



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *сайт*

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК  
13 ОКТЯБРЯ 2025 ГОДА  
№ 39 (387)

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU



**Мэр Москвы Сергей Собянин**  
анонсировал в мессенджере MAX старт конкурсного отбора на новую научную программу по поддержке исследований, реализуемых на базе медицинских организаций столицы.

«Программа объединяет грантовую поддержку врачей-новаторов и государственное задание ведущих научно-клинических центров, обеспечивая комплексное развитие научных исследований», – написал Сергей Собянин.

Уникальность программы в том, что сами врачи и исследователи столичных клиник становятся авторами научных открытий и разработчиками новых технологий. Благодаря этому передовые решения становятся более эффективными и быстрее доходят до пациентов, реально меняя качество лечения.

Среди уже созданных технологий новый тип имплантируемых стентов с инкапсулированными препаратами для лечения заболеваний жёлчных протоков, тест-системы на основе омиксных технологий для ранней диагностики онкологических, сердечно-сосудистых и ментальных заболеваний, умный контейнер для перевозки донорских почек, а также созданные на биопринтере мембранны для реконструкции барабанной перепонки и восстановления слуха.

Подать заявку на участие можно на grants.medtech.moscow до 9 ноября.



## ПОДДЕРЖКА МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА БЛАГО ПАЦИЕНТОВ

▲ Правительство Москвы поддержало уже более 300 проектов столичных врачей

фото: mos.ru

## Новости

### Возможности для долголетия

В столице продолжат расширять спектр возможностей для активной жизни, полезного досуга и самореализации москвичей серебряного возраста. Такое поручение дал **Сергей Собянин** по итогам заседания Президиума Правительства Москвы. Его участники рассмотрели доклад заместителя мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой о реализации проекта «Московское долголетие».

Ранее Сергей Собянин рассказал в мессенджере MAX, что участниками проекта «Московское долголетие» стали почти 700 тысяч горожан: «Сейчас в городе больше 140 центров проекта. Их сеть постоянно расширяется и охватывает почти все районы столицы». Проект «Московское долголетие» предлагает более 100 направлений для занятий с профессиональными преподавателями.



▲ Активный образ жизни помогает сохранять здоровье

### Операция на позвоночнике



Врачи ДГКБ святого Владимира совместно с Национальным медицинским исследовательским центром травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова применили инновационный метод лечения деформаций позвоночника. «Сегодня в Москве активно развивается сотрудничество с ведущими научно-исследовательскими институтами. Это не только позволяет разрабатывать новые методы лечения, внедрять инновационные технологии в практику здравоохранения, но и способствует росту объема оказания высокотехнологичной медпомощи», – подчеркнула **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**.

## Анонсы



Ревматолог  
Наталья Бабадаева  
о заблуждениях пациентов  
с ревматоидным артритом.  
**Сохранить здоровье суставов**

<< СТР. 6



В редакцию газеты продолжают поступать письма, в которых пациенты делятся своими историями.  
**Пациенты благодарят врачей**

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн.  
Наведите камеру телефона на QR-код



▲ Пациенты старше 65 лет получают сопровождение

## Работа соцкоординаторов в больницах

В столичных больницах уже четыре года работают социальные координаторы. За это время они решили 400 тысяч немедицинских вопросов.

«Чтобы помочь пациентам решать возникающие проблемы и одновременно разгрузить медицинский персонал, четыре года назад мы создали социальную службу в московских больницах. Без предварительных заявок и прочих формальностей социальные координаторы готовы оказать помощь любому пациенту больницы: поддержать морально, помочь с документами, наладить связь с близкими, организовать выписку и сопровождение домой», – написал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

Самым востребованным и эффективным стал сервис сопровождения пациентов старше 65 лет. Ежедневно услугой пользуются более 700 человек.

## Победители «Абилимпикс»: московский этап

Завершился финал Московского чемпионата профессионального мастерства «Абилимпикс-2025». Итоги подвёл мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

«Лучшим стал 151 москвич. Они представляют столицу на национальном конкурсе», – рассказал Сергей Собянин.

Мэр Москвы поздравил финалистов с прекрасным результатом, пожелал профессионального роста и победы на всероссийских соревнованиях, которые стартуют 30 октября.

Чемпионат по профессиональному мастерству «Абилимпикс» уже более 10 лет даёт возможность юным и опытным специалистам с особенностями здоровья приобрести ценные навыки, отточить мастерство, а также трудоустроиться в ведущие компании города.



