



### Сергей Собянин:

«Лечение пациентов вышло на новый – более эффективный – уровень».

<< **СТР. 3**



### Восстановление височной кости

История спасения пациента со сложной лор-патологией.

<< **СТР. 5**



### Ориентир на 30Ж

Как перейти к здоровому образу жизни в большом городе.

<< **СТР. 6-7**



фото: mos.ru

▲ Празднование пройдет на многих площадках города

## С ЮБИЛЕЕМ, МОСКВА!

10 и 11 сентября Москва отметит свое 875-летие. Праздничные мероприятия в честь Дня города будут организованы почти на всех общественных площадках столицы. «Мы живем в необычное время с уникальными сложными вызовами. Я вот не боюсь этого слова – москвичи побеждают все эти вызовы, все эти санкции, все эти сложности. Я думаю, это самое главное в этом юбилее. Ведь юбилей заключается не в количестве лет, а в количестве тех достижений, которые помогают улучшать качество жизни. Желаю москвичам здоровья, счастья, удачи и, самое главное, уверенности в завтрашнем дне!» – сказал мэр Москвы Сергей Собянин в эфире телеканала «ТВ Центр» накануне праздника.

### Модернизация продолжается



фото: mos.ru

В районах Раменки и Очаково-Матвеевское проходит реконструкция четырех поликлиник. Об этом в личном блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин: «Это поликлиника № 209, филиалы № 2 (ул. Мосфильмовская, 29А) и № 3 (ул. Веерная, 34), и детская поликлиника № 131, филиалы № 2 (ул. Мосфильмовская, 27А) и № 3 (ул. Большая Очаковская, 38А)».

### Роботические операции



фото: mos.ru

За четыре года в столице выполнено около 4,5 тыс. роботических операций, сообщила на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Одни из самых сложных операций проводятся врачами с применением роботических комплексов. Такое оборудование расширяет возможности медицинских специалистов в несколько раз. При этом операции, выполненные с помощью роботических комплексов, малотравматичны и позволяют пациентам быстрее восстанавливаться. Доступность и количество таких современных медицинских вмешательств в столице постоянно растет. Это стало возможным благодаря закупкам новейшего оборудования, а также постоянному повышению профессиональных компетенций столичных врачей».

### Высокотехнологичная помощь

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала на mos.ru, что за три года доступность высокотехнологичной помощи выросла почти на 30%: «Применение высоких технологий позволяет пациентам получать помощь в соответствии с мировыми стандартами качества». За полгода пациентам городских стационаров, федеральных и частных центров проведено более 90 тыс. операций с использованием высоких технологий.

## Хирургия эпилепсии у детей

В Морозовской детской городской клинической больнице проводят уникальные операции детям с эпилепсией. За три года помощь получили более ста маленьких пациентов.

В Морозовской детской больнице создан полный цикл лечения эпилепсии у детей, начиная с момента поступления. Доступны новейшие методы диагностики, проводится комплексное электрофизиологическое обследование, включая круглосуточный видео-ЭЭГ-мониторинг, в том

числе инвазивный с имплантацией внутричерепных электродов.

Отдельная категория пациентов – это больные с приступами, которые не реагируют на лекарственные препараты. Данная группа представляет особую сложность для врачей. В таких случаях используются

альтернативные методы лечения. Одной из передовых хирургических методик является имплантация стимулятора блуждающего нерва, а также изоляция участка мозга с неправильной биоэлектрической активностью.

<< **СТР. 4**



фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ В операционной Морозовской детской больницы

## Оценка профессионализма

Более 14 тыс. московских медиков проверили профессиональные компетенции в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы с мая 2021 года. По сравнению с прошлым годом среднемесячное число специалистов, проходящих оценку, выросло на 80 %.

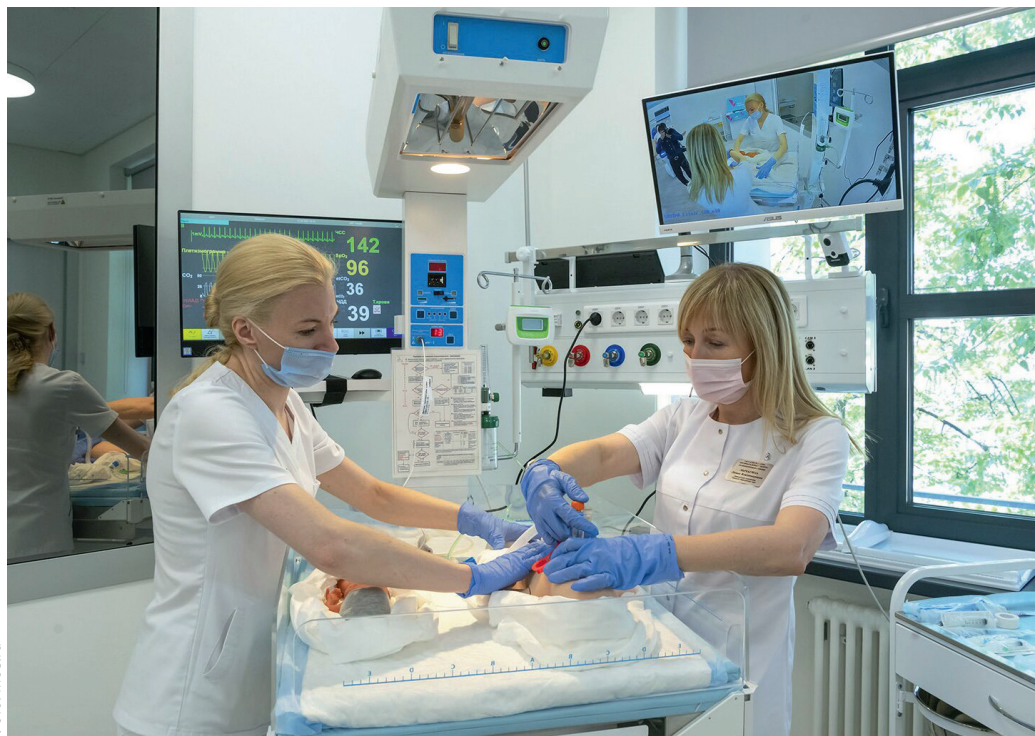


Фото: mos.ru

«Кадровый центр начал работу в мае прошлого года. Его возможности планомерно расширяются, в том числе в проведении оценочных процедур. В них принимают участие врачи и ординаторы системы здравоохранения Москвы, а также те, кто хотел бы присоединиться к нашей команде из других регионов. Спрос у профессионального сообщества на прохождение оценочных процедур постоянно растет. Этому способствует то, что Кадровый центр располагает уникальным техническим оснащением. Его двери открыты для всех медицинских работников круглый год и без выходных. За первые 12 месяцев работы Кадрового центра (с мая 2021 по май 2022 года) в нем провели 26 тысяч процедур оценки. За последние три месяца их количество достигло более 40 тысяч», – сообщила на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Мнение

