

Главная газета для медиков и пациентов Москвы

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

www.nioz.ru

№ 33 (283)



## Остановить купероз

Дерматовенеролог Елена Хлыстова рассказала, как ухаживать за кожей, чтобы избежать сосудистых звездочек.

<< **СТР. 6**



## Идем гулять

Как правильно организовать первые прогулки с новорожденным.

<< **СТР. 7**



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



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

## СТАЦИОНАРНАЯ ПОМОЩЬ 2.0

▲ В операционной флагманского центра Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева

На Московском урбанистическом форуме – 2023 в парке «Зарядье» мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о том, что в столице будет создан новый каркас стационарной медицинской помощи: «Московское здравоохранение – одно из самых лучших в стране и, как показала пандемия, одно из самых лучших в мире. Мы вышли на следующий этап, когда запустили программу создания новых медицинских центров. И сегодня строится около миллиона квадратных метров многофункциональных центров: детских клиник, инфекционных клиник, онкологических. И в течение трех-четырёх лет построим еще миллион квадратных метров. И наша стационарная помощь – больницы Москвы, медицинские центры – будет реально одной из лучших в мире».

## Строительство онкобольницы



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале о начале строительства корпуса Московской городской онкологической больницы № 62 в медкластере «Сколково»: «Амбулаторно-стационарный корпус МГОБ № 62 расположится в многофункциональном медицинском центре площадью больше 51 тыс. м². У здания особенная архитектура и построение инженерных систем. Так что модернизация, замена отделений и некоторого тяжелого оборудования не повлияют на работу всего центра». В корпусе расположатся 18 операционных, и за одну смену врачи смогут принимать до 1 200 пациентов.

## Санитарная авиация в «Коммунарке»

В Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» появилась вертолетная площадка для санитарной авиации. «Людей, нуждающихся в экстренной медицинской помощи, могут госпитализировать на вертолетах в ведущие городские больницы, в том числе и в одно из самых современных медицинских учреждений столицы – многопрофильный клинический центр «Коммунарка», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Также в распоряжении оперативного управления Московского авиационного центра диспетчерский пункт и специальное светотехническое оборудование для круглосуточной работы экипажей санитарных вертолетов. Новая вертолетная площадка при столичной больнице стала пятой. Также санитарная авиация есть при городских клинических больницах: имени С. С. Юдина, № 15 имени О. М. Филатова, имени А. К. Ерамишанцева и при Научно-исследовательском институте неотложной детской хирургии и травматологии.

Мэр Москвы подчеркнул, что вертолеты дают возможность медикам оказывать экстренную помощь прямо на борту и в некоторых случаях эвакуировать пациента быстрее машины скорой помощи.

В этом году санитарная авиация Москвы отметила свое 15-летие.

## Литотрипсия при мочекаменной болезни

Урологи Городской клинической больницы № 52 владеют всеми существующими методиками литотрипсии – удаления камней мочевыводящей системы. В том числе дистанционной (ударно-волновой), позволяющей обойтись без операции. Есть и необходимое оборудование, и умелые опытные руки.

Мочекаменная болезнь доставляет пациентам сильные страдания. Камни в почке, мочеточнике, мочевом пузыре причиняют невыносимую боль, затрудняют или полностью блокируют отток мочи, нарушают нормальную

работу почек, создавая угрозу жизни. Сейчас доля операций, при которых удаляется целый камень, не превышает нескольких процентов. Некоторые виды камней можно «растворить» с помощью лекарств. В других

случаях применяют литотрипсию. Название происходит от двух слов: «лито» – камень, «трипсия» – дробление, буквально оно означает «камнедробление».



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

<< **СТР. 4**

▲ В операционной ГКБ № 52

## Скорая стала ближе

Сотрудники столичной скорой помощи теперь могут вызывать врача на дом пациенту через единую медицинскую информационно-аналитическую систему (ЕМИАС).



Фото: mos.ru

Это нововведение упрощает взаимодействие между столичными скорыми и городскими поликлиниками.

