

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Главная газета
для медиков
и пациентов
Москвы



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 ИЮНЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 22 (321)



Тема номера

Городская клиническая больница № 67 имени Л. А. Ворохобова отмечает 65-летие. Главный врач Андрей Шкода рассказал об уникальных проектах своей команды.

<< **СТР. 3**



Угроза для щитовидной железы

Эндокринолог Юлия Голубева о видах гипотиреоза, его проявлении и профилактике.

<< **СТР. 6**



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



ПМЭФ-2024: КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ СИЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ

▲ Анастасия Ракова представила на форуме достижения Москвы в различных отраслях экономики

С 5 по 8 июня состоялся XXVII Петербургский международный экономический форум. Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова представила достижения столичного здравоохранения и рассказала о планах его развития: «Спецпроекты в медицине представляют собой плановую помощь по определённым нозологиям. Это такие известные офтальмологические заболевания, как катаракта, глаукома. На сегодняшний день достаточно несложная хирургическая операция позволяет полностью восстановить жизнь человеку. Это замена тазобедренного, коленного сустава, которая также полностью восстанавливает подвижность человека, продлевая ему возможность активно двигаться, жить полноценной жизнью. На сегодняшний день такие спецпроекты сформированы в 14 медицинских профилях, и на это дополнительно город выделяет 11 миллиардов рублей. Надеюсь, что такую помощь дополнительно получают более 60 тысяч москвичей». Подробнее о форуме – в репортаже газеты. << **СТР. 4-5**

Обновление медтехники



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что больницы и поликлиники начали использовать более 220 единиц медтехники: «Москва первой в России начала приобретать сложное медоборудование по контрактам жизненного цикла. Такая форма договоров позволяет обновить технику и при этом гарантировать её работоспособность на протяжении всего срока службы». В больницы и поликлиники были доставлены компьютерные и магнитно-резонансные томографы, цифровые маммографы, ангиографы и рентгеновские денситометры. Новое цифровое оборудование позволяет проводить более качественную диагностику и быстро передавать данные исследований в сервис ЕМИАС.

Всё о госпитализации



фото: mos.ru

С начала года столичные жители более четырёх миллионов раз обратились к разделу «Мои госпитализации». «Буквально в начале года мы запустили новый функционал в электронной медкарте для пациентов, которые находятся в больнице. В режиме онлайн они могут видеть всю свою медицинскую документацию и те назначения, которые сделал врач, а также результаты лабораторных и инструментальных исследований в тот момент, когда находятся в больнице. Люди очень активно начали пользоваться сервисом. На сегодняшний день 40 % из тех, кто госпитализируется, следит в режиме онлайн за своим здоровьем. Мы видим, что за такой короткий срок было совершено более четырёх миллионов обращений в соответствующий раздел в электронной медкарте», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Новый функционал разработали благодаря цифровизации столичного здравоохранения, в том числе внедрению ЕМИАС.

Электронная медицинская карта – один из ключевых сервисов, в котором собираются данные о состоянии здоровья пациентов.

Препараты из плазмы крови

В Москве будет создано производство базовых препаратов из плазмы крови. Соответствующее соглашение о сотрудничестве в сфере развития здравоохранения на XXVII Петербургском международном экономическом форуме подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

На заводе будут производить альбумин и иммуноглобулин. Эти лекарства нужны для лечения пациентов с хроническими заболеваниями и при хирургических вмешательствах. «Москва – один из крупнейших в стране производителей лекарственных

средств, медицинских изделий и техники. В городе работают свыше 300 предприятий этой сферы. Только в прошлом году выпуск их продукции вырос на 40 % по сравнению с аналогичным периодом 2022 года», – рассказал Сергей Собянин

в телеграм-канале. Столичные фарм-предприятия производят лекарства для лечения и профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, расстройств нервной системы, сахарного диабета, обезболивающие и другие препараты.



▲ На ПМЭФ Сергей Собянин заключил ряд важных соглашений

Модернизация приёмного отделения

Мэр Москвы Сергей Собянин открыл обновлённое приёмное отделение Морозовской детской городской клинической больницы.



Фото: mos.ru

Благодаря разделению потоков, продуманной логистике и современному оборудованию время пребывания детей и их родителей в больнице существенно сократится. В случаях, которые не требуют экстренного вмешательства, регистрация, первичная диагностика и оказание неотложной помощи для большинства пациентов займут не более двух часов. После этого врачи в зависимости от состояния ребёнка решат, можно ли его выписать

домой или следует перевести в одно из профильных отделений для продолжения лечения.

Начало модернизации приёмного отделения

Комплексная модернизация отделения Морозовской детской городской клинической больницы стартовала в июле 2023 года. В приёмном отделении создали единое многофункциональное простран-

Комплексная модернизация приёмного отделения стартовала в 2023 году.

«Реализуется большая программа по реконструкции экстренных приёмных отделений во всех больницах Москвы. Только в этом году мы закончили реконструкцию девяти крупных клиник. Одно из таких приёмных отделений экстренной помощи здесь, в знаменитой Морозовской детской больнице, которая обслуживает практически четверть всех стационарных пациентов, четверть всех детей, поступающих на лечение в Москве», – рассказал Сергей Собянин на церемонии открытия.

Мэр Москвы поблагодарил коллектив больницы за самоотверженную работу и помощь детям.



Фото: mos.ru

ство с комфортными зонами ожидания, комнатой матери и ребёнка. Его оснастили всем необходимым для оказания экстренной и неотложной медицинской помощи детям разных возрастов. «Специалисты смогут принимать до 500 неотложных пациентов в день. В распоряжении врачей – малая операционная для малоинвазивных вмешательств и клиничко-диагностическая лаборатория», – написал Сергей Собянин в телеграм-канале. Для каждой категории поступающих пациентов (на машине скорой помощи или самостоятельно) предусмотрены отдельные входы и зоны приёма.