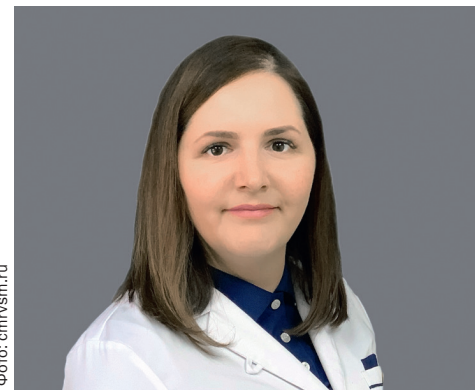


Фото: cmrvm.ru

**Мария ГУСЕВА**, заведующая филиалом № 12 Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, врач по спортивной медицине, эксперт марафона «100 дней здоровья»

«В современном мире очень сложно найти время для занятия физической культурой и спортом. Но важно понимать, что регулярные тренировки – лучшее, что вы можете сделать для своего организма. Высокий уровень физической активности обеспечивает сохранение и улучшение функций сердечно-сосудистой и нервной систем. Для людей от 18 до 64 лет регулярная физическая активность должна составлять 150–300 мин в неделю. Темп – средней интенсивности. Если нагрузка по интенсивности высокая, то достаточно 75–150 мин в неделю. Обязательно два раза в неделю нужно включать тренировки на укрепление мышц. Людям старше 65 лет надо добавлять упражнения на координацию и баланс. Тренировочный процесс должен быть построен на принципах индивидуализации, регулярности и повторности. Перед тем как начать заниматься спортом, если раньше вы не выполняли физические упражнения регулярно, необходимо обследоваться в поликлинике или обратиться за консультацией к врачу. Людям нетренированным рекомендуется заниматься 3–4 раза в неделю по 30–45 мин в день. Делать упражнения можно в любое время, но желательно, чтобы после приема пищи прошло около 2 ч, а до времени отхода ко сну оставалось не меньше 1 ч. Оптимально заниматься спортом через день, чтобы организм успел восстановиться и подготовиться к новой физической нагрузке.

Метод со стандартной непрерывной нагрузкой (бег, велотренажер и т. д.) является наиболее популярным и обеспечивает устойчивое повышение аэробной выносливости, что полезно для снижения риска развития заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костной ткани, улучшения эмоционального состояния и повышения качества сна. После основной части любой тренировки должна следовать заминка продолжительностью 3–5 мин. В это время можно использовать упражнения на растяжку, дыхательную гимнастику. Заминка направлена на то, чтобы организм постепенно успокоился и перешел в более спокойную фазу. Начните с небольших целей, и у вас все получится!»

Больше полезной информации – в марафоне «100 дней здоровья».

## Секреты здорового образа жизни

17 сентября в рамках лектория «Здоровая Москва» пройдет дискуссия «Вечно молодой / вечно в тренде! Секреты здорового образа жизни в любом возрасте».

Главный врач Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Алексей Свет расскажет, как правильно готовиться к взрослой жизни, а врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Полина Свечникова поделится секретами «ментальной молодости». Также гости дискуссии узнают, как наслаждаться жизнью в любом возрасте, как не превратиться в зануду, о проектах города, направленных на укрепление здоровья москвичей.

Лекция начнется в 16:00. Место проведения уточняется, следите за обновлениями на [mosgorzdrav.ru/zm](https://mosgorzdrav.ru/zm).



Фото: пресс-служба ДЗМ

## Конкурс «Проектная активация»

Департамент здравоохранения города Москвы организовал конкурс «Проектная активация», который предназначен для медицинских сотрудников, желающих реализовать свои проекты и создать полезные сервисы для коллег и пациентов.



Участники смогут познакомиться с интересными людьми и провести время с пользой, обрести навыки, которые

будут полезны на работе и в личной жизни, научиться понятно оформлять и убедительно излагать свои идеи,

а также присоединиться к проектному сообществу.

Конкурс включает тесты, викторины, работу в команде и выступления. В процессе прохождения конкурса участники ознакомятся с современными инструментами управления проектами, такими как Agile, Scrum и Kanban. На все возникшие вопросы ответят эксперты столичного здравоохранения. Участники будут получать обратную связь по своим проектам. Прошедшие на третий и четвертый этапы конкурса будут отмечены памятными призами, а победителей поощрят денежным вознаграждением.

Чтобы принять участие в конкурсе, нужно собрать команду из 3–7 штатных сотрудников одной медицинской организации, выбрать капитана команды и от его лица подать заявку. Подробнее – по QR-коду.



# СЕРГЕЙ СОБЯНИН: «ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ ВЫШЛО НА НОВЫЙ – БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ – УРОВЕНЬ»

Столица готовится к большому празднику – своему 875-летию. Город находится в процессе постоянной трансформации и развития. О том, какие новшества происходят в сфере здравоохранения, на mos.ru рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.



▲ Сергей Собянин

## О праздничных мероприятиях

10 и 11 сентября практически на всех площадках столицы будут проходить культурные мероприятия. Программу гуляний определили сами москвичи на площадке проекта «Активный гражданин». Благоустройство многих столичных объектов будет завершено к празднику, в порядок приведут дворы, скверы, небольшие парки, улицы, переулки и набережные.

«Но есть часть крупных проектов, которые будут длиться до ноября, потому что за летний сезон их сделать невозможно. Это такие большие проекты, как парки «Покровское-Стрешнево», «Битца», «Яуза». Это просто гигантские проекты на огромной площади. Конечно, большую часть мы уже к этому времени сделаем, но потребуется еще время», – рассказал Сергей Собянин в прямом эфире телеканала «ТВ Центр».

## Павильоны здоровья

Более 300 тыс. человек прошли чекап в павильонах «Здоровая Москва» за три месяца работы. В этом году они начали принимать посетителей 11 мая.

«Несколько лет назад мы создали очень удобный формат чекапа для москвичей – открыли в парках летние павильоны «Здоровая Москва». В них без предварительной записи можно проверить основные параметры здоровья и при показаниях пройти углубленное обследование», – написал в своем Telegram-канале мэр.