▲ «Абилимпикс» проходит каждый год



▲ На тренировки нужно приходить в спортивной одежде и обуви

## Тренировки по бегу и северной ходьбе

До конца октября любой желающий (старше 18 лет) может присоединиться к тренировкам по бегу и северной ходьбе в столичных парках.

Эти тренировки улучшают мышечный тонус ног, пресса и спины. Кроме того, северная ходьба снижает нагрузку на позвоночник и суставы, улучшает общее самочувствие.

К беговым занятиям можно присоединиться в парках «Сокольники», «Ходынское поле», «Останкино», «Северное Тушино», «850-летия Москвы», «Южное Бутово», олимпийском комплексе «Лужники», Кусковском лесопарке и музее-заповеднике «Коломенское», а также по адресам: ул. Широкая, д. 30 и город Зеленоград, корп. 904. Участникам нужно приходить на занятия в спортивной одежде и обуви, а для северной ходьбы нужны специальные палки.

Для участия нужно записаться на сайте [moysportrayon.sport.mos.ru](http://moysportrayon.sport.mos.ru).



## Коротко

### Приглашение на Съезд медстатистиков

С 15 по 17 октября состоится VII Съезд медицинских статистиков, организованный Департаментом здравоохранения города Москвы. Традиционно мероприятие объединит ведущих экспертов, аналитиков и специалистов здравоохранения для обсуждения современных подходов к медицинской статистике, внедрения цифровых технологий и искусственного интеллекта в управление здравоохранением. 15 октября состоятся популярные мастер-классы в прямом эфире. 16 октября – пленарное заседание и три тематические сессии. 17 октября состоится «ЗдравСтат Хакатон» – соревнование для молодых специалистов, студентов и аналитиков с призами. Регистрация на каждый день отдельная.



### Конгресс «Национальное здравоохранение»

Опубликована деловая программа 4-го Национального конгресса с международным участием «Национальное здравоохранение». Мероприятие состоится 22–23 октября на площадке Национального центра «Россия». «Деловая программа конгресса «Национальное здравоохранение» отражает ключевые направления развития отрасли: это вопросы реализации национальных проектов, управление инфраструктурой, повышение качества медицинской помощи и уровня удовлетворенности граждан, развитие человеческого капитала, цифровизация», – рассказал министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко. Посмотреть деловую программу можно на официальном сайте.



### Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей о столичном здравоохранении. Информация подаётся в видеоформате. Посмотреть выпуски можно, если навести камеру мобильного телефона на QR-код.

# КОНСТАНТИН ПОКРОВСКИЙ: «ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ АЛГОРИТМОВ ПОВЫСИТ ДОСТУПНОСТЬ КТ- И МРТ-ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ»

В рамках совершенствования оказания медицинской помощи в амбулаторно-поликлиническом звене и на этапе диагностики в стационаре разработаны новые алгоритмы назначения лучевой диагностики (МРТ/КТ). О том, что именно они включают и какие преимущества получат врачи и пациенты при их внедрении в клиническую практику, рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы Константин Покровский.



фото: НИИОЗММ

– Диагностика – важная составляющая лечебного процесса. Как организована работа по проведению КТ- и МРТ-исследований в поликлиниках Москвы?

– Столичные поликлиники оснащены современным оборудованием лучевой диагностики: компьютерными и магнитно-резонансными томографами, позволяющими провести визуализацию различных органов и систем с высоким разрешением.

Направление на исследование формирует врач (терапевт, врач общей практики, хирург, травматолог-ортопед и др.), к которому обратился пациент, при помощи информационных сервисов Единой медицинской информационно-аналитической системы, что позволяет смежным специалистам отслеживать результаты исследований пациента. Так реализуется мультидисциплинарный подход к лечению пациентов.

– В каких случаях показано проведение КТ/МРТ-диагностики?

– КТ и МРТ – достаточно специфичные методы диагностики, они считаются дополнительными при постановке большинства диагнозов или при предоперационном планировании. Поэтому назначение данных исследований показано не всем пациентам, а только при неоднозначных клинических ситуациях, затрудняющих постановку диагноза или требующих более детального планирования этапов лечения.

КТ/МРТ должны назначаться строго в соответствии с показаниями на основании клиентских путей и выполняться в сроки, не превышающие нормативов территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Москве.

– На какие критерии ориентируется врач, направляя пациента на исследование?