Тотальная тиреоидэктомия

Врачи Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева успешно провели операцию по удалению зоба щитовидной железы, размер которого создавал угрозу для жизни пациентки.

Женщина 82 лет поступила в больницу с высоким давлением, одышкой и головокружением. Врачи диагностировали гипертонический криз и купировали его развитие. Внимание специалистов привлекла шея пациентки, которая была сильно деформирована из-за увеличенной щитовидной железы. Каждая доля органа была размером с крупное яблоко. С учётом наличия у женщины сопутствующей патологии – сахарного диабета – её госпитализировали в эндокринологическое отделение.

«Щитовидная железа достигла огромных размеров по причине многоузлового зоба. В обозримом будущем он мог угрожать жизни женщины. Уже на момент госпитализации она не могла полноценно дышать и нормально есть, у неё прогрессировала осиплость голоса. Ещё одна проблема заключалась в том, что гипертрофированная щитовидная железа вырабатывала избыточное количество гормонов. Кроме того, большой по объёму зоб сдавливал жизненно важные органы – пищевод и трахею. У людей с такой патологией есть риск погибнуть во сне или во время приёма пищи, поскольку увеличенная железа блокирует дыхательные пути», – рассказала на mosgorzdrav.ru заведующая эндокринологическим отделением больницы, врач-эндокринолог Альбина Караева. Пациентка хорошо



Фото: открытые источники

перенесла операцию, ей сразу стало легче дышать и говорить. Уже спустя двое суток она была выписана из стационара

с подробными рекомендациями, в том числе от эндокринологов, назначивших заместительную гормональную терапию.

Коротко

Поликлиника в Щербинке

В деревне Остафьево района Щербинка построят новую детско-взрослую поликлинику. Это будет пятиэтажное здание с постом скорой помощи, зонами реабилитации и вакцинопрофилактики, дневным стационаром и отделениями помощи на дому. Врачи смогут принимать 560 человек в смену. В блоке детской поликлиники появятся кабинеты участковых педиатров и других специалистов, зоны вакцинопрофилактики и приёма биоматериалов на анализы, отделения функциональной и лучевой диагностики, а также реабилитации. Взрослая поликлиника будет включать зоны дежурного врача, приёма биоматериалов на анализы и терапевтическое отделение, а также отделение функциональной и лучевой диагностики.

Фармацевтика Москвы

Более чем на 14 % с начала года возросло в столице производство лекарств и медицинских изделий. Особенно заметен рост производства фармацевтических субстанций — более чем в три раза. Выпуском занимаются более 300 московских производителей. С начала года выпуск препаратов для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы вырос в два раза, как и противоопухолевых препаратов и иммуномодуляторов в форме ампул. На 19 % увеличился выпуск препаратов для лечения расстройств нервной системы и на 11 % – диагностических реагентов и прочих фармацевтических препаратов. Объём фармотрасли в столице увеличился за пять лет в 3,7 раза.

Строительство нового корпуса

Корпус детской городской клинической больницы святого Владимира готов более чем на 50 %. Общая площадь здания составит 56 тысяч м². Сейчас специалисты приступили к монтажу лифтового оборудования, завершается монтаж фасадов и архитектурных элементов. Закончить строительство нового корпуса планируется в 2025 году. В составе многопрофильного комплекса будут работать экспертный центр по лечению и диагностике детских заболеваний, оснащённый современным медицинским оборудованием, вертолётная площадка, дневной стационар и стационар кратковременного пребывания. Также будет оборудовано 15 суперсовременных операционных, в том числе гибридная ангиографическая.

АНДРЕЙ ШКОДА: «ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ И КАЧЕСТВА МЕДПОМОЩИ НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННОЕ РАЗВИТИЕ»

Городская клиническая больница № 67 имени Л. А. Ворохобова в июне этого года отмечает 65-летие. О симбиозе традиций и новейшего опыта, уникальных проектах и о помощи, которую здесь оказывают москвичам, рассказал её главный врач, доктор медицинских наук, профессор Андрей Шкода.

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



▲ Андрей Шкода

– Андрей Сергеевич, расскажите, что глобально изменилось в больнице за последние годы?

– Сегодня наша больница – это один из крупнейших многопрофильных стационаров Москвы мощностью около двух тысяч коек, в котором представлены практически все ключевые медицинские профили. Ежегодно качественную медицинскую помощь у нас получают около 90 тысяч пациентов.

Как известно, театр начинается с вешалки, а больница – с приёмного отделения. В 2019 году мы предприняли первую попытку внедрения системы медицинской сортировки «Триаж», позволяющей разделить потоки пациентов в зависимости от степени тяжести их состояния. Сегодня данная система вошла в единый стандарт работы приёмных отделений, разработанный Департаментом здравоохранения города Москвы и использующийся во всех столичных клиниках.

Благодаря поддержке Правительства Москвы наша больница располагает самым современным оборудованием. Это позволяет проводить наиболее сложные операции с минимальным воздействием на организм пациента – около 90 %

вмешательств в нашей больнице проводится с применением малоинвазивных методик.

Ещё один ключевой вектор – цифровизация медицины. В этом направлении городская система здравоохранения достигла высоких результатов. Сегодня каждый пациент имеет электронную медицинскую карту. Благодаря ей ещё до начала лечения мы располагаем о нём всей необходимой информацией – это очень помогает при постановке диагноза и выборе тактики лечения.

