



Искусство баланса

Кардиолог Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Вероника Чернышова рассказала об увлечении балетом.

<< **СТР. 5**



Фокус на жизнь

Психиатр Клиники памяти Психиатрической клинической больницы № 13 Татьяна Герасина о болезни Альцгеймера.

<< **СТР. 6**



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



СТРОИМ БУДУЩЕЕ

▲ Президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин во время открытия МЦД-4

9 и 10 сентября состоялись знаковые события: День города Москвы, закрытие Московского урбанистического форума – 2023, выборы мэра столицы. Горожане большинством голосов поддержали кандидатуру Сергея Собянина. «Спасибо, дорогие мои, за поддержку. Несмотря на огромный путь созидания, который мы вместе прошли, впереди большая, сложная, но очень важная работа для страны, для города, для москвичей. Я сделаю все, чтобы наш город стал еще круче и краше. Впереди всей планеты. Нам это точно по плечу. Потому что у нас есть самое ценное в этом мире – мужественные, талантливые, трудолюбивые люди, москвичи. Победа будет за нами», – написал Сергей Собянин в личном блоге.

Третий флагманский центр



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин официально открыл флагманский центр Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова: «По сути это новое высокотехнологичное сердце вашей знаменитой клиники,

одной из лучших в Москве. С учетом открытия этого центра у вас появляются самые новые диагностические возможности, самые современные операционные и, конечно, внимание, которым окружают пациента с первых минут его пребывания в вашей клинике, возможность оказания качественной помощи. Я надеюсь, что, во-первых, и для вас это такая комфортная среда, а во-вторых, есть все возможности для применения ваших знаний и талантов», – обратился мэр столицы к сотрудникам больницы. Ежедневно во флагманском центре могут получить медицинскую помощь до 200 неотложных пациентов. Врачи оказывают полный комплекс необходимой помощи, включая диагностику, оперативное вмешательство и интенсивную терапию в течение первых суток. Затем в зависимости от состояния их либо выпишут домой, либо переведут в профильные отделения больницы для продолжения лечения, либо дадут рекомендации и направят на амбулаторное лечение. В центре девять операционных, в том числе уникальная гибридная операционная с ангиографией.

Юбилей детской больницы

Детская городская клиническая больница имени Г. Н. Сперанского отметила 100-летний юбилей. Коллектив медицинской организации поздравил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин: «Поздравляю всех сотрудников с юбилеем и желаю успехов. Ваш профессионализм – залог здоровья наших детей». Сергей Собянин подчеркнул, что больница имени Г. Н. Сперанского – один из ключевых детских стационаров Москвы, в котором больше 1 500 сотрудников. Ежегодно в больнице проходит лечение около 40 тыс. пациентов со всей России. В составе клиники работают уникальные для столицы подразделения: детский ожоговый центр, центр неонатальной нефрологии и диализа, центр аллергологии и иммунологии.

Реконструкция: новый этап

Мэр Москвы Сергей Собянин 8 сентября объявил на mos.ru о завершении основных работ по реконструкции и строительству 60 городских поликлиник. Это ознаменовало завершение первого этапа модернизации зданий по новому московскому стандарту.

«Сегодня в Москве большое событие: мы завершили первый этап реконструкции городских поликлиник, обновлена половина всех зданий, около 200. Мы выбрали самые плохие, самые морально и физически

устаревшие и сделали из них современные медицинские здания, оснащенные первоклассным оборудованием, построили совершенно другие – комфортные для посетителей и врачей. Это большое событие.

Но мы на этом не останавливаемся, вторым этапом станет реконструкция еще порядка 150 поликлиник. Например, в Лосиноостровском районе две поликлиники реконструированы и сделана пристройка к взрослой поликлинике», – рассказал Сергей Собянин.

Подробнее о программе модернизации – в материале газеты.

<< **СТР. 4**



▲ Проверка зрения в детской поликлинике

Лидеры цифровых технологий

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, что Центр диагностики и телемедицины столичного Департамента здравоохранения получил возможность проводить технические испытания и исследования медицинских систем искусственного интеллекта для регистрации в рамках Евразийского экономического союза (ЕАЭС).

«Москва сделала большой шаг вперед в области цифровых технологий и является одним из мировых лидеров по внедрению сервисов искусственного интеллекта в здравоохранении. Теперь наш город может проводить тестирование этих систем для всего Евразийского экономического союза. Центр диагностики и телемедицины столичного Департамента здравоохранения включен в реестр Росздравнадзора и перечень организаций на портале открытых данных ЕАЭС и имеет право проводить клинические и технические испытания систем искусственного интеллекта. Разработчики из разных стран могут получить

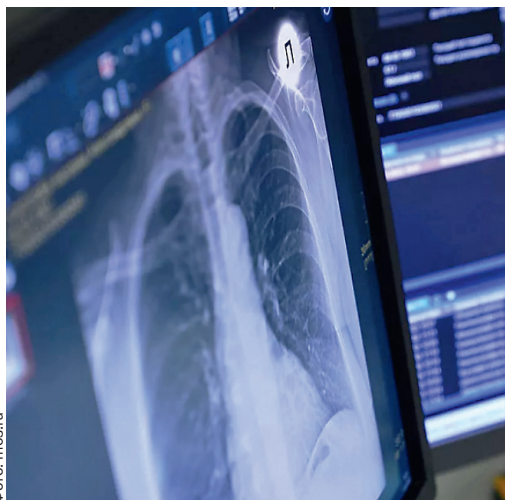


фото: mos.ru

разрешение на использование своих инновационных решений в России, Армении, Белоруссии, Казахстане и Киргизии. Внедрение таких технологий в ежедневную практику сделает медицинскую помощь более качественной и доступной для многих людей не только в Москве и России, но и в других странах», – рассказала Анастасия Ракова.

