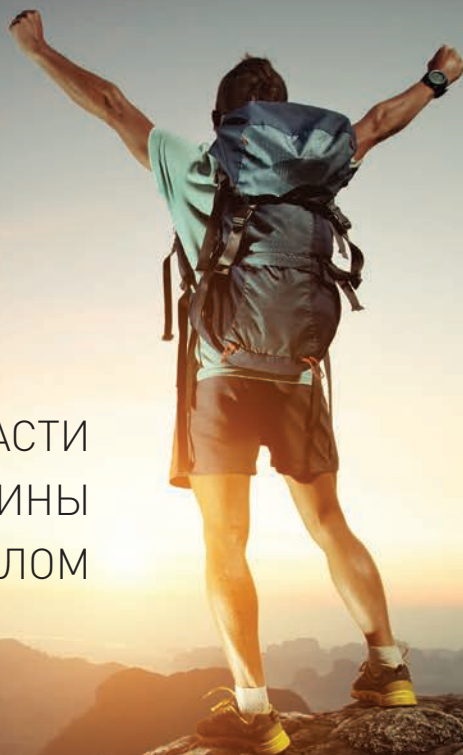


ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

О ПОСЛЕДНИХ ТРЕНДАХ В ОБЛАСТИ
ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
И О КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ



Татьяна Бакунина – выпускница Гарварда. Международный эксперт по превентивной медицине и анти-возрастной терапии, основатель и управляющий партнер европейских центров современной медицины Quale Vita.

К РЕШЕНИЮ ВОПРОСОВ ТАТЬЯНА ВСЕГДА ПОДХОДИТ КОМПЛЕКСНО. В ЕЁ КЛИНИКАХ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО ОПРЕДЕЛИТЬ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ПАЦИЕНТОВ, НО И РАССКАЗАТЬ, КАКОЙ ВИД СПОРТА ИМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ И ПОЗВОЛЯЕТ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМИ И ЗДОРОВЫМИ ДОЛГИЕ ГОДЫ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НЕЙ О ПОСЛЕДНИХ ТРЕНДАХ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ И ОБ ИТОГАХ 24-ГО ВСЕМИРНОГО КОНГРЕССА ПО АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЕ.

СВІ: Что вы можете сказать по итогам Всемирного конгресса по антивозрастной медицине? Каковы основные тренды превентивной медицины ближайшего будущего?

Татьяна Бакунина: Продолжает развиваться диагностика — наше тело рассматривается как механизм. В отличие от обычного check-up анализа, который является лишь одним звеном цепочки, мы смотрим, на что мы изначально генетически запрограммированы, каково текущее состояние организма, как работает метаболизм в течение суток, что говорит наш «второй мозг» — кишечник, а также наше психологическое состояние, взгляд на мир. Именно во взаимосвязи всех этих процессов мы каждый год находим что-то новое, что позволяет улучшить здоровье организма.

К примеру, в 2003 году ученые расшифровали геном человека, и это стало важным событием в истории превентивной медицины. Однако расшифровка генома недостаточна без понимания взаимосвязи генов и их влияния на наше здоровье. С каждым годом они дают нам всё больше информации, что позволяет предуга-



24-й Всемирный Конгресс по антивозрастной медицине

сти. В области диагностики появляется большое количество разных тестов и устройств. Я отметила несколько устройств, и некоторые из них уже предлагаются нашим пациентам. К примеру, аппарат Maxi Pulse, который измеряет уровень стресса. Также сохраняется тенденция в так называемой микродиагностике, когда человек носит с собой девайсы, которые снимают разные показатели его активности: от базовых шагомера и счетчика калорий до измерителей уровня холестерина. Значительно продвинулись в данной области лидеры цифрового мира, такие как Google и Apple, которые работают над



Татьяна Бакунина и доктор генетики и профилактической медицины Глория Сабатер

В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЫЧНОГО СНЕК-УП АНАЛИЗА, МЫ СМОТРИМ, НА ЧТО ЧЕЛОВЕК ИЗНАЧАЛЬНО ГЕНЕТИЧЕСКИ ЗАПРОГРАММИРОВАН

дывать будущую «медицинскую судьбу» пациента. Как говорится, отныне ваша судьба в ваших руках!

СВІ: Расскажите о 5 новациях в этой сфере. Что это, диагностика будущего?

ТБ: Безусловно, медицина стремительно развивается, что позволяет не только диагностировать организм каждого человека, но находить индивидуальный подход к каждому пациенту. Персонализированная терапия — это еще один из трендов, где активно развиваются нанотехнологии и различные проекты по адресной доставке лекарств, которые подбираются индивидуально и позволяют помочь каждому клиенту в отдель-

но программами по анализу медицинских «Big Data» и данных, которые они получают с девайсов пользователей. В скором будущем дополнить картину смогут данные, получаемые от устройств, которые без проникновения в кожу смогут передавать показатели, идентичные анализу крови.

