

Еженедельная газета о здравоохранении города Москвы

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 АВГУСТА 2022 ГОДА

www.nioz.ru

№ 30 (231)



Андрей Тяжелников:

«Наш проект позволяет специалисту комфортно войти в профессию» – о проекте «Школа профессионального роста».

<< **СТР. 3**



Правильный диагноз

О лечении миастении в Госпитале для ветеранов войн № 2.

<< **СТР. 5**



Стресс в большом городе

Открытые тренировки, борьба со стрессом и сохранение психического здоровья в рамках проекта «Здоровая Москва».

<< **СТР. 6-7**



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ

▲ Первичная специализированная аккредитация включает оценку практических навыков

ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

В Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы началась первичная специализированная аккредитация для выпускников ординатуры 2022 года. Ее успешное прохождение открывает путь к врачебной практике. «Возможности Кадрового центра позволяют будущему врачу продемонстрировать все свои знания и навыки, причем сделать это относительно быстро и под объективным контролем. Прием заявок идет по 44 специальностям, при этом возможности центра позволяют пройти процедуру по 88. В 2022 году количество желающих пройти первичную специализированную аккредитацию по сравнению с 2021-м значительно выросло», – рассказала на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. По словам вице-мэра, за два месяца года заявку на прохождение оценочной процедуры уже подали около 3,5 тыс. ординаторов. При этом за все время работы Кадрового центра в 2021 году к оценке было допущено более 2300 ординаторов.

Развитие паллиативной помощи



Фото: mos.ru

Завершена комплексная реконструкция здания филиала Московского многопрофильного центра паллиативной помощи на улице Академика Миллионщикова (дом 1, строение 2). Там откроют дом сестринского ухода «Коломенское». «Мы продолжаем развивать паллиативную помощь. Программу составили несколько лет назад. Последовательно движемся по ней, – сказал мэр Москвы Сергей Собянин. – Конечно, очень важно развивать помощь на дому. Даже этот новый центр, как я понимаю, будет обслуживать не только тех, кто будет находиться в палатах, но и большое количество людей на дому. В основном это сестринский уход, внимание, лекарства и так далее». По словам мэра, помощь нужна тысячам москвичей, которые оказались в непростой жизненной ситуации.

Капитальный ремонт поликлиник



Фото: mos.ru

Еще три столичные поликлиники открылись после капитального ремонта по новому московскому стандарту. Это филиал № 3 Городской поликлиники № 219, Детская поликлиника № 98 и филиал № 1 Детской поликлиники № 58. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Программа капитального ремонта поликлиник по новому московскому стандарту активно продолжается. После завершения работ открываем еще три поликлиники: одну взрослую и две детские. Теперь в обновленных зданиях почти 100 тысяч пациентов районов Северное Тушино, Чертаново Южное и Строгино будут получать качественную и доступную медицинскую помощь».

Она также сообщила, что на сегодня работы завершены уже в 58 зданиях поликлиник. В них обновили внутреннюю и внешнюю отделку, инженерные системы, установили современное цифровое медицинское оборудование.

Хирургическая профилактика инсульта

Одно из ведущих направлений Госпиталя для ветеранов войн № 3 – лечение пациентов пожилого и старческого возраста. В 2020 году в его структуре создан гериатрический центр. В нем получают медицинскую помощь москвичи, достигшие 60 лет, с сочетанием нескольких заболеваний и гериатрических синдромов.

Большинство пожилых людей имеют сопутствующие и хронические заболевания. Наиболее частыми болезнями, связанными со старением организма, являются атеросклероз

и сердечно-сосудистые заболевания. Инсульт – одна из самых распространенных сердечно-сосудистых патологий, имеющих высокий риск инвалидизации или летального исхода.

Риск повторных нарушений мозгового кровообращения после первично перенесенного инсульта в течение первого года оценивается в 30 %, а в последующие 5 лет – в 50 %. В целях предупреждения ишемического инсульта одним из вариантов лечения является хирургическая профилактика (каротидная эндартерэктомия).



Фото: пресс-служба ГВВ № 3

<< **СТР. 4**

▲ В операционной Госпиталя для ветеранов войн № 3

Курс на грудное вскармливание



Департамент здравоохранения города Москвы поддержал Всемирную неделю грудного вскармливания просветительскими мероприятиями и обучающими мастер-классами.

В Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» был организован круглый стол, на котором рассмотрели современные подходы к поддержке грудного вскармливания, а в Городской клинической больнице имени Л. А. Ворохова обсудили роль профильных НКО в популяризации и поддержке грудного вскармливания. По словам главного внештатного специалиста акушера-гинеколога Москвы Антона Оленева, грудное молоко является не только золотым стандартом

питания для ребенка первых шести месяцев жизни. Грудное вскармливание также полезно и для здоровья женщины. «Сразу после родов окситоцин, выделяющийся при кормлении, помогает быстрее сократиться матке, уменьшая риски послеродовых кровотечений, также он обладает антидепрессивным эффектом. Доказано, что при грудном вскармливании у женщины сокращаются риски таких заболеваний, как сахарный диабет, остеопороз, и многих других». К информационно-просветительской акции Департамента здравоохранения города Москвы также присоединился знаменитый российский художник Никас Сафронов. Он организовал экскурсию для кормящих мам в свою мастерскую, где показал репродукции картин с изображениями кормящих женщин разных времен.

Мнение



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

Анастасия РАКОВА,
заместитель мэра Москвы
в Правительстве Москвы
по вопросам социального
развития

«В рамках московского стандарта онкологической помощи в столице действует сеть патоморфологических лабораторий, оснащенных суперсовременным оборудованием. В них проводятся гистологические, молекулярно-генетические и иммуногистохимические исследования, от которых зависит своевременная постановка диагноза и планирование лечения онкологических заболеваний с учетом индивидуальных характеристик опухоли.

Мы делаем следующий шаг для повышения качества, точности и оперативности диагностики – в двух городских онкологических больницах (Городской клинической онкологической больнице № 1 и Московской городской онкологической больнице № 62) запускаем пилотный проект по цифровизации патоморфологических лабораторий.