– Нами разработаны чёткие алгоритмы назначения данных исследований при различных нозологиях с учётом жалоб и анамнеза пациента, а также проводимых первичных инструментальных исследований. Включённые в них критерии позволяют прогнозировать результаты, которые мы ожидаем получить после

исследований. В работе данной модели активно применяется искусственный интеллект, что позволяет точно определять ключевые маркёры назначений выбранных инструментальных исследований.

– Всегда ли обоснованы эти назначения?

– Помимо критерий назначения, в алгоритмах предусмотрены механизмы контроля обоснованности исследований. Для этого разработаны аналитические панели, на которые поступают сведения обо всех назначенных и проведённых исследованиях. Специалисты по клиническим профилям регулярно оценивают корректность назначений и проводят клинические разборы необоснованных случаев. Уже сейчас можно с уверенностью отметить существенное сокращение числа необоснованных исследований.

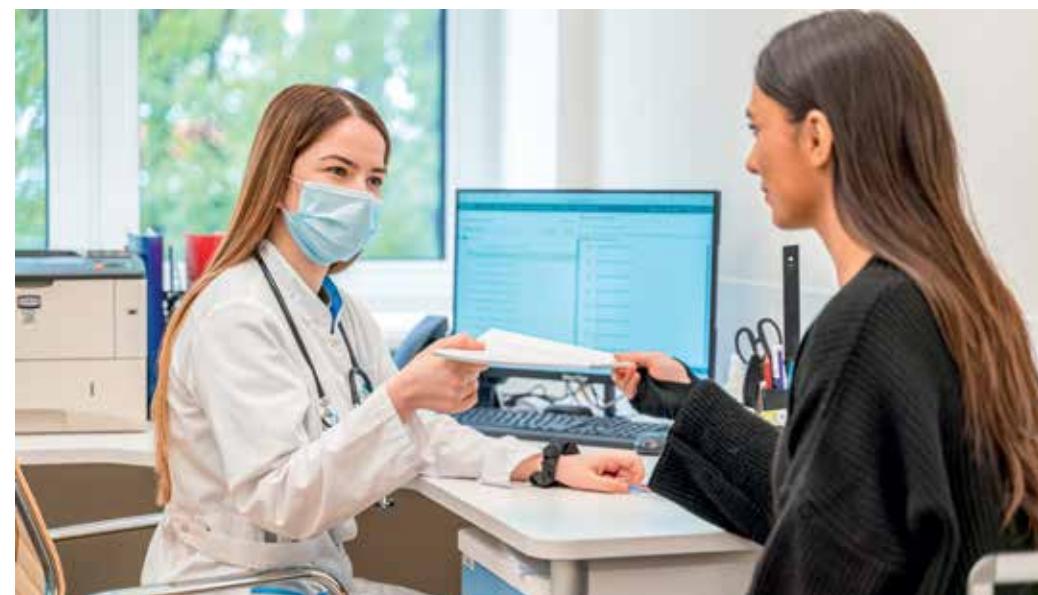


фото: НИИОЗММ

▲ Направление на исследование формирует врач при помощи информационных сервисов ЕМИАС



▲ Последовательный диагностический поиск обеспечивает точную постановку диагноза

– Какие инструменты и организационные решения могут повысить эффективность проведения этих видов исследований?

– Внедрение чётких клинических алгоритмов приводит к системным улучшениям на всех уровнях оказания медицинской помощи. Повышается целесообразность и информативность каждого исследования, поскольку назначения осуществляются строго по показаниям. Оборудование и персонал загружаются равномерно за счёт сокращения непрофильных исследований, что повышает доступность диагностики для тех пациентов, которые в ней действительно нуждаются. Кроме того, стандартизованные алгоритмы ведения пациентов ускоряют принятие диагностических решений и улучшают взаимопонимание между специалистами разных профилей.

– Какая информационная поддержка для врачей в этой области реализуется в городе?

– По каждому клиническому направлению, при котором применяется КТ/МРТ-диагностика (а их более 10), специалисты профильных организационно-методических отделов Департамента здравоохранения

Москвы совместно с главными внештатными специалистами подготовили образовательные материалы, включая видеолекции и презентации, а также руководства и инструкции. В них подробно описаны конкретные заболевания, показания к назначению КТ/МРТ, выбор метода диагностики и маршрутизация пациента в системе столичного здравоохранения. Все материалы представлены в удобном и доступном варианте,



▲ Поликлиники оснащены современным диагностическим оборудованием

что позволит врачам быстро и правильно принимать решения по сложным клиническим случаям.

– Какие преимущества могут получить врачи и пациенты от внедрения этих алгоритмов в практику?