СВІ: На выставке были представлены какие-то вещи, которые вы как специалист не сможете назвать серьезным методом, но все же считаете гениальной маркетинговой идеей?

ТБ: На каждом конгрессе появляется все больше девайсов для светотерапии. На этой ниве кто только не отметился. Они уже есть и в виде масок: для

носа, если это касается акне, или регенерирующие для лица — в виде полусферы, под которыми ты спишь полчаса для омоложения. Такие устройства представлены в тысяче вариантов. Были и криоручки, которые можно использовать в домашних условиях.

Если говорить о более серьезных вещах, то были представлены сразу несколько машин, которые измеряют body composition и позволяют с большей точностью и детализацией определить состояние организма. К примеру, такое оборудование выпускает компания SECA.

Такая техника подойдет салонам, которые специализируются на потере веса или элитным фитнес клубам. Также отмечу продукцию компании Roche. К примеру, совсем недавно выпустили мини лабораторию для быстрого анализа гормонов у мужчин и женщин.



СВІ: Часто рак определяют на последней стадии, возможно, потому что в России просто устаревшая техника?

ТБ: Если в семье есть случаи онкологии, мы рекомендуем тест на наследственно передаваемые формы. Например, только в этом году мы добавили в портфель наших пациентов один из наиболее информативных тестов, позволяющих проверить наследование 28 основных видов рака. Однако такой тест не дает 100% гарантии отсутствия заболевания, потому что время от времени пациентам необходимо проходить «скрининг» для отслеживания текущего состояния организма, включающий full body scan, а также регулярно сдавать классические анализы крови и мочи. Наш организм подаст сигнал, если что-то не в порядке!

ТБ: Последним прорывом было открытие теломеразы, и на этой сенсации уже многие успели быстро подзаработать в Москве. Однако оборудование для исследования длины теломер стоит огромных денег, а кровь для изучения должна быть свежей (не более 24-х часов). Оперативно её не доставить. В нашем центре мы работаем с единственной европейской лабораторией в Мадриде, достоверность результатов которой была утверждена учёными – открывателями теломеразы. Сама суть феномена в том, что с каждым делением клетки укорачивается хромосома, в частности, её кончик (теломер). Как только этот кончик стирается, клетка перестает делиться, что приводит к её отмиранию и, как результат, к старению организма. Чем больше хро-

щивания искусственных органов или сосудов. Когда это дойдет до массового применения, сказать пока сложно. Однако важно то, что это уже есть.

СВІ: Вы говорите о стволовых методиках. Приведите примеры компаний и/или методов, которые, на ваш взгляд, можно использовать? В России по-прежнему миф о вреде таких технологий.

ТБ: Совсем недавно мы помогали одному из наших пациентов с лечением истончения мениска, с которым он справился благодаря ортопедическим инъекциям стволовыми клетками. Такое возможно уже в наши дни в Испании. Также мы сотрудничаем с немецкими лабораториями, которые имеют патент Гарвардской медицинской школы. Очень важно подчеркнуть, что для безопасности необходимо использовать только собственные стволовые клетки.

НОВИНКА - АМЕРИКАНСКИЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ТЕСТ, КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ОНКОЛОГИЮ НА НУЛЕВОЙ СТАДИИ

СВІ: Какие новинки в исследовании кишечника? Были ли представлены на конгрессе какие-то способы его очищения, появилась ли замена гидроколонтерапии? Что вы как специалист думаете об этой процедуре?

ТБ: Вслед за геномом человека ведётся работа над расшифровкой микробиома кишечника (экосистема), который имеет не меньше влияния на наше состояние, чем мозг. Его так и называют: «второй мозг». Прежде всего нужно убедиться, что кишечник здоров. Любые механические повреждения ему лишь навредят. Далее – правильный засев всеми необходимыми и правильными культурами. У процедуры колонтерапии есть как сторонники, так и те, кто предлагает альтернативные методы детокса кишечника. Об этом говорят постоянно.

СВІ: На конгрессе в этом году были представлены какие-то инновационные методы, необычные процедуры?

мосом с длинным кончиком, тем лучше качество жизни. С помощью новых разработок можно приостановить стирание кончика или «достроить» теломеры, благодаря чему, например, может вернуться зрение или улучшиться структура кожи, однако я бы не спешила делать выводы о панацее и подождала ещё. Остается много вопросов, не изучены все возможные побочные эффекты.

Чему бы я уделила особенное внимание, так это значительному прогрессу в изучении и использовании стволовых клеток. В современных клиниках работа с ними поставлена на поток. Лечение инфарктных рубцов стволовыми клетками, к примеру. Набирает обороты «химеризация», когда в клинических условиях животному, родившемуся без органа, доставляются человеческие стволовые клетки, из которых в теле животного выращивается человеческий орган. Благодаря этим исследованиям развивается направление выра-

СВІ: Какого вы мнения о нынешнем состоянии превентивной медицины в России, и почему в Америке и Европе всё иначе?