Работа с цифровыми копиями биоматериалов будет возможна как онлайн (прямо во время процедуры диагностики), так и постфактум (на базе данных ЕМИАС). Ими сможет пользоваться и сам пациент, например, при визите к другому специалисту. Для этого не придется привозить биоматериал для анализа в клинику – изучить его цифровую копию можно будет в ЕМИАС.

В пилотном проекте принимают участие цифровые сервисы трех российских разработчиков. До конца этого года врачи-патоморфологи двух онкобольниц будут отслеживать качество сканирования материала, скорость обработки данных, а также проверять каждый результат проведенных при помощи этих сервисов исследований. После того как апробация будет завершена, лучший из трех сервисов будет внедрен во все московские онкологические больницы.

В перспективе благодаря хранению цифровых копий биоматериалов планируется создать крупнейший банк данных и на его основе обучить нейросети для помощи в патоморфологических исследованиях.

Совместно со столичными онкологами и Московским центром инновационных технологий в здравоохранении начался эксперимент по внедрению искусственного интеллекта для диагностики онкозаболеваний. Уже более двух лет успешно реализуется эксперимент по применению компьютерного зрения в радиологии, применить опыт можно будет и в патоморфологии».

По данным mos.ru

Комфортная среда

В Детской городской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова завершили работы по комплексному благоустройству территории.

Специалисты воссоздали пешеходные маршруты, заложенные еще при строительстве больницы в середине XIX века, оборудовали площадки для отдыха, создали удобную навигацию, высадили деревья и кустарники, разбили газоны. Работы такого масштаба проведены на территории больницы впервые. «Нам очень приятно, что больница встретит свой юбилей – 180 лет со дня основания – с обновленной территорией, которая стала более удобной и комфортной. Появились широкие подъезды и подходы к приемному отделению, что упрощает транспортировку пациентов, нуждающихся в экстренной медицинской помощи», – прокомментировала событие главный врач Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Антонина Чубарова.



Фото: mos.ru

Корпоративные доноры

За полгода московская служба крови организовала донорские акции для сотрудников 110 корпоративных организаций.

Корпоративные доноры сдали за это время более полутора тонн донорской крови для лечения пациентов в стационарах. Лидером по числу проведенных донорских акций для сотрудников стал Московский метрополитен – 22 акции за полугодие. Многолетнее сотрудничество продолжали и другие организации: Лианозовский электромеханический завод, «Вертолеты России» и многие другие. «В Москве

донорское движение становится частью корпоративной культуры работодателей и визитной карточкой их социальной ответственности. Возможность стать донором на рабочем месте не только удобна для сотрудников, но и объединяет коллектив – создает командный дух и атмосферу поддержки», – подчеркнула главный врач Центра крови имени О. К. Гаврилова Ольга Майорова.



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

Конкурс плакатов

15 июля стартовал прием заявок на творческий конкурс плакатов для жителей столицы «Здоровый образ жизни». Его организаторы: Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Москвы и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.



Фото: niloz.ru

Конкурс проводится по следующим номинациям: «Активный отдых/ Движение – это жизнь» – пропаганда спорта, туризма и т. д.; «Нет вредным

привычкам» – профилактика отказа от курения, алкоголя и т. д.; «Полезные привычки» – пропаганда привычек, которые улучшают здоровье; «Эмблема здоровья

семьи» – отражает ведение здорового образа жизни, здоровый психологический климат; «Эмоциональное здоровье» – отражает психологическую стабильность, позитивное отношение к себе и окружающим; «Здоровье на тарелке» – отражает сбалансированный рацион, отвечающий принципам здорового питания. Прием заявок продлится по 26 сентября. Результаты конкурса будут опубликованы 17 октября. Подробнее об условиях участия в конкурсе – по QR-коду.



АНДРЕЙ ТЯЖЕЛЬНИКОВ: «НАШ ПРОЕКТ ПОЗВОЛЯЕТ СПЕЦИАЛИСТУ КОМФОРТНО ВОЙТИ В ПРОФЕССИЮ»

В столице завершился 5-й поток образовательного проекта «Школа профессионального роста» для будущих врачей. Проект запущен в 2018 году, и за это время было подготовлено порядка 350 врачей, ставших частью команды московского здравоохранения. О том, как развивался проект и в чем его преимущества для специалистов, рассказал главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Москвы, главный врач городской поликлиники № 121 Андрей Тяжелников.



Фото: Екатерина Козлова/НИОЗММ

▲ Андрей Тяжелников

– Андрей Александрович, какие новые подходы к управлению кадрами в здравоохранении вы видите?

– Непрерывное внимание к специалисту от выхода из вуза и на протяжении карьеры, стимулирование в продолжении образования и профессионального роста – это современный подход к кадровой политике в системе здравоохранения Москвы.

– Каковы цели проекта «Школа профессионального роста»?

– Проект «Школа профессионального роста» реализуется Департаментом здравоохранения города Москвы совместно с медицинскими вузами столицы. Его главная цель – устранить пробелы в подготовке специалистов для первичного звена, подготовить их к самостоятельной работе сразу после окончания вуза. Второй целью стало мотивирование выпускников к работе в городских поликлиниках и стационарах. Разрабатывая программу, мы стремились сформировать комплексный взгляд и понимание у молодых специалистов всех составляющих будущей врачебной практики. Мы даем понимание, как все этапы маршрутизации пациента – от работы на стойке администратора, распределения потоков пациентов и других процессов до владения навыками работы в Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) – влияют в конечном итоге на результат взаимодействия пациента и врача на приеме.

Таким образом, во время обучающего курса студенты и ординаторы получают представление о взаимосвязанности всех процессов, взаимответственности, понимание важности достижения общего результата, а система здравоохранения получает выпускников, не только готовых к практической медицинской деятельности, но и адаптированных в коллективах, что является важным аргументом

для молодых специалистов при принятии ими решения о трудоустройстве.

– В чем преимущества проекта?