– Внедрение алгоритмов предварительного обследования приносит пользу всем участникам процесса. Прежде всего это повышение доступности КТ и МРТ для пациентов. Исследования назначаются более обоснованно, что сокращает очереди и создаёт персонифицированный подход к диагностике и лечению. Чёткий алгоритм ускоряет весь путь от первичного приёма к постановке окончательного диагноза.

В свою очередь, врачи получают инструмент для обоснованного выбора наиболее информативного метода диагностики, что оптимизирует тактику ведения пациента.

фото: НИИОЗММ

# ВРЕМЯ ПЕРВЫХ В ДИАГНОСТИКЕ

1–3 октября в Москве состоялся V Российский диагностический саммит. Главный лейтмотив новой встречи – «Современные вызовы в диагностике».

В «Крокус Экспо» собрались ведущие российские и зарубежные эксперты. Масштабную научно-образовательную программу в первый день мероприятия посетили более 10 тысяч человек. На сессиях обсуждались актуальные вопросы лабораторной, лучевой, ультразвуковой, функциональной диагностики, экспертного междисциплинарного взаимодействия.

## Горизонты развития

Во время пленарной сессии эксперты обсудили векторы развития диагностической службы. Заместитель председателя Комитета Государственной думы Федерального собрания РФ по охране здоровья Бадма Башанкаев подчеркнул, что, несмотря на колоссальные санкции, которые были наложены на Россию, отрасль лабораторной диагностики не пострадала. В этом помогает отечественное импортозамещение, сотрудничество с партнёрами из Китая, которые предлагают лучшие условия по цене и качеству.

Главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике, директор Центра диагностики и телемедицины, доктор медицинских наук Юрий Васильев рассказал, что новые цифровые технологии для здравоохранения создаются практически ежедневно: «XXI век – это время первых в ИТ. Мы в центре занимаемся уже не только искусственным интеллектом в сфере лучевой диагностики, но и вообще генеративным искусственным интеллектом. Создать инновацию не сложно. Сложнее всего её внедрить. Для этого каждому из нас нужно внутри себя поменять подход к работе».

Сервисы помогают врачу проявлять больше эмпатии по отношению к пациенту. Сейчас специалист должен вносить данные пациента вручную, но уже создан микрофон, который записывает беседу, автоматически переводит аудио в текст и внедряет его в медицинскую



▲ Посетители ознакомились с техническими новинками



▲ Торжественное открытие выставки «Диагнополис»

полости, опорно-двигательного аппарата, уrogenитальной области, сердечно-сосудистой системы и молочных желёз.

## Лучшие в лабораторной медицине

В второй день саммита состоялось торжественное открытие XVII Научно-практической конференции «Современная лабораторная медицина: эффективность, доступность, качество».

Доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН Андрей Иванов отметил знаковый характер мероприятия, на котором уже два поколения специалистов получают важную информацию в своей сфере.

«Москва является ориентиром с точки зрения понимания перспектив развития лабораторной диагностики», – подчеркнул эксперт.

## Лабораторная служба Москвы проделала колоссальную работу по роботизации и цифровизации



▲ Награждение премией «Золотой микроскоп»

информационную систему. Таким образом врач может больше внимания уделить потребностям пациента.

У любого прогресса есть своё «но». В случае с генеративным искусственным интеллектом это «но» кроется в не всегда верных ответах. Учёные сейчас занимаются тем, что находят эти неточности и устраняют их.

Подробнее о развитии лучевой диагностики эксперты поговорили в рамках программы Российского форума по рентгенологии и радиологии. Спикеры вместе с участниками обсудили сложные клинические случаи, исследования головы и шеи, грудной клетки, органов брюшной



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Пленарная сессия саммита

Также состоялось традиционное ежегодное награждение сотрудников лабораторных служб.

Премию «Золотой микроскоп» за профессионализм и качество работы вручили Городской клинической больнице имени В. П. Демихова. Вторая премия «Золотой микроскоп» за профессионализм и качество работы лабораторной службы в сложных условиях 2024–2025 годов вручена сотрудникам Курского онкологического научно-клинического центра имени Г. Е. Островерхова.

Премия «Серебряный микроскоп» за совместный добросовестный труд при создании единого цифрового контура лабораторной службы Москвы перешла к Департаменту информационных технологий Москвы. Вторую премию «Серебряный микроскоп» за профессионализм и качество работы лабораторной службы в сложных условиях 2024–2025 годов получила



▲ Одна из центральных тем – геномные исследования

команда Белгородской областной клинической больницы Святителя Иоасафа.