Он отметил, что 230 тыс. человек были направлены на дополнительные обследования, так как врачи обнаружили у них определенные факторы риска или признаки заболеваний. Более 55 тыс. пациентов продолжили обследование в поликлиниках, а около 2,6 тыс. – в Московском научно-практическом центре дерматовенерологии и косметологии.

## Гранты врачам

Сергей Собянин подписал постановление, по которому Правительство Москвы выделяет грант Городской клинической онкологической больницы № 1 на продолжение научных исследований по внедрению в практику столичного здравоохранения инновационных методов лечения онкологических заболеваний, обусловленных наследственными опухолевыми синдромами. В течение 2021–2022 годов планируется провести около 1,8 тыс. полногеномных секвенирований образцов крови пациентов с выявленными злокачественными новообразованиями и подозрением на наследственные опухолевые синдромы, а также 1,08 тыс. таргетных обследований родственников пациентов первой или второй степени родства. Они необходимы для разработки системы профилактического наблюдения и обследования пациентов с риском наследственных заболеваний.

«Онкология остается одним из главных вызовов для здравоохранения, в том числе из-за роста продолжительности жизни москвичей. Боремся с этим недугом по всем направлениям», – сообщил мэр на личной странице в социальной сети «ВКонтакте».

Сергей Собянин напомнил, что около трех лет назад был создан новый стандарт онкопомощи. Он включает шесть многопрофильных онкологических центров полного цикла лечения, обновленные патоморфологические лаборатории, три эндоскопических центра и расширенный перечень бесплатных препаратов, в том числе таргетной и иммунной терапии.

**Более 300 тыс. человек прошли чекап в павильонах «Здоровая Москва» за три месяца.**



▲ Павильоны «Здоровая Москва» скоро уйдут на каникулы

«Лечение пациентов вышло на новый – более эффективный – уровень. И что не менее важно – стало доступным», – заключил Сергей Собянин.

## Экстренная помощь

В личном блоге Сергей Собянин рассказал о подготовке к переходу на новый стандарт экстренной медицинской помощи, который будет внедрен в шести стационарных скорпомощных комплексах в скором времени.

«Если речь идет об инфаркте или инсульте, то алгоритмы медицинской помощи отработаны практически до автоматизма: максимально быстрый приезд скорой помощи – госпитализация в ближайший свободный сосудистый центр Москвы – единые и самые современные стандарты диагностики, лечения и последующей реабилитации пациентов. В про-



▲ Один из этапов чекапа в павильоне

**Онкология остается одним из главных вызовов для здравоохранения, в том числе из-за роста продолжительности жизни москвичей. Боремся с этим недугом по всем направлениям.**

шлые годы мы многое сделали, чтобы добиться реального улучшения помощи пациентам с сосудистыми катастрофами. Теперь настало время добиться таких же улучшений в сфере лечения травм, отравлений, обострения хронических заболеваний и прочих экстренных состояний, с которыми люди попадают в больницы», – написал мэр.

Каждый стационарный скорпомощной комплекс будет представлять собой полноценную больницу с приемным и диагностическим отделениями, операционными, реанимацией и современным

оборудованием. Пациенты будут проводить на койках от нескольких минут до суток. После оказания первой помощи при необходимости проведения вмешательства и стабилизации состояния больного либо переведут в профильное отделение больницы, либо выпишут домой.

Около полумиллиона человек в год будет получать эффективную и своевременную помощь по новым стандартам, разработанным столичными врачами.

«Внедрение нового стандарта экстренной помощи является сложнейшей управленческой и организационной задачей. Необходимо завершить строительство и оснастить современным оборудованием шесть крупнейших скорпомощных комплексов. Потребуется на практике внедрить новые алгоритмы работы с пациентами, попутно дорабатывая и совершенствуя их. И самое главное – новые принципы работы должны разделять каждый врач и медицинская сестра. Более того, они должны стать их «вторым Я». Именно поэтому разработчиками стандарта стали не теоретики, часто витающие в облаках, а практикующие врачи и медсестры с огромным опытом работы в приемных отделениях экстренной помощи. Уверен, что новый стандарт экстренной помощи будет хорошо принят медицинским сообществом и поможет спасти тысячи человеческих жизней», – подчеркнул Сергей Собянин.

# ХИРУРГИЯ ЭПИЛЕПСИИ У ДЕТЕЙ << СТР. 1

Ежегодно в Морозовскую детскую больницу госпитализируют более 1,5 тыс. пациентов с пароксизмальными состояниями – приступами. При этом примерно в каждом третьем случае подтверждается диагноз «эпилепсия».

## Сложный диагноз

Эпилепсия – хроническое заболевание головного мозга, при котором один из участков коры мозга начинает работать слишком активно, в результате чего возникает приступ: судороги, потеря сознания, падение. Как правило, дебют эпилепсии происходит в детском возрасте, иногда – в первые дни после рождения. Опасность болезни заключается не только в судорожных приступах, нередко возникающих в самый неожиданный момент, но и в долгосрочных последствиях. Эпилепсия резко снижает качество жизни как самого больного, так и его близких.

Лекарственная терапия, к сожалению, не всегда бывает эффективна. Как отмечает руководитель Центра цереброваскулярных заболеваний у детей и подростков Морозовской детской городской клинической больницы, кандидат медицинских наук Инна Щедеркина, даже к самым современным препаратам могут оказаться невосприимчивыми до 20–25 % детей с эпилепсией. Тогда используются хирургические методы лечения.

## Блокировать приступ

Хирургия эпилепсии, которая не поддается медикаментозному лечению, – одно из приоритетных направлений работы Морозовской детской больницы. Здесь доступны новейшие методы диагностики, проводится комплексное электрофизиологическое обследование, имеется необходимое оборудование для лечения. В 2018 году в клинике была открыта

уникальная для столичного здравоохранения лаборатория видео-ЭЭГ-мониторинга, в том числе инвазивного стереометода, для обследования пациентов с эпилепсией перед операцией.

«Такие операции нашими нейрохирургами отработаны достаточно давно и успешно применяются для лечения детей с наиболее тяжелыми формами эпилепсии. Мы провели уже более ста операций, направленных на блокировку участка мозга, провоцирующего эпилептический приступ. У 80 % детей приступы полностью проходят после вмешательства», – говорит заведующий нейрохирургическим отделением Морозовской детской городской клинической больницы, кандидат медицинских наук Матвей Лившиц.

