

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 14 (313)



Работа движению не помеха

Терапевт Мария Бацан рассказала о последствиях сидячего образа жизни и способах повышения активности.

<< **СТР. 6**



Невыносимое цветение

Аллерголог-иммунолог Ольга Мухина о сезонной аллергии и её профилактике.

<< **СТР. 7**



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



фото: Руслан Игамбердиев / НИИ ОЗММ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

▲ Лечащий врач проводит осмотр

В столице продолжается модернизация первичного звена здравоохранения. Мэр Москвы Сергей Собянин торжественно открыл новую детскую поликлинику в Бирюлёве Восточном на Лебедянской улице: «Поздравляю с новой поликлиникой. Мы постарались сделать так, чтобы это была одна из лучших в Москве – я думаю, и в стране – детских поликлиник. Здесь есть всё для того, чтобы обследоваться и проходить лечение. Ну и для того, чтобы комфортно было и для врачей, и для вас. Для ваших детишек, внуков». Также продолжается строительство и капитальный ремонт ещё ряда поликлиник. Новое оснащение и комфортная среда создаются для того, чтобы пациенты охотнее следили за здоровьем. Как в столице проходит диспансеризация, рассказала главный врач Центра медицинской профилактики Татьяна Елагина. << **СТР. 3**

Награда ищет молодых учёных



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале сообщил о старте приёма заявок на соискание премии Правительства Москвы молодым учёным: «Награда вручается за достижение выдающихся результатов

в области естественных, технических и гуманитарных наук, а также за разработку и внедрение инноваций, повышающих эффективность экономики и социальной сферы Москвы».

Участвовать могут исследователи и разработчики в возрасте до 35 лет включительно, а также доктора наук не старше 40 лет. Проекты на оценку жюри могут представить как отдельные учёные, так и научный коллектив, в составе которого не более трёх человек.

В этом году предусмотрено 22 номинации и 50 денежных премий. Заявки принимаются до 19 июля, а результаты будут известны в январе 2025 года.

Подробнее – по QR-коду.



Благоустройство территорий больниц

На территориях четырёх московских больниц будет создана комфортная безбарьерная среда. Благоустройство завершится в этом году. «Для безопасности на территориях больниц обновим освещение и системы видеонаблюдения. Также везде расширим парковку», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале.

Работы будут проводиться на территории Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева, Городской клинической больницы имени С. С. Юдина и Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой.

В планах расширить проезды, организовать дополнительные пешеходные маршруты и тропы здоровья, обустроить спортивные площадки и зоны для отдыха, а также многое другое.

Современные методы лечения хронической боли

В центре лечения хронической боли Городской клинической больницы имени С. С. Юдина успешно применяются современные направления медицинской помощи при различных болевых синдромах.

В центре хорошо проявил себя командный подход в постановке диагноза, исключении необходимости в операции и выполнении точечного

вмешательства. Пациент оказывается в центре внимания врачей лучевой диагностики, ортопедов, неврологов, нейрохирургов, анестезиологов.

При таком комплексном подходе вероятность необходимости хирургического вмешательства сокращается на 80%. Работоспособность возвращается к пациенту уже после первой процедуры в центре, а само лечение осуществляется в рамках дневного стационара.

<< **СТР. 4**



фото: пресс-служба ГКБ имени С. С. Юдина

▲ В центре используется индивидуальный подход к каждому пациенту

Космические технологии для реабилитации

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, какие космические разработки успешно применяются в столичных реабилитационных центрах.

В зависимости от потребностей пациентов врачи используют беговые дорожки, барокамеры, космические ботинки, иммерсионные ванны, пневмокостюмы и спа-капсулы.

«В столице работает развитая сеть реабилитационных учреждений, где помогают москвичам с инвалидностью, людям, перенёвшим серьёзные травмы, детям, которым с рождения был поставлен диагноз. Современные технологии открывают новые возможности в области реабилитации, чем мы активно пользуемся. Например, применяем оборудование, созданное учёными аэрокосмической сферы. Разработки космической промышленности,

которые использует Москва, сегодня успешно помогают людям, нуждающимся в особой поддержке и заботе. Например, антигравитационная беговая дорожка, созданная для занятий спортом на МКС во время длительных полётов, оказалась эффективна и для реабилитации», – сообщила вице-мэр.