Премия «Бронзовый микроскоп» за совместный добросовестный труд в лабораторной службе Москвы вручена Городской клинической больнице имени А. К. Ерамиццева. Вторую премию «Бронзовый микроскоп» за добросовестный



▲ Эксперт из Китая представил свой доклад



▲ Международные эксперты поделились опытом

труд в лабораторной службе получил Консультативно-диагностический центр Алтайского края. Также были выданы благодарности.

После торжественной части главный внештатный специалист по клинической лабораторной диагностике Департамента здравоохранения Москвы, директор Московского научно-практического центра лабораторных исследований Андрей Комаров представил доклад «Результаты работы лабораторной службы города Москвы за 2024–2025 годы. Планы развития», подчеркнув основные моменты: была проделана колоссальная работа, в результате которой поликлинические лаборатории были оптимизированы. Это позволило освободить большие бюджетные средства без потери качества и скорости проведения анализов для пациентов. Лаборатории второго уровня (стационары) были консолидированы в структуре централизованной лабораторной организации. В 2024 году был создан Московский городской медико-генетический центр в Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова, а также отдельная хромато-масс-спектрометрическая лаборатория и лаборатория микробиологического производственного контроля.

Андрей Комаров рассказал о развитии и внедрении роботизированных систем в работу лабораторий: «Нас уже копируют. Примерно два года назад начался процесс роботизации. Порядка 100 роботизированных решений внедрено нашими сотрудниками».

Успешно развиваются информационные системы, технологии искусственного интеллекта и компьютерного зрения.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Гости пленарного заседания

# СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Самые частые заблуждения пациентов, страдающих ревматоидным артритом, разбирает заведующая дневным стационаром Межокружного ревматологического центра Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Наталья Бабадаева.



▲ Наталья Бабадаева



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Ревматоидный артрит – это болезнь людей пожилого возраста.



## НА САМОМ ДЕЛЕ

Ревматоидным артритом чаще болеют люди до 50 лет. С возрастом частота воспалительных артритов, наоборот, снижается, уступая место полиостеоартриту – дегенеративному заболеванию суставов.



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Ревматоидный артрит неизлечим. Так зачем его лечить?



## НА САМОМ ДЕЛЕ

Лечить ревматоидный артрит нужно обязательно. Да, он неизлечим, но благодаря современной комбинированной лекарственной терапии, направленной на снижение боли, воспаления и прогрессирования этого заболевания, оно поддаётся контролю.



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Препараты для лечения артрита принимать опасно: они очень вредные.



## НА САМОМ ДЕЛЕ

Все препараты (нестероидные противовоспалительные, глюкокортикоиды, цитостатики) для лечения ревматоидного артрита назначаются с учётом побочных эффектов и рисков для каждого конкретного пациента. Дозы лекарств подбираются постепенно с учётом их переносимости и под контролем лабораторных анализов.

**Лечить ревматоидный артрит нужно обязательно, он поддаётся контролю**



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Когда стало легче, лечение можно прервать.



## НА САМОМ ДЕЛЕ

Этого ни в коем случае делать нельзя! Ревматоидный артрит – заболевание хроническое, требующее постоянного лечения под контролем врача-ревматолога. Это могут быть поддерживающие дозы основной, базисной терапии, которые таким больным нужно принимать всю жизнь для сохранения хорошего самочувствия.



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Ревматоидный артрит – это приговор и неминуемая инвалидность.



## НА САМОМ ДЕЛЕ

Это не так. Задача врача-ревматолога – вместе с пациентом подобрать такую схему лечения, которая позволит пациенту жить полноценной жизнью: заниматься спортом, путешествовать, работать, создавать семью и планировать рождение детей (есть такие варианты лекарственной терапии, которые разрешены при беременности и во время кормления грудью).

## Памятка

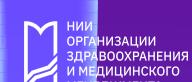
# РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ И ПОМОЧЬ СЕБЕ

## ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- Утренняя скованность более 30 минут
- Боли в суставах, усиливающиеся при движении
- Припухлость суставов
- Симметричность суставного синдрома (поражение одинаковых суставов справа и слева)
- Поражение мелких суставов кистей и стоп

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ

- Соблюдать назначенную специалистом медикаментозную терапию
- Придерживаться рекомендованного врачом плана питания
- Заниматься лечебной физкультурой
- Привести в норму массу тела
- Избегать стресса
- Отказаться от вредных привычек
- Не переохлаждаться



Другие памятки смотрите по QR-коду



# ПАЦИЕНТЫ БЛАГОДАРЯТ ВРАЧЕЙ

В редакцию газеты поступили благодарности от пациентов, которые получили необходимую медицинскую помощь при разных обстоятельствах: во время планового лечения, экстренных родов и даже во время полёта на самолёте. Это подтверждает тот факт, что врач – профессия по призванию.



