



### Препараты повышенного риска

Гастроэнтеролог Карине Никольская о нюансах применения нестероидных противовоспалительных препаратов.

<< СТР. 6



### Алкоголь не лекарство

Врач-психиатр, нарколог Антон Масыкин развеял основные мифы о возможной пользе продукта.

<< СТР. 7



Любимая  
газета –  
в онлайн-формате.  
Переходите  
на сайт  
по QR-коду



## ОТКРЫТЫЕ ЭКСКУРСИИ

Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Посетители вместе с врачами и сотрудниками центров госуслуг «Мои документы» прошли по маршруту оказания экстренной помощи

Более 11 тыс. человек 2 и 3 сентября стали участниками эксклюзивных открытых экскурсий во флагманском центре Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, который в настоящее время готовится к открытию. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Впервые все желающие смогли поучаствовать в триаже приемного отделения, зайти в операционную по стопам хирурга, осмотреть суперсовременное оборудование, зайти в машину скорой помощи и изучить медицинский вертолет. Мы постарались сделать экскурсии комфортными и увлекательными для людей любых профессий и возрастов. Мы получили очень позитивную обратную связь от всех участников и определенно намереваемся продолжить проект и в будущем, по мере завершения строительства новых больниц». О том, как новейшие технологии помогают спасать жизнь пациентам, читайте в нашем репортаже. << СТР. 3

### Уникальная экосистема



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале об уникальной цифровой экосистеме столичного здравоохранения: «Это объединение технологий, которые помогают облегчить работу врачам, а пациентам – получить быструю и качественную медицинскую помощь. Они сопровождают москвичей на каждом этапе: от записи и диагностики до лечения и наблюдения после него».

Единая цифровая платформа здравоохранения включает электронную медицинскую карту, чат-бота для сбора жалоб пациентов на самочувствие, компьютерное зрение, помогающее анализировать исследования лучевой диагностики, систему поддержки принятия врачебных решений, функцию голосового ввода для описания исследований под диктовку, автоматическую расшифровку электрокардиограмм и многое другое.

### Строительство флагманского центра

В этом году свои двери откроет новый флагманский центр при Городской клинической больнице имени С. П. Боткина, анонсировал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин: «В новом семизэтажном корпусе будет развернуто 94 койки, из них 13 реанимационных, а также девять разнопрофильных операционных. В сутки здесь смогут принимать до 200 экстренных пациентов».

Кроме того, мэр рассказал, что в крупнейшем многопрофильном стационаре столицы продолжается комплексная модернизация.

В этом году завершился капитальный ремонт в корпусе № 9, где расположены отделения хирургии и лечебной диагностики. Завершается реконструкция корпуса № 20, в котором расположится московский городской урологический центр. В конце лета начались работы в корпусах № 2 (вмещает терапевтическое, пульмонологическое и радиологическое отделения) и № 10, в котором разместится научно-академический корпус на 24 кафедры ведущих медицинских научных центров и вузов.

## Забота о будущем пациентов

Накануне Дня знаний заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала о развитии профессиональной программы медицинских колледжей.

«Мы начали масштабную трансформацию системы среднего профессионального образования. Мы стремимся к тому, чтобы после выхода из колледжа у молодых профессионалов были все нужные навыки и чтобы они были полностью готовы к работе. Студенты медицинских

колледжей – не исключение. Мы приняли решение об увеличении количества часов практического обучения до 70 % от общей профессиональной программы. Это повысит эффективность подготовки и упростит процесс вхождения студентов в реальную медицинскую практику. В условиях

непрерывного развития столичного здравоохранения чем раньше студент познакомится с современными технологиями и методами лечения, тем лучше для его дальнейшей квалификации. Поэтому студенты московских медицинских колледжей теперь начинают производственную практику уже с первого семестра обучения. Она проходит в крупнейших стационарах, поликлиниках и флагманских центрах Москвы», – рассказала вице-мэр.

В медицинских колледжах Москвы введены единые образовательные программы, оценочные средства, стандарт оснащения учебных и симуляционных кабинетов. Также в медицинских колледжах Москвы проводится активная внеучебная деятельность, в рамках которой студенты развивают метанавыки для карьерного развития, самореализации и многое другое. О других событиях форума – в материале газеты. << СТР. 4–5



## Поликлиники открывают двери

В конце лета – начале осени после реконструкции или строительства открылось более 20 поликлиник.

О завершении работ сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин: «Открыли 11 поликлиник в разных районах Москвы: две из них новые, остальные – после реконструкции».

В числе новых – взрослая поликлиника на улице Твардовского в районе Строгино. Здесь будут обслуживаться порядка 50 тыс. жителей. Переезд в новое большое здание расширил возможности поликлиники – стало больше кабинетов врачей общей практики и врачей-специалистов. Современное комфортное здание оснастили новейшей цифровой медтехникой».

В другом сообщении мэр Москвы рассказал об еще одной партии открытых поликлиник: «Открыли после капремонта



Фото: mos.ru

еще 14 поликлиник для москвичей. Все они работают по новому московскому стандарту. Теперь это современные здания с удобной навигацией и комфортными условиями для посетителей и специалистов. Медицинское оборудование в них

заменяли на 100%. Новая техника даст больше возможностей для диагностики, повысит качество и доступность медпомощи. В общей сложности эти поликлиники обслуживают больше 415 тыс. детей и взрослых».