ТБ: Всему причиной гормоны, точнее само слово, которое пугало российских клиентов. Это сейчас люди стали более образованными, но тогда термин «гормонозаместительная терапия» звучал, как название фильма ужасов. Однако первые же наши клиенты стали промоутерами нашего бизнеса. Сарафанное радио до сих пор остается самым мощным инструментом продвижения, особенно среди российских пациентов – ввиду недоверия к медицине, которое с годами сформировалось на нашей родине. Приходилось очень плотно работать со СМИ, чтобы доводить до читателей научное объяснение положительного эффекта превентивной медицины.

Что же касается общего состояния рынка, существует большая разница в системе медицинского образования между странами. Приведу пример: чтобы впервые начать оказывать



помощь своим пациентам, врач в Европе должен получить 7 лет обязательного образования, а затем такой же период проработать на ассистентской должности. Процесс образования должен проходить постоянно. Каждый врач должен регулярно участвовать в различных конгрессах, направленных на повышение квалификации. В России врачей такого уровня единицы.

СВІ: Как вы пришли в медицину?

ТБ: Я с детства обожала медицину. Лет с 10 читала все, что могла найти по данной тематике. Когда встал вопрос о выборе профессии, мой дядя, главный врач и хирург одной из клиник, ясно обозначил для меня перспективы женщины-врача того времени. С его слов стало понятно, что хирургом или иммунологом, что было в новинку тогда, мне не стать, в лучшем случае мне светит карьера педиатра или терапевта, чему я не была рада. Потому, будучи гуманитарием, я легко сдала экзамены и поступила в финансовую академию. Далее окончила Лондонскую школу экономики по специализации «Корпоративные финансы», после чего получила множество предложений, в том числе от Johnson&Johnson Medical, которые покорили меня своим инновационным духом. О чем ни минуты не пожалела! Вот так, сразу после рождения детей, еще находясь в декрете, я продолжила изучать любимую медицину, отвечая за развитие различных ее направлений в компании. Я попала не просто в бизнес, а в

бизнес медицинский, что было вдвойне интересно.

СВІ: И как вы приняли решение об открытии собственного бизнеса? Какие были сложности?

ТБ: Многие мечтают открыть свой бизнес, но не все до этого доходят. В один момент мне захотелось покинуть эту золотую клетку, и на то было несколько причин. В первую очередь, чем выше ты поднимаешься по карьерной лестнице, тем меньше именно бизнес-решений тебе приходится принимать. Они становятся слишком политическими. Кроме того, мне было сложно продвигать и развивать новые направления, которые не принимались руководством из-за довольно консервативных взглядов. Большие инновационные проекты требовали больших вложений, а следовательно, создавали большие риски для компании. Было грустно видеть, как мои идеи потом успешно развивались в других компаниях. Нужно отдать должное семье и близким, которые поддержали мое решение попробовать самостоятельно. Я согласилась!

СВІ: Почему не в России? Личное или другие причины?

ТБ: Опять же семья сыграла важную роль. На тот момент мы жили в Европе. Дети учились в местной школе. Не хотелось их отрывать, к тому же здесь проще было следить за всеми инновациями в области медицины. Именно здесь, изучая все совре-

менные направления, я узнала про превентивную медицину и решила посвятить себя ей. На самом деле этот тренд окончательно оформился еще 50 лет назад в виде гормонозаместительной терапии, но только последние 15 лет стал набирать популярность. Не говоря уже о России, где о превентивной медицине заговорили лишь несколько лет назад. Сегодня моя задача состоит в том, чтобы, будучи экспертом в данной области, представить её на заинтересованных рынках. Я решила начать с Бельгии, где проживает один из мировых лидеров в данной области, с которым мы и по сей день работаем, а в 2013 году открыла центр и в Барселоне, куда переехала с семьей. Здесь мы также сотрудничаем с различными передовыми клиниками и институтами, что позволяет оказывать премиальный сервис для наших клиентов из разных стран, таких как Россия, Англия, Арабские Эмираты и других. Совсем недавно еще один центр открылся в Андорре, а осенью мы планируем открыться и в Москве.

СВІ: Медицина и спорт идут рука об руку в работе над повышением качества жизни?

ТБ: Безусловно. Это комплексный подход к каждому, чем занимаются наши центры. Мы начинаем с диагностики, далее компенсируем все недостатки в организме, а уже после этого предоставляем некий план для дальнейших действий для полноценного и здорового образа жизни, включающий тренировочные программы. Мы даже можем генетически определить, какой вид спорта лучше подходит пациенту, каков его оптимальный вес, как избежать возрастных заболеваний, таких как проблемы с сосудами и работой сердца, составить диету на основе пищевой непереносимости и аллергических реакций и так далее. Мы даем комплексный подход к жизни клиента и готовы сопровождать его на всём её протяжении, а далее решение уже за ним — что из предложенного он захочет применить. ■