– Структура программы включает 20 % теоретических занятий, 25 % практических, 55 % от всего времени занимает стажировка в поликлиниках и стационарах Москвы. В этом и заключаются уникальность и преимущества проекта – в возможности стажировки на будущем рабочем месте с продолжением обучения. Участникам выплачивается ежемесячная стипендия 25 тысяч рублей и гарантируется трудоустройство. Принять участие в проекте могут студенты шестого курса и ординаторы второго года обучения медицинских вузов города Москвы.

– По каким специальностям осуществляется набор студентов?

– Перечень специальностей меняется в зависимости от потребности медицинских организаций. В пятом потоке подготовка велась по следующим направлениям: для студентов шестого курса это лечебное дело, педиатрия; для ординаторов – анестезиология-реаниматология, инфекционные болезни, неврология, онкология, педиатрия, терапия.

– На каких программах и модулях строится обучение?

– Программа стажировки включает несколько модулей. Теоретический модуль касается организации поликлинической терапевтической службы в Москве, включая регламентирующие нормативные документы. Здесь же рассматриваются алгоритмы приема пациентов с использованием функциональных возможностей ЕМИАС. Другие актуальные темы

программы – особенности общения врача с «трудными» пациентами, способы и методы решения конфликтов в медицинской организации, командная работа как основа междисциплинарного подхода к лечению пациента, а также коммуникативная компетентность врача как часть персонального и корпоративного имиджа.

Серия лекционных модулей программы профессионального характера включает также дифференциальную диагностику на амбулаторном этапе, клиническую лабораторную диагностику, функциональную диагностику, диагностику инфекционных

и стационары, у которых есть потребность в специалистах, заявленных в проекте. Участники имеют возможность выбора места стажировки.

– Какова роль проекта в популяризации профессии врача?

– Не секрет, что часть выпускников медицинских вузов в нашей стране не приходят работать в поликлиники и стационары либо уходят из профессии в первые годы работы. Кто-то не видит престижности в работе в первичном звене, кто-то боится нагрузки, кто-то не справляется с адаптацией в профессии, поскольку не так

Практически все выпускники проекта трудоустроиваются в поликлиники и стационары Москвы.

заболеваний и туберкулеза, иммунопрофилактику, клиническую фармакологию. Отдельно рассматриваются различные аспекты онконастороженности. Проводится курс лекций на тему «Психиатрия – наркология».

Практическая стажировка организована в наиболее значимых точках контакта врача с пациентами: служба вызова на дом, сестринские посты, процедурные, прививочные кабинеты, все пункты маршрутизации пациентов. По каждому уровню сдаются экзамены.

– Кто является наставниками в «Школе профессионального роста»?

– Наставниками становятся опытные коллеги, работающие в тех медицинских организациях, где участники проходят стажировку.

– В каких медицинских учреждениях студенты проходят практику?

– Площадки для прохождения практики – это городские бюджетные учреждения столичного здравоохранения, поликлиники

глубоко представлял нюансы профессии. Поэтому погружение в практику, которое происходит уже на стадии учебы в вузе, позволяет специалисту комфортно войти в профессию, познакомиться с будущими коллегами, условиями работы, с новыми технологиями и стандартами московской системы здравоохранения. Это, безусловно, поднимает престиж профессии в глазах молодых специалистов. С другой стороны, более подготовленные специалисты, качество медицинской помощи, оказываемой ими, влияют самым позитивным образом на рост популярности профессии врача в обществе.

– Как повлиял проект на решение кадрового вопроса в столичном здравоохранении?

– Практически все выпускники, прошедшие через проект, трудоустроиваются в поликлиники и стационары Москвы. Это существенный кадровый прирост. Но главный выигрыш в том, что на рабочие места приходят готовые и мотивированные специалисты.

– Как проходит адаптация новых кадров в медучреждениях?

– Для участников создаются определенные условия, когда они проходят стажировку. Это и внимание, и открытость, и готовность коллег помогать. Они максимально вовлекаются в жизнь коллектива. Поэтому когда специалист выходит на работу, он уже адаптирован. Неслучайно многие остаются в тех медицинских организациях, где проходили стажировку.

– Каковы перспективы проекта?

– Проект «Школа профессионального роста» признан успешным и был награжден премией Правительства Москвы в области медицины. Поэтому он продолжается, совершенствуется и вовлекает все новых участников.

**350 человек
прошли обучение
в рамках проекта**



Фото: пресс-служба ГП № 121

Во время выступления перед аудиторией

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА << СТР. 1



Фото: пресс-служба ГВВ № 3

▲ Суть операции заключается в удалении атеросклеротической бляшки из просвета артерии

С учетом гериатрической направленности и наличия многопрофильных специалистов, в каждом отделении Госпиталя для ветеранов войн № 3 существуют особые рекомендации по подготовке к операции, наркозу и реабилитации после хирургического вмешательства.



Фото: пресс-служба ГВВ № 3

«Одной из составляющих гериатрического центра является отделение сосудистой хирургии. Приоритетными направлениями отделения

являются реконструктивные операции у людей пожилого и старческого возраста при критической ишемии, обусловленной поражением артериального русла конечностей, малоинвазивные операции при патологии вен. Самое востребованное направление – хирургическая профилактика инсульта или хирургическое

вмешательство в виде каротидной эндартерэктомии», – рассказывает главный врач Госпиталя для ветеранов войн № 3 Георгий Мелконян.

Болезни артерий

Достаточно часто инсульты вызываются атеросклеротическим поражением брахиоцефальных артерий. Атеросклеротические бляшки формируются, как правило, в местах бифуркации артерий, в данном случае это бифуркация общей сонной артерии. Образование атеросклеротической бляшки несет с собой негативные последствия для кровоснабжения головного мозга. В какой-то момент она

кардиоцеребральной эмболии при заболеваниях сердца. С последним работают кардиологи, назначая чаще всего антикоагулянтную терапию.