«Мы продолжаем автоматизировать рутинные процессы в столичном здравоохранении с помощью цифровых решений, чтобы еще оперативнее оказывать

медпомощь горожанам. Теперь сотрудники скорой могут оформлять вызовы врача поликлиники после посещения пациента в электронном виде через ЕМИАС, используя свои цифровые планшеты. Это может потребоваться в ситуации, если состояние человека не требует неотложной госпитализации в стационар, однако ему необходимо дальнейшее наблюдение и консультация специалиста. Нововведение упрощает взаимодействие между столичными скорыми и городскими поликлиниками, сокращает время передачи заявок на вызовы врача и, соответственно, время ожидания специалиста пациентом», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Ранее, чтобы вызвать врача на дом пациенту, сотрудники скорой помощи фиксировали на бумаге список тех, кому

требуется медицинская помощь такого рода. Эта запись передавалась диспетчеру после возвращения на подстанцию. Он, в свою очередь, оформлял заявки в городские поликлиники, к которым прикреплены пациенты, через специализированную службу 122. Теперь этот процесс унифицирован до пары кликов на рабочем планшете.

По такому же принципу организована обработка заявки при звонке пациента в скорую помощь по телефону 103. Если диспетчер поймет, что состояние человека не требует срочного выезда бригады скорой помощи, он подключит доктора, который после дополнительного опроса решит, нужен ли выезд скорой помощи или вызов врача из поликлиники. После этого он внесет информацию в ЕМИАС для создания заявки на вызов врача на дом.



Фото: mos.ru

## Экскурсии по флагманскому центру

В начале сентября во флагманском центре Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова состоялся день открытых дверей.

Посетители посмотрели высокотехнологичную гибридную операционную, реанимацию и противошоковые залы, увидели вертолет санавиации, машины скорой помощи и уникальное медицинское оборудование. Кроме того, была организована мини-выставка медицинской формы, которую можно было примерить и сделать в ней памятное фото. Для детей проводились мастер-классы, а всем желающим нанесли аквагрим. Экскурсии провели медицинские специалисты и сотрудники центров госуслуг «Мои документы». Флагманский центр Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова – третий в столице. Его строительство велось на протяжении трех лет. В настоящее время продолжается создание еще трех флагманских центров – в городских клинических больницах имени В. М. Буянова, имени С. П. Боткина, а также № 1 имени Н. И. Пирогова.

## Администраторы в медорганизациях

Более 1,7 тыс. специалистов офисов «Мои документы» трудятся в направлении «Мой администратор» в городских медицинских организациях, в том числе во флагманских центрах больниц.

«Мы стремимся сформировать доверительные отношения между горожанами и медицинской системой. Для этого мы в том числе привлекаем центры госуслуг, поскольку сотрудники офисов «Мои документы» стали образцом клиентского сервиса в городе. В августе 2020 года мы запустили проект «Мой администратор». Сотрудники центров госуслуг впервые приступили к работе в медицинских учреждениях», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы



Фото: mos.ru

по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Администраторы встречают москвичей на входе, подсказывают,

как найти нужный кабинет, помогают вызвать такси или занимаются с ребенком, пока мама на приеме.

## Репортаж

### На праздник в поликлинику

24 августа состоялось торжественное открытие после капитального ремонта 5-го филиала 67-й взрослой поликлиники, в которой будет обслуживаться до 30 тыс. жителей столицы.

Гирлянда из шариков, фасад, украшенный цветами, кислородные коктейли и аквагрим всем желающим, лотерея с розыгрышем ценных призов... Для жителей Даниловского района открытие их обновленной после капремонта поликлиники стало настоящим праздником, они спешили сюда с самого утра в приподнятом настроении.