Имплантация стимулятора блуждающего нерва – так называемого вагус-стимулятора – является одним из методов лечения тяжелых форм эпилепсии, которую не удается победить лекарствами. Эффективность этого метода подтверждена международными исследованиями. По словам Инны Щедеркиной, данная операция для некоторых пациентов является единственным шансом избавиться от приступов навсегда, когда другие методы неэффективны или невозможны.

Стимулятор представляет собой небольшое электронное устройство, которое имплантируется под кожу пациента рядом с ключицей. Оно программируется под индивидуальные особенности пациента и с определенной частотой генерирует электрические импульсы, блокирующие «сбой» в работе головного мозга. За последние два года в Морозовской больнице



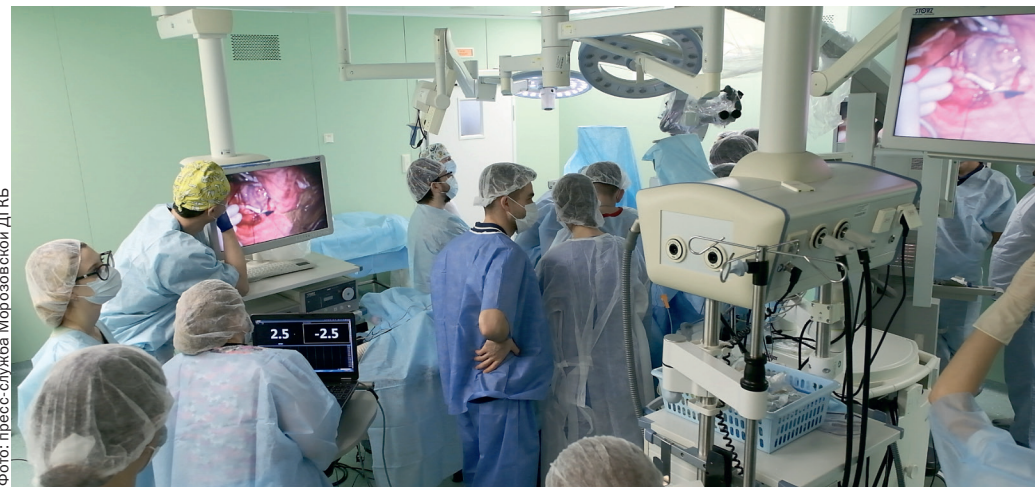
▲ Врачи обсуждают тактику ведения операции

проведено 12 имплантаций вагус-стимулятора. Маленькие пациенты, которым была сделана такая операция, стали намного реже испытывать приступы, получили возможность нормально расти и развиваться.

## Индивидуальный подход

В нейрохирургическом отделении Морозовской детской больницы выполняются все известные в этой области операции: при онкологических заболеваниях центральной нервной системы, острых нарушениях мозгового кровообращения, травматических повреждениях головного мозга, сосудистых мальформациях головного мозга. Ежегодно врачи проводят более тысячи оперативных вмешательств, в том числе более ста – у пациентов с опухолями головного и спинного мозга.

Одно из важнейших направлений работы врачей – индивидуальная разъяснительная работа с каждым родителем и пациентом. На базе отделения неврологии организованы школы эпилепсии. Врачи рассказывают, как оказать помощь при приступе, освещают вопросы, касающиеся правил жизни с заболеванием и возможностей по обучению.

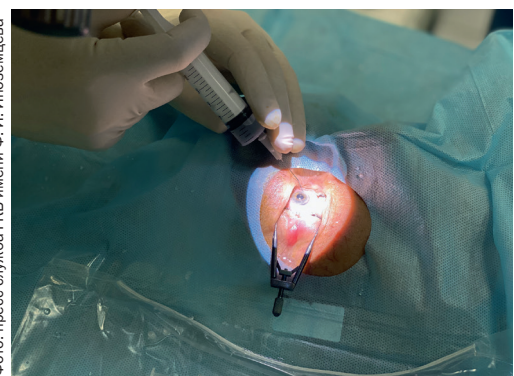


▲ Операцию выполняет мультидисциплинарная бригада врачей

## Клинический случай

# ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ

Зрение – уникальный дар, ценность которого особенно хорошо понимают те, кто его лишился. Вернуть утраченные зрительные функции помогают современные методики и мастерство офтальмохирургов.



▲ Вмешательство требует ювелирной точности от хирурга

За офтальмологической помощью в Городскую клиническую больницу имени Ф. И. Иноземцева обратилась пожилая женщина. Пациентка очень хотела улучшить зрение: на момент поступления она могла видеть только пальцы, поднесенные к лицу.

## Насечки на роговице

Неутешительный диагноз свидетельствовал о наличии незрелой катаракты, сложного миопического астигматизма, частичной атрофии зрительного нерва. Усугублялось положение состоянием после рефракционной кератотомии (насечек на роговице) на обоих глазах: женщина

с детства страдала сильной близорукостью – больше 8,0 диоптрий на обоих глазах, с целью коррекции патологии ей и была сделана эта операция в далеком 1988 году.

Выраженный миопический астигматизм (больше 3,0 диоптрий), значительно влияющий на остроту зрения и не поддающийся коррекции с помощью очков,

## На момент поступления пациентка могла видеть только пальцы, поднесенные к лицу.

не позволял прибегнуть к имплантации стандартной интраокулярной линзы.

Кератотомические рубцы на роговице, сильно искажающие показания приборов, препятствовали точному расчету параметров искусственного хрусталика. Все эти обстоятельства вместе с признаками атрофии зрительного нерва практически исключали надежду на улучшение зрения.

Однако женщина в своем желании видеть мир была согласна использовать даже самые минимальные возможности.

## Тактика лечения

Благодаря специальным формулам, коэффициентам, поправкам врачи офтальмологического отделения больницы путем длительных скрупулезных расчетов смогли вычислить параметры линзы, установка которой давала пациентке шанс видеть.

Операция по замене «родного» хрусталика, выполненная врачом-офтальмо-

Полученный результат произвел огромное впечатление на пациентку: она счастлива снова видеть окружающий мир и благодарна врачам, подарившим ей эту возможность. Посоветовавшись с докторами, женщина решила не останавливаться на достигнутом и использовать все шансы для улучшения зрения: через некоторое время ей предстоит операция и на втором глазу.