Каротидная эндартерэктомия

При атеротромботическом подтипе самый эффективный хирургический способ первичной и вторичной профилактики предупреждения инсульта – каротидная эндартерэктомия. Суть операции заключается в удалении атеросклеротической бляшки из просвета артерии. Во время вмешательства осуществляется доступ к сонной артерии, которая пережимается

выше и ниже поражения. Интраоперационно выполняется оценка функционального состояния головного мозга, его толерантность к пережатию и остановке кровотока. При нормальных показателях артерия вскрывается и осуществляется удаление атеросклеротической бляшки, или эндартерэктомия. Далее применяется один из видов пластики, чаще всего эверсионная эндартерэктомия, пластика с заплатой или, в некоторых случаях, протезирование артерий. При верном подходе, с учетом противопоказаний и возрастной категории больного, риски послеоперационных осложнений крайне низкие.

Очень часто в практике врачей встречаются пациенты с асимптомными бляшками, способными в будущем вызвать инсульт. Для этого в Госпитале для ветеранов войн № 3 налажен скрининг пациентов, поскольку многие из них имеют поражение сонных артерий. Это позволяет делать хирургические вмешательства для предотвращения заболевания. Все операции проводятся под общей анестезией, которая благодаря гериатрической направленности госпиталя совершенно безопасна для лиц пожилого и старческого возраста.

Многолетний опыт профессиональных медицинских сотрудников гериатрического центра позволяет проводить подобные операции без негативных последствий и с реабилитацией всего за несколько дней. Далее пациента можно направить в реабилитационный центр для неврологической реабилитации.

Дария Одинцова

При верном подходе риски послеоперационных осложнений крайне низкие.

может начать разрушаться и вызвать атероземболический подтип инсульта: кусочек атеросклеротической бляшки (или тромба) за короткое время полностью перекрывает кровоток по сосуду. Участок головного мозга, который кровоснабжает данный сосуд, погибает.

Существует несколько вариантов инсульта, самыми частыми являются атеротромботический ишемический инсульт, при котором разрушается бляшка в сонной артерии, и кардиоэмболический инсульт, развивающийся вследствие



Фото: пресс-служба ГВВ № 3

▲ Здание Госпиталя для ветеранов войн № 3

Клинический случай

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

Врачи урологического отделения Городской клинической больницы имени С. С. Юдина успешно выполнили оперативное вмешательство по удалению крупного конкремента почки беременной во II триместре.



Фото: пресс-служба ГКБ имени С. С. Юдина

▲ Роман Перов

Изменения обмена веществ во время беременности приводят к развитию различных заболеваний, в том числе к мочекаменной болезни. Мультидисциплинарный подход к лечению позволяет специалистам Городской клинической больницы имени С. С. Юдина выполнять высокотехнологические операции, эффективно заботясь не об одной жизни, а сразу о двух и более. Благодаря вмешательству создаются благоприятные условия для дальнейшего развития беременности.

Камень в почке

Пациентка 33 лет на 14-й неделе беременности была госпитализирована

в экстренном порядке в связи с болями в поясничной области справа, высокой температурой, тошнотой. Из анамнеза известно, что пациентка страдает мочекаменной болезнью, периодически отмечала самостоятельное отхождение камней. При дообследовании выявлен конкремент чашечно-лоханочной системы размерами до 25 мм. Учитывая признаки системной воспалительной реакции, выраженную ретенцию полостной системы правой почки, на первом этапе был установлен внутренний мочеточниковый стент. Спустя пару дней на фоне проводимой терапии было отмечено улучшение.

«Учитывая размер конкремента, его расположение, срок гестации, с целью улучшения качества жизни пациентки и избавления от внутреннего мочеточникового стента решено было выполнить трансуретральную фиброкаликотрипсию», – рассказывает заведующий урологическим отделением, доцент кафедры урологии и андрологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, кандидат медицинских наук Роман Перов.

Тактика лечения

После обеспечения адекватного дренирования мочевыводящих путей, в плановом порядке под тщательным наблюдением акушеров-гинекологов,

врачей – анестезиологов-реаниматологов успешно выполнена операция, которая длилась около двух часов. Конкремент был фрагментирован при помощи гольмиевого лазера, эндоскопическими щипцами, нитиловой корзинкой проводилось удаление частей камня до достижения статуса stone-free, что означает полное удаление камня.

«Во время пребывания в стационаре ежедневно проводилась консультация смежных специалистов. На третьи сутки пациентка была выписана домой без каких-либо дренажей, что позволило ей наслаждаться беременностью

и подготовиться к счастливым родам», – сообщил лечащий врач пациентки, врач-уролог Александр Неменов. Мультидисциплинарный подход в лечении позволяет добиться максимально эффективного и безопасного исхода.

Выполнение подобного рода оперативных вмешательств на разных сроках беременности, направленных на избавление пациенток от камней и восстановление естественного пассажа мочи, является рутинной практикой в урологическом отделении. За прошедший год было выполнено более 500 таких операций.



Фото: пресс-служба ГКБ имени С. С. Юдина

▲ Выполняется эндоскопическое вмешательство

ЗАВЕДУЮЩИЙ КОМАНДОЙ

Владимир Виноградов заведует консультативно-диагностическим нефрологическим отделением Городской клинической больницы № 52. Он был и медбратом, и врачом первичного звена, работать начал еще студентом. А еще он активный участник и победитель международных профессиональных турниров по пейнтболу.



фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Владимир Виноградов

Разнообразие опыта

В 1998 году, не поступив с первого раза в РГМУ им. Пирогова, Владимир Виноградов отнес документы в медицинский колледж № 1. На третий год обучения студент-отличник получил направление на подготовительные курсы в Пироговку и, досрочно сдав экзамены, был туда зачислен. «Я рад, что получил сертификат по сестринскому делу, полезные знания и навыки. На третьем курсе института стал работать, что, конечно, серьезно помогало в финансовом отношении», – говорит врач. Пошел медбратом в Психиатрическую больницу № 3 им. В. А. Гиляровского. Каждое воскресенье – суточное дежурство, плюс 1–2 ночные смены в течение недели. И все это параллельно с учебой в институте. Хорошая закалка для будущего

заведующего. Умение распределять время, свои силы, расставлять приоритеты и... договариваться с пациентами. Это подтвердила и работа участковым врачом после окончания медвуза. «Общение с людьми – крайне важная часть работы врача первичного звена, он должен выполнять не только лечебные, но и социальные функции. Иногда пожилому человеку нужна не только медицинская помощь, с ним надо поговорить, успокоить его», – рассказывает Владимир Евгеньевич.

