



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в личном блоге о новом московском стандарте, согласно которому во всех поликлиниках принимает офтальмолог. К специалисту можно записаться без предварительного посещения терапевта.

«Глаза — один из самых сложных “приборов” в человеческом организме. Поэтому качество работы офтальмолога напрямую зависит от техники, которой располагает врач. За последние годы нам удалось оснастить оборудованием экспертного класса все офтальмологические кабинеты Москвы. Только в прошлом году закупили свыше трёх тысяч различного офтальмологического оборудования», — написал Сергей Собянин.

За 2024 год москвичи посетили офтальмологов более 3,7 миллиона раз. В поликлинике врач проводит первичный осмотр, измеряет внутриглазное давление и проверяет остроту зрения с помощью пробных линз. Современное оборудование, которым располагают специалисты, позволяет быстро, точно и всего за один приём провести практически все необходимые обследования, поставить диагноз и начать лечение.

Плановая и экстренная помощь сконцентрирована в семи многопрофильных стационарах: Городских клинических больницах имени Ф. И. Иноземцева, имени В. М. Буянова, № 15 имени О. М. Филатова, № 1 имени Н. И. Пирогова, № 67 имени Л. А. Ворохобова и № 52. А в Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С. П. Боткина создан крупнейший в России офтальмологический центр.

Подробнее о возможностях офтальмологической службы рассказала главный внештатный специалист офтальмолог Департамента здравоохранения города Москвы Гульжияна Аржиматова. << **СТР. 3**



фото: mos.ru

СТАНДАРТ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

▲ Диагностика зрения выполняется на современном оборудовании

Новости

Финиш модернизации поликлиник

Масштабная программа модернизации поликлиник близка к завершению. «Мы уже завершили реконструкцию 289 зданий из порядка 340 запланированных. Недавно открылась детская поликлиника № 81 (филиал № 2) на Профсоюзной улице в Тёплом Стане. После реконструкции всё соответствует новому московскому стандарту: современные кабинеты и удобная навигация, цифровое оборудование экспертного уровня, комфортные зоны ожидания, больше специалистов рядом с домом, безбарьерная среда для маломобильных москвичей и благоустроенная прилегающая территория», — рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Основные работы планируется завершить к концу года.



фото: mos.ru

Уникальная методика



фото: mos.ru

Столичные врачи начали применять новую методику ультразвукового исследования сосудов. «Теперь врачи могут использовать внутрисосудистый ультразвук, который помогает точно оценивать состояние сосудов, контролировать ход операции и уменьшить риски осложнений. Эта технология уже внедрена во всех рентген-операционных Москвы. Использование метода делает лечение безопаснее, позволяет избежать дополнительных контрольных рентген-исследований, что снижает лучевую нагрузку», — сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Анонсы



Главный врач Центра медицинской профилактики Татьяна Елагина о профилактике заболеваний.
Основа заботы о здоровье

<< **СТР. 7**



В социальных сетях «Московская медицина. Cito» продолжается специальный проект, приуроченный к 80-летию Победы. Посты можно найти в телеграм-канале и «ВКонтакте» по хештегу #медикгерои.
Спецпроект ко Дню Победы



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

Детские эндоскопические центры

Более 12 тысяч пациентов приняли детские эндоскопические центры столицы за год работы.

Они оснащены современным оборудованием и интегрированы в цифровой контур московской медицины. Каждый эндоскопический центр работает в структуре детской многопрофильной больницы. Поэтому, если в ходе исследования будет обнаружено тяжёлое воспалительное заболевание, ребёнка могут незамедлительно направить в стационар.

«Мы уделяем особое внимание качественной медицинской помощи для детей, и важную роль в этом играет быстрая и точная диагностика. За год работы трёх детских эндоскопических центров, открывшихся на базе больниц имени Филатова, имени Башляевой и Морозовской ДГКБ, более 12 тысяч маленьких пациентов прошли необходимые исследования в максимально комфортных условиях.

Раньше детей, которым необходимо было провести исследования такого типа, госпитализировали на несколько дней. Теперь все процедуры, включая гастроскопию и колоноскопию, выполняются за несколько часов в течение одного приёма, чтобы свести к минимуму любой дискомфорт для юного пациента. Госпитализация не требуется. При необходимости диагностики проводят под седацией, во сне», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Процедуры проводятся не более чем за два часа, включая время нахождения в палате пробуждения. Записаться на исследование можно по направлению гастроэнтеролога



▲ В палате пробуждения

детской городской поликлиники. Результаты исследований автоматически загружаются в электронную медицинскую

карту пациента. Родители могут оформить доступ в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» или на mos.ru.

Успехи санавиации

В 2024 году сотрудники столичной санитарной авиации спасли более 300 человек.



▲ Бригада всегда готова к вылету

«В условиях мегаполиса каждая минута на счету, когда речь идёт о спасении жизни. Санитарная авиация Москвы – это высокотехнологичное звено нашей системы здравоохранения, позволяющее в кратчайшие сроки доставить пациентов для оказания экстренной помощи в профильные стационары. В 2024 году наши специалисты провели 319 сложных медицинских эвакуаций, включая 43 случая с детьми. Это стало возможным благодаря слаженной работе авиамедицинских бригад, современному оборудованию и уникальной инфраструктуре столицы. Московские санитарные вертолёты оснащены по последнему слову техники. Более того, у них есть уникальная

особенность – диэлектрический пол, позволяющий проводить дефибрилляцию прямо во время полёта. Среди всех регионов, где применяется санитарная авиация, эта возможность реализована только в столице», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В распоряжении московского авиационного центра 29 специализированных посадочных площадок, включая семь полностью оборудованных при городских больницах. Часть из них расположена непосредственно на крышах учреждений, что позволяет максимально быстро доставлять больного в реанимацию или операционную.