▲ Азамат Мисроков за работой

## НА СТЫКЕ ДИСЦИПЛИН

За 30 лет работы в Городской клинической больнице № 52 заведующий урологическим отделением Руслан Трушкин провел около 10 тыс. операций, в том числе на трансплантированной почке, некоторые из них были выполнены впервые в России и в мире, получил сотни благодарностей от пациентов, защитил кандидатскую и докторскую диссертации.

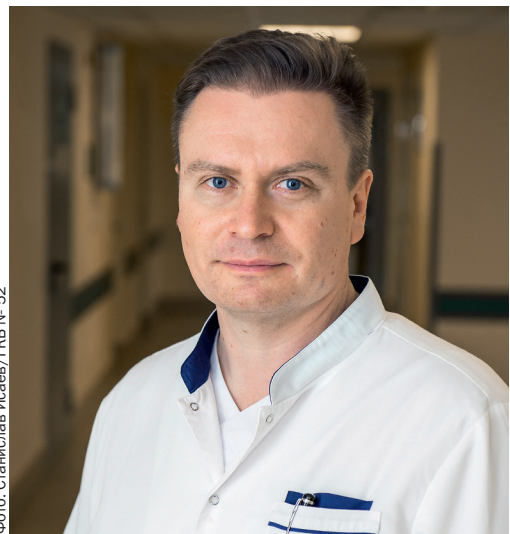


фото: Станислав Исаев/ГКБ № 52

▲ Руслан Трушкин

### Урология – широкая сфера

В интернатуру по урологии Руслан Трушкин пошел по совету однокурсника по Первому меду (ныне – Первый МГМУ имени И. М. Сеченова). «Представления о профессии были чисто романтические, хотелось стать хирургом или травматологом, делать что-то яркое, значительное. Друг был более зрелый и мудрый, и я очень ему благодарен», – вспоминает врач.

Урология – преимущественно хирургическая специальность, и среди других хирургических направлений, по мнению Трушкина, она оказалась самой интересной. «Анатомия малого таза и забрюшинного пространства сложна, такого «анатомического разброса» нет ни в каких других специальностях. В мочеполовой системе

объединены органы разной природы, требующие разных подходов. Нам всегда есть куда развиваться», – рассказывает уролог.

Многим более известна другая сторона специальности. «У 90 % людей урология ассоциируется с простатитом, венерическими заболеваниями, эректильной дисфункцией. Но это очень малая часть современной урологии», – говорит Руслан Николаевич.

### «Уникальные случаи для нас – рутина»

С самого начала Трушкина увлекла экстренная урология. Клиническую практику он проходил в Городской клинической больнице имени С. С. Юдина, там 22-летний интерн с головой окунулся в работу скорпомощной больницы с колоссальным потоком пациентов. Закончив интернатуру, он уже имел неплохой хирургический навык.

В Городскую клиническую больницу № 52 пришел в 1996 году и работает здесь уже более 30 лет. За это время защитил кандидатскую и докторскую диссертации, лично провел более 10 тыс. операций. «Случаи, которые в другом стационаре, может быть, запомнились бы как уникальные, для нас – рутина. Уникальна сама больница, в которой рождаются женщины с пересаженными почками и легкими, лечат сложных коморбидных пациентов. У нас мощнейшая нефрологическая служба, и мы стали специализироваться на уро-нефрологии. Умеем делать то, что мало кто

может. В том числе операции на пересаженной почке», – рассказывает Трушкин.

### «Особое» отделение

Из 15 врачей урологического отделения более половины имеют ученую степень, двое, включая самого Трушкина, – докторскую. Сотрудники – авторы множества научных публикаций, постоянные участники и призеры крупнейших международных научных форумов, они ведут совместные проекты с НМИЦ трансплантологии и искусственных органов имени академика В. И. Шумакова Минздрава России; 11 врачей получили высшую квалификационную категорию, 9 – статус «Московский врач».

Каждый день в отделении проводят до 15 операций на разных органах. Делают то же, что и в других крупных стационарах: от удаления камней до фаллопротезирования. Но еще отделение Трушкина – центр компетенций по уронефрологии. «За 30 лет в мире сделали около 160 операций по удалению опухолей почечного трансплантата, из них более 20 – мы. Ряд операций провели первыми в России и в мире», – рассказывает он.

Урологи 52-й придумали операции, которые позволяют сохранить трансплантат, сделать его снова функционирующим, и пациенту не нужно возвращаться на диализ и ждать новой почки. И такие операции, которые спасали жизнь пациентам, которым по всем канонам нельзя было помочь. «Мы упираемся, и иногда получается сделать то, что раньше не получалось

ни у кого», – рассуждает Трушкин. Но одного желания и упорства мало, требуется постоянно учиться. «Чтобы заниматься уронефрологией, нужно осваивать области медицины, с которыми в обычной практике уролог вряд ли сталкивается. Необходимо развивать клиническое мышление, увязывая знания различных систем в одну картину. Мы идем к междисциплинарности, которая все больше становится трендом современной медицины», – подытожил Руслан Николаевич.

Анна Пореченская



фото: Станислав Исаев/ГКБ № 52

▲ В операционной

## История спасения

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВИСОЧНОЙ КОСТИ

Врачи Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского успешно выполнили оперативное вмешательство пациенту со сложной лор-патологией.



фото: пресс-служба НИКИО им. Л. И. Свержевского

▲ Виктория Зеленкова

В Институт оториноларингологии обратился 43-летний пациент с жалобами на снижение слуха и шум в левом ухе. С детства мужчина страдает хроническим средним отитом, однако выраженное снижение слуха он начал отмечать только в течение последних двух лет. В это же время участились обострения хронического отита: несколько раз появлялось слизистое отделяемое из левого уха. В течение последнего года к жалобам добавился постоянный высокочастотный шум в левом ухе. Специалистами Института было проведено комплексное обследование больного. По данным аудиологических исследований

диагностирована левосторонняя тугоухость 4-й степени (практически глухота). По результатам КТ и МРТ височных костей было обнаружено образование крупных размеров (30 x 20 x 27 мм<sup>3</sup>), по мере своего роста разрушившее значительную часть структур внутреннего и среднего уха, а также канал лицевого нерва.

### Холестеатома височной кости

По результатам проведенного обследования пациенту был установлен диагноз «левосторонний хронический гнойный средний отит, холестеатома пирамиды височной кости слева» и принято решение о проведении хирургического лечения.

«Холестеатома – это псевдоопухолевидное образование в среднем ухе, содержащее омертвевшие эпителиальные клетки и смесь других веществ, окруженное соединительной тканью в виде капсулы.