## Медицина будущего на форуме

Во время Московского урбанистического форума – 2023 в Гостином Дворе для реального пациента напечатали эндопротез.

Специалисты с помощью 3D-принтера сделали модель импланта по персональным параметрам дефекта черепа обратившегося человека. На ее основе специализирующаяся компания создала стерильный эндопротез, который был успешно установлен пациенту московскими врачами.

Технология по изготовлению таких эндопротезов пилотируется и внедряется благодаря совместной работе специалистов Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова и компании – резидента Московского центра инновационных технологий в здравоохранении.

«На Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе мы показываем технологии медицины будущего, которые уже активно применяются в городских клиниках. Одним из таких прорывных направлений является 3D-печать. Мы особенно рады тому, что, демонстрируя последние разработки, продолжаем помогать людям. Эта технология – по-настоящему



Фото: mos.ru

инновационный и важный продукт, благодаря которому пациенты быстрее восстанавливаются», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Ранее операции по возмещению костных дефектов черепа проводились с использованием титановых пластин. Новую технологию начали активно применять с 2022 года. Специалисты используют

композитные импланты из полимерного биосовместимого материала «Рекост». Материал не нагревается и не деформируется, что делает его лучше титановой конструкции. В больнице № 1 имени Н. И. Пирогова успешно провели 12 операций с использованием этой технологии.

Индивидуальные эндопротезы создаются на основе КТ-снимка и модели дефекта травмы пациента, напечатанной на 3D-принтере. Затем в специальной силиконовой форме по всем заданным параметрам отливается эндопротез. Устанавливают его не сразу, а после заживления раны и спадения отека головного мозга.

Технология также успешно тестируется при поддержке Московского центра инновационных технологий в здравоохранении Департамента здравоохранения города Москвы в Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, Городской клинической больнице № 67 имени Л. А. Ворохобова, Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова, Городской клинической больнице имени В. М. Буянова и на базе других городских медицинских организаций.

## Посетители «Здоровой Москвы»

В Департаменте здравоохранения города Москвы рассказали, в какие дни недели посетители чаще приходят в павильоны «Здоровая Москва».

«Уже более двух месяцев в столице семь дней в неделю работают павильоны «Здоровая Москва». В них можно пройти целый ряд диагностических исследований, с помощью которых выявляются риски развития многих серьезных заболеваний. Горожане активно присоединяются к проекту и приходят проверять свое здоровье чаще всего по вторникам, средам и четвергам. В воскресенье павильоны загружены меньше. У жителей столицы есть возможность выбрать день и проверить свое здоровье быстро, бесплатно и в комфортных условиях с учетом загрузки павильонов. На комплексное обследование понадобится не более часа. Чтобы оно заняло еще меньше времени, до визита в павильон можно заранее заполнить анкету онлайн в своей электронной медицинской карте», – сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

Проект начал работу в середине мая. Горожане могут бесплатно и без предварительной записи пройти медицинское обследование.

Павильоны работают с 8:00 до 20:00 без перерывов и выходных. Они находятся в парках и скверах города. Для посетителей созданы комфортные условия. Также пройти диспансеризацию в любое время года можно в городских поликлиниках.



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

## Образовательная программа для терапевтов

В столице стартовала новая образовательная программа для терапевтов флагманских центров больниц.

«Мы продолжаем масштабную программу обучения специалистов флагманских центров больниц, которые работают по новому стандарту экстренной медицинской помощи. На базе Кадрового центра Депздрава запустили новую программу для терапевтов. Работа этих специалистов во флагманских центрах предполагает очень широкий спектр знаний и навыков, поскольку именно терапевты, как правило, проводят первичную оценку состояния поступивших пациентов. Новую комплексную программу обучения разрабатывали специалисты крупнейших столичных больниц, а также федеральных научных и образовательных организаций. Благодаря этому удалось объединить новейшие

рекомендации по диагностике и лечению экстренных пациентов по четырем направлениям – кардиологии, пульмонологии, нефрологии и эндокринологии», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Программа освещает вопросы, связанные с дифференциальной диагностикой болей в грудной клетке, диагностикой и лечением острого коронарного синдрома, острой сердечной недостаточности и отека легких. Врачи также изучают порядок действий при поражении почек, возникновении неотложных состояний в тиреологии и диабетологии и другие ситуации.



Фото: mos.ru



# ОТКРЫТЫЕ ЭКСКУРСИИ << СТР. 1

## Красный, желтый, зеленый

Флагманские центры больниц – это новое слово не только в столичной, но и российской медицине. «При создании флагманских центров был аккумулирован лучший мировой опыт. Основная задача – оказать помощь всем пациентам на самом высоком уровне. В основу этой работы заложен дифференциальный подход. В экстренных ситуациях помощь будет оказана в стенах центра в считанные часы, а для кого-то это станет стартом лечения в нашей больнице. Если жизни ничто не угрожает, пациенту оперативно проведут диагностику и передадут его под наблюдение амбулаторных врачей», – рассказывает заместитель главного врача Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Олег Аверков.

