины. «В иных условиях эти больные остаются неизлечимыми и рискуют потерять свою работоспособность навсегда», — записано в Постановлении Губернского земского собрания г. Москвы 1912 г., решением которого была открыта Рихтеровская лечебница под Москвой.