Участковым терапевтам часто удается устроиться в поликлинику рядом с домом. Сменив место жительства, Владимир поменял и место работы. В новой поликлинике предложили пройти первичную специализацию по нефрологии, и опять доктор работал и учился. А где же еще учиться нефрологии, как не в Городской клинической больнице № 52?

Наставники

Получив сертификат, Виноградов продолжил работать в поликлинике – уже не только врачом-терапевтом, но еще и врачом-нефрологом. «Ничто не предвещало тогда, что я вернусь в 52-ю больницу», – смеется доктор. Однако все изменила встреча с главным специалистом нефрологом Москвы Олегом Котенко в 2013 году. «По просьбе заведующего поликлиникой отправился на прием к главному нефрологу обсудить возможность создания у нас диализного центра», – рассказывает Владимир. Встреча закончилась предложением работы

в Городской клинической больнице № 52, во вновь созданном организационно-методическом отделе.

В больнице Владимир нашел хороших наставников. Организационно-методическим отделом руководила и продолжает руководить Надежда Васина. Консультативно-диагностическим отделением заведовала Ирина Островская, которая, оценив потенциал молодого активного нефролога, переложила на него бремя руководства отделением. В сентябре 2014 года он уже закончил работу в поликлинике и окончательно перешел в нефрологическую службу 52-й больницы.

Командная работа

Предлагать талантливым молодым специалистам взять на себя руководство отделением – традиция в 52-й больнице. В поликлинике Владимир Евгеньевич уже исполнял обязанности заведующего отделением, коммуникабельность, обучаемость, высокая организованность и ответственность работали в пользу молодого врача. «Конечно, многому пришлось учиться. Пациенты у нас более тяжелые, со всей Москвы приезжают те, кому требуется высококвалифицированная помощь. Это люди, нуждающиеся в диализе, с системными заболеваниями. У нас наблюдаются все пациенты с трансплантированной почкой. В КДНО ведутся регистры больных с хронической болезнью почек, с трансплантированной почкой, осуществляется обеспечение дорогостоящими лекарственными препаратами», – рассказывает

Виноградов. Сейчас он уже сам – наставник. В отделении учатся ординаторы. Лучших приглашают остаться, и сейчас КДНО уже пополнилось новыми сотрудниками.

Медицина – командная работа. Любимый спорт Виноградова тоже командный. Пейнтбол требует физической выносливости и остроты зрения, а еще мобильности и умения принимать быстрые решения. Кроме того, что игра помогает снять стресс, она отлично тренирует чувство локтя, требуя взаимодействия всех членов команды. И учитывая количество спортивных наград и факт обожания коллективом КДНО своего заведующего, можно с уверенностью сказать, что со всеми составами команд Владимиру Виноградову несказанно повезло.

Анна Пореченская



▲ Пейнтбол помогает быть в хорошей физической форме

История спасения

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Миастения – хроническое поражение периферического нейромышечного аппарата, которое приводит к слабости и быстрой утомляемости мышц. Начало болезни может скрываться под масками других заболеваний. Специалисты Госпиталя для ветеранов войн № 2 установили правильный диагноз пациенту и вернули ему возможность вести привычный образ жизни.



фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Андрей Болотов проводит диагностику пациентов



фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

В шестое неврологическое отделение Госпиталя для ветеранов войн № 2 поступил пациент 58 лет с жалобами на слабость в ногах, необходимость использовать дополнительную опору при ходьбе. Мужчина жаловался на эпизодическую слабость, во время приступов он вызывал скорую помощь, врачи делали уколы, однако это лишь кратковременно улучшало его состояние.

Из анамнеза известно, что ранее у пациента была диагностирована полинейропатия. Это состояние, при котором характерно диффузное, относительно симметричное поражение периферических нервных волокон, проявляющееся моторными, сенсорными и вегетативными симптомами, включая слабость в конечностях. Во время нахождения в госпитале у пациента возник эпизод

слабости, который характеризовался ограничением движения шеи, конечности сгибались с трудом. Ему была проведена прозеринавая проба. После этого у него улучшилась скорость движений, выросла мышечная сила, но был достигнут лишь частичный эффект, сила не вернулась в полном объеме. Для динамического наблюдения мужчина был переведен в отделение реанимации. На следующий день его состояние вновь ухудшилось, слабость в руках выросла, ноги также практически обездвижились. Врачи диагностировали у него миастенический криз, пациенту был проведен сеанс плазмообмена. После проведенной процедуры он смог встать, обслуживать себя самостоятельно и свободно передвигаться.

«В диагностике миастении помогает тщательный неврологический осмотр с анализом рефлексов, мышечного тонуса и чувствительности. Ранее пациенту не смогли диагностировать миастению, хотя миастенические кризы случались

у него регулярно. Одним из важных признаков миастении является нарастающая мышечная слабость при повторяющихся движениях, проходящая после отдыха, в отличие от слабости при полинейропатии, которая отмечается длительное время. Также установлению верного диагноза помогло проведение прозеринавой пробы. Если у пациента, до этого не имевшего возможности двигаться, появляются движения, независимо от полноты восстановления их силы, тест считается положительным, что подтверждает диагноз миастении», – прокомментировал ситуацию заведующий шестым неврологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук Андрей Болотов.

После проведенного лечения у больного полностью восстановилась физическая активность, он смог вернуться к активной трудовой деятельности. Пациент продолжает наблюдаться у невролога и получать соответствующую медикаментозную терапию.

ЙОГА, СТРЕТЧИНГ И СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА

В столичных парках продолжают проводить открытые тренировки. Посещать занятия проекта «Спортивные выходные» можно онлайн и офлайн.