Одной из главных особенностей этого заболевания является сравнительно бессимптомное течение. Клинические проявления болезни возникают при достижении большого размера опухоли. При росте

опухолевое образование может проникнуть за пределы уха и вызвать опасные для жизни осложнения в виде поражения мозговых оболочек и структур мозга», – рассказывает заведующий отделом микрохирургии уха НИКИО имени Л. И. Свержевского, доктор медицинских наук Евгений Гаров.

### Ход операции

Шестичасовую операцию провела мультидисциплинарная хирургическая бригада в составе отохирургов и нейрохирурга. Под контролем операционного микроскопа с большим увеличением врачи



фото: пресс-служба НИКИО им. Л. И. Свержевского

▲ Вмешательство проводится под контролем операционного микроскопа

выделяли холестеатому по долям миллиметра до полного ее удаления. Ввиду массивного разрушения структур височной кости был удален лабиринт (внутреннее ухо) с выделением костного канала лицевого нерва.

«После полного удаления холестеатомы образовался достаточно обширный дефект размером примерно 6,5 x 1,5 см. Требовалось закрыть данную полость и отграничить от нее лицевой нерв. Для этого была использована собственная жировая ткань пациента. После купирования отоликвореи специальным клеєм, изготовленным из собственной плазмы крови пациента, было проведено закрытие устья слуховой трубы при помощи костного воска», – поясняет ведущий научный сотрудник отдела микрохирургии уха НИКИО имени Л. И. Свержевского, кандидат медицинских наук Виктория Зеленкова.

Пациент хорошо перенес операцию. В послеоперационном периоде была отмечена минимальная асимметрия лица, связанная с нейропатией лицевого нерва, которая практически исчезла к моменту выписки мужчины из стационара.

# ОРИЕНТИР НА ЗОЖ

Интересная беседа на тему «Как найти ЗОЖ в большом городе. От отговорок к реальным действиям» состоялась в рамках лектории «Здоровая Москва». В ней приняли участие врач-терапевт высшей категории, директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Безымянный, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121, кандидат медицинских наук Андрей Тяжелников и врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Полина Свечникова.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Эксперты с модератором встречи телеведущей Юлией Барановской

Аббревиатуру «ЗОЖ» уже расшифровать не надо, все и так знают, что это такое. Однако не все стремятся приобщаться к здоровому образу жизни. Почему?

«Некоторые люди чересчур усложняют правила ЗОЖ, хотя, на мой взгляд, в них нет ничего сложного. Главное – нужно все время стараться, чтобы жизнь была хоть чуть-чуть здоровее. Например, если

проголодался и ничего не продается поблизости, кроме фастфуда, даже и там можно найти что-нибудь хоть немного более полезное. Что взять: воду газированную или без газа, яблоко или картофель фри, сладкое или несладкое? Добраться на автобусе или пешком? Если в любой ситуации делать правильный выбор, то и жизнь станет здоровее, – считает

Андрей Тяжелников. – Кто-то думает: «Как трудно находить семена чиа!» Или: «Надо покупать абонемент в фитнес-клуб». Это вовсе не обязательно. Почти в каждом московском дворе сейчас есть турники. Но можно и просто дома отжиматься от пола».

## Плюсик для здоровья

По мнению Полины Свечниковой, чаще всего от ведения ЗОЖ отвращают людей завышенные стандарты, которые они сами же устанавливают, считая, например, что в понятие ЗОЖ входит часовая тренировка как минимум три раза в неделю.

Жители мегаполиса более подвержены психическим заболеваниям. Многие не высыпаются, не успевают позавтракать или перехватывают что-то на ходу, а сон и еда – это базовые потребности человека, которые помогают ему бороться со стрессом, объясняет доктор Свечникова.

Она назвала еще три компонента, которые ухудшают психическое здоровье:

1) блуждающий ум (мы пришли на релаксирующий массаж, но не можем расслабиться, потому что думаем о завтрашнем рабочем дне);

2) действия на автопилоте (почти у каждого из нас есть 10 минут от метро до дома,

## Здоровье на 5–10 % зависит от генетики, все остальное – от образа жизни.

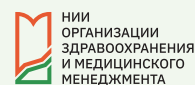
«Если у вас есть возможность подняться в офис на работу на 15-й этаж пешком, это уже будет плюсином вашему здоровью», – обращается она к аудитории.

их лучше посвятить прогулке, во время которой можно спокойно оглядеться вокруг, понаблюдать за природой, но мы несемась с наушниками в ушах, с телефоном в руке);

## Памятка

### ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Сбалансированный рацион – это нетрудно. Следите за тем, что находится в вашей тарелке.



### ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ: НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, НО И НЕ ПРОПУСКАТЬ ПРИЕМЫ ПИЩИ.

**3** основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) + **2** небольших перекуса



не менее **20 МИН**

следует затрачивать на каждый из основных приемов пищи. Это позволит избежать переедания.

### УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК МОЖНО РЕЖЕ:

- **насыщенные жиры** (сливочное масло, маргарин, спред, жирные молочные и мясные продукты), отдавайте предпочтение растительным маслам, используйте их без нагревания;
- **сахар и кондитерские изделия**, сдобную выпечку, откажитесь от сладких газированных напитков;
- **соль** (не более 1 чайной ложки в день с учетом продуктов промышленного выпуска), используйте йодированную соль.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Лекторы проекта и сами продемонстрировали прекрасную физическую форму



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Беседа вызвала неподдельный интерес

«Работа в группе накладывает определенные обязательства. Так, может, ты бы и пропустил тренировку, но тут знаешь, что встретишься со своими одноклубниками, зарядишься положительными эмоциями. Ведь члены клуба поддерживают друг друга, хвалят за достижения. И человек начинает испытывать чувство гордости за то, что подтянулся на турнике не пять раз, а шесть», – говорит Алексей Безымянный.

Еще один совет от апологета ЗОЖ: ставить перед собой амбициозные цели. Это дисциплинирует и помогает развиваться. «Если человек собирается пробежать московский марафон, он в течение всего года к этому готовится, постепенно увеличивая дистанцию».

Эксперт также обратил внимание, что жителям мегаполиса необходимо почаще устраивать «цифровой детокс» – сознательно вводить табу на гаджеты перед сном, выключать мобильную связь в транспорте, во время прогулок. «Это способствует психологической разгрузке», – объясняет эксперт. А еще, по его мнению, стоит разрушать сложившиеся паттерны поведения.

