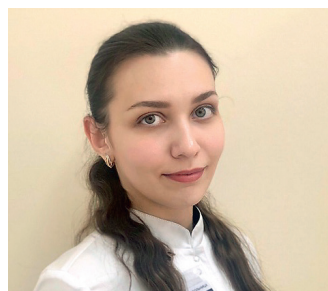




Вакцинация – это не страшно

Главный внештатный специалист по инфекционным болезням у детей Людмила Мазанкова о прививках от гриппа.

<< СТР. 6



«Я всё!» – выгорание

Медицинский психолог Алёна Прошина о том, как выявить симптомы выгорания.

<< СТР. 7



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



ХИРУРГИЯ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

фото: Руслан Игумбердиев/НИИОЗММ

▲ Высокотехнологичная медицинская помощь в столице становится ещё доступнее для пациентов

В Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова открыли новую рентген-операционную. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Оборудование экспертного класса позволит выполнять высокотехнологичные рентген-хирургические, а также аритмологические операции на самом современном уровне. Ангиограф помогает контролировать ход операции в реальном времени с помощью рентгенологического оборудования и современной системы визуализации. Медики прямо во время манипуляций получают информативные и качественные данные о состоянии сосудов головного мозга и полостей сердца пациента». О новых подходах в лечении пациентов рассказал заведующий рентген-хирургическим отделением больницы Евгений Площенков. << СТР. 3

Медицинский каркас



фото: mos.ru

В столице продолжается комплексная модернизация системы здравоохранения, о которой рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале: «Формируем новый медицинский каркас на базе крупных многопрофильных клиник. Изменили принцип оказания медицинской помощи, внедрили единые алгоритмы и стандарты. Эффективность лечения значительно выросла». Например, в столице усовершенствована система онкологической помощи, развивается паллиативная служба, продолжает развитие сеть сосудистых центров, на стадии завершения находится модернизация инфекционной службы. «В приоритете и качество детской медицинской помощи. Например, расширили программу скрининга новорождённых и его спектр. Также за пять лет обновили 40 % медицинской инфраструктуры города», – добавил Сергей Собянин.

Приёмы в поликлиниках

Более 23 млн приёмов осуществили врачи 200 поликлиник, модернизированных по новому стандарту. Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своём телеграм-канале об обновлённых зданиях: «Каждое из них сделали максимально удобным как для посетителей, так и для сотрудников. Комфортные помещения, удобная навигация и современное оборудование. Пациенты могут проходить обследования недалеко от дома. Также привели в порядок территории рядом: оборудовали удобные места для отдыха, высадили деревья и кустарники, проложили дорожки».

Производство лекарств

Мэр Москвы Сергей Собянин написал в телеграм-канале о росте производства лекарств почти на 50 %: «В столице больше 200 предприятий, выпускающих лекарственные средства и медицинские изделия. Они производят противоопухолевые препараты и иммуномодуляторы, средства для лечения нервной системы, вакцины и многое другое». Для производителей действует более 20 мер поддержки от города.

Неотложная медицина

19–20 октября в НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского состоялся VI съезд врачей неотложной медицины, приуроченный к 100-летию крупнейшего скоромощного стационара России.

Центральной темой мероприятия стали современные технологии оказания экстренной и неотложной

медицинской помощи на госпитальном этапе. Кроме того, эксперты обсудили современные организационно-экономические технологии в медицинских организациях, аспекты работы анестезиологов-реаниматологов, поделились опытом в неотложной, торакальной, абдоминальной хирургии и т. д.

Выступления были посвящены блокам травматологии, неврологии,

торакальной и абдоминальной хирургии, эндоскопии, интенсивной терапии и др. Доклады затронули редкие специальности, такие как токсикология, неотложная трансплантология, кардиохирургия.

Участниками съезда стали ведущие специалисты из России, а также из Армении, Узбекистана и других стран.

<< СТР. 4



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Флагманский центр НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского

Электронная медкарта: популярность растёт

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что пользователи электронной медицинской карты стали в 1,5 раза чаще обращаться к сервису.

«Электронная медкарта уже более 3,5 лет позволяет пациентам иметь доступ к данным о своём здоровье и здоровье своих детей в любое время в любом месте. Иметь такую информацию под рукой действительно удобно, и это подтверждает рост популярности сервиса. С 2020 года москвичи обратились к своим электронным медкартам уже более 470 млн раз, из них более 215 млн – с начала этого года», – рассказала вице-мэр.



фото: mos.ru

В электронной медкарте доступны результаты лабораторных и инструментальных исследований (КТ, МРТ, УЗИ, флюорографии), протоколы осмотров специалистов, сведения о диспансерном наблюдении и диспансеризации, вызовах скорой помощи, результаты тестов на COVID-19 и данные о прививках, выписки из стационаров и многое другое. Пользуется популярностью раздел «Дневник здоровья», в котором пациенты могут самостоятельно регулярно вносить данные о своём пульсе, температуре тела, уровне сахара и кислорода в крови, артериальном давлении и т. д.



