



Больше движений – меньше болезней
Врач лечебной физкультуры Татьяна Берестенькова о борьбе с гиподинамией.

<< **СТР. 6**



Мифы о здоровом питании
Диетолог Анна Брумберг развенчивает мифы, связанные с грамотным построением рациона.

<< **СТР. 7**



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

САМАЯ БОЛЬШАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА СТРАНЫ



ФОТО: MOS.RU

▲ Сергей Собянин с коллективом Инфекционной клинической больницы № 1

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что в новом комплексе Инфекционной клинической больницы № 1 начали принимать пациентов. «С её открытием мы полностью завершили модернизацию инфекционной службы города – важнейший этап формирования нового медицинского каркаса столицы. Врачи отмечают своевременность запуска больницы именно сейчас, в традиционный для инфекционных заболеваний зимний сезон», – подчеркнул Сергей Собянин. Строительство нового корпуса производилось на месте устаревших зданий клиники. Работы продолжались несколько лет. Перед открытием в инфекционной больнице прошли массовые экскурсии для всех желающих. О том, что увидели своими глазами москвичи, – в репортаже газеты. << **СТР. 4**

Льготные лекарства



ФОТО: MOS.RU

С 2024 года по решению мэра Москвы Сергея Собянина программы компенсационных выплат на самостоятельное приобретение льготных лекарств будут реализовывать на постоянной основе. «Как показала практика, в некоторых ситуациях выплата компенсаций оказалась более удобным способом лекарственного обеспечения, так как позволяет своевременно начать лечение и гарантировать его непрерывность», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин.

«Как показала практика, в некоторых ситуациях выплата компенсаций оказалась более удобным способом лекарственного обеспечения, так как позволяет своевременно начать лечение и гарантировать его непрерывность», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин.

Лучевой корпус в «Коммунарке»

В столице возводится корпус для 3D и 4D лучевой терапии. «В новой больнице «Коммунарка» строим лучевой корпус – уникальный комплекс, который подарит надежду на исцеление тысячам людей, страдающим онкологическими заболеваниями», – написал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин. Работы по возведению здания завершатся в 2024 году, специалисты уже заканчивают монтаж внутренних инженерных систем. В корпусе будет 50 коек. Открытие лучевого корпуса ознаменует завершение формирования медицинского кластера в «Коммунарке».

Праздник авиационного центра

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил в телеграм-канале сотрудников Московского авиационного центра с профессиональным праздником: «В столице создана уникальная авиационная служба экстренного реагирования. В её составе – пять пожарных, пять санитарных вертолётов и вертолёт-разведчик для мониторинга обстановки при крупных происшествиях. Мы пополняем авиационно-техническую базу авиационного центра, обучаем персонал». В Москве организованы вертолётные площадки при медицинских учреждениях. Этим летом вертолёты появились при Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» и Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.

Заболелаемость под контролем

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппом находится под контролем специалистов.

«В столице отлажена система мониторинга структуры заболеваемости и прогнозирования, продолжается ежедневный анализ новых случаев инфекций в городе. Сейчас в структуре заболевших продолжает доминировать COVID-19 – это

штаммы ХВВ.1.16, EG.5.1.1, FL.1.5.1, ХВВ.1.16.11, ХВВ.1.16.17. Помимо ПЦР-диагностики, мы проводим полногеномное секвенирование вирусов. Этой осенью мы впервые перешли на секвенирование всей линейки возбудителей ОРВИ, чтобы

охватить сразу 32 группы вирусов», – сообщила вице-мэр. Показатели заболеваемости этого года на 12 % ниже по сравнению с прошлым годом. В столице сформирована чёткая система для управления ситуацией с сезонными вирусными заболеваниями.



▲ Определить, каким вирусом болен пациент, помогают лабораторные исследования

Безопасное использование нейросетей

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что московские учёные разработали три новых предстандарта по применению искусственного интеллекта в медицине.



фото: mos.ru

«Это улучшит процесс испытания систем поддержки принятия врачебных решений, образовательных платформ и способов применения алгоритмов в лучевой диагностике, где задействован искусственный интеллект, позволит внедрять только проверенные надёжные решения для работы с пациентами», – написал Сергей Собянин.

Документы по стандартизации вступят в силу с 1 января 2024 года. Они будут действовать на протяжении трёх лет. В перспективе эти документы могут стать основой для разработки бессрочных национальных стандартов. Помимо этого, в России уже действуют 11 национальных стандартов для тестирования систем искусственного интеллекта в клинической медицине.

Центр женского здоровья: приём пациентов

В перинатальном центре Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой начал работу первый столичный центр женского здоровья.

«Мы с особым вниманием подошли к разработке нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи и созданию центров женского здоровья. В столице будет организована целая сеть специализированных клиник для женщин, где каждая пациентка сможет получить качественную медицинскую помощь в рамках одного учреждения. Это не просто новые подходы к организации лечебного процесса, это новый формат заботы о москвичках. Сегодня первый такой центр заработал при больнице № 31. Здесь создана максимально комфортная атмосфера, ведут приём высококвалифицированные специалисты, установлено современное диагностическое оборудование. Мы уверены, что каждая пациентка центра будет чувствовать особое отношение и индивидуальный подход к её здоровью», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

Молочные пункты

Ещё три молочно-раздаточных пункта открылись после ремонта в районах Южное Медведково, Фили-Давыдково и Крылатское.