Когда счет идет на секунды, все решает продуманная маршрутизация и передовые технологии. Флагманский центр работает с помощью умных алгоритмов. Цифровая система «Триаж» помогает распределять поток пациентов в зависимости от срочности оказания медицинской помощи.

Еще до момента приезда скорой вся информация о пациенте (пол, возраст, предполагаемый диагноз) отражается на информационном табло, размещенном в холле. Это позволяет специалистам в режиме ожидания оперативно перераспределить имеющиеся ресурсы. Красная зона – «тяжелая ситуация, пациенту требуется реанимация или противошоковый зал», желтая зона – «необходимо наблюдение»,

зеленая зона – «пациент стабилен, его переводят в диагностическое отделение». узнать о современных методах проведения сложнейших операций, но и получить положительные эмоции, приоткрыв завесу скрытого от глаз простых обывателей мира медицины», – сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

Мощность флагманского центра – 200 пациентов в сутки. При поступлении на каждого пациента надевают специальный браслет с QR-кодом, в котором содержится вся необходимая медицинская информация. Система работает по принципу «врач к пациенту», сопровождая его на всех этапах. Логистика продумана до мелочей: оснащение комплекса современным мобильным оборудованием



▲ Реанимобиль оснащен самым современным оборудованием



▲ Здание флагманского центра ГКБ № 15 имени О. М. Филатова

«Задача противошокового отделения – диагностика и стабилизация пациентов. Мы должны выявить причину, по которой они оказались в таком тяжелом состоянии, и принять решение: дальнейшая маршрутизация пациентов в операционную с целью выполнения хирургического вмешательства либо в другую реанимацию или отделение нашего стационара», – говорит заведующий противошоковым отделением Дмитрий Бугаенко.

Для лечения пациентов, которым требуется хирургическое вмешательство, оборудованы высокотехнологичные операционные. Во флагманском центре их девять. Среди них – уникальная гибридная. Здесь бригада хирургов может одновременно проводить сразу несколько операций. «Это очень важно, например, в ситуациях после дорожно-транспортного происшествия, когда имеется повреждение опорно-двигательного аппарата, сосудов и закрытая травма брюшной полости. В этом случае одновременно может выполняться три вида оперативных вмешательств бригадой общих хирургов, бригадой эндоваскулярных хирургов и бригадой хирургов-травматологов», – поясняет врач по рентгенэндоваскулярной диагностике Андрей Кондратьев.

## Это космос!

По завершении экскурсии гости смогли полюбоваться видами, которые открываются с крыши флагманского центра, посетить мини-выставку медицинской формы и даже примерить ее, а также сделать памятное фото в специальной фотозоне, посмотреть, как устроены вертолет санавиации и реанимобиль. Многие москвичи

# 200

пациентов в сутки может принять флагманский центр.

приходили целыми семьями. «Экскурсия не только познавательна, но и интересна. Она приобщает к современной медицине, которая основана на цифровизации. Все великолепно организовано: современное оборудование, отзывчивый и грамотный персонал. Создание флагманских центров полезно не только для города, но и для людей», – рассказал об увиденном москвич К.

«Я нахожусь под большим впечатлением от экскурсии. В центре все очень высокотехнологично, продумано и удобно для пациентов. Не верится, что это будущее наступило уже сейчас. Огромное спасибо всей команде 15-й больницы и Департаменту здравоохранения, что есть возможность посмотреть изнутри, как устроен центр. Все прошло в теплой и дружелюбной атмосфере. Спасибо врачам и сотрудникам центров «Мои документы», которые так радушно нас приняли и все показали», – поделилась студентка П.

Флагман Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова уже третий в Москве, ранее такие центры были открыты в Городской клинической больнице имени В. В. Вересаева и в НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Всего в Москве будет шесть таких флагманских центров.

Ирина Степанова



▲ В приемном отделении флагманского центра

## В экстренных ситуациях все решает продуманная маршрутизация и передовые технологии.

позволяет проводить первичную диагностику у кровати больного, избавляя его от необходимости ходить по кабинетам, и быстрее установить диагноз. Для родственников пациентов предусмотрены комфортные зоны ожидания. Здесь можно не только дождаться близкого человека, но и пообщаться с лечащим врачом или получить помощь психолога в специально отведенных комнатах переговоров.

## Маршрут экстренной помощи

Во время экскурсии посетители смогли увидеть, как устроен центр, пройти вместе с врачами и сотрудниками центров госуслуг «Мои документы» по маршруту оказания экстренной медицинской помощи и больше узнать о возможностях московского здравоохранения. «Такие экскурсии очень полезны: они позволяют не просто расширить кругозор, увидеть высокотехнологичное оборудование,

В арсенале врачей самое современное оборудование: КТ, МРТ, рентген-комплексы, ангиографические установки. Всем необходимым оснащены реанимации и противошоковый зал.



▲ Одну из экскурсий провел главный врач ГКБ № 15 имени О. М. Филатова Валерий Вечорко



# ЗАБОТА О БУДУЩЕМ

31 августа и 1 сентября в рамках Московского урбанистического форума – 2023 прошли профессиональные дни. Участники медицинского сообщества обсудили планы развития столичного здравоохранения и обменялись опытом внедрения передовых практик.