фото: mosgorzdrav.ru

Спасение от последствий гриппа

Врачи Инфекционной клинической больницы № 1 спасли пациентку с тяжёлой формой гриппа.

Основными жалобами, которые стали причиной для госпитализации, были кашель с кровью, высокая температура и сильная боль в подлопаточной области. При обследовании выяснилось, что пациентка не была вакцинирована и к специалистам не обращалась.

Состояние женщины было настолько тяжёлым, что врачам – анестезиологам-реаниматологам потребовалось сразу же подключить её к аппарату ИВЛ для компенсации дыхательной недостаточности. Бронхоскопия показала, что в лёгких пациентки содержится большое количество крови. Все попытки остановить лёгочное кровотечение не увенчались успехом.

«Грипп гораздо опаснее, чем классическая ОРВИ, и может привести к серьёзным осложнениям: бронхиту, пневмонии, миокардиту, менингиту, энцефалиту и другим. Самый надёжный и эффективный способ избежать этого – сделать прививку. В Москве за последние годы не было зафиксировано ни одного случая тяжёлого течения гриппа или летального исхода у вакцинированных людей. К сожалению, наша пациентка не вакцинировалась вовремя, что и стало причиной таких серьёзных осложнений гриппа. Причиной лёгочного кровотечения стало разрушение части стенки одного из поражённых бронхов. В первые же сутки госпитализации в связи с неэффективностью консервативных методов лечения мы приняли решение выполнить эндоскопическую бронхоблокацию. Метод заключается в установке блокирующего устройства на зону кровотечения в лёгком», – рассказал заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии Алексей Сохликов.

В течение пяти суток врачи установили пациентке бронхолокатор и провели комплексную интенсивную терапию. А когда выяснилось, что, помимо лёгочного кровотечения, инфекционный процесс у женщины осложнился ещё одним опасным состоянием (клиническая картина указывала на развитие сепсиса, септического шока и сепсис-индуцированной кардиомиопатии), специалисты подключили её к аппарату заместительной почечной терапии и начали вазопрессорную поддержку.

На 25-е сутки лечения в клинике пациентка, молодая мама двоих детей, смогла вернуться домой, несмотря на все перенесённые осложнения. Все функции её организма были восстановлены.

Форум дерматовенерологов и косметологов

В Москве завершился 13-й Всероссийский форум Национального альянса дерматовенерологов и косметологов.



фото: mosgorzdrav.ru

Ведущие эксперты России обсудили актуальные вопросы диагностики и лечения дерматовенерологических заболеваний.

«Для врача постоянное развитие крайне важно: непрерывно появляются новые и инновационные препараты, технологии, методы, оборудование. Всероссийский форум Национального альянса дерматовенерологов и косметологов уже много лет реализует важную цель – обмен опытом высококвалифицированных специалистов. Так, в этом году на площадке мероприятия встретились очно и виртуально более 3 000 врачей, которым удалось обсудить очень важные темы из практики

и получить новые знания», – подчеркнул главный внештатный специалист по дерматовенерологии и косметологии Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии Николай Потеев.

Форум продлился два дня. За это время прошло несколько десятков дискуссий, на которых удалось обсудить вопросы совершенствования подготовки будущих специалистов в области дерматовенерологии, применения новых препаратов, международных рекомендации лечения и многое другое.

Успели вовремя

Врачи Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова удалили у мужчины бляшку из сонной артерии.

У 47-летнего мужчины, который поступил в приёмное отделение 67-й больницы, присутствовали признаки инсульта: слабость, головокружение, сильная головная боль, проблемы с глотанием и речью. В результате комплексного обследования диагноз подтвердился.

Причиной острого нарушения мозгового кровообращения стал стеноз сонной артерии: один из важнейших сосудов был на 95 % перекрыт образовавшейся атеросклеротической бляшкой. Удалить её можно было после стабилизации состояния

пациента с помощью сложной высокотехнологичной операции – каротидной эндартерэктомии.

«Образование атеросклеротических бляшек – наиболее распространённая причина возникновения инсульта у людей молодого и среднего возраста. К сожалению, многие – как и наш пациент – не проходят диспансеризацию. Поэтому заболевание часто не удаётся своевременно обнаружить. Мы удалили довольно крупную бляшку, которая могла быть легко выявлена с помощью стандартного ультразвукового исследования при плановом медицинском осмотре. Хорошо, что пациент всё-таки согласился на операцию, несмотря на своё хорошее самочувствие после реабилитационных процедур. Если



фото: mosgorzdrav.ru

бы кровоток в артерии не был восстановлен, в ближайшее время произошёл бы ещё один инсульт – третий по счёту в жизни нашего пациента», – отметил руководитель сосудистого центра Максим Чихарев.