В сфере информационной поддержки пациентов мы пошли дальше и вместе с командой центра хранения и анализа больших данных при МГУ им. М. В. Ломоносова разработали цифровой сервис «Информационный помощник». Он находится в открытом доступе и помогает всем посетителям нашей клиники в кратчайшие сроки получить необходимую информацию через онлайн-чат.

– Что отличает вашу больницу от других многопрофильных стационаров города?

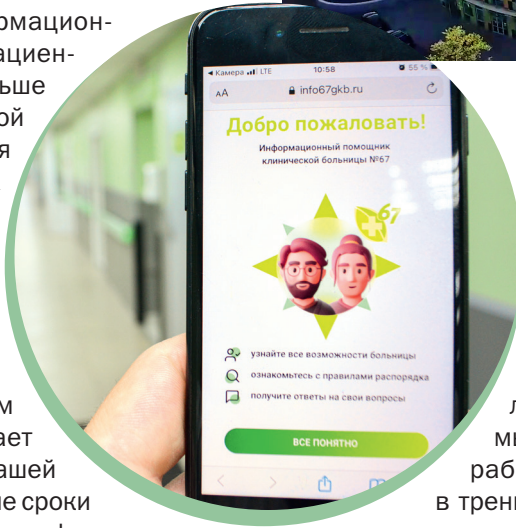
– На базе нашей клиники реализованы многие уникальные проекты. Недавно отметил 10-летие московский спинальный центр, по уровню оснащения он не имеет аналогов в мире. Каждый день в его операционных выполняются десятки сложнейших операций на позвоночнике, причём

Один из ключевых проектов больницы – централизованная клинко-диагностическая лаборатория.



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова

▲ Здание перинатального центра ГКБ № 67 имени Л. А. Ворохобова



◀ Информационный помощник

каждому пациенту подбирается наиболее подходящая методика. Врачи спинального центра разрабатывают новые методики лечения – необходимые условия для такой работы сформированы в тренинг-центре инновационных хирургических технологий

на базе нашей больницы, который был создан в рамках грантовой программы мэра Москвы. В прошлом году здесь была разработана уникальная методика фиксации динамических имплантов при лечении заболеваний позвоночника, которая попала в топ-10 изобретений по версии Роспатента.

Ещё один ключевой проект нашей больницы – централизованная клинко-диагностическая лаборатория. Она

Один из последних проектов – роботизированный комплекс «Умная аптека». Это уникальная система, которая в автоматическом режиме выполняет приём, учёт, хранение и выдачу лекарственных препаратов для отделений больницы. На сбор необходимых препаратов затрачивается в среднем не более семи минут. Этот проект проходит в пилотном режиме и планируется к внедрению в другие клиники столицы.

– Что включает «рецепт» успешного развития медицинской организации?

– Я всегда говорил и говорю, что один в поле не воин. Все достижения, которыми сегодня гордится столичная медицина, стали возможны благодаря командной работе Правительства Москвы, Департамента здравоохранения города Москвы и, конечно, медицинских работников. Мы видим высокую эффективность масштабных проектов в сфере медицины, которые реализуются в городе. Именно такой комплексный подход позволил сформировать уникальную систему здравоохранения, которая без преувеличения сегодня является одной из лучших в мире.

– Поделитесь планами на будущее: какие новшества ждут клинику в ближайшее время?

– В клинике завершается переход на использование медицинской документации в электронном виде – если сейчас определённые материалы дублируются на бумажном носителе, то после внедрения системы бумага полностью уйдёт в прошлое. Ещё один важный проект – капитальный ремонт зданий. В следующем году запланировано открытие обновлённого корпуса А – это будет современный медицинский центр с комфортабельными палатами, современными операционными и диагностическими кабинетами.

Мы ведём не только клиническую, но и научную работу, реализуем совместные проекты с учебными заведениями и технопарками, развиваем сотрудничество с коллегами из других стран. У нашей команды много идей и планов, мы довольны результатами своей работы и будем её продолжать на благо наших пациентов.

Ирина Степанова

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



▲ В своей работе хирурги используют передовые технологии современной медицины

начала работу в 2000 году и стала одной из первых полностью автоматизированных лабораторий в стране. Сегодня она обслуживает около трёх миллионов жителей Москвы, выполняя широкий спектр исследований.

Два года назад первые роды прошли в нашем новом перинатальном центре, который стал крупнейшим в России и одним из самых современных по оснащению и методам организации работы. За первый год в нём появилось на свет более шести тысяч новорождённых, причём около 5 % из них с низкой и экстремально низкой массой тела. Для оказания специализированной помощи таким малышам у нас создано крупнейшее отделение реанимации, оснащённое самым современным оборудованием и высокотехнологичными операционными.

ПМЭФ-2024: КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ СИЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ

Москва – признанный лидер России в различных отраслях экономики, здравоохранения, социальной защиты и многих других. Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова приняла участие в нескольких секциях XXVII Петербургского международного экономического форума (ПМЭФ).

На сессии «Рейтинг успеха: инвестиции в профессионалов будущего» вице-мэр рассказала о том, как столица будет бороться с дефицитом кадров: «Среди экспертов сейчас нет сомнений: именно кадры среднего профессионального образования могут решить задачи, которые стоят перед нашей экономикой». Поэтому Правительством Москвы принято решение о строительстве шести новых колледжей.