В Москве действует восемь реабилитационно-образовательных и 10 реабилитационных центров, которые работают в системе социальной защиты города Москвы. В них получают лечение дети и взрослые с инвалидностью.



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



фото: mos.ru

Персонализированная медицина

В столице используется 50 сервисов, которые позволяют распознать на медицинских снимках признаки 37 заболеваний.

По словам заместителя мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой, искусственный интеллект поможет перевести столичную медицину на другой уровень и сделать её более персонализированной. Вице-мэр сообщила,

что Москва делится своими разработками с другими регионами на специальной платформе: «На сегодняшний день нам поступило 22 заявки, из них семь регионов, которые готовы подключить все или большинство своих клиник и отдельные медицинские учреждения».

Здоровое питание для долголетия

В проекте «Московское долголетие» стартовали бесплатные занятия по направлениям «Здоровое похудение» и «Правильное питание».

Профессиональные нутрициологи разработали программы курсов специально для людей старшего поколения. Обучение проходит как очно, так и в онлайн-формате. Эксперты рассказывают о принципах правильного питания, о похудении или наборе массы тела без вреда для здоровья, о том, какие продукты помогают в профилактике различных заболеваний.

Курсы по здоровому питанию посещают уже более 6,8 тыс. человек. Присоединиться могут участники проекта «Московское долголетие». Для этого можно обратиться в любой центр проекта или оставить заявку на mos.ru, перейдя по QR-коду.



фото: mos.ru

Коротко

Конференция для организаторов здравоохранения

26 апреля состоится знаковое мероприятие для столичного здравоохранения – виртуальная конференция «Новые управленческие практики». В этом году ключевая тема – применение искусственного интеллекта «ЗдравИИ: инновации и трансформации здравоохранения». Особое внимание будет уделено вопросам кибербезопасности медицинских организаций и персональных данных в системе здравоохранения; изменениям в кадровой политике клиник при активном вовлечении ИИ-персонала; этическим и правовым аспектам применения искусственного интеллекта в медицине. Формат проведения мероприятия – онлайн на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия». Начало в 11:00. Подробнее – по QR-коду.



«Педиатрия сегодня и завтра»

25–27 апреля состоится IV Всероссийский научно-практический форум с международным участием «Педиатрия сегодня и завтра», который приурочен к юбилею Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой. В ходе конференции будут затронуты темы, освещающие внедрение инновационных методов в диагностику и хирургическое, в том числе высокотехнологичное, лечение широкого спектра различных заболеваний у детей и подростков. В программе конференции запланированы доклады от ведущих российских специалистов; разборы сложных кейсов; дискуссии для обмена опытом с коллегами из других регионов. Подробнее – по QR-коду.



Влияние питания на самочувствие

На цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» 25 апреля в рамках проекта «PSY-грамота» состоится вебинар «Как питание влияет на наше самочувствие». Эксперт из Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина расскажет, как избежать дополнительного стресса из-за своих пищевых привычек, существуют ли нормы и стандарты в питании человека и кто их определяет. «PSY-грамота» – социально ориентированный проект для жителей мегаполиса, направленный на просвещение населения в вопросах важности психического здоровья, получение базовых знаний о тревоге и методах совладания с ней. Подробнее – по QR-коду.



ТАТЬЯНА ЕЛАГИНА: «МЫ ДОЛЖНЫ ПРИБЛИЗИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ К ПАЦИЕНТУ»

Приоритет на профилактику – смена парадигмы столичного здравоохранения. О том, что включает модель профилактической службы в Москве и как мотивировать москвичей к активной заботе о своём здоровье, рассказала главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Татьяна Елагина

– **Татьяна Николаевна, какое место профилактика занимает в сохранении и укреплении здоровья населения?**

– Известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить, – это аксиома. Профилактика направлена на раннее выявление заболеваний и работу по борьбе с имеющимися у пациента факторами риска их развития, для чего проводится диспансеризация или ежегодные профилактические медицинские осмотры.

Для удобства пациентов при прохождении профилактических обследований в Москве организован единый стандарт для отделений медицинской профилактики, включающий оптимальное расположение (в едином блоке) кабинетов специалистов, функциональной

диагностики, забора крови и др. Как итог, пациент может пройти полный комплекс обследований, положенных ему в соответствии с возрастом и полом, не более чем за 90 минут.