Все желающие смогли приобщиться к утренней зарядке на лужайке перед входом под руководством тренеров проекта «Московское долголетие», а также приняли участие в экскурсии по самой поликлинике, гидами выступили сотрудники медорганизации. Пациенты побывали в обустроенных по новому московскому стандарту кабинетах офтальмолога и врача общей практики, в рентген- и УЗИ-кабинетах, в аптеке. Для удобства посетителей и персонала здесь все продумано

до мельчайших деталей: самые посещаемые кабинеты расположены на нижних этажах, рядом с ними – кабинеты функциональной диагностики, оборудованные по последнему слову техники, комфортные зоны ожидания, электронные табло, регулирующие очередь, кафе, комната отдыха для медиков.

В уютном конференц-зале поликлиники в день открытия состоялись две лекции для пациентов. Первую, посвященную поддержанию здоровья, прочел главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121, доктор медицинских наук Андрей Тяжелников. Вторую лекцию о сохранении здоровья и молодости кожи прочла врач-дерматовенеролог, косметолог Московского научно-практического центра



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ



Фото: Александр Плещинин/НИОЗММ

дерматовенерологии и косметологии Полина Колчева.

Для сотрудников поликлиники ее открытие тоже стало долгожданным праздником. Медики по-своему готовились к этому дню: все они прошли курсы дополнительного профессионального обучения в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы.

Анна Гришунина

# ИВАН АФУКОВ: «БЕЗ ВНИМАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПАЦИЕНТУ И ЕГО ОКРУЖЕНИЮ НЕЛЬЗЯ СТАТЬ ДЕТСКИМ ВРАЧОМ»

Детская городская больница № 9 имени Г. Н. Сперанского отмечает 100 лет с первого исторического упоминания об открытии изолятора для беспризорных детей, больных малярией. Документ – официальная точка отсчета существования медицинской организации. О традициях, настоящем и будущем – главный внештатный детский специалист анестезиолог-реаниматолог Москвы, главный врач детской больницы, кандидат медицинских наук Иван Афуков.

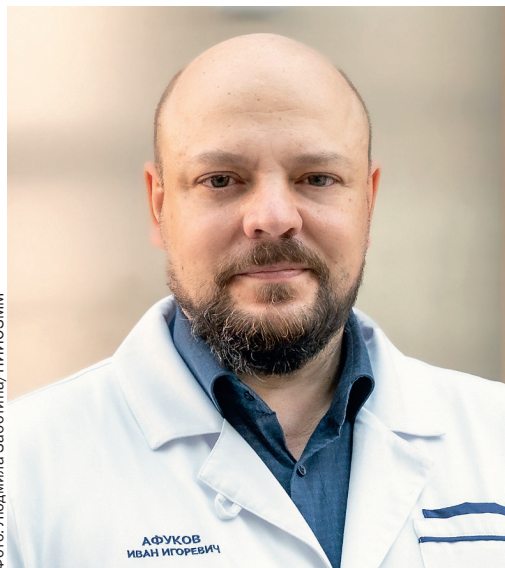


Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Иван Афуков

**– Иван Игоревич, каково это – руководить детской больницей с богатой историей?**

– Учреждение, положившее начало Детской городской клинической больнице № 9, было открыто в первой половине 20-х годов XX века на Пресненском Камер-Коллежском валу в доме № 39. В большом даже для того времени здании до революции действовал ночлежный дом имени М. Ф. Морозовой, построенный в 1911 году на средства ее дочери, Ю. Т. Крестовниковой.

Самая ранняя из обнаруженных в исторических документах дата, в которой упоминается о нашей детской больнице, – 21 мая 1923 года. На фоне острейшей социальной проблемы детской беспризорности возникла вспышка малярии. Из-за острой нехватки коек в губернских больницах открылся изолятор для беспризорных детей имени Ф. Э. Дзержинского. После 1925 года ему было передано здание бывшего Мариинского отделения бога-

сотрудников больницы ей было присвоено имя выдающегося отечественного ученого и клинициста.