На профессиональном дне «Акушерско-гинекологическая служба города Москвы – новые горизонты» центральной темой стал «Стандарт центра женского здоровья». Организаторы здравоохранения, заведующие и акушеры-гинекологи женских консультаций и стационарных отделений медицинских организаций столицы присоединились к обсуждению нового стандарта, который внедряется в отрасли.

## Вклад в развитие гинекологии

Акушеры-гинекологи узнали, что столичные центры женского здоровья объединят диагностику, лечение, диспансерное наблюдение и профилактические мероприятия в амбулаторных условиях.

«Одним из ключевых направлений развития столичного здравоохранения является формирование амбулаторной акушерско-гинекологической службы, соответствующей лучшим мировым стандартам. Так, в настоящее время в столице реализуется проект нового стандарта центров женского здоровья. Он позволит значительно повысить качество оказания медицинской помощи по профилю

«акушерство и гинекология», а также обеспечить преемственность служб в медицинском сопровождении пациентов», – сказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Саида Гаджиева.

Саида Гаджиева подчеркнула, что новый стандарт центров женского здоровья предполагает внедрение электронных направлений на лабораторные и инструментальные исследования, которое обеспечит прямую маршрутизацию пациента.

«С внедрением нового стандарта стало возможным формировать направление на маммографию напрямую акушерами-гинекологами, минуя прием врача-специалиста городской поликлиники по месту прикрепления. Это значительно упростило маршрутизацию пациента», – рассказала она.

По **36** нозологиям проводят неонатальный скрининг в Москве.

Фото: mosgorzdrav.ru



▲ На пленарном заседании



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ В столице успешно применяются репродуктивные технологии

## В столице реализуется проект нового стандарта центров женского здоровья.

На сегодняшний день в Москве пренатальное обследование проводится в специализированных медицинских организациях. Расчет рисков развития хромосомных аномалий плода происходит с использованием программы, разработанной ведущими европейскими специалистами.

О здоровье новорожденных врачи заботятся не меньше. Антон Оленев рассказал, что программа обследования новорожденных в 2023 году была расширена.

«Неонатальный скрининг является не менее важной процедурой, чем пренатальная диагностика. Он помогает выявить врожденные заболевания, которые не проявляются при рождении, но в последующем могут представлять серьезную угрозу для здоровья и жизни младенца. В 2022 году скрининг проводился на выявление 11 нозологий. Весной этого года программа была расширена, и на сегодняшний день исследование проводится на выявление 36 наследственных заболеваний, что позволяет предотвращать у малышей серьезные патологии развития», – сообщил главный внештатный специалист.

Завершился профессиональный день награждением победителей конкурса «Лучший мотивационный постер» на тему «Сохрани жизнь!» благодарностью Департамента здравоохранения города Москвы и вручением благодарности мэра Москвы и вручением благодарности 23 специалистам профилей «Акушерство и гинекология» и «Онкология» за вклад в развитие.

**В рабочую группу по разработке нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи вошли ведущие профильные специалисты и заместители главных врачей по направлению «акушерство и гинекология» московских медицинских организаций.**

## Оберегая беременность

Главный внештатный специалист по акушерству Департамента здравоохранения города Москвы Антон Оленев подчеркнул важность скрининговых исследований во время беременности: «Пренатальная диагностика играет важную роль в прогнозировании рисков возникновения осложнений у будущей матери и выявлении предпосылок для развития возможных генетических, хромосомных или структурных аномалий у плода».



▲ Продолжает работу уникальная выставка форума



# ПАЦИЕНТОВ

МОСКОВСКИЙ  
УРБАНИСТИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ

На профессиональном дне «Цифровой госпиталь» эксперты обсудили, как столичные больницы переходят на суперсовременный формат – безбумажную среду.



▲ Сергей Петриков

На пленарном заседании «Переход столичных стационаров на принципы цифрового госпиталя» руководители больниц, при которых уже открылись флагманские центры, делились опытом работы в новых реалиях высоких технологий.

Открывая дискуссию, директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков подчеркнул: «Цифровизация – это не только выбор, который стоит перед нами, но и необходимость, которая назрела на современном этапе. Московскому здравоохранению понадобилось всего несколько месяцев, чтобы начать внедрение цифровой истории болезни в нескольких стационарах и тиражировать на все городские больницы».

## Первопроходцы цифровизации

Руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун

## Цифровые технологии – инструмент для принципиально новой работы стационаров.



▲ На пленарное заседание собрались представители различных больниц города



▲ Алексей Хрипун, Алексей Макарьянц, Игорь Парфенов

рассказал о том, что создание полноценной Единой медицинской информационно-аналитической системы потребовало около 10 лет напряженной работы, а цифровизация в стационарах уже прошла в пять раз быстрее, хотя это более сложная задача.

«Наши первые цифровые клиники – Городская клиническая больница имени В. В. Вересаева и НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. На днях начинает работать флагманский центр Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Цифровизация – это процесс достаточно длительный, связанный с внесением всей информации в базу данных, ее накоплением и мониторингом в работу. Цифровая трансформация – следующий этап цифровизации. Он заключается в том, что технологии проникают во все уголки производственного процесса, а самое главное – мы начинаем при помощи всех этих инструментов управлять системой», – подчеркнул руководитель Департамента здравоохранения города Москвы.