Спасение от редкой формы псориаза

Специалисты Городской клинической больницы № 24 спасли пациентку с редкой формой псориаза.

В отделение аллергологии-иммунологии была экстренно госпитализирована 48-летняя женщина. Всё её тело покрывали гнойничковые высыпания. Также врачи обнаружили повышенные уровни воспалительных маркеров в крови. Выяснилось, что заболевание протекало уже третью неделю. Помимо косметического дефекта,

у пациентки наблюдались эпизоды лихорадки и выраженной интоксикации. Двухнедельное лечение в поликлинике не дало хороших результатов.

«В данном случае точная диагностика была затруднена нетипичной реакцией иммунной системы человека на лекарственное средство. На первых этапах лечения врачи добились улучшения состояния,

однако симптомы вернулись», – сообщил заведующий отделением Александр Юдин в социальных сетях Департамента здравоохранения города Москвы.

С помощью новых диагностических методик врачи установили диагноз «генерализованный пустулёзный псориаз», назначили специализированное лечение. За несколько дней пациентку полностью вылечили от высыпаний и выписали домой.



▲ Здание больницы

Коротко

Эндоваскулярным хирургам

10–11 апреля состоится научно-практическая конференция с международным участием «Эндоваскулярная хирургия: от теории к практике». Она послужит популяризации знаний будущих и действующих врачей, учёных, включая студентов медицинских университетов в области клинической и экспериментальной хирургии, актуализации современных тенденций эндоваскулярной хирургии, роли доклинических исследований, развития интереса к научно-исследовательской работе и навыков написания и представления результатов работы научному сообществу.

Начало конференции в 08:00. Организатор – НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Подробности на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



«Онлайн-диагностика – 2025»

27–29 марта состоялась научно-практическая конференция «Онлайн-диагностика – 2025». Эксперты обсудили цифровизацию медицины, внедрение умных алгоритмов и т. д. Искусственный интеллект уже давно стал реальностью для врачей-рентгенологов, рассказал главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев: «Мы всё больше делаем акцент на безопасности тех решений, которые допускаем к работе с данными пациентов. Использование алгоритмов сегодня уже становится рутинной для московского здравоохранения. Мы переходим на следующий качественный уровень, доверяя нейросетям бинарные функции, которые не требуют мыслительного процесса».

Здоровье весной

С участниками проекта «Школы здоровья» во время занятий врачи поделились секретами, как с помощью простых привычек поддерживать здоровье и бодрость в любом возрасте в весеннее время. Регулярные прогулки на свежем воздухе – это не просто удовольствие, а настоящая зарядка для сердца и сосудов. Участникам объяснили, как правильно выбирать маршрут, следить за интенсивностью и продолжительностью прогулок, чтобы они приносили максимум пользы. Также на занятиях обсудили, как с возрастом меняется обмен веществ и зачем следить за калорийностью и качеством пищи. Эксперты дали практические советы, как составить меню, чтобы оно было и вкусным, и полезным.

Подробнее о занятии – на niioz.ru.



ГУЛЬЖИЯНА АРЖИМАТОВА: «ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В МОСКВЕ СТАЛА БОЛЕЕ ДОСТУПНОЙ И ТЕХНОЛОГИЧНОЙ»

Московские офтальмологи применяют самые современные технологии диагностики и лечения глазных заболеваний. О достижениях офтальмологической службы рассказала главный внештатный специалист офтальмолог Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук Гульжияна Аржиматова.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Гульжияна Аржиматова

– Гульжияна Шевкетовна, скажите, является ли современный образ жизни вызовом для наших глаз?

– Современная жизнь является серьёзной проверкой для зрения людей. К работе за мониторами компьютеров, о воздействии на глаза которой говорили офтальмологи ещё несколько десятков лет назад, прибавились смартфоны, планшеты и другие устройства. Рост заболеваний органов зрения сегодня является общемировой тенденцией, которая наиболее ярко проявляется в крупных городах.

– Офтальмологическая служба оказалась готова к этим вызовам?

– За последние годы офтальмологическая медицинская помощь в Москве получила серьёзное развитие благодаря масштабной комплексной модернизации системы столичного здравоохранения. Сегодня москвичам доступен весь цикл специализированной медпомощи по офтальмологическому профилю – от неотложной до высокотехнологичной. Её оказывают в городских поликлиниках, консультативных центрах и стационарах. 5 лет назад в Москве открылся крупнейший в своём классе офтальмологический центр на базе Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина. Современная и доступная диагностика позволяет выявлять заболевания

на ранних стадиях, а малоинвазивные высокотехнологичные хирургические методики – проводить эффективное лечение. Все эти меры принесли ощутимые результаты – за 5 лет количество выполненных офтальмологических операций выросло в 5 раз.

– Какую помощь сегодня получают пациенты офтальмологического профиля городских поликлиник?