За время работы отделений отмечается как повышение доступности и комфорта для пациентов при прохождении диспансеризации, так и увеличение количества людей, проходящих профилактические обследования.

В настоящее время часть зданий закрыта на капитальный ремонт, но в соответствии с московским стандартом поликлиник после выхода из капремонта в каждом отремонтированном здании будет ещё более комфортное профилактическое структурное подразделение, оснащённое необходимым оборудованием для проведения профилактических обследований.

– **Какие имеются возможности модернизации отделений медицинской профилактики?**

– Улучшение здоровья населения – процесс непрерывный. В столице он базируется на крепкой сети организаций медицинской профилактики, которую составляет Центр медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы и отделения (кабинеты)



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Специалисты обсуждают результаты исследований

анкетирования и исследований кабинета доврачебного осмотра (по расчёту индекса массы тела, повышенного уровня холестерина и глюкозы и т. д.) в рамках проведения диспансеризации (профилактического медицинского осмотра). Выявленные факторы риска аккумулируются и хранятся в информационном сервисе «Диспансеризация» в ЕМИАС.



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Врач-офтальмолог проводит осмотр пациента

Основная задача профилактики – повысить вовлечённость пациента в сохранение здоровья.

медицинской профилактики в городских поликлиниках.

Целевая группа, на которую направлена основная работа профилактической службы, – это пациенты со 2-й группой здоровья, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска их развития, в связи с этим необходимо усиление выявления и регистрации факторов риска хронических неинфекционных заболеваний при проведении диспансеризации. Для этого автоматизировано выявление и учёт факторов риска на основании

– **Что включает профилактическое обследование?**

– Напоминаю, что диспансеризацию проводят бесплатно по полису ОМС в медицинской организации по месту прикрепления. С 18 до 39 лет диспансеризацию проводят раз в три года, а ежегодно – более сжатый профилактический осмотр. После 40 лет диспансеризацию можно проходить ежегодно.

Первый этап диспансеризации – это скрининг, направленный на раннее выявление высокоактуальных для общества хронических заболеваний. В рамках

первого этапа проводится несколько скринингов: сердечно-сосудистый, онкологический, на выявление подозрения хронической обструктивной болезни лёгких, сахарного диабета и т. д.

При обнаружении отклонений или подозрении на заболевание пациент направляется на второй этап диспансеризации для проведения углублённого обследования для уточнения диагноза заболевания. Например, при выявлении подозрительной родинки пациента направляют на приём врача-дерматолога с проведением дерматоскопии для исключения самого опасного онкологического заболевания кожи – меланомы. По результатам диспансеризации пациентов, страдающих хроническими заболеваниями, берут на наблюдение, конечной целью которого является предупреждение осложнений, обострений заболеваний, их профилактика и осуществление медицинской реабилитации.

– **Главный вопрос: как вдохновить москвичей на сотрудничество и активное участие в собственном здоровье?**

– Мы должны сделать так, чтобы диспансеризация в Москве была удобной. Постоянное обучение сотрудников эффективной коммуникации «врач – пациент», интегрирование профилактического приёма в ЕМИАС, что помогает высвобождать время врача для индивидуального консультирования на приёме, возможности дистанционного анкетирования и приглашения нахождение диспансеризации – это только первые шаги для создания и поддержки контакта с пациентом на пути его заботы о своём здоровье.

Ирина Степанова



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

Андрей СТАРШИНИН,
заместитель руководителя
Департамента здравоохранения
города Москвы:

«Мы хотим повысить вовлечённость пациента в сохранение здоровья. Это задача нашей большой команды – сотрудников отделений медицинской профилактики и всего первичного звена столичного здравоохранения. Модернизация отделений медицинской профилактики включает проактивный подход к пациентам с выявленными факторами риска, приближение профилактических обследований к населению, совершенствование сервиса «Диспансеризация» в Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) и цифровой интеграции в электронную медицинскую карту в ЕМИАС».



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Выполняется УЗ-исследование

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

Хроническая боль – мучительное состояние, которое лишает радостей жизни, а в некоторых случаях и вовсе делает человека нетрудоспособным. Врачи Городской клинической больницы имени С. С. Юдина используют новейшие методы борьбы с болью и берутся за сложные патологии.