Столичный Центр диагностики и телемедицины оказывает услуги разработчикам искусственного интеллекта по проведению полного цикла испытаний. На базе центра проходит крупнейший эксперимент по внедрению технологий компьютерного зрения в здравоохранение.

Финал марафона «100 дней здоровья 2.0»

10 сентября в Гостином Дворе в рамках Московского урбанистического форума – 2023 состоялось торжественное награждение победителей бесплатного городского ЗОЖ-марафона «100 дней здоровья 2.0» и праздничный концерт.



фото: Людмила Заботина / НИИОЗММ

Марафонцами в этом году стали более 15 тыс. человек. Это в три раза больше, чем в первом сезоне. Все вместе они похудели более чем на 12 тонн. Такой вес сопоставим с весом трех взрослых слонов.

Каждое утро марафонцы начинали с зарядки или зажигательных танцев и «натанцевали» более 16 тыс. секунд,

занимались зарядкой более 20 тыс. секунд – каждый участник «сжег» порядка 5 тыс. килокалорий. Видео всех спортивных активностей тысячи москвичей публиковали в социальных сетях проекта. Все лето марафонцы придерживались правильного питания благодаря полезным рецептам от врачей-диетологов.

В общей сложности участники приготовили миллион блюд.

Согласно статистике, 74 % участников проекта продолжают делать зарядку каждое утро, 87 % научились бороться со стрессом, а 99 % марафонцев приобрели полезные привычки.

Участники марафона просмотрели более 3,5 тыс. часов контента. Инициаторами проведения и организаторами марафона выступили Комплекс социального развития города Москвы, Департамент здравоохранения города Москвы, Многофункциональный центр «Мои документы» и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы.

«100 дней здоровья 2.0» – первый в России бесплатный марафон здорового образа жизни. С окончанием летнего марафона активности для любителей здорового образа жизни не прекращаются – социальные сети проекта будут регулярно пополняться полезным контентом.



Поддержка донорского движения

В Городской клинической больнице имени Д. Д. Плетнева состоялся День донора. В акции приняли участие сотрудники медицинской организации.



фото: пресс-служба ГКБ им. Д. Д. Плетнева

Выездная бригада Центра крови имени О. К. Гаврилова Департамента здравоохранения города Москвы осмотрела более 50 человек. Только 32 желающих были допущены к донации. В числе первых сдал кровь главный врач Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева Антон Демидов. В результате акции было собрано более 14 литров крови. Этот запас позволит спасти жизни примерно 100 пациентов.

Подробнее о процедуре донации и о том, как стать донором, можно узнать на сайте Центра крови имени О. К. Гаврилова.



фото: пресс-служба ГКБ им. Д. Д. Плетнева

Школа детского врача-психиатра

С 20 по 22 сентября в Центре имени Г. Е. Сухаревой состоится I Школа детского врача-психиатра на тему «Актуальные проблемы детской психиатрии».

Детская психиатрия представляет собой одну из наиболее проблемных областей современной медицины.

Мероприятия школы будут способствовать повышению профессионального уровня детских психиатров и смежных специалистов, формированию и совершенствованию их диагностических и лечебных навыков, повышению качества работы с этой сложнейшей категорией пациентов.

Особое внимание будет уделено раннему выявлению и профилактике психических расстройств, формированию приверженности к лечению и осознанности у пациентов и членов их семей.

Основные темы дискуссий:

- современные подходы к нарушениям развития и расстройствам аутистического спектра;
- аутоагрессивное поведение детей и подростков, в том числе самоповреждающее и суицидальное;
- «трудный диагноз» в детской психиатрии.

Начало конференции в 16:00. Она пройдет в Центре имени Г. Е. Сухаревой по адресу: 5-й Донской пр., 21а. Также дискуссии можно посмотреть в онлайн-формате. Зарегистрироваться можно, перейдя по QR-коду.



фото: пресс-служба Центра им. Г. Е. Сухаревой



ТАТЬЯНА БАТЫШЕВА: «ДЛЯ НАС МЕДИЦИНА – ЭТО НЕ ПРОСТО ПРОФЕССИЯ, А ПРИЗВАНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ»

Научно-практический Центр детской психоневрологии отметил 40-летие. Эта столичная клиника стала колыбелью детской реабилитации в стране. О научном подходе, профессионализме и инновационных методиках – в нашей беседе с директором Центра, главным внештатным детским специалистом-неврологом Москвы Татьяной Батышевой.