Через два дня после операции пациент был в хорошем самочувствии выписан из стационара.

Юбилейный форум «Социология здоровья»

23–24 ноября состоится V юбилейный форум «Социология здоровья: Новые формы междисциплинарной синергии».

Первый день форума – 23 ноября – пройдёт в формате «эксперты – экспертам». Программа стартует пленарным заседанием «Междисциплинарная антихрупкость системы здравоохранения». День продолжится очно в павильоне «Умный город» на ВДНХ, где состоятся три секции на темы «Геймификация в здравоохранении»; «Мир социальных медиа для медиков и управленцев»; «Качественные исследования здравоохранения в цифровом мире». Информация будет интересна социологам,



фото: НИИОЗММ

специалистам в области здравоохранения, представителям IT-индустрии, маркетологам, экспертам научных и образовательных организаций.

Второй день форума – 24 ноября – будет посвящён жителям столицы: зрителей прямого эфира ждут уникальные лекции по теме «Медицина и искусство». Эксперты

расскажут, каким образом с помощью искусства можно освещать тему здоровья в современном обществе. Мероприятие будет интересно тем, кто задумывается о счастливом долголетию с доказательными практиками, иммерсионных техниках вовлечения, креативном решении проблем людей с ограниченными возможностями в мегаполисе.

Организаторы форума – Департамент здравоохранения города Москвы и Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы.

Подробнее по QR-коду.



ЕВГЕНИЙ ПЛОЩЕНКОВ: «НОВАЯ РЕНТГЕН-ОПЕРАЦИОННАЯ РАСШИРЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПЛАНОВОЙ И ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ ПАЦИЕНТАМ»

В структуре Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова функционирует рентген-хирургическое отделение, применяемые в нём методы диагностики и лечения являются золотым стандартом оказания медицинской помощи пациентам с острой кардиопатологией. О преимуществах современных технологий рассказал заведующий отделением Евгений Площенко.



▲ Евгений Площенко

– Евгений Валерьевич, что включает в себя кардиологическая служба больницы и какое место в ней занимает ваше отделение?

– Наше отделение входит в состав Регионального сосудистого центра больницы. Мы специализируемся на оказании экстренной помощи при всех формах ишемической болезни сердца и острого коронарного синдрома. Второе приоритетное на-

**До 95 %
всех вмешательств
в отделении проводится
через лучевой доступ.**

правление – лечение пациентов в острой фазе ишемического инсульта. Также наши специалисты оказывают плановую и консультативную помощь пациентам, находящимся на лечении в отделениях стационара. Основной пул – это больные со стабильной стенокардией.

– Современная кардиология – это прежде всего технологии. Какие направления являются для вас приоритетными?

– Так исторически сложилось, что специалисты Первой градской одними из первых в городе начали развивать направление эндоваскулярной хирургии. Сегодня высокотехнологичные диагностические и лечебные вмешательства стали повседневной практикой в нашей работе. Ежегодно в Региональном сосудистом центре выполняется порядка 1 800 эндоваскулярных вмешательств пациентам с острым коронарным синдромом, ишемической болезнью сердца, острым нарушением мозгового кровообращения и пациентам со структурной патологией сердца.

Применяются самые передовые методики: чрескожная ангиопластика и стентирование коронарных артерий (в том числе с использованием ротационной атерэктомии при высококальцинированных поражениях), транскатетерная замена аортального клапана. А также самые современные методы лечения ишемического инсульта (аспирация и тромбэкстракция). До 95 % всех вмешательств в отделении проводится через лучевой доступ – прокол в предплечье. Это значительно снижает риски и улучшает прогноз лечения.

Плановая помощь включает проведение углублённой диагностики патологии сердечных сосудов, одним из основных методов которой является коронарография. Если говорить про внутрисосудистые вмешательства, то это прежде всего стентирование коронарных артерий при стабильной стенокардии, эндоваскулярное лечение пороков клапанов сердца TAVI (транскатетерная имплантация аортального клапана).

– С пациентом работает мультидисциплинарная команда?

– «Сердечную команду» формируют кардиологи, эндоваскулярные хирурги и анестезиологи-реаниматологи. При острых кардиопатологиях (инфаркте миокарда и инсульте) счёт идет на часы. Чем раньше будет восстановлен кровоток, тем больше шансов, что пациент восстановится и не станет инвалидом.

Современные технологии буквально творят чудеса. Пациент, который ещё полчаса назад не мог говорить и двигаться после проведения тромбэкстракции, уже на операционном столе оживает на глазах: к нему возвращается речь, восстанавливаются утраченные двигательные функции. Для всех специалистов «сердечной бригады» это очень сильный



▲ Оборудование экспертного класса позволяет выполнять сложные диагностические исследования

Ежегодно в Региональном сосудистом центре больницы выполняется порядка 1 800 эндоваскулярных операций.