– В каждой городской поликлинике работают офтальмологи, к которым можно записаться на приём онлайн, например через портал mos.ru или мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО». В рамках модернизации по новому московскому стандарту кабинеты офтальмологов оснащаются передовым оборудованием: авторефрактометрами для определения рефракции глаза, бесконтактными тонометрами для измерения внутриглазного давления, щелевыми лампами и офтальмоскопами для детального обследования глазного дна. Особое внимание уделяется диагностике возрастных заболеваний, таких как катаракта, глаукома и диабетическая ретинопатия, а также мониторингу состояний, связанных с высокими зрительными нагрузками. В случае выявления серьёзных патологий пациенту оперативно выдаётся направление в специализированный центр или стационар.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Проводится осмотр пациента



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Московские офтальмологи используют самое современное оборудование

Москвичам доступен весь цикл специализированной офтальмологической помощи

– А если пациенту необходимо хирургическое лечение?

– Сегодня плановая и экстренная стационарная медицинская помощь по профилю «офтальмология» представлена на базе 7 многопрофильных больниц. За 2024 год московские врачи-офтальмологи выполнили больше 68 тысяч оперативных вмешательств. Большой опыт хирургов, а также наличие современного оборудования позволяет применять инновационные методы хирургического лечения катаракты, глаукомы, хронических заболеваний сетчатки глаза и других патологий органов зрения. Благодаря современному оснащению лечение проводится с минимальным воздействием на организм пациента. Большинство операций не требует госпитализации и выполняется в условиях стационара кратковременного пребывания.

– С какими заболеваниями наиболее часто обращаются пациенты?

– Наиболее распространёнными заболеваниями, требующими проведения микрохирургических операций, являются глаукома и катаракта. В московских больницах лечение глаукомы выполняется микрохирургическим методом. Эта операция практически не травмирует ткани глаза, не нарушает естественный отток внутриглазной жидкости, поэтому восстановительный период длится всего несколько дней. Также для коррекции результатов операции врачи применяют методики лазерной терапии, которые позволяют полностью восстановить отток внутриглазной жидкости по естественным

каналам и стабилизировать глазное давление.

Операции по лечению катаракты московские офтальмологи выполняют под контролем микроскопа с 25-кратным увеличением с помощью факэмульсификации – щадящего малотравматичного метода дробления ультразвуком мутного хрусталика с последующей его заменой. Современные технологии позволяют выполнять эти сложные операции с минимальным воздействием на организм пациента. Они проходят в течение 15 минут под местной анестезией и не требуют госпитализации – пациент возвращается домой в день обращения за помощью.

– Насколько сегодня доступны москвичам высокотехнологичные методы хирургического лечения глаз?

– Повысить доступность офтальмологических операций и сократить сроки их ожидания позволяют специализированные целевые программы, которые обеспечивают финансирование необходимых жителям города операций. Сроки ожидания плановой операции сократились до одного месяца, ранее пациентам приходилось ждать в очереди от четырёх месяцев до полугода. Так, в 2024 году благодаря поддержке города количество операций по лечению катаракты было увеличено более чем в 1,5 раза. Это особенно важно для пожилых пациентов, на долю которых приходится более половины офтальмологических заболеваний, и для работающих москвичей, которые ежедневно подвергают зрение высоким нагрузкам.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Выполняется офтальмологическая операция

ИСТОРИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ

Врачи перинатального центра Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова выносили тройняшек, появившихся на свет на 2,5 месяца раньше срока.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Материнство – самое большое счастье в жизни женщины

Команда профессионалов

В конце декабря 2024 года в перинатальном центре Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова на свет появились тройняшки на сроке 29 недель и 1 день. Роды были проведены методом кесарева сечения по медицинским показаниям – у одного из плодов на УЗИ был выявлен реверсный кровоток в венозном протоке. Эта патология представляла угрозу для жизни малыша, а избежать опасных последствий можно было, только выполнив оперативные роды. Новорождённые имели крайне низкую массу тела: 670, 830 и 1100 граммов.

«Преждевременные роды должны проходить в перинатальном центре, где есть команда профессионалов и высокотехнологичное оснащение. На самом деле, рождение тройни – это редкость. Решение о досрочном родоразрешении в данном случае было принято, когда у одного плода была выявлена патология. Мы понимали, что состояние одного из них критическое, но наша святая обязанность – спасти жизни всех троих детей. Врачи нашего перинатального центра делали всё



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Торжественный и самый памятный момент – выписка из перинатального центра

возможное на протяжении нескольких месяцев, чтобы все трое отправились домой здоровыми, а мама – счастливой», – рассказала заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова Мария Пониманская.

Мама всегда рядом

Сразу после рождения малыши были госпитализированы в отделение реанимации новорождённых, первый месяц жизни они провели в высокотехнологичных боксах для выхаживания новорождённых – кювезах. В них созданы необходимые условия для проведения терапии

и реанимационных мероприятий, а также поддерживаются комфортные для детей показатели окружающей среды: влажность воздуха, температура, стерильность, световой режим.

Врачи круглосуточно отслеживали состояние малышей с помощью современных систем мониторинга, проводили лечение, обеспечивали питание. Весь период выхаживания малышей в отделении реанимации мама имела к ним круглосуточный доступ – могла постоянно находиться рядом со своими детьми, участвовать в уходе и кормлении. Такая возможность обеспечивается программой «Открытая реанимация», которая положительно сказывается как на развитии детей, так и на эмоциональном состоянии мамы.