фото: пресс-служба НПЦ ДП

▲ Татьяна Батышева

– **Татьяна Тимофеевна, расскажите об истории создания Центра. В чем его уникальность?**

– Детская психоневрологическая больница № 18, а теперь уже Научно-практический Центр детской психоневрологии, открыла свои двери пациентам летом 1983 года. Событие стало знаковым не только для отечественной, но и для мировой медицины. Сегодня наш Центр – практически единственная в России медицинская организация, проводящая комплексное этапное амбулаторное и стационарное восстановительное лечение детей и подростков с патологией нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Наша задача – помочь как можно большему количеству пациентов. Масштаб той работы, которая проводится специалистами в последние годы, позволяет назвать Центр флагманом развития детской реабилитации в России и за рубежом.

– **Какие инновационные методики и программы применяются в Центре?**

– Одним из приоритетных направлений работы Центра является реабилитационная медицина. Центр оснащен самым современным лечебно-реабилитационным оборудованием. В коррекции двигательных расстройств применяются уникальные роботизированные аппаратные комплексы, а также приборы с биологической обратной связью (БОС). Эффективно используется технология нейромышечной активации с применением подвесных систем.

Отдельным звеном реабилитационного процесса является пул технологий, пришедших к нам из авиакосмической медицины: это методика «сухой иммерсии», или моделирование состояния невесомости, подошвенный имитатор опорной нагрузки с системой виртуальной реальности, метод динамической проприоцептивной коррекции с применением лечебно-нагрузочных костюмов. Разработана уникальная программа этапной вертикализации пациентов, которая позволяет эффективно восстанавливать нарушенные двигательные навыки.

Также активно используются передовые технологии физической реабилитации: все разновидности медицинского массажа, рефлекторной локомоции, нейроразвивающей коррекции, которые позволяют нормализовать мышечный тонус и стимулируют развитие правильной моторики. Активно применяются различные технологии гидрокинезотерапии.

– **А какие методы лечения используются хирургами?**

– Ортопедо-хирургическое лечение является одним из главных аспектов работы Центра. Хирурги больницы выполняют все виды операций при ортопедической патологии у детей с врожденными и приобретенными заболеваниями нервной системы. Ежегодно проводится до 500 операций, в том числе уникальных, разработанных врачами клиники именно для лечения детей с двигательными нарушениями.

Непрерывность и системность – одни из главных принципов детской реабилитации.

– **Известно, что среди ваших пациентов есть даже спортсмены.**

– Действительно, в спортивной реабилитации нам удалось добиться значительных результатов. По инициативе мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина на базе клиники была открыта первая в стране спортивная лаборатория для определения оптимального реабилитационного маршрута. Здесь работает сплоченная команда: врачи, специалисты по ЛФК и тренеры, которые подбирают для каждого ребенка свой вид занятий: паракarate, следж-хоккей, бадминтон, плавание с элементами водного поло и даже серфинг!

Центр на протяжении нескольких лет сотрудничает с футбольным клубом «Спартак-Москва». Наша команда, возглавляемая паралимпийским чемпионом Сиднеем Виктором Игоревичем Морозовым, в пятый раз подряд доказала, что она лучшая в стране, став победителем первенства России 2023 года по футболу среди лиц с церебральным параличом.

– **В лечении детей с ограниченными возможностями крайне востребованы телемедицинские технологии. Как используются эти подходы в Центре?**



фото: пресс-служба НПЦ ДП

▲ Важная составляющая реабилитации – физическая активность

– Мы активно развиваем этот формат помощи. Важной вехой в развитии Центра стало создание совместного с НИИ ор-

когда проведение планового лечения, в том числе очных приемов врачей, реабилитационных мероприятий, стало невозможным. И для тысяч семей в тот момент и после это стало настоящим спасением. Сейчас проект масштабируется, в том числе в другие регионы нашей страны.

– **Детский реабилитолог – особая профессия. Расскажите о вашей команде.**

– Я с гордостью могу сказать, что в Центре собрана уникальная команда настоящих профессионалов своего дела. Для каждого из наших сотрудников медицина – это не просто профессия, а призвание всей жизни, причем это касается абсолютно каждого направления. Наши эксперты принимают самое активное участие в развитии реабилитационной помощи и за пределами клиники, регулярно делясь своими наработками с коллегами из других регионов и даже других стран.

– **Какие, на ваш взгляд, главные принципы успешной реабилитации?**

– Прежде всего это непрерывность, системность, максимально раннее начало оказания помощи и, конечно, комплексный подход мультидисциплинарной команды. И, конечно, в нее входят не только врачи и специалисты разных профилей, но и родители. От совместных усилий зависит очень многое. В клинике проходят различные школы для взрослых, сопровождающих малышей.

– **Поделитесь планами по дальнейшему развитию Центра.**

– В дальнейших планах у нас, как и всегда, двигаться вперед! Мы, конечно же, будем продолжать совершенствовать методы реабилитации и помощи пациентам разного возраста, начиная с первых дней их жизни. Специалисты Центра будут продолжать масштабировать свой опыт помощи детям в нашей стране и за ее пределами. Мы обязательно будем стараться расширить количество видов спорта, которыми занимаются наши ребята, и делать все, чтобы спорт был по-настоящему доступен для каждого. А в целом в 40 лет все только начинается!



фото: пресс-служба НПЦ ДП

▲ Виртуальные тренажеры помогают отработать навыки и умения

фото: пресс-служба НПЦ ДП

▲ Космические технологии учат ходить детей с ДЦП

РЕКОНСТРУКЦИЯ: НОВЫЙ ЭТАП << СТР. 1

Второй этап реконструкции городских поликлиник предварительно продлится до 2025 года включительно. По его завершении полностью обновится амбулаторный фонд столицы.