эмоциональный момент. Когда ты видишь результат своей работы, это даёт мощный стимул работать ещё эффективнее, быстрее и слаженнее.

По существующим стандартам время от въезда пациента в клинику до открытия сосуда не должно превышать 60 мин. Сегодня мы укладываемся в 30 мин. По эндоваскулярному лечению инсульта мы и количественно, и качественно одни из первых в городе.

– Какие возможности появятся у врачей с открытием новой рентген-операционной?

– Прежде всего появление ещё одного ангиографа позволит оптимизировать работу этого направления и существенно увеличить объём оказываемой в больнице плановой и экстренной медицинской помощи: мощность операционного блока даёт возможность проводить операции круглосуточно. Нередко в нашей практике бывают случаи, когда больные с инфарктом и инсультом одновременно поступают в стационар. С открытием новой рентген-операционной мы сможем развеять потоки пациентов и оказывать помощь одновременно ещё большему количеству больных с острой кардиопатологией.

Отдельный большой блок – диагностика и лечение нарушений ритма сердца с применением современных технологий. В новой рентген-операционной, оснащённой современным аритмологическим оборудованием, будут проводиться операции и специалисты отделения хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электростимуляции. Среди них первичная имплантация и замена однокамерных и двухкамерных частотно-адаптивных электрокардиостимуляторов, устройств для сердечной ресинхронизирующей терапии (трехкамерных электрокардиостимуляторов) и радиочастотная катетерная абляция у пациентов с нарушениями ритма сердца, а также ряд других методик.

Ирина Степанова



▲ Исследования проводятся чрескожным доступом под контролем рентгена с использованием специальных инструментов

НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНА << СТР. 1

Открылся VI съезд врачей неотложной медицины награждением ряда медицинских специалистов медалью имени Сергея Сергеевича Юдина. Награда вручается по разным номинациям тем людям, которые имеют определённые заслуги в развитии экстренной медицины.

К собравшимся обратился президент НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Могели Хубутия: «Объём неотложной помощи с каждым годом увеличивается. В этом главная роль в Москве и Московском регионе института Склифосовского, который с каждым годом наращивает мощности. Результаты нашей работы сегодня соответствуют международным показателям ведущих государств мира».

Во всех докладах пленарного заседания звучали поздравления команде НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского со столетием медицинской организации. Главный внештатный специалист по скорой медицинской помощи Минздрава России, академик Российской академии наук Сергей Багненко в своём докладе разметил опорные точки становления неотложной помощи в Москве и Санкт-Петербурге, проведя параллели в развитии НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и НИИ скорой помощи имени И. И. Джанелидзе.

«Наличие этих двух институтов в Москве и Санкт-Петербурге, их помощь друг другу доказывает всей стране, что неотложная помощь – это огромная ценность. Сам по себе институт имени Н. В. Склифосовского – это национальное достояние, если не мировое. На сегодняшний день институт стал лидером трансплантологии, нейрохирургии и других направлений медицины», – подчеркнул академик.

Институт имени Н. В. Склифосовского – это национальное достояние, если не мировое.

Вице-президент Российской академии наук Михаил Пирадов сообщил о том, как в России развивается лечение острого инсульта, инфаркта миокарда и острого коронарного синдрома, подчеркнув, что жители мегаполиса наиболее остро нуждаются в профилактике и лечении этого заболевания.

«Сверхранняя реабилитация таких пациентов эффективна даже в палатах интенсивной терапии. Благодаря ей идёт снижение летальности. Мы считаем, что нейрореабилитация – это прорыв в лечении пациентов с инсультом в остром периоде. Необходимо её всячески развивать. Наиболее важные аспекты ранней оптимизации пациента – уменьшение частоты выраженности осложнения тромбозов вен нижних конечностей, тромбозов, пролежней и более быстрое достижение пациентом вертикального положения», – сообщил Михаил Пирадов.

Предложения по развитию лапароскопической хирургии выдвинул академик Российской академии наук Амиран Ревишвили. Говоря о регионах нашей



▲ Могели Хубутия

страны, он подчеркнул необходимость оснащения больниц I и II уровней современным оборудованием в зависимости от численности населения и наличия кадров, планового обновления оборудования и инструментария в больницах III уровня, увеличения числа хирургов, которые владеют лапароскопической техникой, за счет внедрения новых обучающих программ, создания отечественного оборудования и инструментария, повышения их качества. Самое важное в этом вопросе – создание национальной программы по развитию лапароскопической хирургии и объединение усилий профессионального сообщества.

Начиная свой доклад, академик Российской академии наук Сергей Бойцов отметил, что институт имени Н. В. Склифосовского находится на подъёме, это структура федерального масштаба, которая имеет авторитет среди коллег

Сергей Петриков ▶



▲ На пленарном заседании

на международном уровне. Он рассказал о важности развития региональных сосудистых центров. Говоря же о развитии неотложной помощи в целом, Сергей Бойцов подчеркнул: «Система неотложной помощи сейчас принципиально отличается от того, что происходило 15 лет тому назад. Теперь это не какие-то случайные процессы, а централизованные, заранее продуманные действия».