В мае начались тренировки на свежем воздухе в рамках проекта «Спортивные выходные». За это время их посетили более 13,5 тыс. жителей. Занятия по йоге стали самыми популярными – на них побывало более четырех тысяч участников. На втором и третьем местах по посещаемости – стретчинг и данс-микс. Также проходят функциональные тренировки и занятия по северной ходьбе.

Движение – жизнь

Тренировки проводятся в 20 живописных местах Москвы, 16 из которых находятся рядом с павильонами «Здоровая Москва». Одни из самых посещаемых локаций – ВДНХ, музей-заповедник «Царицыно», парк 850-летия Москвы.

Участникам рекомендуется надевать спортивную одежду и обувь, а также не забывать брать с собой необходимый инвентарь: палки для северной ходьбы и коврики (на функциональную тренировку, стретчинг и йогу).

Для тех, кто предпочитает онлайн-тренировки, на канале проекта в 07:00 по будням проходят зарядки. В выходные дни в 12:00 пользователи могут присоединиться к мастер-классу по одному из видов спорта. В последнее воскресенье каждого



▲ Фитнес-занятия на улице мотивируют и поднимают настроение

месяца участников ждут вечерние медитации в 20:00. Все эфиры сохраняются, их можно посмотреть в удобное время с любого электронного устройства.

Польза для здоровья

Благодаря занятиям можно избавиться от лишнего веса или увеличить мышечную массу, повысить гибкость суставов, укрепить сердечно-сосудистую систему. Также занятия спортом поднимают самооценку,

улучшают психологическое состояние, помогают преодолеть стресс. Все занятия проводят бесплатно профессиональные тренеры.

Ознакомьтесь с расписанием и записаться на занятия также можно в любом центре госуслуг «Мои документы». График тренировок доступен на сайте проекта по QR-коду.

По данным mos.ru



Виктория КОЗЛОВА,
врач-педиатр
Детской городской
поликлиники № 125,
эксперт ЗОЖ-
марафона «100 дней
здоровья».

Для того чтобы занятия спортом вошли в привычку, стоит придерживаться нескольких простых правил.

- Начните заниматься с профессиональным тренером. Это не только сэкономит силы и время, но и гарантирует уверенность и эффективность.
- Подготовьте план действий. Составьте расписание занятий на неделю и месяц с учетом вашей загруженности. Старайтесь ему следовать.
- Не пытайтесь подменять понятия. Помните, что спорт – это не отдых, а напряжение. Начните именно с таких нагрузок, которые вам по силам.
- Записывайте свои достижения. Тогда помимо мотивации вы получите отчет о том, чего вы достигли.
- Поощряйте себя каждый раз, когда вы достигли поставленной цели. Посмотрите любимую передачу после сложной тренировки. Награждайте себя сеансом массажа или покупкой обновки за каждые две недели регулярных занятий.
- Найдите компанию для занятий спортом. Вы получите заряд позитивных эмоций, тренируясь вместе с другими людьми, поддерживая друг друга и мотивируя на новые достижения.

Памятка

ЗАРЯДКА ДЛЯ ОФИСА

Можно делать в перерывах между работой



В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

(повторяйте каждое упражнение по 5 раз)



Выпрямите спину, слегка втяните живот, напрягите мышцы пресса, ноги под прямым углом, стопы ровно на полу. Расслабьтесь.



Выполняйте круговые движения головой, наклоны к плечам, затем вверх-вниз.



Вытяните руки вперед, одной рукой возьмитесь за запястье другой, напрягите руки. Опустите вниз, расслабьтесь.



Поднимите колени вверх, ноги упираются носками в пол, спина при этом ровная, плечи опущены. Вернитесь в исходное положение.

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Правую руку положите на пояс, левую прямую руку поднимите вверх и тянитесь вправо, наклоняя корпус. Спину старайтесь держать ровно, живот втянут. Выполняйте по 5 наклонов в каждую сторону, затем поменяйте руки.



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершайте круговые движения тазом, стараясь зафиксировать неподвижным верхний отдел туловища. Повторяйте по 5 раз в каждую сторону.



Встаньте ровно, напрягите мышцы спины, распрямите плечи, вытяните руки перед собой. Приседайте, пока бедра не зависнут в 1-2 см над стулом. Задержитесь на 2-3 секунды, встаньте. Повторяйте 10-12 раз.



Встаньте лицом к спинке стула, возьмитесь за нее руками, спина прямая, живот втянут. Согните ногу в колене, захватите ее за голень и медленно и плавно приводите к ягодице. То же самое повторите с другой ногой. Выполняйте по 5-7 раз.



займет этот небольшой комплекс упражнений

РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ

- Улучшит кровообращение в руках и ногах
- Снимет спазм в мышцах от долгого сидения
- Поможет избежать головной боли
- Придаст бодрости и поднимет настроение

СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Как помочь психике справиться с бешеным ритмом города, оградить себя от избыточных потоков информации? Об этом в начале августа в парке «Фили» на шестой дискуссии лектория «Здоровая Москва» «Парадокс современности. Стремление к уединению vs нехватка общения» рассказал главный внештатный специалист психиатр Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева, доктор медицинских наук, профессор Георгий Костюк.



Фото: пресс-служба ДЗМ



▲ Выступают эксперты

Каждому свое

Где найти уединение от толп людей? Как не помешаться рассудком в городской суете? Оказывается, этим вопросом озадачиваются далеко не все.

«Кто-то заряжается энергией во время общения, кто-то эту энергию отдает. Закон сохранения энергии работает одинаково со всеми материями, в том числе и тонкими. И совершенно естественно, что один человек устает от обилия общения, быстро истощается, а кому-то его, наоборот, не хватает», — объясняет главный психиатр столицы. Дайте человеку простой тест, предлагает доктор: попросите нарисовать отдых мечты. У экстраверта на картинке окажется шумная вечеринка, а интроверт изобразит зонтик, книжечку, топчан.