Выделю знаковые моменты для нашей детской больницы. В 1968 году по инициативе выдающегося детского хирурга, профессора В. М. Державина начали работать клинические подразделения московского НИИ педиатрии и детской хирургии. При участии профессоров Е. Л. Воздвиженского, В. М. Державина, И. В. Казанцевой возникло первое в стране отделение нейроурологии. С 1975 года в стационаре действует первое в стране детское ожоговое отделение, а в 1988 году было открыто не имеющее в мире аналогов ожоговое отделение для детей раннего возраста. На их базе в 1994 году был создан городской ожоговый центр.

Традиции, которые были заложены выдающимися людьми этой прекрасной детской больницы, необходимо продолжать, конечно, с учетом современного развития всей медицины нашего города. Для этого у нас есть все возможности.

**– Сейчас в Москве проходит очередной этап модернизации медицинских организаций. Затронул ли он вашу больницу?**

– Нам повезло, что мы работаем в то время, когда идет беспрецедентное совершенствование, обновление, модернизация медицинской помощи в городе. Это уникальная возможность практически каждого специалиста и сотрудника напрямую участвовать в процессе реализации медицины будущего. Обновляется парк анестезиолог-реанимационного, хирургического, эндоскопического оборудования. Происходит замена комплекса диагностического оборудования, включая аппараты для проведения МРТ,

## Коллектив с честью и достоинством продолжает традиции.

дельни Ермаковых в Тестовском поселке, где размещалось убежище для престарелых. В апреле 1938 года в нем открылась Детская больница имени Ф. Э. Дзержинского под руководством главного врача Ефима Леонтьевича Гутермана.

Становление Детской городской клинической больницы № 9 ярко освещает деятельность одного из основоположников отечественной педиатрической школы, академика Георгия Несторовича Сперанского, который в течение двух десятилетий плодотворно трудился в нашем стационаре на благо здоровья подрастающего поколения. В 1995 году по просьбе



▲ Здание Изолятора для беспризорных детей имени Ф. Э. Дзержинского



Фото: пресс-служба ДТКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского

▲ Здание богодельни Ермаковых с домовым храмом – историческое сердце больницы

## В 1995 году детская больница получила свое название.

КТ. Параллельно идет процесс первичного обучения и совершенствования знаний и навыков специалистов, чтобы в повседневную практику внедрялись все сверхновые возможности оборудования.

**– Есть ли сейчас новые проекты, направления, методики, которые развиваются в стенах вашей больницы?**

– На базе стационара осуществляют учебную и научную деятельность 11 клинических кафедр и 4 медицинских вуза. Совместно с кафедрами проводятся многочисленные исследования по следующим направлениям: клиническое значение функции нейтрофилов у новорожденных с инфекционно-септическими осложнениями, мониторинг антимикробной резистентности при патологии почек у детей, многоцентровое исследование по применению сорбционных технологий при сепсисе у детей раннего возраста и т. д.

**– Иван Игоревич, как вы думаете, какими качествами должен обладать детский врач?**

– «Быть счастливым счастьем других – вот настоящее счастье и земной идеал жизни всякого, кто избирает врачебную профессию», – говорил Н. И. Пирогов. А профессору С. П. Боткину принадлежит

фраза: «Необходимо иметь истинное призвание к деятельности практического врача, чтобы сохранить душевное равновесие при различных неблагоприятных условиях его жизни. Нравственное развитие врача, практика помогут ему исполнить священный долг перед Родиной, сохранить то душевное равновесие, что и будет обуславливать истинное счастье его жизни». В каждом высказывании мы слышим слово «счастье». И это счастье наступает от того, что ты врач. Тем более если ты детский врач. Это настоящее призвание, это то чувство любви к пациенту, ребенку, которое не покидает тебя никогда. Это чувство сострадания, которое ты переживаешь вместе с родителями маленького пациента, жизнь которого находится в твоих руках. Без внимательного отношения к пациенту и его окружению, способности слушать и слышать, терпения и, конечно же, профессионализма нельзя стать детским врачом.