чтобы обсудить мультидисциплинарные подходы. Сейчас речь идёт о том, чтобы всё обследование было максимально приближено к пациенту. Упор делается не только на то, как обследовать больного, но и на то, чтобы ему это было комфортно и приятно. Это пациентоориентированный подход, который позволяет ещё и уменьшить время обследования, сделать его быстрее. Потому что всё об-

Современная система скорой помощи принципиально отличается от тех подходов, которые были 15 лет назад.

Завершая пленарное заседание, директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков ещё раз напомнил, ради чего проводится съезд врачей неотложной медицины: «Обычно конференции направлены на одну специальность. Наш съезд объединил специалистов разных направлений,

следование проводится прямо у диагностических коек».

Подход, о котором говорит Сергей Петриков, полностью реализован во флагманском центре института. Чтобы не быть голословными, организаторы провели экскурсию для участников съезда. О принципах работы «врач к пациенту» рассказал заместитель главного врача по urgentной помощи, руководитель флагманского центра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Фархад Навзади. Во время путешествия по корпусу экскурсанты прошли «путь пациента», увидели, как работает принцип цифровизации и «обезбумаживания», распределения потоков больных.

«Мы долго просили «подружить» сервис ЕМИАС и программы скорой помощи, чтобы знать первичные данные о пациенте, которые собирает бригада скорой помощи. Сейчас мы заранее видим, кто и с чем к нам едет на госпитализацию, можем заранее подготовить оперблок или койку в реанимации», – рассказал Фархад Навзади.

Флагманский центр – это не просто больница в привычном её понимании, это дружелюбное пространство, в котором всё организовано с заботой как о медицинском персонале, пациентах, так и их родных. Участникам съезда показали гибридные операционные, реанимацию и палаты, в которых пациент может оставаться под наблюдением врачей до принятия решения о переводе на долечивание либо о выписке из стационара. Современные технологии и продуманный до мелочей флагманский центр оставили неизгладимое впечатление и приятные эмоции у участников экскурсии.

Евгения Воробьева



▲ Награды заслуженным работникам неотложной помощи

СОРЕВНОВАНИЯ СПАРТАКИАДЫ-2023

В столице в рамках Спартакиады-2023 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» состоялись турниры по шахматам и шашкам среди работников медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.



▲ В каждой партии шла напряжённая борьба

Победу в турнире по шахматам одержала команда Морозовской детской городской клинической больницы, по шашкам – команда Городской клинической больницы № 13. Игры прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».

«Турниры по шахматам и шашкам собрали в этом году большое количество спортсменов. В общей сложности в соревнованиях приняли участие работники из 76 медицинских организаций в составе 106 команд. Несмотря на то, что шахматы и шашки – это статичные виды спорта, они требуют от участников хорошей подготовки, а также высокой концентрации и выдержки. Мы стремимся сделать каждый турнир Спартакиады ярким и незабываемым для участников. Это настоящий праздник здоровья и площадка для неформального общения с коллегами!» –



▲ Победители турнира

Соревнования по шахматам и шашкам прошли в личном и командном зачётах.

сказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Шах и мат

Соревнования по шахматам и шашкам прошли в личном и командном зачётах. Также были выбраны участники, показавшие самую яркую игру, им были присуждены титулы королевы и короля по виду спорта.

Шахматной королевой стала Полина Можаева, врач-методист из Детской городской поликлиники № 86, шахматным королём был избран Владислав Кляшторный, аналитик из Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий. В турнире по шашкам королевой была избрана Екатерина Шаматаева, кастелянша



▲ Ожившие шахматные фигуры

из Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой, шашечным королём стал Игорь Антипов, врач-хирург из Госпиталя для ветеранов войн № 2.

В личном зачёте по шахматам лучшим стал Иван Газиев, врач клинической лабораторной диагностики из Морозовской детской городской клинической больницы. На вторую ступень пьедестала взошёл Владимир Вожжов, врач – детский психиатр из Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой. Третье почётное место досталось Борису Гукасову,

По итогам командного зачёта по шахматам золотой кубок забрала команда из Морозовской детской городской клинической больницы, серебряный кубок достался команде из Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий, бронзовым призёром стала команда из Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова.

Призёрами командного зачёта по шашкам стали: 1-е место – команда Городской клинической больницы № 13. 2-е место – команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. 3-е место – команда Медицинского колледжа № 2.

В рамках мероприятия состоялось торжественное награждение призёров и победителей предыдущего турнира по пулевой стрельбе из винтовки и пистолета, в котором было заявлено почти 600 участников из 107 организаций в составе 205 команд. Призовые места в личном зачёте заняли представители 12 медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.