Теперь в программу включены 150 зданий. Их них 140 подлежат реконструкции по новому московскому стандарту, еще 10 зданий построят с нуля. Строители уже приступили к работам в первых 40 зданиях.

Что такое новый стандарт

Новый московский стандарт поликлиник был разработан Правительством Москвы в 2019 году. Все планируемые изменения

для его реализации. Благодаря новому московскому стандарту поликлиники стали другими не только внешне. С порога пациентов встречают администраторы. Современные информационные стойки заменяют привычные некогда регистратуры. Консультанты ответят на все возникшие вопросы. В холлах обустроены зоны ожидания, в которых расположены кулеры с водой. В детских поликлиниках юные пациенты могут поиграть в игрушки. Для кормящих мам оборудованы специальные комнаты.

Прием ведут дежурные врачи, а справку или направление можно получить быстро в специальном кабинете.



▲ Реконструированные поликлиники получили обновленный фасад

150 зданий включены во второй этап реконструкции.

Основные элементы нового стандарта

- ✔ Больше самых востребованных специалистов в каждом филиале. Это врач общей практики или терапевт, кардиолог, оториноларинголог, хирург, невролог, офтальмолог, уролог и эндокринолог. В головных подразделениях принимают аллерголог-иммунолог, гастроэнтеролог, пульмонолог, колопроктолог, инфекционист.
- ✔ Современное техническое оснащение маммографами, рентген-аппаратами, УЗИ, а также оборудованием функциональной диагностики. Головные здания дополнительно

- ✔ Комфорт для врачей и медсестер, который обеспечен за счет оборудованных уютных комнат отдыха, удобной мебели в кабинетах специалистов (эргономичные кресла, столы, стулья и пр.). Также сотрудникам поликлиник выдали стильную рабочую одежду и обувь.
- ✔ Искренний сервис, который внедрен благодаря знаниям и умениям сотрудников центров госуслуг «Мои документы».
- ✔ Благоустроенная прилегающая территория, на которой можно провести время в ожидании приема, припарковать в специальном месте велосипед или детскую коляску.



▲ Кабинеты оснащены современным оборудованием

прошли профессиональную оценку более 4 тыс. медицинских работников во время онлайн-опроса. Врачи и медицинские сестры оставили около 2 700 предложений по созданию комфортной оздоровительной среды.

Кроме того, новый московский стандарт поликлиник получил поддержку горожан. На портале «Активный гражданин» было запущено голосование, в котором приняли участие более 212 тыс. человек. Более 70 % участников одобрили основные положения стандарта, а также программу комплексной реконструкции городских поликлиник, необходимую



▲ Проверка зрения на современном оборудовании

Новый московский стандарт поликлиник был разработан Правительством Москвы в 2019 году.



▲ УЗИ экспертного класса



▲ Узкие специалисты принимают в головных филиалах

оснащены аппаратами МРТ, КТ, денситометрами (аппарат для исследования костной ткани), УЗИ экспертного класса, аппаратами для проведения нагрузочных тестов под контролем ЭКГ, приборами для исследования функции внешнего дыхания (спирографами, бодиплетизмографами) и эндоскопическим оборудованием.

- ✔ Цифровая поликлиника, которая включает доступ к электронной медицинской карте для пациентов. Объемы доступной информации и функционал электронной медкарты постепенно расширяются.
- ✔ Удобное расположение кабинетов врачей и зонирование помещений. Таким образом, самые востребованные кабинеты расположены на нижних этажах, а менее посещаемые – на верхних.



▲ В одной из детских поликлиник

Газета «Московская медицина. Сито» продолжает следить за реализацией масштабной программы реконструкции поликлиник, чтобы держать своих читателей в курсе событий.

ИСКУССТВО БАЛАНСА

Иметь хобби полезно для здоровья. Любимое дело снимает стресс и усталость, заряжает положительными эмоциями. С этим мнением согласна врач кардиологического отделения для больных инфарктом миокарда Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Вероника Чернышова. Ее серьезным увлечением стал балет.



▲ Вероника Чернышова

Вероника с детства хотела стать врачом. После окончания 11 класса она пошла учиться в медицинский колледж, а после его окончания поступила на вечернее отделение лечебного факультета МГМСУ имени А. И. Евдокимова. На старших курсах Вероника Чернышова стала посещать научный кружок по терапии, была его старостой. Эта врачебная профессия привлекла ее широтой и объемом знаний. А уже позже, во время обучения в ординатуре в НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, пришло увлечение кардиологией.

«У нас были замечательные коллеги-наставники, на каждом этапе освоения специальности они поддерживали нас, учили новому. Я буквально влюбилась в кардиологию и никогда не пожалела,

что выбрала именно эту врачебную профессию», – признается доктор.