«Забота о семьях находится среди безусловных приоритетов города. В числе направлений работы – обновление молочно-раздаточных пунктов, где беременные женщины и родители маленьких горожан получают свежую и качественную молочную продукцию. Теперь продукты питания в обновлённых пунктах могут получать жители районов Южное Медведково, Фили-Давыдково и Крылатское. С начала года мы открыли 48 молочно-раздаточных пунктов, а всего в рамках этой программы – уже 71. Мы не только ремонтируем помещения и обновляем оборудование, но и стремимся внедрять современные методы организации пространства, применяем единую систему навигации. Мы хотим, чтобы посетители и сотрудники приходили в удобные, благоустроенные и современные пункты», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



фото: mosgorzdrav.ru

Оперирование двух патологий

В Городской клинической больнице имени Л. А. Ворохобова за одну операцию устранили две патологии.

К врачам обратилась 56-летняя женщина с жалобами на увеличение щитовидной железы и боли в желудке. Диагностика в поликлинике показала наличие гипертиреоза и хронического холецистита. Каждое из них требовало проведения хирургического лечения. Также у пациентки наблюдалось повышенное артериальное давление. В отделении хирургии № 1 клиники врачи провели консилиум для определения тактики лечения. Было решено выполнить симультанное оперативное вмешательство. Первым этапом хирурги-эндокринологи через небольшой разрез выполнили тиреоидэктомию – удаление щитовидной железы. Вторым этапом через несколько микропроколов была выполнена лапароскопическая холецистэктомия.



фото: mosgorzdrav.ru

Масштабное обучение

В столице завершился масштабный проект повышения квалификации врачей общей практики. Обучение по 13 медицинским профилям прошли три тысячи человек.

«От уровня профессиональной подготовки работающих в поликлиниках специалистов зависит качество лечения пациентов и их диспансерное наблюдение. Поэтому наравне с развитием инфраструктуры мы запустили масштабный проект повышения квалификации врачей московских поликлиник», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В 2024 году в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы начнётся обучение медиков по индивидуальным программам.

Коротко

Строительство новой поликлиники

В поселении Рязановском Троицкого и Новомосковского административных округов построят новую городскую поликлинику. Медицинскую организацию смогут посещать до 560 пациентов в смену. Поликлиника будет соответствовать новому городскому стандарту. Строительство начнётся во второй половине 2024 года. Запланировано, что объект будет введён в эксплуатацию в 2026 году. Поликлиника строится по городской программе стимулирования создания мест приложения труда, которая реализуется в Москве уже четыре года.

Поликлиника в Сосенском

В поселении Сосенское Новомосковского административного округа появится детско-взрослая поликлиника на 520 посещений в смену. Она сможет обслуживать до 40 тысяч пациентов, из них 33 тысячи взрослых и семь тысяч детей. Уже завершено проектирование объекта. Он будет соответствовать новому московскому стандарту. В составе поликлиники будет действовать педиатрическое отделение, отделения лучевой и функциональной диагностики, физиотерапии, вакцинапрофилактики, стоматологии для детей и взрослых с кабинетом рентгенодиагностики и т. д.

Семинар для реабилитологов

21 декабря на платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится 19-й онлайн-семинар «Медицинская реабилитация детей с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата». В рамках семинара будут рассмотрены вопросы диагностики и лечения детей с соответствующими заболеваниями; дифференцированные подходы к назначению технологий медицинской реабилитации, оценке эффективности реабилитационных мероприятий. Присоединиться к семинару можно после регистрации. Подробнее – по QR-коду.



ЗАГИР АГАМОВ: «НАШИ ПАЦИЕНТЫ СТАЛИ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ ВРАЧАМ, ВЫСТРАИВАЕТСЯ КОММУНИКАЦИЯ»

Врач по призванию всегда старается сделать всё возможное и даже больше, чтобы его пациенты были здоровы. Врач-уролог Городской поликлиники № 115, старший научный сотрудник Национального НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко, кандидат медицинских наук Загир Агамов уже несколько лет ведёт образовательный проект «Медицинский лекторий», цель которого – повышение активности населения в вопросах здоровьесбережения.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Загир Агамов

– Загир Хидирович, расскажите, с чего начался ваш проект?