По итогам командного зачёта по обеим дисциплинам золотой кубок забрала команда из Клинико-диагностического центра № 4, серебряный кубок достался команде из Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, бронзовым призёром стала команда из Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнёва.

«Формула жизни»

Спартакиада-2023 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медицинских организаций.

Турниры Спартакиады-2023 проходят в течение всего года и охватывают 23 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Полный перечень соревнований, а также список победителей опубликованы на официальном сайте фестиваля «Формула жизни».

По данным пресс-службы ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Лицом к лицу с соперником

главному врачу Стоматологической поликлиники № 7. В турнире по шашкам призёры расположились следующим образом: 1-е место – Николай Дайбов, медицинский брат по массажу из Детской городской поликлиники № 39. 2-е место – Михаил Бодухин, врач-эндоскопист из Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. 3-е место – Айгуль Мусагалиева, врач-невролог из Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».

ВАКЦИНАЦИЯ – ЭТО НЕ СТРАШНО

Ежегодно в стране проводится вакцинация от гриппа. О том, почему эту прививку нужно делать детям, а также о её эффективности рассказывает главный внештатный специалист по инфекционным болезням у детей Департамента здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук, профессор Людмила Мазанкова.

Фото: Людмила Забогина/НИИОЗММ



▲ Людмила Мазанкова

Чем опасен грипп

Грипп – это серьёзное заболевание, которое может протекать тяжело и вызывать осложнения. Его основные симптомы – повышение температуры тела, озноб, боль за грудиной, головная, суставная и мышечная боль, слабость, кашель, насморк. Иногда, например, на высоте лихорадки может развиваться судорожный синдром. Болезнь влияет и на работу центральной нервной системы – в год встречается хотя бы один-два случая её поражения. К такому осложнению приводит грипп, протекающий в крайне тяжёлой форме с выраженной интоксикацией и лихорадкой. Ещё одно серьёзное осложнение гриппа как у детей, так и у взрослых – вирусная

пневмония, которая становится основной причиной летальных исходов.

Осложнений можно избежать

Самые тяжёлые случаи заболевания у детей, которые мы видим в Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой, – это грипп у тех, кто не был привит, а также у пациентов из групп риска с сопутствующими заболеваниями. Осложнения, которые возникают у непривитых детей в результате гриппа, требуют длительного восстановления. Особенно тяжело болеют новорождённые и дети первых месяцев жизни, которых нельзя привить по возрастным ограничениям. Во многих семьях их заражают родители, старшие братья или сёстры, которые могут подхватить грипп в организованных коллективах. И здесь особое значение имеет вакцинация родителей и всех членов семьи.

Предотвращать грипп, делать его течение более лёгким в случае развития болезни и вырабатывать коллективный иммунитет у населения помогает вакцина против гриппа. Она эффективно и безопасно сочетается с другими прививками. И если во время сезона гриппа по Национальному календарю необходимо вакцинировать ребёнка от других инфекций, можно провести вакцинацию

от двух заболеваний одновременно. Все проблемы с тяжёлым течением гриппа и его осложнениями можно предотвратить одной прививкой в год, эффективной и безопасной!

Вакцинируйтесь правильно

Обычно детей начинают прививать от гриппа с шестимесячного возраста (дети в возрасте с 6 до 35 месяцев вакцинируются двукратно с интервалом 28 дней, дети с 36 месяцев – однократно).

Особенной подготовки к прививке не требуется.

Конечно, перед вакцинацией ребёнка должен осмотреть педиатр и выяснить состояние его здоровья. Если ребёнок не имеет противопоказаний и у него

всё в порядке, его прививают. Но иногда бывают ситуации, когда прививку от гриппа по решению врача можно отложить на две недели. Так происходит, если ребёнок недавно переболел какой-либо инфекцией.

Ещё перед вакцинацией детей нужно соблюдать несколько правил:

1. Не давайте ребёнку жаропонижающие и антигистаминные препараты для профилактики;
2. За 2–3 дня до вакцинации не давайте ребёнку новые продукты: они могут вызвать у него аллергию;
3. Перед прививкой постарайтесь не посещать многолюдные мероприятия и не контактируйте с больными.

