



Тюменцев приглашают поправить здоровье на берегу моря

Когда заходит речь об отпуске, то порой сложно определиться, как его провести: с одной стороны, хочется отдохнуть на море, развлечься и переключиться с будничных проблем. С другой стороны, необходимо поправить собственное самочувствие, укрепить здоровье семьи и избавиться от хандры. Санаторно-курортный комплекс «Знание», расположенный в Адлере (Сочи), предлагает совместить оба направления отдыха.



Санаторий был построен в 1973 году, в 1974 году введен в эксплуатацию 1 корпус. В том же году ему присвоен статус пансионат. В 1985 году появился второй спальный корпус. В 2002 году завершилось строительство медицинского корпуса, что позволило получить статус санаторно-курортного комплекса.

За 43 года своего существования [санаторий «Знание»](#) принял более миллиона человек, среди

которых было много известных деятелей науки и культуры. 7 декабря 2011 года санаторий «Знание» возглавил Дмитрий Богданов. С этого момента инфраструктура санатория стала стремительно развиваться. В 2012 году был произведен капитальный ремонт, преобразилась и территория санатория – ее украсил большой открытый бассейн и оборудованная шезлонгами площадка.

В разы увеличилось качество и количество предоставляемых услуг. Особой гордостью санатория является построенный в 2014 году питьевой бювет с минеральной водой (Лазаревская, Пластунская, Лазаревская Целебная). Кроме того, в «Знании» открылась спелеокамера, выложенная соляными плитами из шахт Верхнекамского месторождения. В 2014 году завершено строительство нового медицинского центра. К уже имеющимся кабинетам прибавилось еще тридцать пять – с современным оборудованием. В 2015 году в санатории появилась и новая клиническая лаборатория, которая вывела медицинскую базу здравницы на высокий уровень.



Санаторий «Знание» использует современные медицинские технологии, которые позволяют проводить лечение по следующим направлениям: органы кровообращения, периферическая и центральная нервная система, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

Специалисты разработали комплексную программу для лечения и оздоровления для взрослых и детей с использованием природно-климатических факторов: климатотерапии, талассотерапии (солнечные и воздушные ванны в сочетании с морским купанием), аэротерапии, гелиотерапии, гидротерапии, всех видов физиотерапии.

В санатории «Знание» действуют специализированные лечебно-оздоровительные программы «Серебряный возраст» и «Антистресс». Программы разработаны на основе передовых знаний, накопленных многими поколениями врачей.



Гостям санатория «Знание» предоставляется уникальная возможность совершенно бесплатно пройти консультацию у высококвалифицированных специалистов и терапевтов высшей категории. Приемы ведут терапевт, педиатр, ортопед, невролог, отоларинголог, дерматолог, косметолог, акушер-гинеколог, уролог, эндокринолог, стоматолог, кардиолог, гинеколог, диетолог, иглорефлексотерапевт, озонотерапевт, психолог.

Физиотерапевтическое отделение: андрогин, магнитотурботрон, полимаг-02, аппарат магнитотерапии «Колибри», магнитолазер, сухая вытяжка позвоночника «Ормед», дарсонваль, термическая массажная кровать, пневмомассаж, спелеоклиматическая камера, аппарат лазеротерапии «Мустанг-2000», аппарат прессотерапии, озонотерапия, грязелечение.
Водолечебница: ванны (бишофитные, йодобромные, серные, пихтовая, антистрессовые, для мышц и суставов, с добавлением аромо солей, фито-жемчужные), гидромассажная ванна, душ шарко, душ восходящий, душ циркулярный; сухая углекислая ванна; инфратермотерапия.

Массажное отделение: массаж классический, детский массаж, лимфодренажный массаж.

Диагностика: ультразвуковое исследование, электрокардиограмма, кольпоскопия.

Лабораторные исследования (клинические исследования крови, биохимия, териоидная функция, ревматология, коагулология, аллергены пищевые, растения, животные, иммунология, репродуктивная функция, онкомаркеры, гепатиты, инфекции, паразиты,

респираторные инфекции, ПЦР, микробиология, гистология, цитология, гинекология)

Лечебная физкультура – ЛФК, лечебная гимнастика, кинезиотерапия. Скандинавская ходьба, Зумба, Пилатес, Лечебная физкультура в (ЛФК) в бассейне



Санаторно-курортная карта

Санаторно-курортное лечение является связующим звеном лечебной и профилактической медицины, в процессе которого используются природные и физические факторы не только для предупреждения болезней, но и восстановления здоровья после перенесенных заболеваний. Залогом успешного курортного лечения являются

- окружающая обстановка,
- выполнение лечебно-охранительного режима,
- назначенные врачом лечебные процедуры.

Однако часто случается так, что не зная об истинном состоянии своего организма, пациент приобретает путевку, приезжает в санаторий, а на месте оказывается, что данное лечение ему противопоказано.

Для чего необходима санаторно-курортная карта?

Санаторно-курортная курортная карта необходима всем, кто направляется на лечение в санаторий. Этот документ дает возможность определить показания к активному восстановительному и/или физиотерапевтическому лечению пациента. При некоторых заболеваниях физиотерапевтическое лечение может усугубить тяжесть их течения (онкологические заболевания, некоторые доброкачественные образования, туберкулез, острые воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения). Другими словами, карта свидетельствует об отсутствии противопоказаний для методов лечения, используемых в санатории.

Перечень специалистов, виды лабораторных анализов, а также диагностические исследования определяются врачом-терапевтом индивидуально для каждого пациента, в зависимости от профиля санатория.

Порядок получения санаторно-курортной карты:

Получив путевку, пациент направляется для оформления санаторно-курортной карты. Для этого пациент должен прийти на прием к врачу-терапевту с результатами предшествующего наблюдения или лечения (выписки из амбулаторной карты, истории болезни, консультации специалистов). После этого врач определяет объем необходимого медицинского обследования.

Перечень исследований, обязательный для всех:

- общий анализ крови
- общий анализ мочи
- электрокардиограмма
- рентген грудной клетки/ флюорография
- осмотр врача-гинеколога (для женщин),
- осмотр врача-уролога (для мужчин)

При направлении пациента на профильное санаторное лечение, для оформления СКК необходимо пройти обследование (или предоставить данные не более, чем двухмесячной давности) о проведенных специальных обследованиях (гастроскопия, УЗИ, и т.д.). Также необходимо заключение врачей соответствующих специальностей.

После прохождения обследования, на основании решения врачебной комиссии пациенту выдается санаторно-курортная карта.

Полезные советы для здоровья

Все мы, рано или поздно, задумываемся о состоянии своего здоровья. В современном мире следить за своим здоровьем необходимо с самого детства, потому что в окружающей среде большое количество, отрицательно влияющих на здоровье факторов. Поэтому, чем раньше вы зададитесь этим вопросом, тем лучше для вашего самочувствия.

1. Старайтесь питаться здоровыми, экологически чистыми продуктами.
2. Проводите больше времени на свежем воздухе.
3. Откажитесь от вредных привычек.
4. Займитесь физкультурой.
5. Не слушайте громко музыку или телевизор.
6. Избегайте стрессовых ситуаций.
7. Работайте над своим сознанием, развивайте логическое мышление, память и координацию.
8. Следите за своей осанкой и не допускайте искривления позвоночника.
9. Займитесь закаливанием организма.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете продлить жизнь на годы вперед.