Центр лечения хронической боли создан на базе Городской клинической больницы имени С. С. Юдина в 2018 году. Команда работает под руководством Ивана Портнягина – одного из основателей направления лечения хронической боли в России. Помощь в центре получают пациенты с хроническими болевыми синдромами любого происхождения, нейропатическими болями, болями при онкологических заболеваниях. Также в центре выполняют имплантацию эпидуральных систем введения обезболивающих препаратов, в некоторых случаях – разрушение нервов и нервных сплетений.

Методы лечения хронической боли

При лечении болевых синдромов специалисты идут по принципу «от меньшего к большему». «Лечение всегда начинается с медикаментозных препаратов. Уже на первичной консультации пациент получает рекомендации и приступает к выполнению назначений. Препараты подбирают индивидуально, в зависимости от вида боли. В дальнейшем в случае отсутствия эффекта от медикаментозной терапии пациенту назначают лечебно-диагностические блокады. Блокада – это введение местного обезболивающего и гормонов

в предполагаемую область боли под контролем УЗИ или рентгена», – рассказывает руководитель центра, врач – анестезиолог-реаниматолог Иван Портнягин.

При сохранении жалоб лечение продолжается. По показаниям пациентам назначается радиочастотное малоинвазивное оперативное лечение – импульсная

▲ Выполняется трансфораминальная эпидуральная блокада



▲ Иван Портнягин и Ксения Горячева

При лечении болевых синдромов специалисты идут по принципу «от меньшего к большему».



▲ Специалисты обсуждают результаты МРТ-исследования



Фото: пресс-служба ГКБ имени С. С. Юдина

Чем раньше начать терапию того или иного болевого синдрома, тем быстрее будет излечение.

Но боль терпеть не нужно! Чем раньше начать лечение того или иного болевого синдрома, тем быстрее будет излечение», – уверена врач-невролог центра Ксения Горячева.

Ещё один миф – «Всегда нужно устранять источник боли». К сожалению, не всегда можно вылечить причину болевого синдрома, поэтому важно нарушить его передачу в короткие сроки, чтобы это состояние не стало хроническим.

Во многих ситуациях специалисты центра помогают купировать боль при онкологических диагнозах. Современные методы лечения опровергают миф о том, что боль становится неизбежным спутником при некоторых заболеваниях. Болевые ощущения у таких людей бывают очень интенсивными, но даже при этом можно подобрать лечение. «Сложность онкологической боли в том, что она может идти из нескольких источников, и не всегда можно сразу их дифференцировать. Если есть несколько видов болевых синдромов, вероятно, потребуется комбинированное лечение», – говорит Ксения Горячева.

Когда обращаться к алгологу

Центры лечения хронической боли в основном направлены на лечение боли, которая длится более трёх месяцев. На первом этапе, который для большинства пациентов становится эффективным, за медикаментозным лечением нужно обратиться к врачам поликлиник и стационаров. Если же, несмотря на все старания лечащего врача, медикаментозное лечение не помогло, стоит записаться на консультативный приём к алгологу, специалисту по лечению хронической боли.

Юлия Вишнева

или термическая радиочастотная абляция. Это малоинвазивное вмешательство, которое выполняют под контролем УЗИ или рентгена. Данное лечение также направлено на разрушение передачи болевого сигнала.

Виды головной боли

Головные боли делятся на первичные и вторичные. Первичные головные боли, в свою очередь, делятся на множество видов. В 90 % случаев это мигрень и головная боль напряжения.

Мигрень – это хроническое заболевание, которое не поддаётся полному излечению. Но в сотрудничестве с опытным специалистом можно научиться купировать приступы. При хронической мигрени эффективно работает назначение профилактического лечения для уменьшения количества приступов и их интенсивности. Вторичные мигрени вызваны другими болезнями, по статистике они встречаются в 2–10 %.

Мифы о лечении хронической боли

«Пациенты на приёме рассказывают, что много лет придерживались принципа “Не надо пить лекарства, само пройдёт”.