Инновационные решения для здоровья

Подробно о развитии столичного здравоохранения Анастасия Ракова рассказала на сессии «Здоровьесберегающие технологии: путь к долголетию». Одна из важных тем – женское здоровье. Акушерско-гинекологическая помощь в столице проходит трансформацию. «В декабре прошлого года мы открыли первый в Москве центр женского здоровья. Это, по сути, стало стартом внедрения нового стандарта акушерско-гинекологической помощи. На сегодняшний день мы уже подобрали 20 помещений под будущие центры, 15 из них сейчас находятся в ремонте. До конца этого года мы откроем два центра, а к концу следующего – остальные», – рассказала вице-мэр.

Ещё одна важная тема – долголетие. Чтобы увеличить продолжительность жизни, одной только передовой медицины недостаточно. В столице развиваются здоровьесберегающие технологии, удобные сервисы, а культура отношения

к собственному здоровью постепенно меняется и эволюционирует.

«Сегодня определённые подвижки – люди стали больше заботиться о себе, но этого далеко не достаточно. И мы должны понимать, что люди ходят к врачу только тогда, когда болезнь становится большим раздражителем, чем поход в медицинское учреждение. Поэтому, когда мы говорим про здоровьесберегающие технологии, к ним относятся не только медицинские, но и управленческие, которые меняют культуру отношения к себе», – подчеркнула Анастасия Ракова.

Цифровые сервисы помогают врачам в этом деле, с их помощью пациент может самостоятельно вносить данные о пульсе, артериальном давлении, уровне глюкозы в крови. Эта информация превращается в уникальный цифровой профиль здоровья и хранится в электронной медицинской карте. Врачи видят динамику пациента и могут проводить проактивные консультации.

«На сегодняшний день каждый москвич имеет свой цифровой профиль здоровья с глубиной пять лет, где собраны все данные о нём и структурированы в одном виде. А у детей



▲ В выставочном пространстве были представлены современные бионические протезы

Сегодня каждый москвич имеет свой цифровой профиль здоровья с глубиной данных пять лет.

глубина – от рождения до 18 лет. Благодаря оцифровке всех медицинских данных, включая детские карты, собрано три миллиарда цифровых следов», – рассказала вице-мэр.

Также в Москве готовится к реализации интересный проект: пилотные центры ментального здоровья, которые будут работать в рамках экосистемы «Московское долголетие». Эти центры необходимы для поддержания когнитивных функций у пожилых горожан, чтобы долгая жизнь была действительно качественной.

Сервисы столичного здравоохранения позволяют москвичам узнать о состоянии госпитализированного в реанимацию родственника. В ежедневных СМС-оповещениях содержится информация об общем состоянии пациента и данные по ключевым показателям: давлению, сатурации, температуре,

пульсу и дыханию. Проект запущен 6 июня в пилотном режиме в реанимационных отделениях Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».

Разносторонняя забота об обществе

Пять лет подряд во время ПМЭФ работает пространство «Здоровое общество», которое становится местом дискуссий специалистов здравоохранения, представителей бизнеса, общественных и пациентских организаций. Первый заместитель директора по развитию, руководитель дирекции по здравоохранению фонда Росконгресс Анастасия Столкова подчеркнула, что в этом году на повестке стоят вопросы здоровья нации и народосбережения.

«Начиная с 2025 года мы будем реализовывать новые национальные проекты в сфере здравоохранения. Это "Продолжительная и активная жизнь" и "Новые



▲ Анастасия Ракова рассказала о достижениях столичного здравоохранения

Фото: Валентин Егорошин/Росконгресс

▲ ПМЭФ – ключевое событие для России и стран БРИКС

Фото: Александр Черезов/Росконгресс

Фото: Антон Новодережкин/Росконгресс

технологии сохранения здоровья". Оба проекта объявлены президентом государства в рамках главных национальных целей – сохранение населения, укрепление здоровья, повышение благополучия и поддержка семьи и, конечно, технологический суверенитет», – сообщила заместитель председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Голикова.

На сессии «Не вместо, а вместе: потенциал применения искусственного интеллекта в российском здравоохранении» эксперты обсудили возможности нейросетей в здравоохранении. Директор Центрального института организации и информатизации здравоохранения Минздрава России Ольга Кобякова рассказала, что к 2030 году в каждом регионе России должно быть внедрено не менее 12 решений с использованием искусственного интеллекта. В кулуарах форума главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев рассказал об одной из визионерских задач столицы – экстраполировать современные технологии коллегам: «К московской платформе МосМедИИ.рф может подключиться абсолютно любая медицинская организация страны. Специалисты нашего центра постоянно измеряют и контролируют качество работы сервисов искусственного интеллекта. Сегодня все данные публикуются в открытом доступе в виде матрицы зрелости и рейтингов». Юрий Васильев подчеркнул, что Москва опережает многие страны по внедрению сервисов искусственного интеллекта в практическое здравоохранение. Технология экономит время и силы врача, который теперь занимается не рутинными процессами, а чем-то когнитивно более сложным.



▲ Во время торжественной церемонии открытия форума

К 2030 году в каждом регионе России должно быть внедрено 12 решений с использованием искусственного интеллекта.

Лейтмотивом форума была тема сохранения здоровья работоспособного населения. На сессии «Здоровье работающих: новые векторы и решения» заместитель министра здравоохранения Российской Федерации Евгений Камкин подчеркнул: «Нам нужно не только укреплять здоровье работающего населения. Абсолютным приоритетом является профилактирование заболеваний». Для достижения этой цели внедряются новые формы диспансеризации и профилактических осмотров.

Обсуждались на форуме и программы корпоративного здоровья, которые внедряют крупные работодатели.