– Начало этого проекта связано с тем, что в 2021 году мы с коллегами – реаниматологами из городских больниц Департамента здравоохранения города Москвы и врачами Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова – инициировали проект «Спаси ближнего» по обучению населения навыкам оказания первой помощи пострадавшим. Эта идея была не нова, просто мы посчитали, что можем организовать такой образовательный проект на территории районов Хорошёво-Мнёвники и Щукино, в которых медицинская помощь оказывается Городской поликлиникой № 115. Кстати, данный проект стал победителем конкурса «Доброволец Москвы – 2021». По ходу реализации данного проекта у обучающихся возникало много вопросов не только по оказанию первой помощи, но и по вопросам профилактики и лечения других заболеваний, не требующих экстренной или неотложной помощи. В связи с этим я решил расширить тематику образовательного проекта, включив в него разделы, касающиеся вопросов профилактики и лечения наиболее распространённых заболеваний, назвав новый проект «Медицинский лекторий». Уже два года мы проводим лекции, мастер-классы и круглые столы, при этом приглашаются ведущие врачи – эксперты Департамента здравоохранения города Москвы и медицинских организаций федерального уровня. Мы собираем аудиторию в стенах Городской поликлиники № 115 по средам в 18:00. Информацию о тематике предстоящих мероприятий в рамках проекта размещаем в социальных сетях поликлиники, а также делаем информационные буклеты, которые распространяем среди пациентов. На наши мероприятия начали приезжать пациенты из соседних районов: Строгино, Митино, Филёвский парк; информацией о проекте удаётся охватить широкий круг населения,

и аудитория наша порою не вмещает всех желающих.

– Повышение информированности пациентов о здоровье – единственная задача вашего проекта?

– Миссия нашего проекта – повышение активности здоровьесбережения населения на уровне муниципального округа. Создавая проект, мы исходили из такой проблемы, что система здравоохранения испытывает значительную нагрузку за счёт недостаточной информированности и вовлечённости населения в процесс здоровьесбережения, а также низкой комплаентности пациентов при оказании им медицинской помощи. Основной целью поставили борьбу с этой проблемой.

При этом мы в постоянном контакте с населением наших районов и получаем обратную связь по вопросам организации медицинской помощи, а также предложения по её улучшению. Также мы информируем население о достижениях московского здравоохранения и возможностях по предоставлению медицинских услуг с формированием соответствующей маршрутизации пациентов.

Хочу отметить, что из этого проекта выросла инициатива, в рамках которой совместно с врачами-офтальмологами нашего Медицинского лектория мы организовали обеспечение очками для зрения



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

социально незащищённых граждан районов Хорошёво-Мнёвники и Щукино на льготной основе.

– Насколько востребовано то, что вы делаете?

– К настоящему времени проведено более 120 мероприятий (лекции, мастер-классы, круглые столы) на базе Городской поликлиники № 115, а также дворовых территорий, общественных площадок наших районов Хорошёво-Мнёвники и Щукино. В этих мероприятиях приняли участие более 3 500 жителей, были привлечены 54 врача-эксперта, представители 22 медицинских организаций Москвы.

– Удаётся ли достигать поставленных перед проектом целей?

– Мероприятия в рамках проекта способствуют росту внимания населения к состоянию собственного здоровья, раннему



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ В коридорах Городской поликлиники № 115

Уже два года мы проводим лекции, мастер-классы и круглые столы, приглашаются ведущие врачи.

обращению за медицинской помощью и уменьшению частоты выявления запущенных болезней, снижению числа конфликтов между пациентами и медработниками.

При этом важно подчеркнуть, что мы – врачи – имеем постоянную обратную связь с пациентами в живом формате, что очень важно. Всё это в совокупности повышает престиж медицинской организации и медицинских работников.

Наряду с этим были сформированы дополнительные каналы маршрутизации пациентов для получения консультаций

и проведения оперативных вмешательств, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи.

– Делитесь ли вы своим опытом по организации проекта с коллегами из других медицинских организаций?

– Мне как автору проекта хотелось бы расширения его географии по всей Москве с формированием таких лекториев на базе всех амбулаторных центров города. Ведь от него много пользы и для профессионального сообщества. Врачи получают обратную связь по вопросам оказания медицинской помощи, у пациентов формируются адекватные представления о современной медицине. Кроме того, проект – это уникальная площадка для проведения социологических исследований по вопросам организации здравоохранения.

Огромная признательность тем докторам, которые соглашаются принять участие в проекте. Найти эксперта для очередного мероприятия несложно, коллеги сами пишут мне с просьбой поучаствовать.

У нас уже есть готовая методика по организации проекта, которой я готов поделиться с коллегами из других медицинских организаций.

Развитию проекта и расширению его географии на всю Москву нам помогает Проектное сообщество Департамента здравоохранения города Москвы. Если это удастся сделать, думаю, что мы получим существенный рост санитарной грамотности населения Москвы и повысим престиж медицинских организаций и системы здравоохранения Москвы в целом.



▲ Пациенты Загира Агамова привержены рекомендациям своего врача и регулярно приходят на приёмы

ЭКСКУРСИИ ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ

В преддверии открытия, 1–2 декабря, Инфекционная клиническая больница № 1 пригласила москвичей на экскурсии, чтобы показать работу стационара изнутри.

Осенью 2023 года на территории клиники было завершено масштабное строительство лечебно-диагностического комплекса, состоящего из трёх корпусов, общей площадью свыше 100 тысяч квадратных метров. Благодаря этому больница стала крупнейшим стационаром для лечения инфекционных заболеваний не только в Москве, но и в России. Реновация Инфекционной клинической больницы № 1 завершила модернизацию инфекционной службы города, которая проводилась в Москве с 2019 года.