В ритме сердца

В Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова Вероника Чернышова работает более семи лет. «К нам в отделение поступают пациенты в остром состоянии по скорой помощи и планово для выполнения коронарографии. Мы также ведем пациентов с нарушениями ритма сердца, готовим их к установке кардиостимуляторов, проведению радиочастотной катетерной абляции. Коллектив у нас дружный, всегда поддерживаем друг друга, советуемся в сложных ситуациях. Мне очень нравится моя работа», – говорит врач. Вероника Чернышова прошла дополнительное обучение и получила сертификат по эхокардиографии и функциональной диагностике в кардиологии, что значительно расширило ее профессиональные навыки. «Мы говорим с диагностами “на одном языке”, и эти знания очень помогают мне в постановке диагноза и лечении пациентов», – делится Чернышова.

Мир балета

Профессия врача – это очень сложный труд, который требует огромной отдачи, максимальной ответственности, выносливости и концентрации внимания. Все эти качества помогают Веронике Александровне в ее любимом увлечении. «Года

два назад я захотела заняться растяжкой и стала смотреть в Интернете, как сестра на шпагат. Пока искала, всплывали разные рекламные объявления, на одно из которых я решила откликнуться», – рассказывает она о том, как попала на пробное занятие в балетную школу.

Еще в детском возрасте Вероника надеялась связать свою жизнь с искусством, играла в школьном театре, но позже поняла, что ее призвание – помогать больным. Интересным открытием для Вероники Александровны стало то, что балет имеет общие черты с медициной: здесь также все должно быть четко и выверено, а все движения происходят под счет и строго через определенные позиции рук и ног.

Несмотря на то что любимые постановки доктора – «Лебединое озеро», «Баядерка» и «Щелкунчик», ее главная мечта связана с «Эсмеральдой». Именно в этом



▲ Цветы от благодарных зрителей

балете Вероника Александровна хотела бы исполнить партию главной героини.

«Я нашла в балете все, что мне нравится: это и спорт, и искусство, и пища для души», – признается Вероника Александровна. – Хотела бы продолжать как можно дольше этим заниматься и получать удовольствие. Я не питаю надежды стать профессиональной балериной, но пример моих одногруппниц, которые уже давно занимаются, меня очень вдохновляет!»

Ирина Степанова, Михаил Еремин

Конкурсы

ВРАЧИ ЗА РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ

В Москве подвели итоги творческого конкурса среди сотрудников столичных медицинских организаций.

Победители творческого конкурса «Сохрани жизнь!» были объявлены в рамках Московского урбанистического форума. В нем приняли участие работники медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы. Для участия в конкурсе нужно было разработать макет постера, мотивирующего к рождению детей, формирующего положительные семейные установки у молодежи.

Понять и мотивировать

Конкурс был организован в рамках реализации программы поддержки женщин, находящихся в ситуации репродуктивного выбора. Прерывание беременности является одним из ведущих факторов, негативно влияющих на репродуктивное здоровье, приводящих к бесплодию и возникновению гинекологических заболеваний. В то же время нередко за, казалось бы, твердым желанием прервать беременность скрывается масса невысказанных страхов, тревог, опасений и сомнений. В таких случаях женщина в значительной степени нуждается в доброжелательном и участливом собеседнике, который внимательно выслушает, поможет справиться с переживаниями.

Однако практика показывает, что правильные визуальные образы не менее



эффективны в ситуации репродуктивного выбора. Они могут помочь женщине осознать истоки своих страхов перед беременностью и родами, разобраться в себе и принять осознанное решение о сохранении жизни своего малыша.

Талантливы во всем

«Мы получили очень много талантливых работ, ярко выражающих идеи сохранения жизни, ответственного родительства и защиты семейных ценностей. Каждый постер отражал уникальный взгляд на тему и передавал глубокий смысл. Выбрать



победителей было очень непросто. В финал конкурса прошло пять прекрасных работ. Жюри конкурса столкнулось с истинно трудной задачей», – рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

Победителями конкурса «Сохрани жизнь!» стали:

Первое место – Василий Грабовский и Марина Муркова (Городская клиническая больница № 52); второе место – Диана Коткова и Дарья Путь (Центр онкологического мониторинга); третье место – Инга Кокая, Анастасия Водяникова и Татьяна



Котомина (Городская клиническая больница № 52).

В отдельной номинации за оригинальность техники реализации идеи был отмечен коллектив авторов Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка»: Ирина Голдобина, Елена Ислам, Наталья Рогожина, Екатерина Зайцева, Инна Емельяничик.

Все финалисты были награждены памятными призами и дипломами. Их работы будут использованы в интерьерном оформлении центров женского здоровья.

По данным mosgorzdrav.ru

ФОКУС НА ЖИЗНЬ

21 сентября отмечается Всемирный день борьбы с болезнью Альцгеймера. О том, почему развиваются когнитивные нарушения, что включает в себя это заболевание и связанная с ним деменция и как продлить здоровое долголетие, рассказывает врач-психиатр Клиники памяти Психиатрической клинической больницы № 13 Татьяна Герасина.



Фото: пресс-служба ПКБ № 13

▲ Татьяна Герасина

С возрастом происходит старение всех органов и систем организма, и мозг, к сожалению, не является исключением. Постепенно снижается количество нейронов, а сами нервные клетки и их отростки уменьшаются в размерах. Происходят изменения в стенках мелких сосудов, питающих мозг. Повышается его чувствительность к повреждающим факторам.