Надежда Владимирова



Памятка



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА



12+



К временным противопоказаниям к проведению вакцинации относятся инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний

- 1 После проведения вакцинации необходимо оставаться в медицинской организации в течение 30 мин
- 2 После вакцинации не рекомендуется купать ребёнка. На следующие сутки его можно мыть, не растирая место инъекции
- 3 Важно не перегревать и не переохлаждать малыша, одевать на прогулку по погоде
- 4 Нужно придерживаться назначений врача, данных после вакцинации
- 5 В последующую неделю после вакцинации не вводить новые продукты питания, чтобы исключить аллергию, важно не перекармливать ребёнка, соблюдать его питьевой режим
- 6 При повышении температуры дать ребёнку жаропонижающее средство в возрастной дозировке
- 7 В первые 2–3 дня после вакцинации не стоит посещать с ребёнком места скопления людей для профилактики заражения инфекционным заболеванием

Памятка создана на основе материалов Центра медицинской профилактики ДЗМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Я ВСЁ!» – ВЫГОРАНИЕ

Синдром эмоционального выгорания с 2019 года включён в Международный классификатор болезней (МКБ-11), а значит, официально признан фактором, влияющим на состояние здоровья. Медицинский психолог Консультативного центра психического здоровья Психиатрической клинической больницы № 1 имени Алексеева Алёна Прошина рассказывает, кто подвержен выгоранию, как обнаружить этот синдром и можно ли его предотвратить.



фото: пресс-служба ПКБ № 1

▲ Алёна Прошина

Последствия излишнего стресса

Эмоциональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, постепенной утраты эмоциональной когнитивной и физической энергии. Это затяжной процесс, который некоторое время накапливается и потом надолго выводит человека из рабочего состояния. Если хронический стресс, связанный с работой, длится более 3–6 месяцев, это говорит о наличии заболевания. И именно продолжительность отличает выгорание от усталости: усталость – временное явление, реакция организма на перегрузки или нетипичную для него деятельность. Она проходит, если человек хорошо отдохнул. А эмоциональное выгорание – результат многих факторов, симптомов и длительного стресса.

Можно выделить три стадии эмоционального выгорания: Напряжение.

На этом этапе у человека появляется повышенная утомляемость, сонливость и тревожность. Он становится неуверенным в себе и своих профессиональных качествах, переживает по любому поводу. А результаты работы начинают казаться неудовлетворительными.

Резистенция – сопротивление.

Вторая стадия – это попытки оградиться от неприятных впечатлений: экономия или подавление эмоций, избирательное реагирование, повышенный самоконтроль, формализация выполнения профессиональных обязанностей.

Истощение.

Этап, на котором сопротивление уже невозможно. Представления о ценностях жизни изменяются и притупляются. Человек проявляет равнодушие ко всему, становится отстранённым. Появляется риск возникновения деперсонализации, психосоматических и психовегетативных нарушений.

Выгореть может любой

Чаще всего синдром выгорания развивается у представителей «помогающих» профессий: педагогов, медицинских

и социальных работников, консультантов кол-центров в службах доверия. Подвержены такому состоянию и те, кто трудится в сфере услуг и управления: агенты по продаже, риэлторы, менеджеры, особенно среднего и высшего звена.

Существует распространённое мнение – выгорают только на нелюбимой работе. Но дело не совсем в этом. Стресс вызывают в первую очередь рабочие конфликты, внезапные переработки, срочные задачи, горящие дедлайны, а случиться это может даже на той работе, которая нравится. Человек терпит и пытается максимально выкладываться, а напряжение нарастает день за днём. И в тот момент, когда оно достигает максимума, и происходит эмоциональное выгорание.

Конечно, имеют значение и личностные особенности человека. Подвержены профессиональному выгоранию перфекционисты или те, кто неспособен устанавливать границы в работе и учитывать личные потребности.

Как понять, что выгорел Симптомы можно разделить на несколько категорий:

- физические – ощущение усталости и опустошённости большую часть времени, снижение

иммунитета и постоянное плохое самочувствие, частые головные боли, боли в спине и мышцах, изменение аппетита и режима сна;

- эмоциональные – неудовлетворённость работой и чувство невыполненного долга, безразличие ко всему и усталость, ощущение фрустрации и беспомощности, безнадёжность, раздражительность, агрессивность, тревога, беспокойство;
- поведенческие – уход от ответственности, самоизоляция;
- интеллектуальные – формальное выполнение работы, уменьшение интереса, увеличение скуки;
- социальные – ухудшение взаимоотношений с окружающими как дома, так и на работе, ощущение, что коллеги, друзья и семья поддерживают недостаточно. Человек чувствует себя изолированным и никем не понятым.

подозрительность, недоверчивость, снижение иммунитета и нарушение сна, то это повод всерьёз заняться своим психологическим состоянием.

Помочь себе возможно

Первый важный шаг – позвольте себе сбавить обороты и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на том, чтобы тщательно рассчитать свои силы.

Начните с малого: на работе ненадолго отрывайтесь от экрана, совершайте короткие прогулки в обед и начните фиксировать время отхода ко сну. Не позволяйте себе засиживаться со смартфоном дольше запланированного. Чередуйте интенсивную работу с решением задач в более спокойном темпе. Так вы немного воспрянете духом и сможете принять более ответственные и долгосрочные решения, включая, например, смену должности или работодателя. Научитесь

И на любимой работе есть причины для стресса:

производственные конфликты, переработки, срочные задачи, горящие дедлайны.