Алексей Хрипун перечислил ключевые принципы цифрового госпиталя: отказ от устаревших и неэффективных процессов; скорость, мобильность и коммуникации; абсолютная прозрачность для всех

# 2

## городских стационара работают в формате цифрового госпиталя.

участников процесса; принятие решений на основе объективных данных.

Искусственный интеллект перестал быть фантастикой. При помощи сервисов врачи радикально улучшают качество сбора данных. Сервисы, которые уже прочно вошли в обиход медицинских специалистов, неперестанно модернизируются, становясь удобнее, производительнее и точнее. Директор департамента ЕМИАС в стационарных медицинских организациях Информационно-аналитического центра в сфере здравоохранения Алексей Макарьянц анонсировал выход Единого радиологического информационного сервиса 3.0 – улучшенной версии, в которой учтены все пожелания специалистов, использующих его в работе.

## Больница как космический корабль

Самый большой опыт работы в цифровом госпитале накоплен у команды Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева. Главный врач Игорь Парфенов рассказал о несомненных преимуществах современных подходов к медицине: «Наш коллектив получил фактически космический медицинский корабль в виде флагманского центра. Мы стали понимать, что бумажные носители тормозят процесс работы. За большим идет большое количество документации. Мы решили, что обезбумаживание должно быть не только во флагманском центре, но и в самой больнице. Теперь



▲ Валерий Вечорко

я и днем и ночью имею доступ к информации, полезной для принятия оперативных решений».

Игорь Парфенов подчеркнул, что цифровая среда в медицине – это красиво, и пошутил, что мучивший всех вопрос врачебного почерка теперь решен радикально при помощи сервисов.

Свежими впечатлениями от перехода к формату цифрового госпиталя поделился главный врач Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Валерий Вечорко: «Цифровые технологии – это инструмент для достижения принципиально нового уровня работы стационара. Что меняется? Скорость и качество коммуникаций между медицинским персоналом, оптимизация внутренней логистики, удобство и комфорт в работе, эффективное управление ресурсами и т. д.».

Переход всех городских больниц к формату цифрового госпиталя неизбежен. Заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров сообщил, что разработана дорожная карта, помогающая больницам перейти на цифровую трансформацию, которой Департамент здравоохранения охотно делится со стационарами, желающими поскорее внедрить все новшества в свою работу.

Также во время профессионального дня прошло девять семинаров, состоялась премьера фильма о будущем, в котором авторы пофантазировали, какие перспективы перед врачами могут открывать новые технологии, внедренные в практику. Также состоялась церемония награждения благодарностью мэра Москвы за разработку и внедрение цифровой модели ведения документации в стационарах.

Фото: пресс-служба форума

Фото: пресс-служба форума

Фото: пресс-служба форума

Фото: пресс-служба форума

Фото: пресс-служба форума



# ПРЕПАРАТЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

Прием нестероидных противовоспалительных препаратов нередко вызывает осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта. О том, как снизить эти риски, рассказывает заведующая организационно-методическим отделом по гастроэнтерологии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, кандидат медицинских наук Карине Никольская.

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



▲ Карине Никольская

## Одно лечим, другое не калечим!

Спектр применения нестероидных противовоспалительных препаратов очень широк. Применяются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в ревматологии (ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилит, подагра и др.), при купировании боли различного генеза (невралгии, миалгии, головная и зубная боль, боль при первичной дисменорее, почечная и желчная колика, травмы, в анестезиологии и др.), при профилактике тромбозов, при сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваниях (препараты ацетилсалициловой кислоты).

Существует мнение, что внутривенное или внутримышечное введение лекарственного препарата обеспечивает более

быстрый и выраженный терапевтический эффект, чем прием препарата внутрь. Однако это положение не подтверждается данными клинических исследований. Существенных различий в анальгетическом действии различных лекарственных форм НПВП не отмечено, за исключением почечной колики, при которой было показано достоверное преимущество внутривенного введения НПВП по сравнению с приемом внутрь.

Кроме того, независимо от способа введения повреждающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта одинаково.

## Применять НПВП надо под наблюдением врача.

К сожалению, НПВП относятся к препаратам безрецептурного отпуска, а значит, каждый из нас при возникновении боли или воспалительной реакции может прийти в аптеку и купить любой из препаратов этой группы. При этом доза при самолечении подчас в несколько раз превышает необходимую. Также

пациенты самостоятельно решают вопрос о кратности приема и определяют длительность курса терапии.

Люди не учитывают, что НПВП могут вызывать поражение ЖКТ на всем его протяжении от пищевода до прямой кишки, однако поражение верхних отделов ЖКТ развивается в 6 раз чаще. Врачам приходится достаточно часто сталкиваться с НПВП-гастропатиями – эрозиями, язвами, которые зачастую протекают бессимптомно и могут приводить к таким грозным осложнениям, как желудочно-кишечное кровотечение. В то же время в некоторых случаях, например, при лечении

ревматологических заболеваний, профилактики и лечении сердечно-сосудистых заболеваний НПВП применяются длительно, зачастую и пожизненно. Один из первых препаратов этой группы – ацетилсалициловая кислота. Как в таком случае предотвратить осложнения, которые могут вызывать эти препараты?