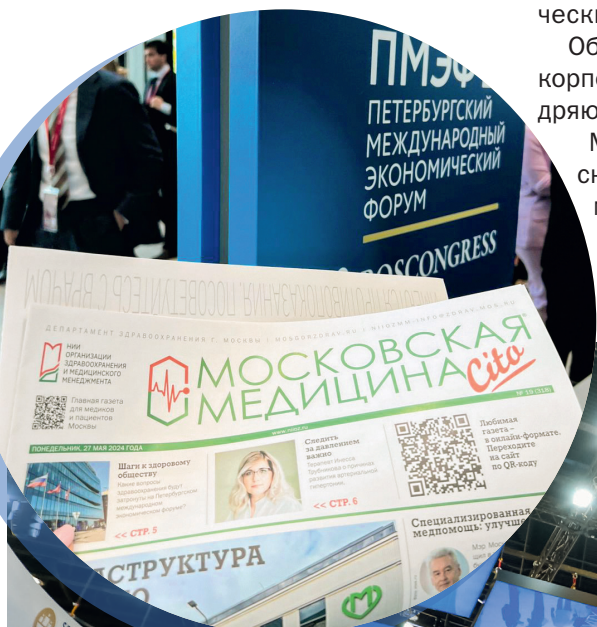
Министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко отметил: «Мы работаем на ожидаемую

продолжительность жизни и продолжительность здоровой жизни. Здоровьесберегающая среда должна формироваться на всей территории страны. Важно формировать поведенческие модели детей дошкольного, школьного возраста, а также у студентов».

Отечественные лекарства и борьба с заболеваниями

На сессии «Интеллектуальная собственность в фармацевтике: спор или дискуссия?» генеральный директор Московского центра инновационных технологий в здравоохранении Вячеслав Шуленин сообщил, что Правительство Москвы активно стимулирует поддержку проведения клинических исследований и на сегодняшний день изучаются 77 различных лекарственных препаратов и вакцин.

▲ Главная газета для медиков и пациентов Москвы на ПМЭФ



▲ Гости форума в перерыве между деловой программой

Также в рамках ПМЭФ состоялся форум «Лекарственная безопасность». Эксперты Департамента здравоохранения города Москвы поделились своими наработками с коллегами.

На сессии «Будущее в диагностике и лечении аутоиммунных заболеваний» главный внештатный детский специалист эндокринолог Департамента здравоохранения города Елена Петрайкина внесла предложения по ранней диагностике сахарного диабета у детей, среди которых создание кампании по информированию врачей, учителей и работников детских учреждений о признаках манифестации заболевания; использование доказательной иммунопрофилактики и иммунотерапии на доклинической и ранней клинической стадии сахарного диабета 1-го типа и др.

Главный внештатный специалист пластического хирурга Департамента здравоохранения города Москвы Наталья Мантурова на сессии «Женщины в фармацевтике и здравоохранении: вместе за здоровое общество» рассказала, как улучшить качество жизни россиян: «Нужно формировать культуру диеты, употребления правильных продуктов, физической нагрузки в каждой семье с детства». Эти меры, по мнению эксперта, помогут решить проблему осложнения хронических заболеваний.

В этом году участие в мероприятиях ПМЭФ приняли 21 800 человек из 139 стран и территорий.

Евгения Воробьева



▲ Российские регионы представили свои стенды на ПМЭФ-2024

Фото: Галина Хлыстова/НИИОЗИМ

Фото: Алексей Александров/Росконгресс

Фото: Вячеслав Прокофьев/Росконгресс

Фото: Валентина Певцова/Росконгресс

УГРОЗА ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

О видах гипотиреоза, его проявлении и профилактике рассказывает врач-эндокринолог, заведующая дневным стационаром Эндокринологического диспансера Департамента здравоохранения города Москвы Юлия Голубева.



Фото: Юрий Строков/НИОЗММ

▲ Юлия Голубева

Гипотиреоз – это заболевание эндокринной системы, обусловленное недостатком тиреоидных гормонов или снижением их биологического эффекта на тканевом уровне. Часто это связано с дефицитом йода в рационе.

Типы заболевания

Первичный гипотиреоз развивается вследствие поражения самой щитовидной железы. Более 99 % всех случаев заболевания у взрослых приходится на первичный приобретённый гипотиреоз. Наиболее часто болезнь развивается вследствие хронического аутоиммунного

тиреоидита, а также после медицинских манипуляций. После тиреоидэктомии (операции по удалению щитовидной железы) заболевание носит стойкий необратимый характер.

Вторичный гипотиреоз – это состояние, при котором щитовидная железа вырабатывает достаточное количество гормонов, но организм не может использовать их должным образом из-за нарушения работы гипофиза или гипоталамуса. У взрослых он встречается крайне редко. Основные причины вторичного гипотиреоза – хирургическое, травматическое или лучевое воздействие на гипоталамо-гипофизарную область, а также опухоли.

Клиническая картина гипотиреоза значительно варьирует в зависимости от выраженности и длительности дефицита тиреоидных гормонов, возраста пациента и наличия у него сопутствующих заболеваний. Чем быстрее развивается гипотиреоз, тем более явными проявлениями он сопровождается.

Как выглядит больной гипотиреозом

- Лицо обычно одутловатое, бледное, часто слегка желтоватое с отёками вокруг глаз, припухшими веками. Язык увеличен в размерах, отёчен, со следами зубов на боковых поверхностях.

- Из-за отёка голосовых связок, гортани, ограничения подвижности языка изменяется голос. Он становится сиплым, грубым, а речь – замедленной и невнятной.
- Отёк евстахиевой трубы может вызвать снижение слуха.
- Волосы становятся сухими, секущимися и ломкими, теряют блеск. Рост волос замедляется, они начинают выпадать. У мужчин редеет борода.