Высокие технологии

Через 73 дня после рождения малыши были переведены из реанимации в отделение патологии новорождённых и размещены в комфортабельной палате вместе с мамой. Здесь дети продолжали наблюдаться и проходить контрольные обследования. Как только врачи убедились в том, что малыши полностью здоровы и обеспечивают все свои жизненные функции в полном объёме, была назначена дата выписки. Провожала малышей домой команда специалистов больницы. В общей сложности мама и тройняшки провели в перинатальном центре Городской клинической больницы № 67 имени



Фото: НИИОЗММ

▲ Здание перинатального центра

Л. А. Ворохобова более 2,5 месяца. Дома малыши будут продолжать расти под внимательным наблюдением врачей амбулаторного звена. «Перинатальный центр Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова – одно из ведущих учреждений столицы, имеющих колоссальный опыт и современное оснащение для ведения преждевременных родов и выхаживания детей, рождённых с экстремально низкой массой тела. Суперсовременное оснащение перинатального центра позволяет помочь детям, рождённым с массой тела меньше 1 кг и даже меньше 500 граммов. В прошлом году мы выписали восемь детей, рождённых с массой менее 500 граммов, домой», – уточнила Мария Пониманская.

Врачи круглосуточно отслеживали состояние малышей с помощью современных систем мониторинга



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ В распоряжении врачей самое современное оборудование

Перинатальный центр Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова – одно из ведущих учреждений столицы

СОЗДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТИ

Мэр Москвы Сергей Собянин посетил Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова. На территории больницы продолжается реконструкция корпусов, которая завершится в 2026 году.



Фото: агентство «Москва»

▲ Игорь Хатьков и Сергей Собянин рассказали о ходе работ

«Не так давно запустили новый корпус в медицинском центре Логинова. Это первоклассный корпус, оснащённый самым современным оборудованием и медицинскими технологиями. И следующим этапом пришла очередь реконструкции действующих корпусов. Они тоже достаточно большие, но уже морально и физически устарели. Я думаю, что в течение полутора лет мы эту реконструкцию закончим, и в целом комплекс Логиновской больницы, клиники, научного центра будет выглядеть достойно», – сказал Сергей Собянин.

Директор центра Игорь Хатьков анонсировал, что в результате работ получится единый комплекс. Врачи и пациенты уже высоко оценили корпус, который был открыт в 2023 году. Над техническим заданием думали не только строители, но и медицинские специалисты. Поэтому отделения, палаты и операционные расположены логично и удобно.

«Очень довольны, потому что, на наш взгляд, это просто лучший корпус, он абсолютно соответствует всем мировым стандартам. У нас много врачей, которые ездили по разным клиникам мира. Надо сказать, что у нас есть много преимуществ по сравнению со многими ведущими клиниками», – подчеркнул Игорь Хатьков.

С открытием нового корпуса в центре увеличилось количество операций и все его качественные и количественные показатели заметно выросли.

Внимание к деталям

Реконструкция двух лечебных (№ 2 и 3) и лабораторного (строение 10) корпусов началась в январе 2025 года. Пока проводятся работы, часть отделений перевели в другие корпуса клиники (№ 1 и 6).

Просторные помещения позволяют разместить современное оборудование, применять самые лучшие диагностические и лечебные технологии. Условия лечения улучшатся. Новые корпуса будут объединены крытыми переходами с главным лечебным комплексом центра – корпусом № 1.

Результат масштабной работы: пациенты с онкологическими заболеваниями смогут в одном месте получать все виды медицинской помощи, включая диагностику, высокотехнологичное лечение, диспансерное наблюдение. Будет обеспечена

преимуществом на стационарном и амбулаторном этапах. В соответствии с новым стандартом для пациентов создадут бесшовную систему маршрутизации, а помощь оказывает мультидисциплинарная команда врачей.

«Все отделения проектируем с учётом оптимального маршрута движения пациентов. Помещения будут соответство-



Фото: агентство «Москва»

▲ Визит Сергея Собянина в центр



Фото: агентство «Москва»

▲ Процесс строительства новых корпусов

вать современным требованиям, включая безбарьерную среду для маломобильных граждан», – написал Сергей Собянин в телеграм-канале.



Фото: агентство «Москва»

▲ Клиника имени А. С. Логинова – один из пяти якорных онкоцентров столицы

Пациенты с онкологическими заболеваниями смогут в одном месте получать все виды медицинской помощи

О центре

Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова – якорный онкологический стационар Москвы.

В новом лечебно-диагностическом комплексе (корпус № 1) 633 койки, из которых 455 – для круглосуточного стационара, 120 – для дневного стационара. Консультативно-диагностическое отделение рассчитано примерно на две тысячи посещений в сутки.

Врачи оказывают медицинскую помощь по 21 направлению. На базе клиники работают маммологический центр, центр амбулаторной онкологической помощи, межкрупной ревматологический центр, межкрупной гематологический центр и эндоскопический центр.

Подробнее о центре – на mos.ru.