МЕДИЦИНА ПОВРЕЖДЕНИЙ

«Травматология и ортопедия – динамичная специальность, постоянно внедряющая новые методики оперативного лечения, поэтому результаты операции всегда ощутимы и пациентами, и нами, врачами», – уверен заведующий травматологическим отделением Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева, врач – травматолог-ортопед Владимир Шилин.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Владимир Шилин

Путь в медицину

«Я знаю, что значит быть пациентом. И в своё время мне повезло встретить прекрасных врачей именно в роли пациента. Их профессионализм и личные качества произвели на меня огромное впечатление, что впоследствии и склонило меня к выбору профессии. Следуя этому “романтичному” образу врача, я сам пошёл в медицину», – вспоминает доктор.

После окончания школы Владимир Шилин поступил в Оренбургскую медицинскую академию. Нигде, кроме хирургии, он себя не мыслил, и, когда пришло время определяться со специализацией, выбрал травматологию. Совмещал учёбу с дежурствами в травматологической клинике, всегда старался попасть в операционную, чтобы ассистировать хирургам. Ещё буду-

для проведения эндопротезирования, лечения различных последствий травм и других патологий опорно-двигательного аппарата», – говорит врач.

Владимир Шилин в совершенстве освоил сложные ортопедические вмешательства, методики малоинвазивных остеотомий, артродезов, транспозиций сухожилий, а также методы современного остеосинтеза при переломах и деформациях костей. Подобные операции сложны в исполнении и требуют очень высокой квалификации оперирующего хирурга.

«Травматолог – мужская профессия, физически тяжёлая и технически ёмкая. Нужно постоянно повышать свой про-

У нас дружный коллектив, и, несмотря на большую физическую нагрузку, эмоционально и психологически очень комфортно работать с коллегами, а это многого стоит», – рассказывает доктор.

В своей жизни Владимир Шилин придерживается принципов кайдзена – философии непрерывного улучшения. Основу метода составляет постоянное и непрерывное совершенствование. «Только так возможно расти профессионально и избежать выгорания на работе», – уверен он.

Снять напряжение и восстановить силы после непростой работы ему помогает увлечение спортом и активный отдых. Уже несколько лет Владимир Александрович



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Врачи и медсёстры работают как одна команда

занимается кроссфитом и бегом, участвует в велозабегах на дальние расстояния, регулярно посещает тренажёрный зал. К спорту врач приобщил и сына. Он профессионально занимается хоккеем, постоянно участвует в командных соревнованиях.

«С возрастом, когда здоровье может подводить, многие начинают правильно питаться, заниматься спортом. Всё как в известной всем пословице. Уверен, что медицинские специалисты должны говорить об этом с пациентами. Ведь целого ряда заболеваний можно избежать или облегчить их течение, если вести здоровый образ жизни», – считает Владимир Шилин.

Ирина Степанова



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Выполняется операция по замене тазобедренного сустава

Отделение травматологии скоропомощного стационара – это большой поток пациентов с самыми разными травмами.

чи студентом шестого курса, он провёл свою первую операцию по поводу перелома надколенника.

Дело не для робких

В Городскую клиническую больницу имени В. В. Вересаева Владимир Александрович пришёл в 2022 году. Тогда же получил второе высшее образование в РАНХиГС по специальности «государственное и муниципальное управление». За его плечами 15 лет работы в профессии, многочисленные стажировки в клиниках Европы и России.

Отделение травматологии скоропомощного стационара – это большой поток пациентов с самыми разными заболеваниями и травмами. В прошлом году его специалистами было выполнено более 2,5 тыс. вмешательств. «Моя основная специализация – это хирургия стопы и голеностопного сустава. В нашу клинику поступает много пациентов с экстренной травмой. Другой большой пул пациентов – на плановую госпитализацию

фессиональный уровень, следить за тем, что происходит в данной сфере. Травматолог должен уметь оперировать на любом сегменте, где возник перелом. Выбирать не приходится, и каждый случай – это вызов», – говорит Шилин. Он добавляет, что современная травматология – это малоинвазивная хирургия. Большие разрезы и гипсовые повязки остались в прошлом. Большинство операций сегодня выполняется эндоскопически, через небольшие проколы. Это минимизирует риски и позволяет пациентам быстрее вернуться к привычному образу жизни.