## Только по назначению врача

Предотвратить осложнения, связанные с приемом НПВП, можно только применяя их под наблюдением врача, по его рекомендации и строго в прописанной им дозировке, которую врач подбирает с учетом баланса между пользой и рисками. В группу нестероидных противовоспалительных входят селективные и неселективные препараты, представители старого и нового поколения.

И именно доктор может выбрать более современный препарат, который даст меньше осложнений, о наличии которых пациент подчас даже не подозревает. Кроме того, в дополнение к курсу НПВП врач, как правило, назначает препараты, которые смогут защитить слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, такие как ингибиторы протонной помпы или цитопротекторы.



## Памятка

# КАК СОХРАНИТЬ ПОЛЬЗУ ОВОЩЕЙ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



## ЕЖЕДНЕВНО ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ



не менее 400 г  
различных овощей и фруктов  
(не включая картофель)

### КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ

#### В чем ценность?

- Малокалорийна, так как содержит всего 4–5 % углеводов
- Большое количество пищевых волокон
- Источник витамина С

#### Как лучше употреблять?

В свежем виде, после недолгой тепловой обработки или квашения — таким образом сохраняется максимальное количество полезных веществ

- ! **Внимание!** В квашеной капусте сохраняется значительное количество витамина С, необходимого для крепкого иммунитета

### ОГУРЦЫ

#### В чем ценность?

- На 97 % состоят из воды, имеют низкую калорийность
- Небольшое количество витаминов А, С, группы В и минеральных веществ, преимущественно калия, благотворно влияет на здоровье сердца и сосудов

#### Как лучше употреблять?

Предпочтительнее в свежем виде. В маринованных и соленых огурцах слишком много соли, употребление которой следует ограничить



### ПОМИДОРЫ

#### В чем ценность?

- Много витаминов А, С и ликопина. Эти вещества обладают мощной антиоксидантной активностью и защищают клетки нашего организма
- Один помидор обеспечивает около 40 % суточной потребности в витамине С

#### Как лучше употреблять?

В свежем виде, в вяленом, запеченном, в виде сока или томатной пасты

### КАРТОФЕЛЬ

#### В чем ценность?

- Содержит растительный белок, калий, витамин С

#### Как лучше употреблять?

Больше всего полезных веществ содержится в кожуре, поэтому ранний картофель лучше отваривать или запекать «в мундире»

- ! **Будьте осторожны!** Диетологи рекомендуют все способы обработки пищи, кроме жарения. Употребление жареного картофеля следует максимально ограничить

### МОРКОВЬ

#### В чем ценность?

- Источник витамина А, необходимого для здоровья глаз, волос и кожи

#### Как лучше употреблять?

Полезна как в сыром виде, так и после тушения или варки. Для лучшего усвоения витамина А нужны жиры, поэтому заправлять салат лучше растительным маслом или сметаной





# АЛКОГОЛЬ НЕ ЛЕКАРСТВО

Несколько лет назад Минздрав России привел такую печальную цифру: 70 % внезапных смертей людей трудоспособного возраста связаны с употреблением алкоголя. Тем не менее люди сочиняют разные мифы про алкоголь и воспринимают его чуть ли не как лекарство. Разубедить их в этом взялся директор Московского научно-практического центра наркологии, врач-психиатр, нарколог, доктор медицинских наук Антон Масякин.



фото: Людмила Заботина/НИИОЭММ

▲ Антон Масякин

## Миф 1. Алкоголь помогает бороться со стрессом.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Алкоголь является нейротоксическим ядом. Он нарушает контролируемую деятельность центральной нервной системы, передачу нервных импульсов, вызывает патологические нейрогуморальные последствия, при которых нервные импульсы и переносимые кровью и лимфой вещества (метаболиты, гормоны, а также другие нейромедиаторы) блокируют выработку дофамина и серотонина, что приводит к снижению активности и настроения.

Употребление алкоголя изменяет отношение и реакцию человека на стрессовые ситуации. Вместо того чтобы искать пути выхода из сложной жизненной ситуации, справляться с проблемами и разрешать их, некоторые люди обращаются к деструктивным способам, пытаются спрятаться в пьяном угаре, не думать о реальной действительности. Это вызывает привыкание к алкоголю и усугубляет стресс. Потребление алкоголя также является стрессом для организма: ему приходится справляться с состоянием интоксикации, что истощает ресурсы и снижает защитные функции, при этом накапливаются проблемы в семье, на работе, в делах.

Негативные последствия подобной «борьбы» многократно превзойдут все кратковременные эффекты от употребления алкоголя, еще больше усугубляя проблему.

Отлично справиться со стрессом позволяет регулярная физическая нагрузка. Чтобы получить ощутимую пользу от занятий спортом, достаточно уделять упражнениям 15–20 мин. каждый день. Систематические тренировки положительно влияют на психологическое состояние и способствуют снижению уровня стресса.

## Миф 2. С помощью алкоголя можно быстро согреться.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Ощущение теплоты, которым может сопровождаться употребление алкоголя, – это иллюзия, связанная с его действием на периферические сосуды. Однако в этот момент развивается спазм сосудов, питающих внутренние органы, – так называемый синдром обкрадывания. Уменьшенный поток крови не справляется с потребностью в доставке питательных веществ и кислорода, не может в должной степени обогреть жизненно важные системы и органы человека.