Например, традиционную кофейную паузу можно перенести из офиса на улицу, немного пройтись, подышать свежим воздухом. «Надо радовать себя чем-то, искать в жизни какие-то моменты, которые позволяют получить удовольствие, а мы все время куда-то бежим. Надо планировать с утра, как с пользой для здоровья провести этот день, и даже занести этот план в «напоминалку», потому что за суетой рабочего дня можно обо всем забыть», – делится лайфхаками Алексей Безымянный.

## Вакцинация – тоже ЗОЖ

«Здоровье на 5–10% зависит от генетики, все остальное – твой образ жизни», – отметил Андрей Тяжелников, назвав еще один важный аспект здорового образа жизни – своевременное обращение за медицинской помощью, в том числе и к психотерапевтам, которых, по его мнению, не стоит бояться.

«В павильонах «Здоровая Москва» реализованы самые современные технологии профилактической медицины, – продолжил тему Алексей Безымянный. – В кабинете доврачебного контроля, помимо измерения состава тела, можно пройти

еще и экспресс-диагностику на уровень холестерина, глюкозы в крови. Вам снимут электрокардиограмму и сразу же ее расшифруют. После этого будет консультация врача общей практики, а если понадобится, то сразу проведут УЗИ-диагностику, причем нередко на аппаратуре экспертного класса. Выявление во время такой процедуры склеротической бляшки на сонной артерии в дальнейшем может сохранить пациенту жизнь».

Важной частью профилактического осмотра является анкетирование, в ходе которого пациенту предлагают ответить на самые разные вопросы, в том числе про заболевания родственников, дополняет коллегу Андрей Тяжелников.

Врачу такая анкета дает возможность собрать как можно больше сведений о состоянии здоровья человека и дать ему рекомендации по профилактике и лечению. В конце беседы эксперты предостерегли от самозванных специалистов, которых сейчас развелось невероятно много, особенно в Интернете. «Не стесняйтесь спрашивать диплом», – наставляет слушателей Полина Свечникова.

Анна Гришунина



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Лекторий «Здоровая Москва» традиционно проводится на свежем воздухе

## В завершение дискуссии состоялся традиционный раунд вопросов и ответов, в ходе которого эксперты также дали немало дельных советов.

### – Какое главное препятствие на пути к здоровому образу жизни?

**Полина Свечникова:** Основное препятствие – наши завышенные ожидания и неправильные представления о том, как должен выглядеть здоровый образ жизни. Нам кажется, что мы этого не сможем достигнуть, и даже не пытаемся хоть что-то сделать, чтобы двинуться в нужном направлении. Это первое препятствие, из которого формируется потом негативное представление о себе. Второе препятствие – отсутствие тайм-менеджмента. Он действительно работает, если правильно ставить цели. Особенно важно, чтобы они соответствовали вашим ценностям и интересам. Цели, которая неинтересна, никто не будет достигать. Поэтому ЗОЖ должен быть как некая философия.

### – Для чего надо вести ЗОЖ и быть здоровым?

**Андрей Тяжелников:** Для того чтобы быть счастливым человеком. Счастливым с точки зрения внутреннего комфорта и с точки зрения взаимодействия с людьми. Чем качественнее ты живешь, тем больше открывается для тебя радостных моментов. А если у тебя что-то болит или что-то тебя беспокоит, ты на это отвлекаешься и не видишь всей красоты мира.

**Полина Свечникова:** Тревога и страх – плохие мотиваторы, они долго не длятся. Даже если вам сообщают страшный диагноз, через какое-то время свыкаешься с мыслью, что серьезно болен. Так

работает наша психика. Мы привыкаем и говорим себе: «Ну и ладно! Не пойду я никаким спортом заниматься». Важно, чтобы стремление к ЗОЖ совпадало с вашими ценностями: я хочу с семьей прожить дольше, я хочу быть бодрее, активнее и т. д.

### – Как правильно составить график в стремлении к ЗОЖ, как не переусердствовать?

**Андрей Тяжелников:** Все должно быть в удовольствие, приносить радость. Тренировка из-под палки не прибавит здоровья. Преодолевать себя, конечно же, нужно, но если у тебя все болит после занятия и ты с трудом на него идешь, это верный признак, что ты делаешь что-то не так. Так же и с диетой: если из-за нее ты чувствуешь себя изможденным, плохо выглядишь и начинаешь всех ненавидеть, это, конечно, плохо.

**Полина Свечникова:** Если два часа вы подсчитываете калории, потом закупаете специальные продукты, потом все это готовите, получается, что вся ваша жизнь подчинена только еде, это нехорошо. Соблюдение ЗОЖ должно быть в удовольствие.

### Что вы понимаете под словом «здоровье»?

**Алексей Безымянный:** Здоровье – это состояние полного физического, ментального и социального благополучия.

### Можно ли иногда устраивать читмил или он сведет на нет результаты диеты и тренировок?

**Алексей Безымянный:** Конечно, можно иногда съесть торт или позволить себе другое лакомство. Порадуйте себя иногда!

**Андрей Тяжелников:** Любое ограничение должно радовать, не надо себя насиловать. Если твоя запланированная на сегодня тренировка не вписывается в семейные планы и портит отношения с родственниками или идет в ущерб твоей работе, то надо ее отменить. Если переход к ЗОЖ кажется вам неподъемной задачей и вы прокрастинируете, не решаясь приступить к ее реализации, можно скачать специальное компьютерное приложение по тайм-менеджменту и с помощью него попытаться добиться цели.

### Как вы относитесь к употреблению БАДов и витаминов без назначения врача?

**Алексей Безымянный:** Любые лекарственные препараты или БАДы применяются для какой-то цели: уменьшить риски какого-либо заболевания либо восполнить дефицит. Если есть дефицит каких-либо элементов, необходимо лечение, и с этим должен разбираться врач, который выяснит, отчего он возник, и подберет терапию. Так что мое мнение – только по назначению врача. Я считаю, что к специалистам в области здоровья, к экспертам по правильному питанию и физическим нагрузкам надо обращаться как можно чаще.

## Планируйте свои действия!

Всем, кто стремится приобщиться к ЗОЖ, Алексей Безымянный советует тщательно планировать свои действия.

«Если тренируешься по часу в среду и в пятницу по утрам в течение часа, ты можешь спланировать, как проведешь это время: будешь ли укреплять ноги, пресс, мышечный корсет или займешься кардиотренировкой. Планирование и регулярность дисциплинируют. Ты привыкаешь, что в эти дни у тебя занятия,ходишь в ритм, начинаешь лучше себя чувствовать», – говорит эксперт.