Метод кайдзэн

Городская клиническая больница имени В. В. Вересаева стала первым московским стационаром, на территории которого открылся флагманский центр. Работа в высоком темпе часто непредсказуемая, и в этой ситуации важно взаимодействие в команде. «Я очень рад, что мне повезло оказаться в команде единомышленников, где все работают на результат.

Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Владимир Шилин во время обхода пациентов



РАБОТА ДВИЖЕНИЮ НЕ ПОМЕХА

О влиянии сидячего образа жизни на организм и способах повышения активности рассказывает заведующая отделением медицинской профилактики, врач-терапевт Городской поликлиники № 180 Мария Бацан.

Фото: Юрий Стрелев / НИИОЗММ



▲ Мария Бацан

Не секрет, что многие люди, работающие в офисе, мало двигаются. Если активность человека в неделю составляет менее 2,5 часа (то есть в день он гуляет менее 30 минут), его образ жизни можно назвать сидячим.

Вред для организма

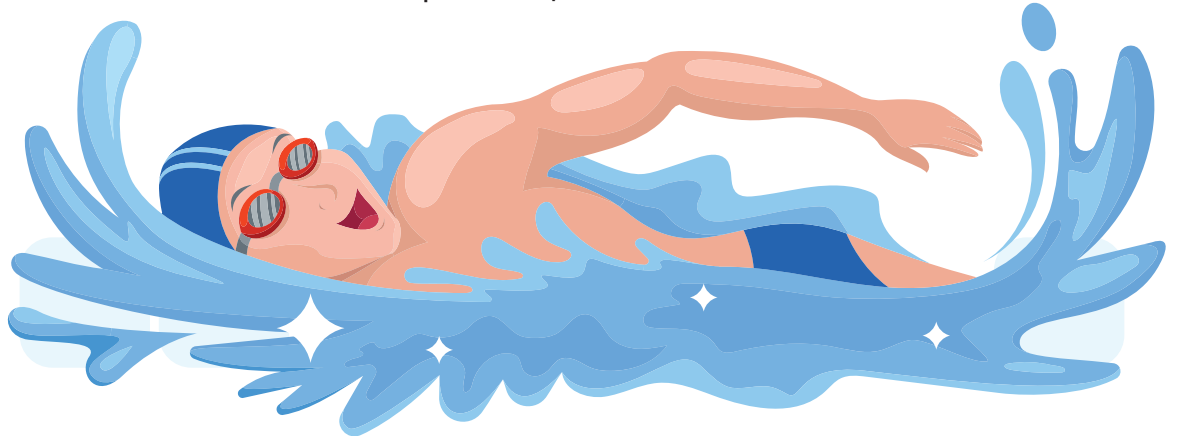
Следствие снижения физической активности – гиподинамия. Она влияет на развитие заболеваний или их обострение. При малоподвижном образе жизни в организм поступает меньшее количество кислорода, кровь не обогащается, не питает органы, соответственно, снижается активность иммунной системы. Гиподинамия

увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе артериальной гипертензии, также способствует появлению болезней суставов (например, артрита), мочеполовой системы, почек, толстой кишки и сахарного диабета.

Влияет малоподвижный образ жизни и на когнитивные функции организма, усугубляет стресс. Активность в течение дня помогает меньше ощущать тревогу, улучшает сон и благотворно влияет на продуктивность на следующие сутки. Человек приходит в офис более отдохнувшим, выспавшимся, в хорошем настроении. Активность благотворно сказывается на состоянии из-за того, что в наших генах заложено проводить много времени в движении, а не в сидячем положении. И, если мы перестаём нагружать организм, он даёт сбой.

Как обнаружить проблему

Во-первых, понять, что вы мало двигаетесь, поможет диспансеризация. Сидячий образ жизни опосредованно влияет на уровень холестерина, глюкозы и артериального давления. Повышение показателей будет сигнализировать в том числе о недостатке активности.



При малоподвижном образе жизни активность человека в неделю составляет менее 2,5 часа.

Во-вторых, в рамках диспансеризации проводится анкетирование, где будет также выявлено, что у человека малоподвижный образ жизни или нерациональное питание.

И, конечно, организм сам будет подавать вам сигналы. Стоит задуматься о повышении активности, если вы:

- испытываете постоянные проблемы со сном или быстро устаёте, хотя спите достаточно;
- чувствуете, что стали раздражительным и агрессивным;

- заметили ухудшение работы желудочно-кишечного тракта;
- начали работать медленнее.