По пути пациента

В программу маршрута, экскурсии по которому провели сотрудники центров госуслуг «Мои документы», входило посещение операционной, отделения интенсивной терапии, родового и кузезного боксов.

Гости мероприятия посетили северный и центральный корпуса больницы. Попасть в операционный блок и реанимацию они смогли через наружную галерею – открытое уличное пространство. В дальнейшем такой же путь будет проделывать и пациент, но перемещаться ему помогут сотрудники больницы – для этого предусмотрены специальные каталки. Также благодаря галерее пациенты – носители инфекций не будут встречаться друг с другом и с незащищённым персоналом.

В новых корпусах расположены инфекционные отделения для взрослых и детей, акушерский блок с отделением неонатологии, несколько современных

операционных, собственная лаборатория, уникальный гепатологический центр и т. д.

Современные технологии

Операционный блок оснащён самым современным оборудованием, наркозно-дыхательной аппаратурой. Системы рентген-визуализации помогают врачам во время операций видеть хирургическое поле. Также представлена система, которая концентрирует управление всеми процессами в операционной в руках хирурга: он может устанавливать температуру, освещение, контролировать всё оборудование.

Новая Инфекционная клиническая больница № 1 спроектирована и построена с учётом современных требований



▲ Посетители узнали о принципах расположения кабинетов



▲ Участники экскурсии увидели форму специалистов и специальные защитные костюмы

к лечению больных. Здесь развёрнуто 546 мельцеровских боксов с возможностью двукратного расширения коечной мощности до 1028 коек. «Каждый реанимационный бокс предназначен для лечения одного пациента. Проникнуть сюда через систему внутренних помещений специалист может только через шлюзы – это система дверей с пространством между ними. Одновременно открыть две двери нельзя, в закрытом пространстве

происходит облачение персонала в средства индивидуальной защиты. В каждом боксе своя уникальная система вентиляции, потоки воздуха – и входящего, и исходящего – не смешиваются никогда. Каждый бокс оснащён реанимационным оборудованием, имеются аппараты экспертного класса ИВЛ, современные мониторы, позволяющие вывести на экраны все данные пациента, а также средства подогрева, например специальные одея-

▲ Подарки для посетителей



▲ Эндоскопический кабинет оснащён всем необходимым оборудованием



▲ Желающие могли примерить форму

отдельные кабинеты для погружения пациента в сон, а также для его пробуждения. Для врачей-эндоскопистов больницы очень важно на ранних этапах обнаружить варикозное расширение вен пищевода. Оно может спровоцировать скрытое кровотечение, и тогда на спасение пациента останется несколько минут.

Возможности дневного стационара

Одной из точек экскурсии стал зал дневного стационара. Он предназначен для пациентов, которым не требуется круглосуточное наблюдение. «Вечером пациент может уйти домой, а на следующий день – вернуться и продолжить лечение. Мы проводим углублённое обследование пациентам с хроническими вирусными гепатитами для уточ-

Гости посетили операционную, реанимационный бокс и эндоскопический кабинет.

ла», – рассказал заместитель главного врача по анестезиологии и реанимации, врач высшей категории Алексей Сохликов. Чтобы врачи могли извне контролировать состояние пациентов, рядом с каждым боксом установлено смотровое окно.

Эндоскопическое отделение Инфекционной клинической больницы № 1 одно из немногих в Москве специализируется на обследовании пациентов с вирусными гепатитами и их осложнениями (цирроз печени, синдром портальной гипертензии, определение риска возможных кровотечений из варикозных вен пищевода и желудка) на основе современных международных рекомендаций. Проведение колоноскопии возможно под седацией, для этого в больнице предусмотрены

нения, определения оптимальной тактики их ведения перед назначением противовирусной терапии. Также мы лечим пациентов с клещевыми инфекциями. Пациенты поступают к нам или из круглосуточного стационара, или из амбулаторной службы», – рассказала заведующий дневным стационаром, врач-инфекционист Марина Русанова.

Технологии в больнице развиты на высшем уровне. Организована безбумажная среда, а все анализы, лекарства и документы передаются через пневматическую почту. Это существенно экономит время специалистов. Кроме того, новый комплекс станет базой для профильных кафедр ряда ведущих медицинских вузов.

Надежда Владимировна

СПАРТАКИАДА-2023: ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

В Москве прошёл турнир по волейболу среди работников медицинских организаций города. По завершении мероприятия был вручён переходящий кубок Спартакиады-2023 ежегодного московского фестиваля «Формула жизни». Соревнования по волейболу прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Победителей переполняет буря эмоций

В турнире приняли участие почти 500 работников из 54 медицинских организаций. Соревнования проходили в два этапа: 9 декабря – отборочный, по результатам которого 16 сильнейших команд вышли в финал, состоявшийся 10 декабря. По итогам двух игровых дней лучшей стала команда из Психиатрической клинической больницы № 5, второе место заняла команда из Детского санатория № 29, а третье почётное место досталось команде Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Лучшим игроком турнира признан врач-психиатр из Психиатрической клинической больницы № 5 Юрий Зуев.

Событие года

Спортивные выходные завершились подведением итогов Спартакиады-2023, которая проходила с мая по декабрь, по 23 видам спорта – баскетболу, кёрлингу, мини-футболу, киберспорту, настольному теннису, бильярду и другим дисциплинам.