Фото: НИИОЗММ

▲ Сейчас основные мощности центра находятся в корпусе № 1

РАЗРУШАЯ СТЕРЕОТИПЫ

7 апреля свой профессиональный праздник отмечают врачи-дерматовенерологи и косметологи. Вместе с заведующей КДЦ филиала «Юго-Западный» с Клиникой аллергических болезней кожи Московского центра дерматовенерологии и косметологии Галиной Терещенко опровергаем мифы об атопическом дерматите.

Фото: пресс-служба НМПЦДК



▲ Галина Терещенко

Атопический дерматит – это аллергия

Атопический дерматит (АтД) – хроническое заболевание кожи, при котором аллергические механизмы лишь один из факторов развития болезни. Аллергия может усугублять симптомы дерматита, но не является его единственной причиной.

Болезнь встречается исключительно у детей

АтД чаще всего проявляется в детском возрасте (у 60–70 % пациентов – в младенчестве или раннем детстве), но около 20 % случаев диагностируются после подросткового периода. У 30–40 % пациентов

заболевание сохраняется во взрослом возрасте, иногда принимая тяжёлые формы и сопровождаясь другими заболеваниями. Симптомы могут возобновиться даже после длительной ремиссии.

При этом заболевании нельзя принимать ванну или душ

Это утверждение основано на устаревших представлениях и не поддерживается специалистами.

Очищение кожи при АтД важно для удаления аллергенов, пота, бактерий и загрязнений, которые могут усилить воспаление.

Современные рекомендации подчёркивают важность регулярного купания при соблюдении этих правил:

- использовать тёплую (не горячую) воду, чтобы не разрушать липидный барьер кожи;
- продолжительность водных процедур должна составлять 5–15 минут;
- для очищения кожи использовать специальные средства, которые не содержат отдушек, парабенов и обладают нейтральным pH;
- после купания промокнуть (а не тереть) кожу полотенцем и сразу нанести увлажняющее или лечебное средство, которое рекомендовано врачом.

Солнце помогает облегчить симптомы

Некоторые пациенты отмечают уменьшение зуда и воспаления после пребывания на солнце из-за противовоспалительного действия ультрафиолета, который подавляет активность иммунных клеток в коже и стимулирует синтез витамина D. Этот принцип лежит в основе фототерапии – метода лечения АтД. Он проводится под наблюдением врача. Избыток УФ-лучей может повредить кожу и увеличить риск меланомы.

При атопическом дерматите нельзя использовать декоративную косметику

Современные гипоаллергенные продукты можно использовать даже при АтД.

Перед применением продукта стоит протестировать его на небольшом участке кожи. Важно увлажнять кожу

перед макияжем и тщательно смывать косметику перед сном. В острую стадию АтД, при мокнутии, воспалении или инфицировании кожи макияж лучше исключить.

Заболевание возникает из-за неправильного питания

Неправильное питание не вызывает АтД, но может усугубить его течение. Рацион с насыщенными жирными кислотами и продуктами с высоким гликемическим индексом негативно влияет на ЖКТ и микрофлору, что косвенно может привести к обострению АтД. Также оно часто связано с употреблением пищи, содержащей красители, добавки и химические компоненты.

Диетические ограничения рекомендуются только пациентам с диагностированной пищевой аллергией и должны применяться под медицинским контролем.

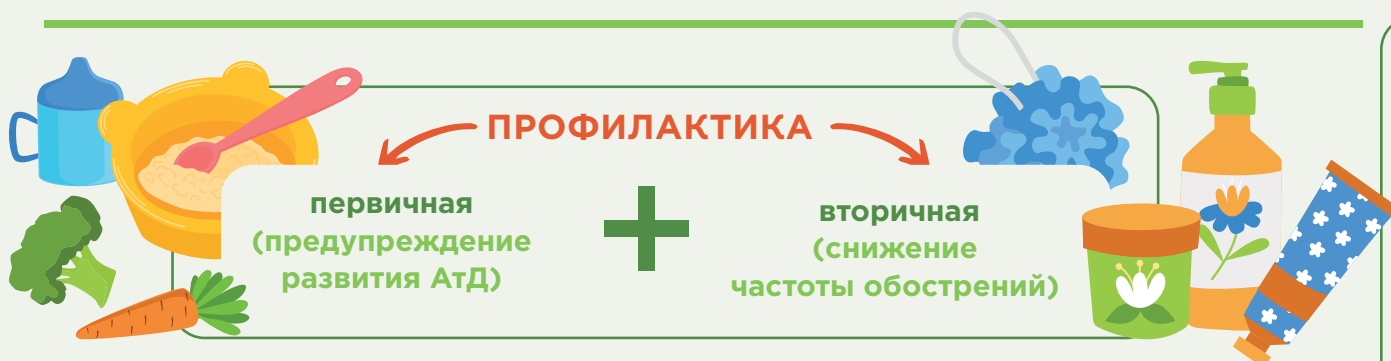
Аллергия может усугублять симптомы дерматита, но не является его единственной причиной

Памятка

ПРОФИЛАКТИКА АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



Профилактика требует индивидуального подхода. Обучение правильному уходу за кожей и своевременное обращение к дерматологу или аллергологу снижают риски осложнений и помогут добиться значительных успехов в контроле над заболеванием



Первичная профилактика особенно важна для детей из группы риска (если есть семейная предрасположенность к аллергии). Она включает:

- грудное вскармливание как минимум до 4–6 месяцев
- осторожное и своевременное введение прикормов
- избегание пассивного курения и других неблагоприятных экологических факторов
- поддержание оптимальных температурных условий и уровня влажности в детской комнате

Вторичная профилактика направлена на снижение числа обострений и включает:

- регулярный уход за кожей с использованием увлажняющих кремов (эмолентов) для восстановления её защитного барьера
- отказ от агрессивных моющих средств
- устранение возможных триггеров (контакт с аллергенами, одежда из шерсти и синтетики, переохлаждения/перегревания и пр.)
- регулярная влажная уборка помещений
- управление стрессовыми ситуациями, так как эмоциональные перегрузки часто усугубляют течение заболевания

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Московского научно-практического центра дерматологии и косметологии

ОСНОВА ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Приверженность к здоровому образу жизни – это не только регулярные занятия спортом. Важно прислушиваться к своему состоянию, наблюдать за самочувствием. О том, как столичное здравоохранение помогает в этом москвичам, рассказывает главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина.



фото: НИИОЗММ

▲ Татьяна Елагина

Диспансеризация взрослого населения в Москве проводится бесплатно в любой поликлинике города. Для этого необходимо иметь при себе паспорт и полис обязательного медицинского страхования (ОМС). Чтобы пройти диспансеризацию, нужно обратиться в отделение или кабинет медицинской профилактики в поликлинике по месту прикрепления в рабочие часы (будние дни с 08:00 до 20:00, в выходные – по графику работы поликлиники).

Перед началом диспансеризации пациент подписывает информированное добровольное согласие, после чего ему выдают маршрутный лист.

Первый шаг на этом маршруте – заполнение анкеты, которая помогает выявить хронические неинфекционные заболевания и факторы риска их развития. Это можно сделать на бумаге или через инфомат в поликлинике, а также заранее онлайн в приложении «ЕМИАС.ИНФО» или в личном кабинете на сайте mos.ru, чтобы сэкономить время при посещении поликлиники. С маршрутным листом пациент поочередно проходит необходимые медицинские мероприятия в рамках диспансеризации в соответствии с полом и возрастом.

Что входит в программу?

Диспансеризация проходит в два этапа. На первом этапе проводятся скрининги, направленные на раннее выявление наиболее распространённых неинфекционных заболеваний:

- сердечно-сосудистый скрининг: выявление артериальной гипертензии, гиперхолестеринемии, подозрения на ишемическую болезнь сердца, перенесённое острое нарушение мозгового кровообращения и других патологий;
- онкологический скрининг: выявление подозрения на рак шейки матки, молочной железы, толстой кишки, предстательной железы и других онкологических заболеваний;
- скрининги на выявление заболеваний: хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), сахарного диабета, глаукомы, старческой астении, туберкулёза и др.

Кроме того, во время диспансеризации выявляют факторы риска, которые могут привести к развитию хронических неинфекционных заболеваний. Это позволяет своевременно принять меры для их предотвращения.

Диспансеризация взрослого населения проводится бесплатно в любой поликлинике города

После прохождения исследований пациент направляется на приём к врачу-терапевту. Врач проводит осмотр, включая проверку кожных покровов, осмотр слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы и лимфатических узлов. На основании результатов обследований врач-терапевт устанавливает диагноз, определяет группу здоровья и даёт рекомендации по дальнейшему наблюдению или лечению.

Важное о записи

На диагностику или приём к специалисту вы можете записаться:

- через портал mos.ru или emias.info;
- используя мобильные приложения «ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва»;
- с помощью сервиса «Моя электронная медицинская карта»;
- по телефону круглосуточной службы записи: +7 (495) 539-30-00;
- по телефону Единой медицинской справочной службы: 122;
- в вашей поликлинике на стойке информации или с помощью инфомата.

Если на первом этапе выявляются отклонения, пациента направляют на второй этап для более углублённого обследования. При необходимости назначаются дополнительные обследования вне рамок диспансеризации для постановки диагноза и выбора тактики лечения.

Кроме того, для пациентов, перенёвших COVID-19, проводятся углублённые обследова-

ования и факторах, его определяющих. Однако по разным причинам они не всегда могут в полной мере следовать здоровому образу жизни и использовать доступные инструменты, такие как диспансеризация, для поддержания своего благополучия.

Будущее диспансеризации

Программа диспансеризации в Москве продолжает активно развиваться, и её будущее связано с внедрением современных технологий. Одним из ключевых направлений является использование телемедицинских сервисов, которые позволяют пациентам получать углублённые консультации врачей дистанционно. Это особенно удобно для тех, кто не может часто посещать поликлиники из-за занятости или других обстоятельств. После прохождения обследований пациенты смогут удалённо получить рекомендации от врача, что сделает диспансеризацию ещё более доступной и комфортной.

Прогрессивное развитие программы диспансеризации также поддерживается за счёт цифровизации и применения технологий поддержки врачебных решений.

Важным шагом в улучшении качества медицинских услуг является программа капитального ремонта поликлиник. Обновлённые филиалы уже радуют посетителей просторными холлами, современным дизайном и приятными цветовыми решениями. Входы оснащены специальными пандусами, чтобы маломобильные пациенты могли без препятствий посетить врачей и отделение медицинской профилактики.