Человеку становится все сложнее запоминать новую информацию, длительно концентрироваться на какой-то задаче, выполнять одновременно несколько дел. Так называемое «физиологическое старение» может сохраняться на одном уровне в течение многих лет. Однако данные изменения могут сигнализировать о начальной стадии деменции.

Мишень – мозг

Деменция может быть проявлением как первичного дегенеративного процесса (например, деменция при болезни Альцгеймера и др.), так и вторичного, возникшего вследствие развития тяжелых соматических заболеваний, нарушения обмена веществ, черепно-мозговых травм и других причин. Наиболее часто встречается деменция при болезни Альцгеймера. На втором месте стоит сосудистая деменция.

Болезнь Альцгеймера – это прогрессирующее нейродегенеративное заболевание, в основе которого лежит отложение особого белка β -амилоида в тканях мозга.

Развитие деменции при болезни Альцгеймера связано с наличием факторов риска, которые делятся на модифицируемые (низкая интеллектуальная активность, гиподинамия, неконтролируемая артериальная гипертензия, гиперлипидемия, сахарный диабет, ожирение, депрессия) и немодифицируемые (пожилой и старческий возраст, семейный анамнез, носительство генетических полиморфизмов, женский пол).

Клиника памяти

«Волшебной таблетки», которая могла бы полностью избавить от этого недуга, не существует. Препараты, используемые в настоящее время для лечения болезни

Альцгеймера, позволяют снизить скорость прогрессирования когнитивных нарушений и повысить качество жизни пациентов в основном за счет сохранения элементарных навыков самообслуживания.

Деменция не развивается в одночасье. Главным средством борьбы с ней должна стать профилактика и помощь на самых ранних этапах заболевания.

проводит занятия психотерапевт, помогая разобраться в личностных проблемах.

Абсолютной защиты от возникновения заболеваний, приводящих к развитию деменции, к сожалению, не существует. Однако шанс на долгое время сохранить ясность ума и отсрочить деменцию есть у каждого.

Болезнь Альцгеймера – нейродегенеративное заболевание.

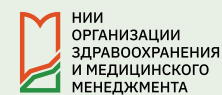
В последние годы у москвичей появилась уникальная возможность пройти курс нейрокогнитивной реабилитации в условиях Клиники памяти, специализирующейся на оказании помощи пациентам с умеренным когнитивным снижением. В настоящее время в столице открыто 9 филиалов, один из них функционирует на базе Психиатрической клинической больницы № 13.

В клинике пациенты занимаются с психологами по специальной программе, направленной на тренировку различных функций, таких как память, внимание, мышление, речь. При выявлении тревоги, депрессии, нарушений сна врач-психиатр может назначить медикаментозную коррекцию. Кроме того, с пациентами



Памятка

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



Другие памятки смотрите по QR-коду



Правило 1. Устранение факторов риска



Проходить регулярную диспансеризацию и вовремя обращаться к врачу



Отказаться от вредных привычек



Нормализовать показатели артериального давления, уровня сахара в крови, стабилизировать другие соматические заболевания

Правило 2. Поддержание здорового образа жизни



Полноценный сон (более 7-8 часов в сутки)



Правильное и сбалансированное питание



Регулярная физическая нагрузка



Использование релаксирующих и медитативных техник для снятия стресса и тревоги

Правило 3. Активация работы мозга



Изучение иностранных языков



Заучивание стихов



Разгадывание кроссвордов и головоломок



Хобби



Участие в общественной и трудовой жизни

Подготовлено при участии специалистов ПКБ № 13

ЗДОРОВЬЕ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Жить и работать в мегаполисе непросто. Бешеный ритм никогда не засыпающего города, шум и выхлопы автомобилей истощают нервы, отнимают здоровье. Как выжить и не заболеть в таких условиях, рассказывает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач консультативно-диагностической поликлиники № 121, доктор медицинских наук Андрей Тяжелников.



фото: Екатерина Козлова/НИОЗММ

▲ Андрей Тяжелников

Сегодня причины большинства заболеваний жителей больших городов связаны как с образом жизни, так и с плохой экологией. С чем-то мы вынуждены мириться, но есть факторы, на которые можно повлиять. Например, такие заболевания, как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, атеросклероз, гипертоническая болезнь, можно победить, затормозить или предупредить, если изменить привычки в поведении, и питании.

Сон и бодрствование

Жители мегаполисов часто испытывают хронический дефицит сна, но не считают это проблемой и не задумываются о последствиях. Многие позволяют себе отоспаться днем в выходные, ложатся глубоко за полночь, а в понедельник с трудом встают, чувствуя себя разбитыми. Однако, кроме сонливости на работе, хроническое недосыпание грозит более серьезными проблемами со здоровьем. На фоне недостатка сна развиваются депрессии, функциональные нарушения. Поэтому важно приучить себя в выходные и в отпуске выдерживать тот же режим, что и в обычное время. Сну нужно отводить не меньше 7–8 часов в сутки.

Режим питания

Вода и пища – важнейшие факторы, влияющие на здоровье. Достаточно ли мы выпиваем чистой воды? Насколько сбалансировано наше питание с точки зрения белков, жиров и углеводов? Как часто мы злоупотребляем фастфудом, сладостями, выпечкой? Такая еда содержит мало белков и клетчатки, но много «быстрых» углеводов. За счет резкого подъема глюкозы в крови наступает мгновенное насыщение, но оно скоро уходит, и есть хочется еще больше. Да, нам, горожанам, нередко приходится обедать вне дома, прибегать к услугам общепита. Но даже в этом случае в меню всегда можно найти что-то более полезное, чем картофель фри. К примеру, салат или суп.