«Спартакиада-2023 – это 23 вида спорта, почти 1 400 команд, более 6 500 участников! Весь год мы бегали, прыгали, стреляли, летели со скоростью света, соревновались в силе рук, ног, мысли, зоркости! Прирост количества участни-



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Волейбольные матчи продолжались два дня

результаты во всех видах спорта. И самое главное, что ни численность штата, ни статус медицинского учреждения не влияют на возможность занять призовое место

Спартакиада-2024 откроется гонками «Медицинская лыжня».

ков и команд в этом году более чем на 20 % показывает огромный интерес работников московского здравоохранения к Спартакиаде. Мы видим, как наши коллеги позитивно настроены на занятия спортом и ведение здорового образа жизни. Несмотря на ежедневные нагрузки, связанные с заботой о пациентах и спасением их жизней, они находят время для тренировок, чтобы показать высокие

как в отдельном турнире, так и по итогам всех соревнований Спартакиады. Поздравляю победителей и всех участников Спартакиады-2023! До встречи на первом турнире Спартакиады-2024 – «Медицинской лыжне!» – сказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

По результатам всех соревнований Спартакиады-2023 победителем



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Соревнования по волейболу среди медицинских работников

и обладателем переходящего кубка Спартакиады второй год подряд стала общая команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Второе и третье место в общекомандном зачёте заняли Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова и Городская клиническая больница № 15 имени О. М. Филатова соответственно.

«Спартакиада – это не только спортивное соревнование, но и, самое главное, отличная возможность для всех нас быть частью бытия настоящей спортивной семьи, где мы все знакомимся, общаемся и творим историю. Здесь основными приоритетами являются наша любовь к спорту, упорный труд и стремление к самосовершенствованию. Желаю в 2024 году больше ярких эмоций и спортивной борьбы без травм! А главное – желаю победы!» – поздравил участников главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы, первый заместитель директора Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Зураб Орджоникидзе.

«Независимо от результатов каждый из вас является настоящим героем, и ваша отдача вдохновляет всех нас. Давайте будем и дальше развиваться, мечтать и достигать новых вершин в своих спортивных достижениях! Помните, Профсоюз всегда рядом!» – сказал председатель

Региональной общественной организации Профсоюза работников здравоохранения города Москвы Сергей Ремизов.

Интересные факты Спартакиады-2023:

- приняли участие более 6 500 работников в составе 1 386 команд из 175 организаций;
- вручено 66 кубков по 23 видам спорта и один переходящий кубок Спартакиады;
- 637 медалей нашли своих обладателей;
- самым массовым турниром стал мед-ЗАБег, на который заявилось более 630 участников в составе 117 команд;
- самым продолжительным стал турнир по киберспорту, который продлился 12 соревновательных дней в течение 1,5 месяцев;
- 14 работников медорганизаций отпраздновали свои дни рождения со спортом на турнирах Спартакиады;
- самым взрослым участником Спартакиады, как и в 2022 году, стал врач функциональной диагностики, заведующий диагностическим отделением Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Лев Иванов, который в свои 83 года продолжает вести активный образ жизни и участвует в турнире по шахматам.

Совсем скоро стартует Спартакиада-2024, которая откроется лыжными гонками. До встречи на «Медицинской лыжне!»

Самый главный момент года – вручение переходящего кубка Спартакиады ▶



Фото: пресс-служба ДЗМ

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЙ – МЕНЬШЕ БОЛЕЗНЕЙ

Чем меньше двигается человек, тем больше он болеет и раньше стареет. Особенно страдают от гиподинамии офисные работники. Как с ней бороться, рассказывает врач лечебной физкультуры Московского городского центра реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича Татьяна Берестенькова.



Фото: Людмила Засотина/НИИОЗММ

▲ Татьяна Берестенькова

Бонусы для здоровья

Физически активные люди сохраняют большую прочность костной ткани, связок и сухожилий даже в преклонном возрасте. Это значит, что при падениях у них реже бывают переломы костей и разрывы соединительной ткани. Регулярные заня-

небольшого комплекса упражнений. Это пойдёт только на пользу вашей работе.

Всегда быть в тонусе

С 11 по 17 декабря в столице прошёл недельный интенсив «телодвижение» в рамках проекта «ЗОЖ-Вселенная» на портале

Все материалы доступны к просмотру на портале «Московское здоровье» и одноимённых пабликах в социальных сетях: «Телеграм» и «ВКонтакте».



Физически активные люди сохраняют большую прочность костной ткани, связок и сухожилий.

тия физкультурой улучшают функции сердечно-сосудистой системы, активизируют вентиляцию лёгких и насыщение тканей организма кислородом, повышают адаптацию к физическим нагрузкам. Они способствуют нормализации артериального давления и снижению уровня глюкозы в крови. Физическая активность улучшает мозговое кровообращение и когнитивные функции, снимает чувство усталости и улучшает настроение, повышает стрессоустойчивость.