С чего начать

Идеальный вид спорта для повышения активности – ходьба. Например, бегать нужно ещё учиться, при неправильной технике можно нанести вред и суставам, и другим органам. При этом ходьба ничуть не уступает бегу по функционалу. Также рекомендуется отдать предпочтение плаванию.

Памятка

УЧИМСЯ БЫТЬ АКТИВНЫМИ

1 В ОФИСЕ

Каждые 40 минут старайтесь вставать из-за стола, разминаться, делать гимнастику, приседания. Если возникают вопросы к коллегам, старайтесь не звонить или писать им, а идти и выяснять всё лично. Не пользуйтесь лифтом, по возможности поднимайтесь по лестнице



2 ПОСЛЕ РАБОТЫ

Если, вернувшись домой, вы смотрите телевизор и отдыхаете на диване, начинайте избавляться от этой привычки. Лучше прогуляйтесь: так вы повысите активность и проведёте время на свежем воздухе

3 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Отслеживайте или время вашей активности, или количество шагов. Начинать с 30 минут (или 5000 шагов) в день и постепенно увеличивайте эти показатели до ощущения лёгкой усталости, но не перетруждайтесь



ПОМНИТЕ - НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ РЕГУЛЯРНОЙ

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



НЕВЫНОСИМОЕ ЦВЕТЕНИЕ

О симптомах сезонной аллергии и правилах подготовки к этому периоду рассказывает врач – аллерголог-иммунолог консультативно-диагностического отделения московского городского научно-практического центра аллергологии и иммунологии Городской клинической больницы № 52 Ольга Мухина.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Ольга Мухина

Сезонный аллергический риноконъюнктивит (поллиноз, аллергия на пыльцу) может возникнуть у человека в любом возрасте.

Само заболевание не передаётся по наследству, но есть генетическая предрасположенность к изменениям в иммунной системе, что в дальнейшем может стать причиной появления у человека тех или иных проявлений аллергии. Бывают и генные мутации, возникшие при жизни человека, не унаследованные от родителей. Тогда заболевание может развиться у единственного члена семьи.

Нередко вслед за насморком и зудом глаз может последовать развитие одышки и затруднённого дыхания, а это уже начало такого серьёзного заболевания, как бронхиальная астма.

Проявления в зависимости от возраста

Зачастую аллергия в детском и юном возрасте проявляется ярче, чем у взрослых, в связи с особенностями работы их иммунной системы. Поллиноз у детей и подростков может сопровождаться повышением температуры тела до субфебрильных значений (37–37,5 °C), изменениями в эмоциональной сфере, негативно отражаться на обучении. В период полового созревания за счёт гормонального воздействия иммунная система также претерпевает изменения. Благодаря им человек может перерасти некоторые виды аллергии. Или некоторые виды поллиноза могут стать не такими яркими, как в детстве.

Коварство аллергии на пыльцу заключается в том, что, несмотря на возрастные особенности и нейрогормональные изменения в течение жизни, чувствительность к аллергенам сохраняется и может трансформироваться в более тяжёлые проявления, в том числе бронхиальную астму.

Поэтому своевременное обращение за медицинской помощью, выявление аллергенов и рациональное лечение актуальны для пациентов любого возраста.

Симптомы

Чаще всего пациентов беспокоят чихание, насморк, заложенность носа, а также слезотечение, зуд век, при этом признаков инфекционного заболевания нет. Если одни и те же симптомы появляются каждый год в определённое время (не обязательно весной, ведь травы цветут и летом, и осенью), протекают без повышения

температуры и гнойных выделений и проходят от антигистаминных препаратов, то с высокой долей вероятности это может быть аллергия на пыльцу.

Характерна сезонность обострений: признаки болезни появляются в тёплое время года в период пыления растений. Ухудшение самочувствия может наступать в сухую ветреную погоду, когда создаются наилучшие условия для распространения пыльцы. И наоборот, люди могут чувствовать себя лучше в дождливую погоду, когда концентрация пыльцы в воздухе уменьшается.