Существует универсальная формула здоровой еды, которой стоит придерживаться: когда бы мы ни ели, половину тарелки должны занимать овощи и фрукты, на второй половине должны быть в равных пропорциях белки (рыба, мясо, молочные продукты, яйца) и сложные углеводы (крупы, хлеб из цельнозерновой или ржаной муки). Очень важно, чтобы мы не только сами так питались, но и прививали правильное отношение к рациону своим детям, привыкали утолять жажду чистой водой, а не сладкой газировкой.

Наша физическая форма

Часто люди рассуждают так: «Если у меня нет ежедневных полутора часов для занятий в спортзале, то и вообще не стоит начинать». На самом деле любая физическая активность всегда в плюс. Нет времени? Сделайте хотя бы одно упражнение! Чтобы меньше уставать в течение трудового дня и сохранять работоспособность, обязательно нужно устраивать перерывы и разминаться. Достаточно пяти минут, чтобы взбодриться. Можно поставить себе таймер, чтобы не забывать, пока это не войдет в привычку. Надо стараться как можно больше двигаться. Если возможно, лучше подняться на этаж по лестнице, а не на лифте, пройти остановку пешком, а не проехать на автобусе.

Не обязательно покупать абонемент в фитнес-центр. Сегодня Москва дает массу

возможностей для занятий спортом: воркаут-площадки в парках и во дворах, велодорожки, тренировки с профессиональными спортсменами в рамках проектов «Спортивные выходные» и «Московское долголетие». Занятия на свежем воздухе приносят двойную пользу.

Также важно, чтобы воздух всегда был свежим и в помещении: регулярно его проветривайте! Это улучшает самочувствие, способствует профилактике респираторных инфекций, снижает риск бронхолегочных заболеваний.

Вредные привычки

В дыме сигареты содержится более 4 тыс. различных химических соединений, более 50 канцерогенных веществ, способствующих развитию рака. Курьельщики отравляют не только себя, но и своих родственников и знакомых. Находясь рядом, последние становятся пассивными курьельщиками. Существует много возможностей помощи курящим, если человеку самому трудно избавиться от этой дурной привычки. Программы по отказу от курения есть в городских поликлиниках.

Инновационные методы позволяют творить чудеса, но без нашего участия они невозможны.

Борьба со стрессом

Психоэмоциональная сфера – очень важная часть нашего здоровья. На развитие стрессов влияет неправильный распорядок дня, несоблюдение режима сна и бодрствования. Важно время от времени устраивать себе цифровой детокс – отказываться от чтения новостей и просмотра всякого рода ужастиков, особенно перед сном. В целом нужно контролировать информационные потоки.

Для профилактики стресса важно стараться сохранять позитивный настрой. В этом помогут различные увлечения, хобби. В Москве проводится много мероприятий для досуга самых разных форматов: городские фестивали, экскурсии, выставки. Для людей пенсионного возраста работают центры московского долголетия, где можно найти для себя массу занятий по душе. Общаясь с оптимистичными, активными людьми, мы тем самым заряжаемся положительными эмоциями и снижаем уровень стресса. Если же человек независимо от предпринятых усилий по-прежнему находится в состоянии тревоги, есть смысл обратиться к специалистам.

Регулярные обследования и самоконтроль

Наш организм нуждается в периодическом обследовании не меньше, чем автомобиль или сложная бытовая техника в техобслуживании. Пройти диспансеризацию в Москве достаточно просто в поликлиниках по месту жительства или в павильонах здоровья летом в парках. Это не займет больше часа, зато может уберечь от множества проблем со здоровьем. Важно вовремя вакцинироваться. Прививки – это такая же обязательная составляющая ЗОЖ, как правильное питание и двигательная активность. Стими, кто считает здоровье важной ценностью и заботится о нем, поделюсь лайфхаком: в приложении «ЕМИАС.ИНФО» есть дневник самоконтроля. Туда можно вносить свои данные о давлении, об уровне сахара в крови. Его можно интегрировать с шагомером и другими приложениями, полезными для сохранения здоровья. Контроль этих важных показателей мотивирует нас быть активными, помогает замедлять процессы старения и отдалять на долгие годы возраст-ассоциированные заболевания. Московская медицина использует самые современные технологии и в диагностике, и в лечении. Инновационные методы позволяют творить чудеса, но без нашего участия эти чудеса невозможны.



фото: freepik.com

Фото: пресс-служба ГКБ № 52



Владимир ВИНОГРАДОВ, заведующий консультативно-диагностическим нефрологическим отделением Городской клинической больницы № 52, врач высшей категории, нефролог.

Можно ли заниматься физкультурой людям с трансплантированной почкой? Какие физические упражнения рекомендуют своим пациентам врачи-нефрологи?

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



Нам пишут



Фото: пресс-служба ГКБ № 1

▲ Один из корпусов ГКБ № 1

На сайте Городской клинической онкологической больницы № 1 размещены благодарности от пациентов, проходивших лечение в медицинской организации.