Если ваша работа связана с вынужденной гиподинамией, как можно больше ходите пешком, а на работе почаще вставайте из-за стола и хоть немного разминайтесь. Старайтесь каждые два часа выделять 5–10 минут для выполнения

«Московское здоровье». Программа включала утреннюю зарядку олимпийца, увлекательный квиз, полезный обед чемпиона, умные тесты, интерактивы, видеосоветы, стримы с профессионалами, мастер-классы, открытые тренировки. Звезды спорта объединились с лучшими врачами московского здравоохранения, чтобы научить москвичей безопасно и с радостью заниматься спортом.



Автотранспорт и домашние помощники по хозяйству, такие как пылесос и стиральная машина, сделали нашу жизнь более комфортной, но при этом мы стали меньше двигаться. Особенно остра эта проблема для городских жителей и людей, работающих в офисах. Гиподинамия способствует возникновению и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, сахарного диабета 2-го типа, ожирения, гиперхолестеринемии.

У людей, которые мало двигаются, мышцы недостаточно сильны, чтобы поддерживать позвоночник. В результате он утрачивает правильное положение, развивается остеохондроз, возникают боли в шейном, грудном и (или) поясничном отделах.

Памятка

Упражнения для офисных работников



МОСКОВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

«ТЕЛОДВИЖЕНИЕ»

1

Наклоны головы

Исходное положение (ИП) – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, плечи расправлены, опущены, голова поднята, подбородок параллельно полу.

Наклоните голову вправо, потянитесь правым ухом к правому плечу. Следите, чтобы не было наклона головы ни вперед, ни назад. Вернитесь в ИП. То же – в левую сторону.

2

Повороты головы

ИП – то же.

Поверните голову направо, постарайтесь заглянуть себе за плечо, следите, чтобы не было наклона ни вперед, ни назад. Вернитесь в ИП. То же – в левую сторону.

! Плечи развернуты, опущены и расслаблены.

3

Полукруг

ИП – то же.

Голову опустите, расслабьте мышцы шеи. Плечи и спина прямые. Медленно ведите подбородок к правому плечу, не поднимая голову, затем, через середину, – к левому.

4

«Потягуши»

ИП – то же.

Прямые руки, сцепленные в замок (наружу), вытягивайте вперед, на выдохе наклоняйтесь вперед, тянитесь за руками. Голова опущена параллельно полу, плечи расслаблены. Тянитесь в течение 3–5 секунд, затем медленно возвращайтесь в ИП.

! Руки прямые, параллельно полу. Выдох в момент наивысшего напряжения.

5

Повороты туловища

ИП – то же, но руки на затылке. Локти смотрят в стороны.

Поверните туловище направо, затем налево. Не отклоняйтесь вперед или назад.

! Таз остается неподвижным.

6

Расслабление

ИП – как в 1-м упражнении.

Наклонитесь вперед, будто хотите достать ладонками пол. Расслабьте спину и шею. Покачайтесь из стороны в сторону. Остановитесь посередине, поднимайтесь медленно, голову

5–10 минут достаточно для выполнения комплекса

5–7 раз повторяйте в каждую сторону

18+

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

МИФЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Правильное питание положительно сказывается на нашем самочувствии, внешнем виде и качестве жизни. Но сегодня оно окружено множеством мифов. О достоверности некоторых из них расскажет врач-диетолог, специалист организационно-методического отдела по диетологии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Анна Брумберг.



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Анна Брумберг

Здоровое питание – это сложно

Существует простая и понятная система, которая основывается на трёх принципах здорового питания.

Первый принцип – соблюдение баланса энергии. Энергия, которую вы потребляете с пищей, должна быть обязательно потрачена. Увеличить энерготраты поможет любая ежедневная физическая активность, которая вам нравится.

Следующий принцип, который необходимо соблюдать, – рацион должен быть разнообразным и содержать все основные группы продуктов питания. Так вы сможете обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами в определённом соотношении. К основным группам продуктов относятся овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, бобовые. Ежедневно включайте в рацион белковые продукты животного происхождения – нежирные сорта мяса, птицы, молочных продуктов, а также яйца и рыбу. Жиры в рационе старайтесь получать из растительных масел. А потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров животного происхождения, соли и сахара нужно ограничить.

Третий принцип заключается в соблюдении режима питания. Три основных приёма пищи можно дополнить двумя перекусами в течение дня.

Следование этим законам поможет вам поддержать нормальную массу тела, укрепить иммунитет и снизить риски развития заболеваний.

Чтобы быть стройным, надо постоянно считать калории

Постоянный подсчёт калорий не только не оправдан, но и может привести к негативным результатам. В долгосрочной перспективе скрупулёзно подсчитывать белки, жиры и углеводы в рационе сложно и трудоёмко. Но недолгий учёт потребляемых калорий или даже просто запись съеденного за день позволяет контролировать массу тела за счёт анализа рациона. Попробуйте делать это в течение одного или нескольких дней, проанализируйте результат и двигайтесь в сторону здорового питания. Обращайте внимание на калорийность и пищевую ценность с учётом белков, жиров и углеводов, когда приобретаете готовые продукты и блюда в магазине или кафе. Постарайтесь выбирать продукты с невысоким содержанием соли, жиров и сахара.