Испытание пандемией

Впрочем, что интроверты, что экстраверты, в пандемию COVID-19 все мы испытывали колоссальное напряжение. Страх за здоровье, тревога за будущее, необходимость самоизоляции — все это основательно изменило стереотип нашей жизни, говорит Георгий Костюк. Для родителей школьников серьезным вызовом стало домашнее обучение их чад за компьютером. Приходилось частично брать на себя роль учителя: помогать, направлять, контролировать, параллельно работая на вынужденной «удаленке». И так — изо дня в день, с утра до вечера без права на передышку. А если школьник в семье не один, нагрузка еще больше. Как тут не утомиться! Многие до сих пор не пришли в норму.

«Когда мы говорим “утомление”, то надо понимать, что это нормальный физиологический процесс, — уточняет главный психиатр Москвы, — а вот переутомление — это уже патология, и его лучше не допускать».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Участники лектория задавали вопросы экспертам

Пандемия повлекла за собой довольно серьезный рост тревожно-депрессивных состояний. «К счастью, большинство таких случаев относятся к категории несерьезных отклонений, — утверждает доктор. — Волнение и расстройства чаще всего при нормализации обстановки сами уходят. Но есть и определенные стратегии, помогающие им противостоять».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Аудитория была предельно внимательна

Три круга защиты от стрессов

Жителя мегаполиса стрессы подстерегают буквально на каждом шагу. К счастью, человеческий организм — саморегулирующийся. Надо лишь создать условия, которые помогут ему восстановиться. Существует три линии обороны, или круга защиты, в противодействие стрессам, говорит профессор.

Первое — это режим дня, баланс между сном и бодрствованием. И здесь действует простое правило: ложиться нужно сегодня, а вставать завтра, спать по 6–8 часов. Отходить ко сну хотя бы за час, за полчаса до полуночи. Плюс к этому — умеренные нагрузки и двигательная активность, поменьше сигарет и алкоголя — того, чем люди обычно пытаются купировать свои стрессы и тревоги. Уже только это позволит организму включить механизмы саморегуляции.

Второй уровень обороны против стресса, по словам Георгия Костюка, — это наши близкие, друзья, родные. «Даже



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Модератор беседы Олег Верещанин

О лектории

Лекторий «Здоровая Москва» — это цикл из 10 открытых встреч с врачами, диетологами, учеными, психологами, с которыми беседуют известные телеведущие и актеры. Они обсуждают тревогу и стресс, заботу о детях, здоровье после 40 и вредные привычки. Бесплатная регистрация на мероприятия и расписание доступны по коар-коду.



при депрессии средней тяжести разговорная психотерапия, которая дает возможность поделиться, получить эмоциональный отклик сочувствия, является первой терапией выбора. Разговор с близкими для нас может открыть окно возможностей. Это колоссальная поддержка, противодействие патологическим изменениям тревожно-депрессивных состояний, — утверждает профессор. — Ну а если первые два круга защиты не сработают, то всегда есть возможность прибегнуть к третьему — обратиться за помощью к профессионалам в области психического здоровья. И необязательно сразу идти к психиатрам. Можно обратиться к психологам или психотерапевтам. Они окажут помощь и поддержку и не допустят, чтобы относительно легкий регистр отклонений перерос в более стойкие хронические и тяжелые состояния».

Анна Гришунина

По завершении лекции главный психиатр Москвы получил немало вопросов от слушателей. Публикуем наиболее интересные из них.

– Как наша психика может справиться с огромными объемами информации, которые выливаются сегодня на нас?

– Человечество переживало вызовы не меньшей силы, чем то, что мы испытываем сейчас в связи с появлением глобального интернета и развитием IT-технологий. К примеру, нам сейчас сложно осознать, как поменялись наши психика, память, когниции с появлением письменности. Буквально за несколько десятилетий мы научились поглощать громадные объемы информации, очень быстро перемещаться в пространстве. Но есть такие процессы, связанные с нашим психическим здоровьем, которые почти не подверглись колоссальным ускорениям, произошедшим в других сферах нашей жизни. Думаю, во многом именно они — основа продуктивности нашего мышления. А если говорить о психическом здоровье, то уверен, что и к информационным вызовам мы тоже адаптируемся. 3–4-летние дети уже достаточно спокойно относятся к гаджетам, смотрят на них мультики. Однако мультики уже не поглощают их так сильно, как тех детей, кто родился чуть раньше, для которых все наши гаджеты

были внове и очень желанны. Уверен, что нынешнее поколение не будет просиживать со смартфонами сутки напролет, а будет пользоваться ими столько, сколько необходимо для эффективных коммуникаций.

– Как отличить утомление от переутомления?

– Индикатором нашего неблагополучия может быть потеря сна. При переутомлении мы плохо спим, часто просыпаемся, тяжело, мучительно засыпаем или, наоборот, просыпаемся за два часа до будильника, потом пытаемся уснуть и засыпаем аккуратно перед тем, как он зазвенит. В итоге ходим вялыми, разбитыми первую половину дня. Если сон не удается наладить, то нужно об этом задуматься.

– Какие еще тревожные сигналы говорят о том, что пора обращаться к психологам или к психотерапевтам?

– Очень часто психическое неблагополучие приводит к каким-то сбоям в работе сердечной, дыхательной системы, к непонятным болям, дискомфорту в животе. Мы приходим к врачу, но он не находит причины недомоганий. Мы ищем более

опытных докторов, обследуемся дальше, в итоге только затягиваем процесс, упрочняем, «цементируем» это неблагополучие и в итоге попадаем к специалистам в области психического здоровья, когда с этим уже не так просто бороться. Я еще раз призываю не бояться психотерапевтов и психиатров.

– Куда в Москве можно обратиться пожилым людям с признаками деменции или если человек чувствует, что не в состоянии сам справиться с подавленностью и тревогами?

– Около пяти лет назад в столице было принято решение об организации сети реабилитационных «Клиник памяти». Они абсолютно бесплатны и с очень эффективным курсом. Кроме того, в связи с ростом тревожно-депрессивных состояний у москвичей на фоне пандемии в нашем городе решено было открыть сеть консультативных центров психического здоровья, где жители города также бесплатно могут получить помощь психолога и психотерапевта. Таких центров пока два: в Восточном и Центральном округах Москвы. Адреса этих учреждений легко можно найти в интернете.