## Алкоголь нарушает естественный циркадный ритм и цикл «сон – бодрствование» человека.

Алкоголь не может согреть тело человека при низких температурах. Наоборот, он приводит к обратному эффекту – расширение кровеносных сосудов в коже увеличивает теплопотерю. В результате температура внутренних органов может снижаться, что особенно опасно при минусовых температурах и приводит к тяжелой гипотермии.

## Миф 3. Алкоголь лечит простуду.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Алкоголь не может служить средством «дезинфекции» и не защитит организм от микробов. Алкоголь не помогает «уничтожить микробы», а, напротив, снижает гуморальный и клеточный иммунитет, и организму становится сложнее бороться с болезнью.

Регулярный прием алкоголя приводит к нарушению естественных биологических структур и процессов организма, обеспечивающих защиту человека от потенциально опасных вирусов, бактерий и других микроорганизмов.

Защитить себя от частых простудных заболеваний поможет только укрепление иммунной системы, которое включает в себя рациональное питание, соблюдение режима сна и бодрствования, снижение

стрессовых ситуаций, обучение навыкам саморегуляции, отказ от курения, своевременную вакцинацию.

Забота об иммунной системе может помочь избежать не только простудных заболеваний, но и заболеваний многих органов, снизить риск осложнения, а также способствует хорошему настроению и самочувствию!

## Миф 4. Алкоголь помогает бороться с бессонницей.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Употребление алкоголя нарушает естественный циркадный ритм и цикл «сон – бодрствование» человека,

лишает его полноценного сна, необходимого для отдыха и восстановления сил. Постоянное чувство усталости усложняет жизнь и мешает противостоять стрессам. Исследования показывают, что люди пьющие более подвержены риску развития бессонницы.

Нарушение сна – одно из самых распространенных проявлений абстинентного синдрома, когда организм, испытывая длительную интоксикацию, истощивает возможность нормального функционирования. Длительное воздействие

алкоголя вызывает хронические расстройства функций нервной системы, нарушает процессы возбуждения и торможения в организме, что мешает засыпанию. Сон становится поверхностным, прерывистым, коротким. Человек испытывает постоянную усталость, просыпается спустя 2–3 часа и не может уснуть вновь.

## Миф 5. Алкоголь понижает давление, ведь он расширяет сосуды.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Сразу же после выпитого спиртного пульс может увеличиваться до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Перегоняя кровь, наполненную алкоголем, сердце работает в усиленном режиме, при этом нагрузка на него возрастает в несколько раз. Именно поэтому у людей в состоянии опьянения наблюдается учащенное сердцебиение, повышается кровяное давление, что ведет к разрушению мельчайших кровеносных сосудов.

Являясь сильнейшим клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы, отравляя нервную и сердечно-сосудистую системы. Резкое повышение артериального давления может привести к гипертоническому кризу, инфаркту миокарда и инсульту.

При частом употреблении алкоголя в сердечной мышце накапливаются токсины, сердце становится слабым, увеличивается в размерах и с трудом справляется со своей работой. Развивается так называемое «алкогольное», или «бычье», сердце. Результатом таких нарушений становится гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов сердца. Спирт не только действует на сердечную мышцу, но и повреждает сосуды, вызывает обезвоживание организма, «сгущение» крови и образование тромбов, тем самым значительно повышая риск сосудистых катастроф – инфарктов и инсультов.

Употребление алкоголя всегда значительно повышает риск возникновения нарушений сердечного ритма – тахикардии, жизнеугрожающих сердечных аритмий, становится причиной острого коронарного синдрома, приводит к внезапной сердечной смерти.

**Нарушение сна – одно из самых распространенных проявлений абстинентного синдрома.**

АЛКОГОЛЬ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





**Алексей ЕГОРОВ**, заведующий отделением офтальмологии Госпиталя для ветеранов войн № 2, доктор медицинских наук, профессор

Нужна ли коррекция зрения при астигматизме? Как часто надо проверять зрение при генетической предрасположенности к глаукоме? Какую зарядку для глаз необходимо выполнять тем, кто много работает за компьютером?

Задать вопрос врачу или оставить благодарность всегда можно в телеграм-канале газеты «Московская медицина. Сито»



## Нам пишут



Фото: Елена Уваренко

▲ М. Ш. Цицашвили и А. И. Карповский за работой

**На сайте Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева размещены благодарности от пациентов, проходивших лечение в медицинской организации.**

«Я поступила в хирургическое отделение по скорой. Впечатлена слаженной работой всего коллектива. В этом, несомненно, заслуга заведующего отделением Александра Ивановича Карповского. Великолепный доктор, настоящий профи, врач от Бога, чрезвычайно требовательный к себе и к другим, по работе, конечно. Он настоящий мужчина, капитан корабля, который уверенно держит курс на спасение людей, даже когда вокруг сильно штормит. Александр Иванович, спасибо Вам за Ваш профессионализм и честный труд!

Также хочу отметить бесценный вклад в работу отделения его научного руководителя, заслуженного врача РФ, доктора медицинских наук Михаила Шалвовича Цицашвили. Их тандем с Карповским дает потрясающие результаты. Меня поразили интеллигентность и простота в общении Михаила Шалвовича. Он не «снисходит», а просто общается, проявляя терпение, понимание, человечность. Низкий Вам поклон, Михаил Шалвович!