Овощи и фрукты можно заменить натуральным соком

Во-первых, при приготовлении сока, даже методом прямого отжима, часть витаминов теряется. Особенно это касается витамина С.

Во-вторых, так из овощей и фруктов теряются ценные вещества – пищевые волокна (клетчатка). Они необходимы для нормальной работы органов желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации углеводного и липидного обмена. Употребление достаточного количества клетчатки, источником которой служат овощи, фрукты и продукты из цельного зерна (норма в день – 25 г пищевых волокон), способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного

диабета 2-го типа, некоторых онкологических заболеваний.

Третья причина, по которой мы не можем заменить фрукты соками, – избыточное содержание простых сахаров и высокая калорийность, ведь для приготовления 200 г сока в среднем уходит от 350 до 450 г фруктов. Разумеется, соки при условии их умеренного потребления полезны. Они служат источником витаминов и минеральных веществ, однако заменить ими фрукты и овощи не получится.

Морская соль лучше обычной

Морская соль не полезнее промышленно произведённой только потому, что создана природой. Независимо от происхождения соли она основной источник натрия в питании. Это незаменимый для организма элемент. Он участвует в процессах клеточного обмена, поддерживает водно-солевой баланс и деятельность нервной системы. Однако избыточное потребление натрия приводит к негативным последствиям для здоровья, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Высокое потребление сахара приводит к повышению калорийности рациона питания, а следовательно, – к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниям.

Добавленные сахара (не только те, которые мы добавляем дома в блюда или напитки, но и сиропы и концентрированные соки) рекомендовано ограничивать до 10 % от общей калорийности рациона питания. А сокращение этого количества до 5 % несёт дополнительные преимущества для здоровья. При калорийности рациона, равной 2 000 ккал в сутки, 10 % составит 50 г, а 5 % – в половину меньше. Для примера: 25 г сахара содержится в одной порции сладкого газированного напитка или в двух с половиной конфетах средней величины.

Чтобы похудеть, нужно меньше есть

Вообще принцип энергетического баланса основан на законе сохранения энергии: «Ешь столько, сколько тратишь – масса тела остаётся постоянной, создаёшь

Добавленные сахара рекомендовано ограничивать до 10 % от общей калорийности рациона питания.

Пищевая соль содержит не менее 97 % хлорида натрия. Согласно российским и международным рекомендациям, ежедневный рацион должен содержать до 5 г соли (одна чайная ложка) с учётом продуктов промышленного выпуска. Рекомендуется использовать йодированную (т. е. обогащённую йодом) соль, что способствует профилактике дефицита йода, характерного для жителей практически всех регионов нашей страны.

Сахар – яд. От него следует отказаться

Все пищевые продукты при условии их адекватного потребления безопасны. Сахар – как и соль, насыщенные жиры и трансизомеры жирных кислот – относятся к так называемым критически значимым пищевым веществам, избыточное потребление которых ассоциировано с повышением риска развития хронических заболеваний.

дефицит энергии – масса тела уменьшается».

Разумеется, этот закон работает в 100 % случаев, но вот уменьшаться должна не просто общая масса тела или вес, а избыточная жировая масса. Мышечную массу при этом нужно стараться максимально сохранить или даже увеличить, если имеется её недостаток. Дело в том, что мышечная ткань – самая энергоёмкая в нашем организме, и, если её количество значительно снижается, снижается и расход энергии.

Кроме того, наш организм нуждается в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах), которые должны поступать в определённом соотношении. Поэтому рекомендация: «Просто ешьте меньше», – не только не приведёт к желаемым результатам, но и может негативно отразиться на здоровье.





Елизавета РЫБНИКОВА, аллерголог-иммунолог
Детской городской клинической больницы № 9 имени
Г. Н. Сперанского

Атопический дерматит – распространённое воспалительное заболевание кожи. Как его диагностировать и лечить? Какие факторы влияют на обострение?

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



Нам пишут



ФОТО: НИИОЗММ

▲ Укладка бригады скорой помощи

Бригады Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова каждый день спасают сотни жизней. Пациент С. поделился своей историей.

«16 ноября около 03:00 была запрошена скорая медпомощь для О. На фоне COVID, онкологии и возраста обострение её страданий воспринималось как неизбежное. Признаться, родственники готовились к худшему. Да и вообще от счастья о медиках не вспоминают. К нам приехали молодые специалисты, профессионально дерзкие и грамотные, чуткие, настроенные на успех. Как было не воспринять от их визита?»

На извинения за ночной вызов они разъяснили свои обязанности, права больного и родственников в сфере медобеспечения, не прерывая осмотра и быстро реализуя экстренные мероприятия по её спасению. В итоге больная ожила, её состояние нормализовалось.

Наши сомнения в необходимости госпитализации ещё час назад казалось бы обречённой старушки врач категорически пресёк не ссылкой на соответствующие нормативные правовые акты, а скорее человеческим участием в её судьбе, приглашением к родственникам вместе бороться за её жизнь.

Непростое время переживает Россия, регионы, столица. Но встреча с этой рядовой бригадой скорой медпомощи лучше всяких отчётов убеждает в подвижках, окрыляет, заставляет верить в лучшее: всё наладится и будет хорошо! Низкий поклон за преподанный мне и моим детям урок верности порученному делу, завету гуманизма и доброты».