Больше информации – в журнале «Московская медицина».

ования, чтобы исключить постковидный синдром. Также гражданам репродуктивного возраста предлагается пройти диспансеризацию, включающую оценку состояния репродуктивного здоровья. Это позволяет выявить возможные проблемы, которые могут повлиять на зачатие и рождение ребёнка, и своевременно принять меры для их устранения.

Как молодое поколение относится к диспансеризации

Большинство молодых людей в столице осознаёт ценность здоровья и считает заботу о нём нормой и обязанностью каждого человека. Ключевым фактором они считают здоровый образ жизни, отмечая, что долголетие их близких родственников наряду с хорошей наследственностью обусловлено именно этим.

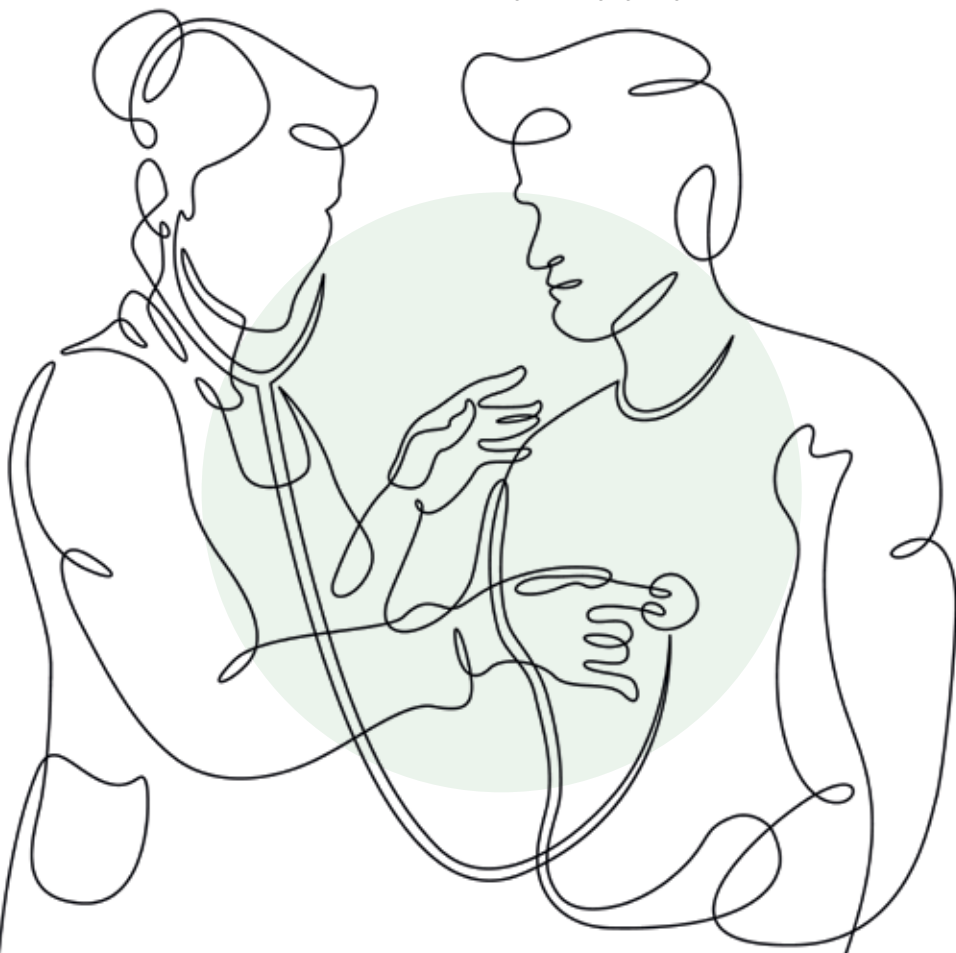
С одной стороны, основная масса молодых людей не курит и не злоупотребляет алкоголем, стремится к здоровому питанию. С другой стороны, большинство из них серьёзно недосыпает, не соблюдает правильный режим питания и не занимается физкультурой и спортом на регулярной основе. Молодёжь всё чаще начинает задумываться о профилактике заболеваний, но пока не всегда активно участвует в диспансеризации. Одной из причин является недостаток информации о её важности и доступности. Многие молодые люди считают, что диспансеризация – это процедура для старшего поколения, и недооценивают её значение для раннего выявления потенциальных проблем со здоровьем. При этом у молодых москвичей верные представления о ценности



фото: пресс-служба ДЗМ

Николай РУБЦОВ, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:

«Наша цель – сделать диспансеризацию в Москве максимально удобной. Мы предпринимаем ряд шагов для достижения этой цели: постоянно обучаем сотрудников эффективной коммуникации между врачом и пациентом, интегрируем профилактические приёмы в ЕМИАС, что позволяет врачам больше времени уделять индивидуальным консультациям. Кроме того, мы используем возможности дистанционного анкетирования и приглашаем людей на диспансеризацию онлайн. Это лишь начало пути по созданию и поддержанию контакта с пациентами, которые заботятся о своём здоровье».



СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ

Проблемы с сосудами встречаются у людей разного возраста. О том, может ли варикозная болезнь передаваться по наследству, зачем нужны компрессионные чулки и как избежать повторного появления трофической язвы, рассказывает заведующий отделением сосудистой хирургии Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук Артур Мкртчян.