переключаться с одного вида деятельности на другой. Проще относиться к конфликтам на работе. Не пытайтесь всегда и во всём быть первым и лучшим. Все рабочие моменты оставляйте на работе.

Стоит ввести в свою жизнь следующие привычки:

- займитесь планированием. Ставьте в работе конкретные задачи и равномерно распределяйте нагрузку;
- всегда находите время для отдыха: например, каким бы длинным ни был список задач, вы заканчиваете работу строго в 19:00 или 20:00;
- заранее продумайте план действий в случае той или иной стрессовой ситуации на работе;
- гордитесь достижениями любого масштаба, хвалите себя;
- старайтесь избегать ненужной конкуренции;
- больше общайтесь с родными и друзьями;
- занимайтесь спортом, ведите активный образ жизни.

Но если, несмотря на профилактику, вы замечаете, что вас всё раздражает, вы ходите по кругу, очень много работаете, а состояние, снижающее качество вашей жизни, длится 1–2 месяца, стоит обратиться к специалисту.

Надежда Владимировна

Если вы замечаете у себя сопротивление при выходе на работу, раздражительность, «юмор висельника», снижение концентрации внимания, ригидность,

фото: shutterstock.com



Артур АСАТРЯН, заведующий отделением гнойной хирургии Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, кандидат медицинских наук.

Инфицирование раны или трещина на коже могут привести к развитию воспалительного процесса. Что нужно делать при получении ран, чтобы избежать развития гнойных заболеваний, и в каких случаях стоит обратиться к врачу?

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



Нам пишут



▲ Эльвира Якупова

Пациенты Боткинской больницы оставляют множество отзывов о сотрудниках, отмечая их чуткое отношение и профессионализм. Пациент Владимир Имниаминов написал благодарность врачу-неврологу неврологического отделения № 10 Эльвире Ильгизовне Якуповой в стихах.

«Я в больничной палате недавно лежал, Перелистывал памяти жизни страницы. Этот день я запомнил, тогда я узнал Эту девушку в Боткинской нашей больнице.

Подошла ко мне тихо, посмотрела в глаза, Свою теплую руку на лоб положила. И я сразу почувствовал, сколько добра В этой маленькой ручке и сколько в ней силы.

А в глазах я увидел чарующий свет. Я почувствовал, как во мне всё встрепенулось, И я стал забывать уже, сколько мне лет, Словно юность моя ко мне снова вернулась.

В чуде я не верил, их давно не встречал, На вопросы свои не нашел я ответов, Но тогда я почувствовал, понял, узнал: Эта девушка может лечить без таблеток.

Да, Эльвира Якупова – так её звать. К сожалению, отчества я не запомнил, Но врачей таких надо ещё поискать: Добрых, умных, способных и скромных! В её взгляде я вижу всегда чистоту, Что-то близкое и дорогое.

И душевную вижу в словах красоту Чуткость, нежность и что-то родное! Пусть не будут нигде никогда уставать Её добрые сильные руки!

Диссертацию нужно скорей дописать И добиться успехов в науке! Я желаю ей счастья, добра и любви! Это главные в жизни моменты.

И пусть любит она подопечных своих Так, как любят её пациенты!»

Что может стать причиной развития гнойных заболеваний?

Для развития гнойных заболеваний в большинстве случаев необходимо попадание микроорганизмов из внешней среды. То есть основным фактором риска является нарушение целостности кожи (нашего самого мощного барьера на пути инфекции).

Наиболее частая причина гнойных воспалений – бытовые травмы. Причём даже самые мелкие и незначительные ссадины и порезы. На втором месте по частоте укусы животных, чаще всего, конечно, домашних питомцев – кошек и собак. Однако, как ни странно, до 3 % причин – укусы людей, причём при них гнойный процесс развивается достаточно стремительно.

Что необходимо делать при получении ран, чтобы минимизировать риски развития гнойных заболеваний?

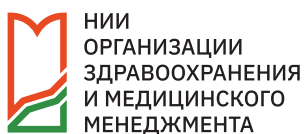
При получении любых бытовых травм (при колотых, рваных ранах, порезах или укусах) пострадавшему нужно как можно быстрее обработать рану. Первым делом нужно промыть её под проточной водой, удалить из неё мелкие посторонние предметы, частицы грязи. Также важно обработать рану растворами антисептических препаратов (раствор прontosана, водный раствор хлоргексидина биглюконата, раствор перекиси водорода, мирамистин). И важно закрыть рану антисептической повязкой. Она может быть сухой или с тем или иным противомикробным препаратом.

Нужно ли сразу после получения травмы начать пить антибиотики?

Нет. Антибактериальные препараты должен назначать только врач при появлении показаний к их применению. Большинство ран не требуют проведения антибактериальной терапии.

Наиболее частая причина развития гнойных заболеваний – бытовые травмы.

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. Плавунин, 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