Правила подготовки к весеннему сезону

В Москве три сезона цветения: в апреле – мае цветут деревья (лещина, ольха, берёза); в июне – июле – злаковые травы (рожь, пшеница, дикорастущие злаки); в августе – сентябре – сорные и маре-

- если вы находитесь за рулём, лучше не открывайте окна и пользуйтесь кондиционером, а дома используйте очистители воздуха. Старайтесь не проветривать квартиру в ночные и утренние часы, так как активный выброс пыльцы происходит рано утром. Хорошо, если на окнах есть защитные сетки. Не ленитесь также протирать подоконники несколько раз в день;
- заранее начинайте приём рекомендованных врачом лекарственных средств.

Гипоаллергенная диета

Если у человека есть аллергия на пыльцу растений, можно ожидать перекрёстную аллергию на некоторые пищевые продукты растительного происхождения.

Симптомы проявляются в момент употребления продукта, вызывающего аллергию, или спустя 5–15 минут и обычно постепенно самостоятельно проходят в течение нескольких минут.

Сезонный аллергический риноконъюнктивит может возникнуть в любом возрасте.



Перекрёстная аллергия ухудшает качество жизни больных поллинозом. Если весенне-летние симптомы при адекватной терапии можно пережить, то круглогодично возникающие реакции на растительную пищу заставляют быть постоянно внимательным. Поэтому всем пациентам с аллергией на пыльцу рекомендуется в течение всего года (вне зависимости

от сезона пыления) соблюдать гипоаллергенную диету – исключать из рациона продукты, которые могут вызвать перекрёстную аллергическую реакцию. Также им нельзя проходить лечение травами, использовать мёд и продукты пчеловодства.

Аллерген-специфическая иммунотерапия

Аллергию можно и нужно лечить. У каждого пациента уникальный спектр аллергенов, к которым у него наблюдается повышенная чувствительность. Чтобы узнать о том, какие именно растения вызывают аллергию в каждом конкретном случае, необходимо посетить врача – аллерголога-иммунолога и пройти специфическое аллергологическое обследование, желательно по окончании сезона цветения. Диагностику рекомендуется проводить в осенне-зимний период года, вне обострения заболевания и на фоне отмены лечения противоаллергическими препаратами, и решить вопрос о возможности лечения методом аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Его принцип в том, что в организм вводится минимальное количество аллергена по нарастающей схеме, и он уже не реагирует на попадание пыльцы. Это единственный метод, который позволяет облегчить или полностью устранить клинические симптомы, предотвратить прогрессирование заболевания и развитие осложнений (формирование бронхиальной астмы у больных аллергическим ринитом). Начать лечение нужно задолго до сезона пыльцевой аллергии. В период цветения растений – источников пыльцы АСИТ не проводится.



▲ Диагностику рекомендуется проводить в осенне-зимний период

Фото: пресс-служба ГКБ № 52

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ И МЕТКИЕ

Состоялись турниры по армрестлингу, мас-рестлингу и дартсу среди работников организаций государственной системы здравоохранения в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



Фото: пресс-служба фестиваля «Формула жизни»

▲ Традиционное награждение победителей турнира

«Прошли сразу три турнира Спартакиады, участники которых испытали себя на меткость, силу и выносливость. Турниры Спартакиады объединяют участников, не только работающих в разных организациях, но и увлекающихся такими разными видами спорта, а также демонстрируют силу и мощь всей нашей дружной команды московского здравоохранения. Отдельную благодарность хочу выразить болельщикам, которые в выходной день приезжают поддержать своих коллег и родных! Сегодня мы стали свидетелями красивых соревнований и достойных побед!» – сказала председатель организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Игра мускулов

В турнирах по армрестлингу, мас-рестлингу и дартсу приняли участие более 360 участников в составе 106 команд. Соревнования проходили в личном зачёте среди мужчин и женщин, а также в командном зачёте.

Золотой кубок турнира по армрестлингу забрала в коллекцию команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. А почётным бронзовым



Фото: пресс-служба фестиваля «Формула жизни»



Фото: пресс-служба фестиваля «Формула жизни»

◀ Турнир по дартсу

▲ Мас-реслинг в женском зачёте



▲ Спортсменов поддерживали болельщики и члены команды

цинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цели фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2024 пройдут в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2024 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».



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. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. 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.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