Фото: пресс-служба ГВВ № 2

▲ Артур Мкртчян

Что такое склеротерапия?

Склеротерапия – это эффективный и относительно безопасный метод лечения сосудистых заболеваний, который может улучшить как здоровье, так и внешний вид. Суть метода заключается в следующем. В поражённый сосуд (вену, капилляр) вводят специальный раствор (склерозант). Это может быть жидкий или пенный раствор. Склерозант вызывает раздражение и повреждение внутренней стенки сосуда. В результате этого повреждения стенки сосуда склеиваются, он перестаёт функционировать и со временем превращается в соединительную ткань (фиброз). Постепенно организм рассасывает фиброзную ткань, и сосуд становится незаметным или исчезает. Склеротерапию должен проводить квалифицированный врач-флеболог или сосудистый хирург. Перед процедурой необходима консультация и обследование.

После операции на венах мне рекомендовали носить чулки в течение полутора месяцев. Зачем это нужно?

Да, после инвазивных вмешательств на венах, таких как склеротерапия, лазерное лечение или хирургическое удаление варикозных вен, врачи часто рекомендуют носить компрессионные чулки в течение определённого времени. Это делается для нескольких важных целей.

Поддержка венозного кровотока. После процедуры часто возникает отёк в области вмешательства. Компрессия, создаваемая чулками, помогает снизить его, сдавливая ткани и способствуя оттоку жидкости.

Улучшение венозного возврата. Компрессионные чулки помогают венам перекачивать кровь обратно к сердцу, препятствуя её застою в ногах. Это особенно важно после вмешательств, когда вены могут быть ослаблены.

Профилактика тромбозов. После операции существует риск образования тромбов. Компрессия помогает улучшить кровоток и снижает этот риск.

Кроме того, ношение компрессионного трикотажа помогает уменьшить образование гематом и синяков, которые могут возникнуть после процедуры, а также удерживать сосуды в правильном положении после вмешательства, способствуя их более быстрому и полноценному заживлению.

Важно отметить, что тип и степень компрессии чулок назначает врач в зависимости от проведённого вмешательства и индивидуальных особенностей пациента. Неправильный выбор компрессионных

из факторов риска, но не гарантией развития варикоза.

Диагностировали трофическую язву на стопе. Как не допустить её повторного возникновения?

Трофическая язва на стопе – это серьёзное осложнение, которое требует комплексного подхода к лечению и профилактике. После заживления язвы крайне важно принять меры, чтобы предотвратить её повторное появление. Вот основные рекомендации.

Лечение основного заболевания. Трофическая язва часто является следствием другого заболевания (например, венозной недостаточности, сахарного диабета, атеросклероза). Крайне важно, чтобы основное заболевание было диагностировано и лечилось адекватно.

Уход за кожей стоп. Ежедневно осматривайте кожу стоп, особенно между пальцами, на наличие трещин, потёртостей,

мозолей. Мойте ноги тёплой (не горячей!) водой с мягким мылом. Тщательно высушивайте кожу, особенно между пальцами. Используйте увлажняющие кремы и мази, чтобы предотвратить сухость и появление трещин. Будьте осторожны при ходьбе, не ходите босиком, носите удобную обувь, которая не натирет и не сдавливает стопу.

Компрессионная терапия. Ношение компрессионного трикотажа – это один из важнейших элементов профилактики рецидивов трофических язв, особенно при венозной недостаточности. Носите компрессионные чулки или гольфы в течение дня в соответствии с рекомендациями врача.

Здоровый образ жизни. Контроль веса, правильное питание, отказ от курения, физическая активность. Полезны умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание, езда на велосипеде.

Специальный уход за стопой. Регулярно посещайте врача-подолога для профессионального ухода за стопами.

Избегайте самолечения. Не пытайтесь лечить язвы самостоятельно, это может привести к осложнениям. Если вы заметили признаки покраснения, отёка, боли, появления новых язв или других изменений на стопе, немедленно обратитесь к врачу.

Езда на велосипеде является хорошей профилактикой варикозной болезни

чулок или их неправильное использование могут оказаться неэффективными или даже навредить.

Передается ли варикозная болезнь по наследству?

Да, варикозное расширение вен может передаваться по наследству. Однако это не означает, что если у кого-то из родителей есть варикоз, то у ребёнка он обязательно разовьётся. Наследственность лишь увеличивает риск.

Существуют генетические факторы, влияющие на прочность и эластичность венозных стенок, а также на работу венозных клапанов, что несёт потенциальные риски развития варикозной болезни. Однако правильный образ жизни, контроль за весом, физическая активность – всё это тоже оказывает значительное влияние. Таким образом, наличие наследственной предрасположенности является одним



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета
М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская,
М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева,
П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин,
Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская,
Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов,
В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменок, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова,
В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов,
А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова,
Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров,
К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко,
В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышевский, А. Ю. Лебедева,
Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин,
И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев,
З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура,
Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Пушкин, Д. Ю. Пушкарь,
А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров,
Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова,
Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков,
Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова,
А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина,
И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка,
А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

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, Шарикоподшипниковская ул., д. 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.
Шеф-редактор: Евгения Воробьева.
Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.
Корректор: Людмила Базылевич.
Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.
Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.
Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.
Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.
«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:

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

12+

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