- Кожа становится сухой и холодной, а в местах повышенного трения (в области локтевых и коленных суставов) наблюдается гиперкератоз. Очень часто встречается шелушение.

Заболевания-«маски»

Нередко вместо гипотиреоза обнаруживают заболевания-«маски»:

- кардиологические: брадикардия, диастолическая гипертензия, дислипидемия;
- гастроэнтерологические: хронические запоры, желчнокаменная болезнь, хронический гепатит, гепатомегалия;
- ревматологические: артралгии, тугоподвижность суставов;
- дерматологические: алопеция, гиперкератоз;
- психические: депрессия, деменция;
- гинекологические: кровотечения, бесплодие.

Гипотиреоз может привести к нарушениям работы множества систем организма, поэтому важно заниматься профилактикой и регулярно обращаться к специалисту.



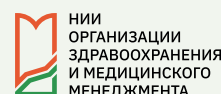
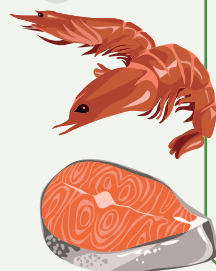
Чем быстрее развивается гипотиреоз, тем более явными проявлениями он сопровождается.

Памятка

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОТИРЕОЗА

Предупредить развитие гипотиреоза можно благодаря сбалансированному рациону, содержащему достаточное количество йода. Этим микроэлементом богаты:

- йодированная соль: это самый простой способ получить достаточное количество йода в рационе. Однако важно не злоупотреблять солью, так как её избыток также вреден для здоровья
- морепродукты: креветки, мидии, кальмары
- морская и океаническая рыба (хек, треска, окунь, сельдь, лосось)
- молочные продукты: молоко, сыр, йогурт и творог (особенно если они обогащены этим элементом)
- зерновые, бобовые продукты и крупы (значительно меньше) (фасоль, пшеничная крупа, овсянка)
- лидеры среди овощей – листовая салат, свёкла, редис, картофель
- концентрированные продукты: яичный порошок и сухое молоко, специальная минеральная вода



Другие памятки смотрите по QR-коду



Большую роль в профилактике заболевания играют также ранняя диагностика и своевременно начатая заместительная терапия



Особое внимание исследованию функции щитовидной железы рекомендуется уделить на этапе планирования беременности



КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Для исключения гипотиреоза рекомендуется исследовать функцию щитовидной железы (исследование уровня тиреотропного гормона (ТТГ) в крови и уровня свободного тироксина сыворотки крови (свТ4))

12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Эндокринологического диспансера ДЗМ

СПОРТ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Как физические нагрузки в жаркое время года влияют на наш организм, с чего начать и о каких правилах следует помнить, рассказывает заведующий организационно-методическим отделом по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы, врач по спортивной медицине Николай Бувалин.

Фото: Екатерина Козлова /НИИОЗММ



▲ Николай Бувалин

Спорт – явление всесезонное. Тем не менее наибольший положительный эффект на организм оказывают именно тренировки в летнее время. С наступлением тёплой погоды становится невозможно не воспользоваться главной фишкой летнего спорта – потренироваться на улице!

Положительное влияние на организм именно тренировок на открытом воздухе было доказано множеством исследований. Вот некоторые преимущества.

- Чистый воздух. Качество воздуха на улице выше, чем в закрытом пространстве. Занятия на улице улучшают самочувствие и работу внутренних органов.
- Солнечный свет. Летом вы можете получить больше солнечного света, что способствует синтезу витамина D в организме. Он важен для здоровья костей, иммунной системы и общего самочувствия.
- Положительные эмоции. Физическая активность на свежем воздухе может улучшить настроение за счёт выработки эндорфинов – гормонов радости и удовольствия.
- Улучшение метаболизма. Когда температура окружающей среды выше, организм работает более интенсивно и расходует больше калорий.

Физическая активность на свежем воздухе может улучшить настроение за счёт выработки эндорфинов – гормонов радости и удовольствия.

- Здоровый сон. После интенсивной физической активности на свежем воздухе ваш организм чувствует физическое утомление. Это улучшает качество сна.

Сколько заниматься и какую нагрузку выбрать

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует еженедельно тратить на умеренную физическую активность от 150 до 300 минут, а также выделять два дня в неделю на силовые тренировки.

В качестве примера адекватной нагрузки для организма в летнее время можно

рассмотреть прогулку в парке или командные игры на природе с друзьями.

Для пожилых эксперты ВОЗ также рекомендуют добавить один день с упражнениями на баланс и координацию для профилактики травм при падениях.

Нельзя сказать, что летом нужно выбирать или кардио, или силовые тренировки. Программу обязательно нужно создавать под руководством специалиста после консультации с врачом по спортивной медицине с учётом погодных условий и места тренировок. Важно помнить, что избыточная нагрузка в летний период гораздо чаще приводит к негативным последствиям, потому что на терморегуляционную систему нашего организма падает повышенная нагрузка!

Правила летней тренировки

Летом важно выбирать правильное время для занятий спортом, чтобы избежать перегрева и теплового удара

Тренировки нужно организовывать либо в утренние часы (до 10:00), либо в вечерние (после 20:00), когда солнечная активность снижается. Обязательно следить и за показаниями термометра: даже профессионалам не рекомендуется тренироваться при температуре выше 27 °С без учёта влажности. Для любителей граница ниже – не рекомендуются тренировки при температуре выше 25 °С.

Выбирайте правильную одежду

Она должна быть максимально комфортной. Старайтесь избегать тяжёлых и искусственных видов ткани и отдавать предпочтение натуральным и лёгким материалам. Кроссовки тоже должны быть лёгкими

и на удобной подошве. Не забывайте про головной убор и солнцезащитные очки – это очень важно!