фото: mos.ru

«Мой отец, 1936 года рождения, находился в Городской клинической больнице имени С. С. Юдина с 24 по 27 июня в 5-м отделении реанимации и интенсивной терапии с тяжёлым приступом мерцательной аритмии. Ему были проведены все необходимые инструментальные обследования и подобрана лекарственная терапия, в результате чего приступ был купирован. Хочу выразить огромную благодарность врачам-реаниматологам и всему медицинскому персоналу отделения. Врачи – это те люди, которые продлевают на ладони линию жизни!»

Также хочу выразить благодарность его лечащему врачу-кардиологу 3-го кардиологического отделения Эльвире Ряуфовне Абузяровой».

Дочь пациента Б.

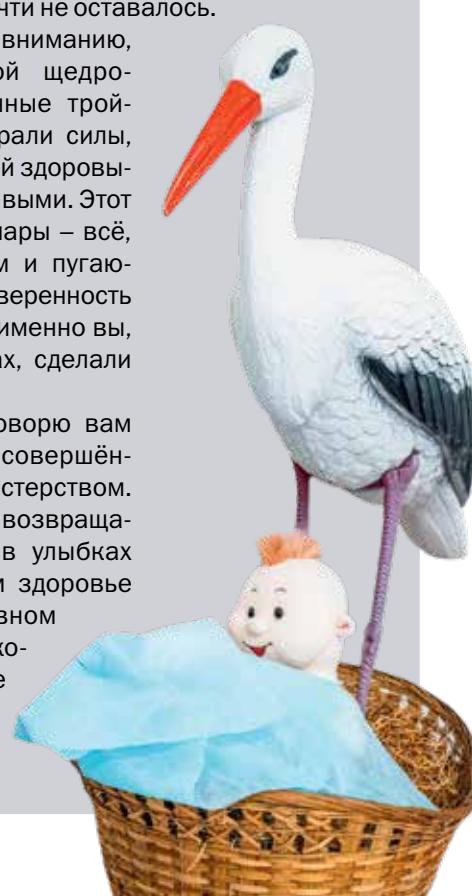
«21 декабря 2024 года я, Наталья Сергеевна Данилова, стала мамой троих маленьких сокровищ – Александры, Веры и Владислава. Малыши родились слишком рано и ровно три месяца находились под пристальным и заботливым уходом персонала перинатального центра Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова.

Благодарю всю команду центра за великолепную и профессиональную работу. Но особенно хочу выразить глубокую признательность реанимационному отделению за каждую проявленную секунду внимания, каждый спасённый вдох, каждое тёплое слово, которое вселяло надежду в самые трудные минуты, команде под руководством Анны Львовны Карповой – за исключительный профессионализм, человеческое тепло и душевное участие в судьбе наших малышей, медицинской сестре Кристине Николаевне Зубковой – за бесконечную человечность, искреннюю любовь к профессии и неустанную заботу о наших крохах, даже в минуты, когда сил почти не оставалось.

Благодаря вашему вниманию, знаниям и душевной щедрости наши недоношенные тройняшки не только набрали силы, но и отправились домой здоровыми, бодрыми и счастливыми. Этот этап был для нас как чары – всё, что казалось трудным и пугающим, превратилось в уверенность и светлую надежду. И именно вы, герои в белых халатах, сделали это возможным.

От всего сердца говорю вам спасибо за подвиг, совершенный с любовью и мастерством. Пусть ваша доброта возвращается к вам стократ в улыбках родителей, в крепком здоровье малышей и в душевном спокойствии семей, которым вы помогаете обрести счастье материнства».

Пациентка Д.



«Считаю своим приятным долгом выразить искреннюю признательность стоматологу-терапевту Стоматологической поликлиники № 23 Марине Хачиковне Оганесян за высокий профессионализм и необычайно трепетное отношение к пациенту: разменяв девятый десяток и запасшись изрядным "рюкзаком" разнообразных хворей, отчёлтико понимаю, что доставил доктору немало хлопот в работе со мной, и тем более благодарен ей за великодушное терпение. Сожалею лишь о том, что не попал в добрые руки Марине Хачиковны лет 60–70 назад».