Можно ли полностью вылечить от атопического дерматита? Как долго может сохраняться ремиссия?

Это хроническое заболевание кожи появляется в раннем возрасте и сопровождает человека всю жизнь. Протекает с эпизодами обострения и ремиссии. Если правильно лечить, соблюдать все рекомендации, то эпизод ремиссии, то есть покоя, может достигать нескольких лет, а может вообще продлиться всю оставшуюся жизнь. Важно знать, что чем раньше появятся признаки заболевания, тем больше шансов уйти в стойкую ремиссию при соблюдении всех рекомендаций. Если атопический дерматит заявил о себе у ребёнка старше двух лет, то, к сожалению, в этом случае заболевание будет более устойчиво к терапии и будет протекать в более тяжёлой форме.

Чем грозит атопический марш?

Если мы видим атопический дерматит у маленького ребёнка от рождения до двух лет, то сразу предполагаем, что этот пациент в дальнейшем может стать истинным аллергиком. То есть со временем у него могут появиться аллергический ринит, бронхиальная астма. Вот эти явления постепенного перехода из одной формы аллергии в другую мы называем атопический марш. Проводились исследования, которые показали, что у пациентов с тяжёлым течением атопического дерматита в дальнейшем в 70 % случаев развивается бронхиальная астма. В то время как у детей с лёгким течением бронхиальная астма развивается всего лишь в 20 % случаев. Поэтому, несмотря на то, что атопический дерматит – хроническое заболевание, которое не подлежит полному излечению, таким пациентам необходимо помогать, чтобы оно не приобрело тяжёлой формы.

Почему у ребёнка появляется атопический дерматит?

Причина заболевания – генетический дефект, мутация гена, кодирующего белок филаггрин. У пациентов с атопическим дерматитом кожа от природы лишена церамидов – специальных жиров, покрывающих всю её поверхность и защищающих её от пересыхания. При дефекте защитные жиры на коже отсутствуют, делая её всегда сухой.

На какие факторы, провоцирующие обострение атопического дерматита, можно воздействовать?

Пересушенный воздух. Особенно с началом отопительного сезона, что для болеющих критично. Важно купать ребёнка два раза в день без использования агрессивных средств, чтобы избежать инфицирования, обострения, и пользоваться специальными увлажняющими кремами для атопиков, которые порекомендует врач. Если инфицирование всё-таки случилось, используются антигрибковые и антибактериальные препараты. В тяжёлых случаях, если обострение выражено, мы госпитализируем ребёнка и назначаем ему серьёзную системную антибактериальную терапию. Это необходимо, так как пациенту могут грозить серьёзные осложнения в виде сепсиса с летальным исходом.

Питание. Атопический дерматит и аллергия – принципиально разные вещи. Только у небольшого процента малышей до двух лет пищевая аллергия может быть одной из причин заболевания. В более взрослом возрасте атопический дерматит ещё реже ассоциируется с пищевой аллергией. Тем не менее еда может быть провоцирующим фактором. Есть две группы продуктов, которые нужно потреблять меньше, чтобы атопический дерматит не обострялся. В первую входят те, в которых много витамина С (цитрусовые, квашеная капуста,

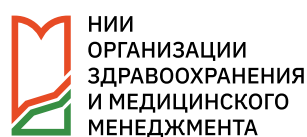
помидоры, перец вне зависимости от их цвета), поливитамины. Многие мамы дают детям аскорбиновую кислоту. В случае наличия атопического дерматита такого ребёнка практически невозможно ввести в состояние ремиссии. Во второй группе – продукты с красителями, загустителями, консервантами, пищевыми добавками, которые усиливают аллергическую реакцию. Мы не запрещаем их, но просим ограничить потребление. Можно ребёнку выпить чай с лимоном? Можно. Можно на праздник съесть кусочек пиццы? Можно. Можно каждый день есть фастфуд? Нельзя. Соблюдая все гигиенические правила, культуру питания, рекомендации врача, можно уйти на долгие годы в стойкую ремиссию.

Как диагностировать заболевание?

Для диагностики атопического дерматита необходимо обратиться к аллергологу-иммунологу или дерматологу. Врач при визуальном осмотре по характеру кожных повреждений поставит клинический диагноз. В каком случае нужно обратиться к врачу? Если высыпания у ребёнка имеют пятнистый характер, сопровождаются зудом, не проходят неделями, месяцами, несмотря на приём антигистаминных препаратов.

Атопический дерматит имеет разные степени тяжести: лёгкую, среднетяжёлую и тяжёлую. Степень определяется в зависимости от локализации (у ребёнка только красные щёчки или сыпь, покрывающая всю поверхность тела), а также от характера элементов на коже. Это может быть просто сухость и шелушение, а могут быть большие красные бляшки, покрытые корочками, которые трескаются. Из них может сочиться лимфа или кровь, присоединяется вторичная инфекция. Если такого ребёнка вовремя не лечить, то атопический дерматит принимает тяжёлую форму.

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, Ирина Баринская. 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