«Благодарю своего врача – Алексея Анатольевича Пригородова, который успешно провел мне операцию и проявил себя как высококвалифицированный специалист, заслуживающий доверия. От операции я ожидала больших косметических дефектов на лице, так как было удаление новообразования в области между носом и верхней губой. Удалению подлежало все от носа до верхней губы. Но как же лицо? Я женщина среднего возраста, которая хочет быть в социуме и не закрывать свое лицо от любопытных глаз.

С первой же встречи с доктором я поняла, что нахожусь в надежных руках. Только благодаря глубоким знаниям и высокому профессиональному уровню Алексей Анатольевич не только удалил новообразование, но и сделал пластику. Благодаря этому мое лицо не такое безобразное, как я ожидала ранее: шов зреет, а незначительную коррекцию можно сделать у косметолога. Мне повезло, считаю, что мое лицо в эстетическом плане почти «не пострадало» от хирургического вмешательства.

Тем, кто ищет квалифицированную помощь, я рекомендую Алексея Анатольевича Пригородова. Это талантливый молодой специалист, который заинтересован в результате своей работы и старается выполнить ее на высоком уровне. Спасибо Вам за высокий профессионализм, чуткость и заботу!»

Спорт не навредит пересаженной почке?

Врачи разрешают и поощряют занятия физкультурой и спортом у пациентов на заместительной почечной терапии (ЗПТ). Исследования показывают, что адекватная и правильно подобранная физическая активность увеличивает продолжительность и качество их жизни, позволяет избежать осложнений. Чем раньше человек начнет уделять внимание физической активности, тем лучше. Ежедневная лечебная физкультура должна стать привычкой, частью образа жизни.

Какие ограничения по физической активности есть для людей на заместительной почечной терапии?

Ограничения есть для любого человека, имеющего серьезное хроническое заболевание, поэтому индивидуальную нагрузку должен подобрать врач в зависимости от состояния здоровья конкретного пациента. Есть и специфические ограничения. Для осуществления диализа пациенту формируется сосудистый доступ – венозная фистула на руке для гемодиализа или катетер на животе для перитонеального диализа. Все виды упражнений, даже легкие, выбираются с учетом отсутствия воздействия на соответствующие части тела. Также должны использоваться все возможные виды защиты, благодаря которым возможно снизить риск травматизации: специальные корсеты, бандажи, повязки, манжеты и эластичные бинты.

Для людей с трансплантированной почкой исключаются все упражнения с нагрузкой на переднюю брюшную стенку. Больше никаких специфических противопоказаний к физической активности у наших пациентов нет.

В разные периоды нагрузка различается, после успешной трансплантации она может быть увеличена. На платформе

«Теленефроцентр» есть группы для людей с разной степенью физической подготовки. Более подготовленные пациенты занимаются даже с гантелями (до 2 кг), эспандерами (конкретные пожелания учитывает врач-реабилитолог, который ведет группы). Для начинающих предлагаются самые легкие упражнения, большая часть из них выполняется в положении лежа.

Какие физические упражнения рекомендуют пациентам врачи-нефрологи?

Существуют программы лечебной физкультуры с учетом ограничений и потребностей пациентов с заболеваниями почек. Сейчас разрабатываются рекомендации для пациентов, находящихся в «переходном периоде» – на стадии подготовки к диализу, к трансплантации.

Уделяется большое внимание упражнениям для укрепления мышечного каркаса, это в первую очередь растяжки. Для наших пациентов характерны белковая недостаточность и снижение мышечной массы, а также кальциево-фосфорные



Фото: freepik.com

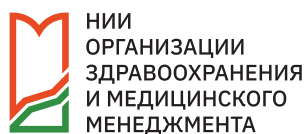
нарушения. А значит, требуется профилактика – не только диета, но и физическая нагрузка, которая позволяет нарастить мышечную массу и укрепить суставы. Перечисленные нарушения создают повышенные риски патологических переломов. Чтобы их избежать, даем упражнение на равновесие, тренируем так называемые «мышцы-стабилизаторы», которые не используются при ходьбе, но важны для того, чтобы удержаться при падении. Упражнения на растяжку тазобедренных суставов помогают снизить нагрузку на позвоночник и избежать болей в пояснице, на которые часто жалуются наши пациенты. Нефрологические нарушения часто сопровождаются кардиологическими проблемами. Поэтому умеренная кардионагрузка также очень важна.

Как проходят онлайн-тренировки, насколько они эффективны?

Онлайн-занятия проходят по выходным на платформе «Теленефроцентр». Тренировки ведет врач – нефролог-реабилитолог. Пациенты получают домашние задания для самостоятельных ежедневных занятий – короткие упражнения по 5–10 мин. Физическая нагрузка равномерно распределяется в течение дня и недели. Напомню, что она еще и позволяет поддерживать хорошее настроение, что тоже немаловажно для успеха лечения.

Онлайн-формат удобен во многих отношениях, и это возможность тренироваться, когда личная встреча с инструктором невозможна или затруднена. Однако мы не ограничиваемся дистанционными технологиями. С 21 августа этого года запустили пилотный проект: очные тренировки для пациентов на диализе начали проходить в одном из диализных центров столицы. Надеемся, что опыт окажется успешным и будет транслирован и в другие центры.

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



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

12+

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

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

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

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

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

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