Отдельно о среднем медперсонале отделения. Часто ли вы видели в больнице, чтобы по утрам весь средний медперсонал во главе со старшей медсестрой делали утренний обход, еще до прихода врачей заходили в палаты, здоровались, спрашивали о проблемах? Примите мою признательность за честный и самоотверженный труд! Выражаю огромную благодарность и восхищение профессионализмом всего коллектива хирургического отделения. Желаю всем крепкого здоровья, сил, больших успехов в работе!»

### У меня постоянно слезятся глаза, с чем это связано?

Слезотечение возникает вследствие раздражения глазной поверхности как рефлекторная защитная реакция. Причинами этого может быть множество факторов, в числе которых аллергическая реакция, воспалительные изменения глаза, длительные зрительные нагрузки, неблагоприятная окружающая среда и т. д.

В ряде случаев нарушается стабильность и качество слезной пленки, которая отвечает за увлажнение наших глаз, что также приводит к раздражению и увеличению продукции слезной жидкости. Для понимания причины и назначения корректного лечения необходимо обратиться к врачу, так как, помимо увлажняющих капель, которые отличаются друг от друга по составу и механизму действия, может потребоваться применение и других групп препаратов.

### Помогают ли улучшить зрение специальные линзы, которые надевают на ночь?

Такие линзы называются ортокератологические. Есть целое направление в офтальмологии (ортокератология), которое занимается подбором этих ночных линз. Они направлены на изменение преломляющей способности роговицы за счет изменения ее формы, которое сохраняется у пациента в течение дня. Именно поэтому после их снятия человек видит хорошо. Однако данный эффект непостоянный, поэтому и приходится надевать их каждую ночь.

При соблюдении гигиенических правил ношения и ухода за ними и за состоянием глаза риски осложнений минимальны. Нужно понимать, что они подходят не всем пациентам. Также важно помнить, что такие линзы направлены на лечение изменений рефракции у пациентов более молодого возраста при соответствующих параметрах глаза. Поэтому перед тем,

как начинать ими пользоваться, необходимо пройти детальное офтальмологическое обследование.

### У меня астигматизм на оба глаза, но зрение 100 %, что мне делать?

Астигматизм является одним из нарушений рефракции глаза, а именно его преломляющей способности, при которой вместо одной четкой картинки на сетчатку глаза попадает несколько размытых изображений. У всех людей в большей или меньшей степени есть астигматизм. Это связано с тем, что роговица и хрусталик глаза, которые являются биологическими линзами, фокусирующими изображение на сетчатке, не являются идеальными по форме.

Если астигматизм находится в пределах небольших значений и не влияет на остроту зрения и зрительные функции, то его называют физиологическим и данное состояние не требует лечения. Но когда значения выходят за пределы допустимых, человек отмечает повышенную усталость глаз, частые головные боли, то ему необходимо выписать специальные очки.

Действительно, какое-то время можно иметь 100-процентное зрение и не жаловаться на зрительный дискомфорт, но с годами данные симптомы могут появиться и усугубиться. Для детального анализа необходимо пройти осмотр врача-офтальмолога, который определит необходимость подбора коррекции в вашем случае.

### У меня генетическая предрасположенность к глаукоме и катаракте. С какого возраста нужно начать проверяться?

Для начала нужно понять, что это за заболевание. При катаракте происходит помутнение хрусталика, которое лечится его заменой на прозрачный искусственный,

поэтому при снижении зрения необходимо обратиться к врачу для определения показаний к операции.

Глаукома является хроническим прогрессирующим заболеванием, при котором отмечается характерное поражение зрительного нерва, ведущее к изменению полей зрения. Основной причиной развития данной патологии является повышение внутриглазного давления.

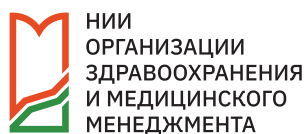
Так как глаукома часто является наследственным заболеванием и ведет к необратимой слепоте, особенно в случае известного семейного анамнеза, необходимо с 40 лет проходить ежегодный офтальмологический осмотр с измерением внутриглазного давления, оценкой полей зрения и состояния диска зрительного нерва.

### Много работаю за компьютером. Посоветуйте упражнения для снятия зрительного напряжения.

Глаз, как и любой орган, содержит мышцы, которые также могут уставать. Поэтому при длительной зрительной нагрузке рекомендуется каждые 20–40 мин. делать перерыв и смотреть вдаль (например, в окно) хотя бы несколько минут.

Также не стоит забывать про состояние слезной пленки при работе за компьютером: каждые 20 мин. моргать 20 раз, при необходимости использовать слезозаменители. Еще одним хорошим упражнением для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости является движение глазами вверх-вниз, направо-налево, которое нужно повторять 10 раз. В качестве альтернативы можно попробовать «рисовать» глазами. Это упражнение можно выполнять сидя или лежа, не изменяя положения головы, обоими глазами «рисовать» воображаемые цифры максимально большого размера от 0 до 10. Повторять это упражнение можно каждый день перед сном.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Члены редакционного совета**  
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,  
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,  
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев,  
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,  
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,  
М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин,  
Н. А. Шамалов.  
**Главный редактор**  
Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

**Над выпуском работали:** Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Елена Мальгина. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