Пациент А.

**Хочу выразить глубокую признательность реанимационному отделению за каждую проявленную секунду внимания, каждый спасённый вдох, каждое тёплое слово**

фото: НИИОЗММ

«Добрый день! Хочу выразить искреннюю и огромную благодарность медику Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Рахиму Муаедовичу Емзешеву за оказанную медицинскую помощь на борту самолёта 19 августа на рейсе Венесуэла – Москва. В этот момент я столкнулся с серьёзной ситуацией. Я страдаю аритмией. После взлёта самолёта, примерно через 3–4 часа полёта, мне резко стало плохо. Появилась резкая одышка и сильное сердцебиение. Я тут же обратился к бортпроводникам, после чего по громкой связи команда спросила, есть ли на борту медики. Медик без малейшего сомнения отозвался. Им был Рахим Муаедович. Он сразу начал задавать вопросы, чем болею, бывали ли такие приступы раньше, какие лекарства я постоянно принимаю. Собрав всю информацию, он быстро меня осмотрел и определил, что у меня наджелудочковая тахикардия. Врачу удалось восстановить сердечный ритм без лекарств путём вагусных проб (методы стимуляции блуждающего нерва, которые позволяют уменьшить аритмию). Моё состояние сразу улучшилось, чему я был очень рад и рад весь состав самолёта, так как, если ритм не получилось бы восстановить, самолёт пришлось бы сажать в чужой стране, где мне смогли бы оказать помощь. К счастью, благодаря этому человеку всё обошлось. Медик весь перелёт контролировал моё состояние и неоднократно проверял давление и пульс.

Самое удивительное: доктор имел при себе пульсоксиметр, тонометр, глюкометр и различные лекарства. Я тогда понял, насколько этот человек любит свою работу. Его быстрая и профессиональная реакция спасла мне жизнь и здоровье. Его действия были чёткими и уверенными, что позволило своевременно принять необходимые меры, и наш отпуск не остался испорченным. Преданность профессии и готовность прийти на помощь в любой ситуации вызывают огромное уважение. От всей души благодарю вас за ваш труд, самоотверженность и профессионализм».

Пациент Н.

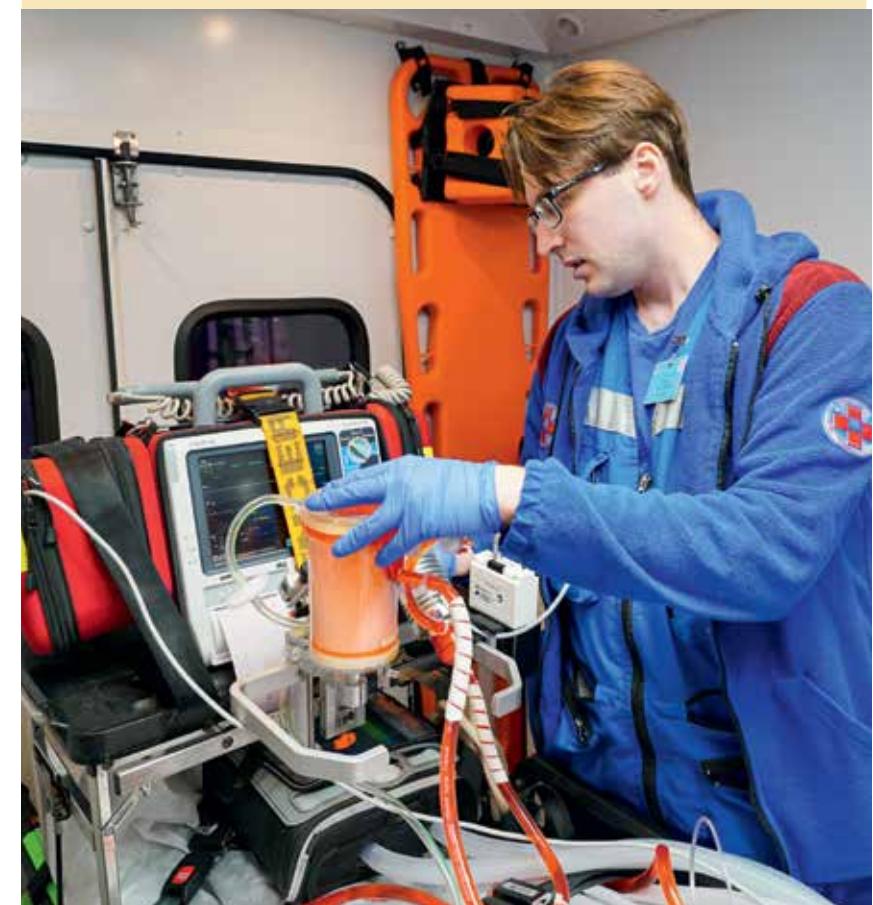


фото: НИИОЗММ

# ЛЁГКАЯ ПОХОДКА

При сбоях в работе сосудов страдает весь организм. О том, какие симптомы указывают на проблемы с венами и артериями, что включает диагностика и как вести себя после операции на сосудах, рассказывает заведующий отделением сосудистой хирургии Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук Артур Мкртчян.