Разминка и заминка – обязательная часть тренировки

С приходом лета важность разминки только повышается. Наш организм – это сложная терморегуляционная система, которую нужно готовить к каждой тренировке. Разминка помогает избежать возможных травм и стресса для организма, а также подготовить мышцы и суставы, улучшая их эластичность.

Важно не забывать и о заминке: она поможет вашему организму быстрее восстановиться, а мышцам – меньше болеть.

Старайтесь не есть перед тренировкой

Во время процесса пищеварения активизируется парасимпатическая нервная система, а при тренировке мы пользуемся

возможностями симпатической нервной системы. Таким образом получается, что наш организм испытывает двойную нагрузку, это мешает тренировочному процессу. Самый поздний приём пищи до тренировки – за один час. Есть сразу после тренировки тоже не рекомендуется, лучше выждать полчаса-час, чтобы дать организму восстановиться. Максимум, что можно позволить себе, – небольшой энергетический батончик.

Соблюдайте питьевой режим

В жаркую погоду летом, особенно когда риск обезвоживания увеличивается, пить воду нужно всегда – до тренировки, во время неё и после! Обязательно берите с собой одну бутылку воды, а лучше даже две. Летом необходимо пить гораздо больше жидкости, и, хоть в каждом случае всё индивидуально, рекомендуется минимум два-три литра воды в день и дополнительные один-два литра во время тренировки.

Когда тренировка может нанести вред

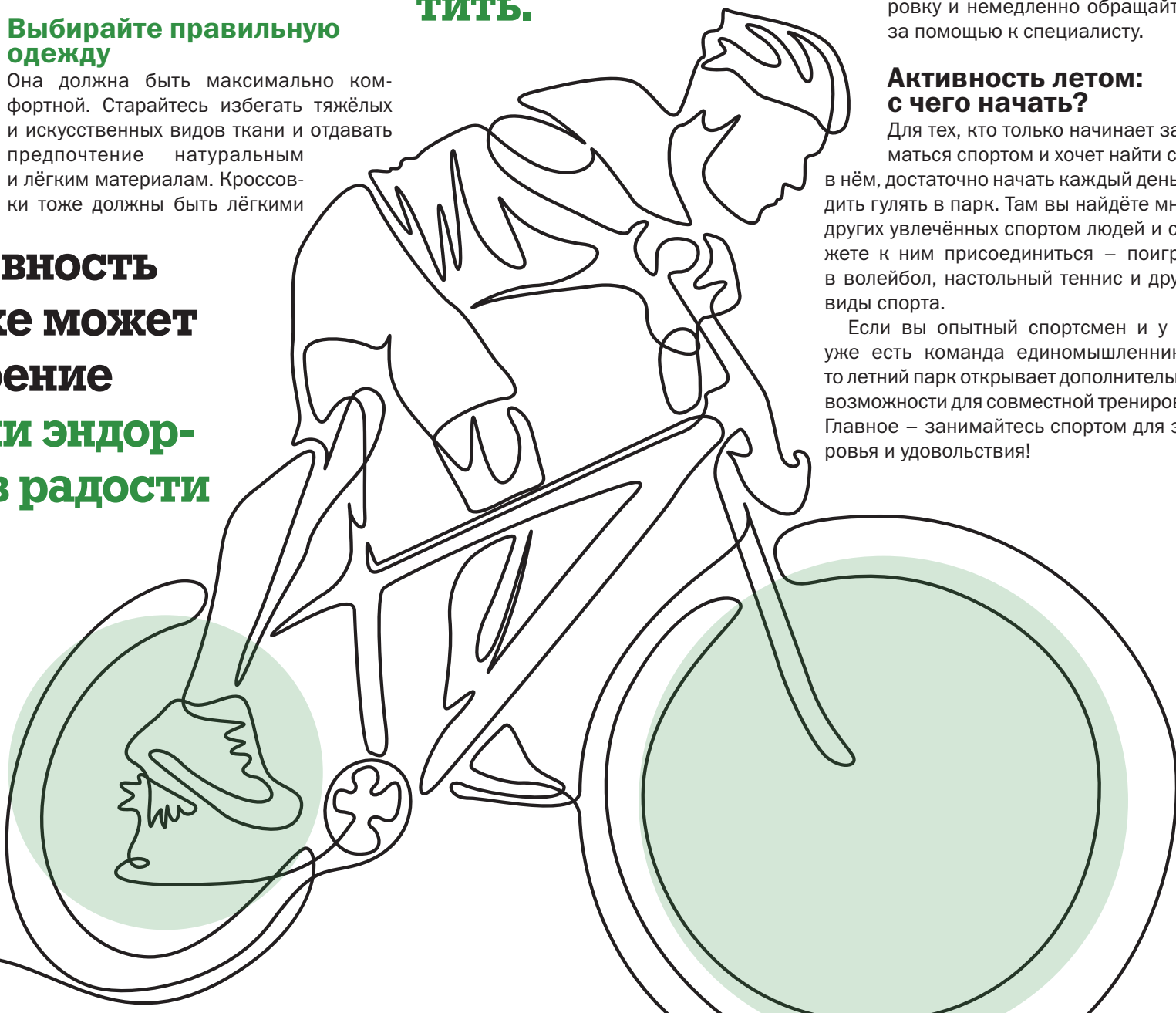
Самый простой способ понять, что тренировка не идёт вам на пользу, – это болевые ощущения. Боль – это естественный способ организма сказать человеку, что что-то пошло не так. При возникновении первых неприятных ощущений тренировку нужно прекратить. Также обращайте внимание на головокружение, тошноту, чувство стеснения в груди. При любых симптомах прекращайте тренировку и немедленно обращайтесь за помощью к специалисту.