Планирование – неплохой способ стимулировать свою нервную систему. «Когда мы ставим заветную галочку напротив выполненного пункта, вырабатывается дофамин, – добавляет Полина Свечникова, – но не ставьте себе двадцать дел на день, если раньше выполняли только три. Новая привычка должна вырабатываться постепенно. Когда мы настроили гору планов и каких-то активностей и не выполнили их, у нас появляются мысли: «Я неудачник, я не справляюсь»».

Но как полюбить физические нагрузки, чтобы они не были в тягость? Надо совмещать приятное с полезным, считает Алексей Безымянный и предлагает заниматься в каких-то красивых местах: «Можно отправиться на набережные. Сейчас в Москве их практически все облагородили. Там есть классные беговые и велодорожки, турники и спортплощадки». Другой его совет – приобщиться к тренировкам членов семьи и друзей или записаться на групповые занятия. Такие есть, например, в парке Горького и в Нескучном саду.

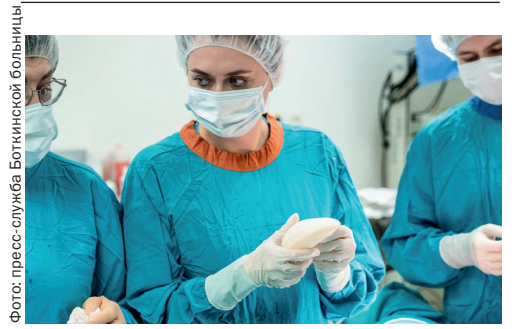


Первая учебная неделя – стресс как для детей, так и для их родителей. Главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи детям Департамента здравоохранения города Москвы Эльмира Каширина и главный внештатный детский специалист психиатр Департамента здравоохранения города Москвы Петр Безменов рассказали на mos.ru, как позаботиться о здоровье школьников.

Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте [niioz.ru](http://niioz.ru) в разделе «Виртуальный кабинет врача».



## Нам пишут



▲ Анна Сухотько во время операции

В социальных сетях Боткинской больницы сразу несколько пациентов отметили работу врача – хирурга-онколога Онкохирургического отделения № 71 Анны Сухотько.

«В мае проведена операция волшебным врачом-онкологом Анной Сергеевной Сухотько (радикальная подкожная мастэктомия слева с одномоментной маммопластикой). Если бы у всех врачей было такое отношение к своим пациентам, все бы люди этой земли ходили бы здоровыми. Анна Сергеевна – врач от Бога и, даже не побоюсь это сказать, человек с волшебными руками, которая творит чудеса! С таким врачом ничего не страшно, и я готова пройти весь путь!»

М. П.

«От всей души хочу поблагодарить врача-онколога Анну Сергеевну Сухотько (Онкохирургическое отделение № 71 Боткинской больницы), которая проводила мне в апреле 2022 года секторальную резекцию молочной железы. Спокойный, адекватный человек и компетентный специалист, профессиональный врач, который сразу вызывает доверие у пациента. У нее серьезный, взвешенный подход к лечению, она все контролирует. После проведенной операции и выписки из стационара в течение месяца я приезжала к Анне Сергеевне на контрольные процедуры, которые она проводит по вечерам в Консультативно-диагностическом центре больницы. Те радость и приветствия своих многочисленных пациентов, которые она вызывает одним только своим появлением, показывают высокую степень доверия и благодарности людей, получивших лечение у этого замечательного доктора. Также выражаю благодарность всему коллективу 71-го отделения».

Е. С.

## Школа – место массового скопления людей. Мой ребенок в детский сад не ходил, переживаю, не начнет ли он часто болеть во время учебного года.

Перед тем как ребенок пойдет в школу, нужно успеть сделать несколько прививок. За вакцинацией удобно проследить в персонализированном региональном календаре детских прививок. Интерактивный сервис появился в этом году в электронной медицинской карте.

В региональном календаре перечислены прививки от 17 инфекций, и до поступления в первый класс нужно успеть сделать 16 из них. Основные прививки, как правило, делают до двух лет, а перед школой проводят ревакцинацию, чтобы поддержать иммунитет.

Если у вашего ребенка проблемы со зрением или другие особенности здоровья, сообщите об этом учителю заранее сами. Доступ к электронным медицинским картам учеников есть только у школьного медицинского работника, но содержащаяся в ней информация – конфиденциальная.

Соблюдение правил личной гигиены – отличная профилактика инфекционных заболеваний. Первоклашка должен владеть базовыми знаниями, что нужно мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой и после того, как пришлось контактировать с грязными предметами. Расскажите ребенку, что расческа, чашка или бутылочка с водой – индивидуальные вещи и позволять друзьям использовать их – негигиенично.

## Моя дочка пошла учиться в 7-й класс и не хочет носить портфель, попросила купить для учебников сумку, которую можно носить на одном плече. Я сначала поддавалась на уговоры и подобрала подходящую сум-

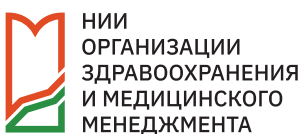
## ку-почтальон. Теперь сомневаюсь, что правильно поступила.

Следует отдавать предпочтение ранцам, которые надевают на оба плеча. Это, как правило, рюкзаки. У них должны быть мягкие регулируемые ляжки, жесткий корпус и спинка, чтобы у ребенка при соприкосновении с ней выпрямлялась спина. Ранец не должен быть выше и шире плеч и не должен опускаться ниже бедер. Дискомфорта при ходьбе помогут избежать мягкие подушечки на спинке сумки. Также в спинке должна быть прокладка из сетчатой ткани, чтобы школьник не потел. Желательно наличие функциональных отделений и светоотражателей, благодаря им в темное время ребенок будет заметен издалека.

Вес пустого портфеля не должен превышать 700 граммов, а вес учебников у учащихся первого-второго классов составляет 1,5 килограмма, третьего-четвертого классов – 2 килограмма, седьмых-восьмых классов – 3,5 килограмма и 4 килограмма – уже у старшеклассников.



Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах на [niiozmm-info@zdrav.mos.ru](mailto:niiozmm-info@zdrav.mos.ru). Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Редакционный совет**  
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, А. С. Оленев, 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](mailto: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 Епифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Елена Малыгина, Олеся Голошубина, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 49 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «ММТ им. Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