фото: пресс-служба ГБВ № 2



▲ Артур Мкртчян

## Как часто нужно проверять состояние вен и артерий, особенно после 40 лет?

Сосудистые заболевания могут стать серьёзной угрозой здоровью, но раннее обнаружение и лечение позволяют предотвратить грозные осложнения (инфаркт, гангрену, инфаркт миокарда). Симптомы нарушения кровообращения неспецифические, они могут свидетельствовать и о других проблемах. Поэтому сначала нужно обратиться к терапевту для первичной диагностики. По результатам обследований врач назначит необходимые исследования и при необходимости привлечёт к лечению профильного специалиста.

Если у вас отсутствуют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (наследственность, курение, ожирение, сахарный диабет и др.) и ранее не было выявлено

образование язвочек. Не менее тревожными признаками являются нарушения чувствительности: онемение отдельных участков тела, ощущение мурашек, постоянная зябкость конечностей, повышенная реакция на перепады температур. Особо опасны ситуации, когда симптомы появляются внезапно и резко.

К общим проявлениям относятся быстрая утомляемость, снижение выносливости при физических нагрузках, беспричинная слабость в руках или ногах, нарушения сна. Даже несколько из перечисленных симптомов – веский повод обратиться к специалисту, ведь своевременная диагностика и лечение помогут сохранить здоровье.

## Насколько опасен тромбоз глубоких вен и как его вовремя распознать?

Тромбоз глубоких вен – это патологическое состояние, связанное с образованием кровяного сгустка (тромба) внутри глубокой вены, чаще всего в нижних конечностях. Заболевание опасно прежде всего своими осложнениями, включая риск развития

тромбоэмболии лёгочной артерии, что является потенциально смертельной ситуацией. Некоторые симптомы требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью. Особую настороженность должны вызывать быстро нарастающий отёк ноги,

сопровождающийся сильной болью, распространяющейся вверх по бедру.

Люди старше 40 лет, имеющие высокий риск развития тромбозов, должны регулярно проходить диспансеризацию и наблюдать у врача-флеболога. Для профилактики тромбоза и других сосудистых нарушений важно придерживаться здорового образа жизни. Регулярная физическая активность, включающая ежедневные пешие прогулки и занятия спортом, помогает поддерживать нормальное кровообращение. Особое внимание следует уделять питанию. Стоит ограничить потребление жирной пищи, соли и простых углеводов, при этом важно поддерживать достаточный водный баланс. Людям с наследственной предрасположенностью к венозным заболеваниям стоит использовать компрессионный трикотаж.

## Как вести себя после операции на сосудах?

Операции на сосудах, такие как стентирование или коронарное шунтирование, направлены на восстановление нормального кровотока и улучшение качества жизни пациента. Однако полное возвращение к обычному образу жизни требует определённого периода восстановления и соблюдения рекомендаций врачей.

Сразу после вмешательства пациент находится в стационаре под наблюдением медицинского персонала. Обычно этот этап длится от нескольких

часов до нескольких суток, в зависимости от сложности операции и общего состояния больного. Затем начинается реабилитационный период дома или в специализированном центре. Продолжительность реабилитации зависит от индивидуальных особенностей организма, типа проведённой операции и наличия сопутствующих заболеваний.

Первые дни рекомендуется воздерживаться от значительных физических нагрузок, подъёма тяжестей, занятий спортом. Большинство пациентов возвращаются к работе спустя 2–8 недель после операции.

Соблюдайте рекомендации вашего врача – и лёгкость в ногах будет радовать вас долгие годы.



Фото: freepik

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

#### Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Архиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безименов, А. С. Белевский, В. А. 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. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайрятянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карабасева, И. В. Каракенцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Кореняя, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздревых, Е. Г. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрякина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкин, 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. Скрынник, 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. Тяжельников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубтия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабуин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.

Главный редактор Алексей Иванович Хрипун