Активность летом: с чего начать?

Для тех, кто только начинает заниматься спортом и хочет найти себя в нём, достаточно начать каждый день ходить гулять в парк. Там вы найдёте много других увлечённых спортом людей и сможете к ним присоединиться – поиграть в волейбол, настольный теннис и другие виды спорта.

Если вы опытный спортсмен и у вас уже есть команда единомышленников, то летний парк открывает дополнительные возможности для совместной тренировки. Главное – занимайтесь спортом для здоровья и удовольствия!

При возникновении первых болевых ощущений тренировку нужно прекратить.





Вера ДИДЕНКО, врач-онколог, заведующая отделением диагностики и лечения заболеваний молочной железы и репродуктивной системы № 2 Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина.

Каждая женщина должна помнить о необходимости диагностики здоровья молочных желёз.

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



В каких случаях нужно выполнить маммографию и УЗИ молочных желёз? В чём различие этих исследований? Кому они показаны?

Маммография – «золотой стандарт» диагностики рака молочной железы во всём мире, единственный метод скрининга. Данный метод обследования сопряжён с лучевой нагрузкой, в связи с чем его применение регламентируется приказами. С профилактической целью маммография назначается всем женщинам с 40 до 50 лет раз в два года, с 50 лет – один раз в год, если врачом-рентгенологом не предписан другой интервал наблюдения.

Маммография – метод компрессионный, связан с кратковременным сжатием молочной железы. В ходе процедуры пациентка может испытывать временный дискомфорт, длящийся несколько секунд. Важно знать, что чем сильнее прижата железа, тем качественнее получаемое изображение и меньше лучевая нагрузка. Для снижения дискомфорта плановую процедуру рекомендуется проводить по циклу с 5-го по 13-й день от начала менструации.

УЗИ молочных желёз – быстрый и простой метод обследования, который рекомендуется проходить с профилактической целью всем женщинам с 20 лет. Данный метод не связан с лучевой нагрузкой,

поэтому может применяться неоднократно, а также в период беременности и лактации. С 40 лет пациентка в обязательном порядке обследуется комплексно: маммография + УЗИ молочных желёз для получения максимально точного результата. Методы не заменяют, а дополняют друг друга.

Является ли фактором риска развития рака молочной железы установка грудных имплантатов?

Нет, это частый миф. Имплантаты не повышают риск развития рака молочной железы, но несколько затрудняют визуализацию тканей молочной железы стандартными методами обследования, что иногда может быть причиной пропуска патологии на начальном этапе. Единственным онкологическим заболеванием, которое непосредственно связано с грудными имплантатами, является анапластическая крупноклеточная лимфома (BIA-ALCL) – очень редкое заболевание. Случаи развития этого типа неходжкинской лимфомы преимущественно связаны с использованием имплантатов с текстурированным покрытием.

Обнаружила уплотнение подмышкой. К какому врачу необходимо обратиться и какие пройти исследования?

При обнаружении уплотнения в аксиллярной области нужно обратиться в городскую поликлинику или женскую консультацию, врач даст направление на маммографию или УЗИ молочных желёз и регионарных зон лимфооттока на предмет выявления изменений. Если потребуется, лечащий врач направит вас к онкологу-маммологу для дальнейшей консультации и лечения. При необходимости может быть назначена пункция или биопсия для верификации диагноза.

Кому нужен скрининг на рак груди?

Скрининг – это мера вторичной профилактики, направленная на выявление социально значимого заболевания, в нашем случае рака молочной железы, у бессимптомных лиц в популяции. Скрининг направлен на то, чтобы снизить смертность от рака молочной железы путём своевременного выявления заболевания, пока у пациентки нет симптомов и её ничто не беспокоит. Единственным методом скрининга в мире является маммография.

Что делать в случае доброкачественного узлового образования?

При выявлении любого образования или уплотнения в молочных железах надо показаться врачу, пройти стандартные обследования и подтвердить природу образования при помощи пункции или трепан-биопсии. Если образование доброкачественное, его можно динамически наблюдать либо провести хирургическое лечение в плановом порядке, обсудив возможные варианты с лечащим врачом.

С какой целью выполняется пункция молочных желёз?

Пункция или биопсия молочной железы выполняются с целью верификации или подтверждения диагноза, выявления природы образования и исключения онкологии. Эта процедура проводится всем пациенткам, у которых по данным методов обследования (УЗИ, маммография, МРТ молочных желёз) обнаружена подозрительная патология с определённой вероятностью злокачественности (категории BI-RADS 4 (a,b,c)).

Формула жизни



▲ Победители турнира по перетягиванию каната

Турниры Спартакиады

Более 450 человек приняли участие в турнирах по плаванию и перетягиванию каната Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» среди работников медорганизаций города.

Соревнования прошли в спортивном комплексе «Динамо» на Водном стадионе. Турнир по плаванию состоял из личных заплывов вольным стилем на 50 и 100 метров, эстафеты 4x50 метров, а также командного зачёта. Турнир по перетягиванию каната проходил в командном зачёте, команда состояла из четверых мужчин и четырёх женщин.

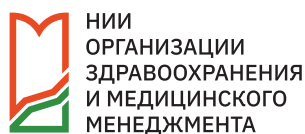
Золотой кубок турнира по плаванию завоевала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы № 52. Почётным бронзовым призёром стала команда Московского центра инновационных технологий в здравоохранении.

В турнире по перетягиванию каната победителем стала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

Серебряный призёр – команда Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого. Бронзовый кубок забрала команда Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова.



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. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. 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