Валерий ЛЫКОВ, врач-психотерапевт Центра профилактики и лечения табачной и нехимических зависимостей Московского научно-практического центра наркологии, кандидат медицинских наук.

На портале «Московское здоровье» проходит информационная кампания «СтопТабак» о вреде курения. Больше материалов по QR-коду.



Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте niioz.ru в разделе «Виртуальный кабинет врача».



Как возникает зависимость от никотина?

В основе любой зависимости лежат два механизма: биологический и психологический. Биологический обусловлен тем, что действие молекулы никотина схоже с действием ацетилхолина – нейромедиатора, вызывающего выработку так называемого гормона радости – дофамина. То есть покурив, человек ощущает подъем настроения. «Никотиновая радость» – как импульс, она возникает сразу и вдруг, для нее не нужны никакие условия, кроме как сделать затяжку. Такой быстрый результат как раз и вызывает привязанность к курению. Особенно быстро это происходит, если человек находится в подавленном настроении или состоянии стресса. Закурил сигарету – и стало лучше. Но парадокс в том, что такая быстрая радость так же быстро и проходит. Никотин разрушается в мозгу молниеносно, приподнятое ощущение длится от затяжки до затяжки.

Чем курение опасно для жизни?

При курении сигарет патологическое воздействие на организм оказывает как сам никотин, так и продукты горения. В первую очередь страдают легкие. Дым раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, нарушая ее барьерную функцию. Слизистая трахеи выстлана ресничками, которые задерживают вредные вещества, микробы. При нарушении этого природного фильтра патологические вещества попадают в бронхи, вызывая воспаление: бронхит курильщика, хроническую обструктивную болезнь легких, рак органов дыхания. Никотин губительно влияет на сердечно-сосудистую систему: учащает работу сердца, ускоряет пульс, повышает артериальное давление. О негативном влиянии курения можно говорить долго, важно понять одно – ни один орган не остается в стороне.

Правда ли, что электронные сигареты менее вредны, чем традиционные сигареты?

В состав электронных средств доставки никотина входят ароматические добавки, которые могут вызывать воспалительные процессы в альвеолах легких, что провоцирует рост патологических изменений в этом органе. И это даже несмотря на отсутствие никотина – в некоторых видах электронных устройств его нет. Однако их пагубное влияние на организм все равно сохраняется. К тому же при употреблении электронных сигарет зависимость формируется быстрее, чем при курении обычных.

Можно ли избавиться от привычки курения?

Отказаться от табака, особенно курильщику со стажем, – непросто. Но если есть сильная мотивация и желание бросить курить, все по силам. Кто-то справляется с этой пагубной привычкой самостоятельно, таких случаев много. А кому-то требуется медицинская помощь. Сегодня в лечении табачной зависимости применяются две основные стратегии: краткосрочная и долгосрочная. Первая предполагает резкий отказ от табака – сегодня и сразу – и подходит молодым, относительно здоровым людям. Преимущество этого подхода в его скорости и эффективности, но необходима серьезная мотивация.



Второй, принципиально иной подход к терапии никотиновой зависимости заключается в постепенном отказе от курения. Он рекомендован людям, имеющим хронические заболевания, или возрастными ограничениями. Москвичи могут обратиться за медицинской помощью в Центр профилактики и лечения табакокурения и никотиновой зависимости, который находится на базе Московского научно-практического центра наркологии.

Организационные вопросы можно уточнить по телефону регистратуры Центра профилактики и лечения табакокурения и никотиновой зависимости: + 7 (495) 657-27-03, а также по телефону горячей линии Научно-практического центра наркологии: + 7 (495) 709-64-04.

Чем больше стаж курения, тем тяжелее бросить?

Действительно, такая закономерность существует. И причиной тому психологическая зависимость. Для курильщика сигарета – своего рода посредник. Некоторые курильщики со стажем даже признаются: «сигарета – мой друг, который меня никогда не предаст, поможет в любой ситуации». Понятно, что чем дольше человек курит, тем сильнее эта зависимость.

Нам пишут



▲ Врачи отделения онкохирургии тазового дна за работой

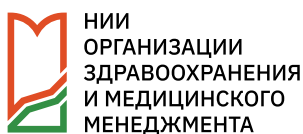
В редакцию газеты «Московская медицина. Сито» написала москвичка О., прошедшая лечение в отделении онкохирургии тазового дна Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Она рассказала о том, что в медицинской организации бережно и внимательно относятся к каждому пациенту.

«Считаю своим долгом выразить глубокую благодарность врачам отделения онкохирургии тазового дна МКНЦ имени А. С. Логинова. В другой больнице не решились мне делать операцию и дали от месяца до шести месяцев жизни. Но врачи МКНЦ имени А. С. Логинова решились. У меня было очень тяжелое положение, но они справились. Буквально поставили меня на ноги. Вот уже второй год я живу, дышу, двигаюсь, и в этом полностью их заслуга. Рамиз Камрадинович Валиев, Максат Байрамович Нурбердыев не только, но боюсь этого слова, гениальные хирурги, но и замечательные люди. Столько терпения и такта в общении с пациентами далеко не у каждого доктора встретишь.

И конечно, я очень благодарна своему лечащему врачу – Алисе Владимировне Дымовой. Это очень внимательный и доброжелательный доктор. Особая благодарность анестезиологам и всему коллективу реанимации, а также медперсоналу онкохирургии тазового дна. Юлия, Марина, к сожалению, не запомнила всех имен, но большое спасибо всем. Я не чувствовала себя одиноко, всегда кто-то был рядом, а это очень важно. Низкий поклон всему коллективу отделения!»

Московский научный клинический центр имени А. С. Логинова находится по адресу: ш. Энтузиастов, д. 86. Сайт медицинской организации: mknc.ru.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах на 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. А. Брюн, 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.

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, Аня 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:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