**– Какой вам представляется Детская больница Сперанского еще через 100 лет?**

– Вероятно, спустя век мы не узнаем Детскую больницу имени Г. Н. Сперанского, потому что будут другие корпуса, возможно, другие профили оказания медицинской помощи, больница станет более многопрофильной. Но что сохранится, так это служение детскому здоровью. Возможен и другой сценарий, так как будущее за профилактической медициной, и, может быть, будут разработаны такие предупреждающие методы заболеваний, в том числе с помощью генетических технологий, которые сократят количество соматических и хирургических заболеваний, найдутся пути решения борьбы с инфекцией, антибиотикорезистентностью, и будет требоваться только ургентная служба на случай острой травмы или хирургии.

Лилия Былич,  
Евгения Воробьева

# ЛИТОТРИПСИЯ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ << СТР. 1



▲ Подготовка пациента к процедуре дистанционной литотрипсии

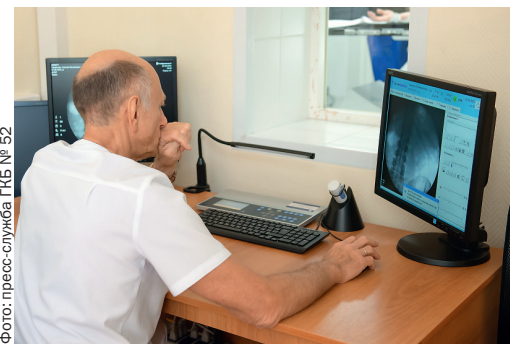
Мочекаменная болезнь («уролитиаз») прочно заняла место в тройке самых распространенных урологических заболеваний. «Основная цель современной медицины – сделать избавление от камней (конкрементов) наименее травматичным. Чтобы удалить камень полностью, нужен разрез в 5 см. Дробление осуществляется через небольшие проколы, либо инструмент вводится через естественные мочевыводительные пути. Дистанционная литотрипсия – неинвазивный, не требующий операции метод», – рассказывает врач-уролог Городской клинической больницы № 52 Теймур Исаев.

## Школа мочекаменной болезни

Мочекаменной болезнью урологи Городской клинической больницы № 52 занимаются с момента основания отделения в 1956 году. Навыки, знания, мастерство передаются от поколения к поколению, накопился опыт, сформировалась школа. Теймур Карибович перечисляет своих учителей: заведующего отделением Руслана Николаева Трушкина, врачей Павла Тимофеевича Суркова, Николая Вячеславовича Морозова. «Продолжаю учиться каждый день – иначе врачу нельзя. Сейчас освоил ретроградную интратанальную литотрипсию – сложную высокотехнологичную операцию, которую делают не в каждом научном центре», – рассказывает он. В мочевыводительные пути под эндоскопическим и рентгенографическим контролем заводится тонкий (до 2,5 мм толщиной) и гибкий фиброскоп с защитным кожухом и лазерным волокном на конце. Длина прибора – до 70 см, пройдя через мочеточник и уретру, он проникает в лоханку почки. Лазер разбивает камни и в почке, и в мочеточнике. «Это ювелирная работа, и оборудование тоже ювелирное», – говорит уролог. Важные составляющие успеха хирургического лечения мочекаменной болезни – оборудование, которое позволяет выбрать оптимальную для пациента методику, и мастерство хирурга.

## Технологический прорыв

«За последнее время технические возможности в урологии значительно продвинулись. Производители оборудования



▲ Процедура дистанционной литотрипсии проводится под визуальным контролем

стремятся создавать инструменты, способные раздробить самый большой камень с помощью минимального количества энергии, максимально уменьшая травматичность воздействия. Используем лазерное волокно от 200 мкм, литотрипторы разных производителей. Отличные аппараты есть и у отечественных компаний», – рассказывает Теймур Исаев. Есть разные режимы дробления. Наиболее часто используемые носят смешные названия – «попкоринг» и «дастинг» (от английского «пыль»). Для выполнения литотрипсии нужны современные операционные с возможностями рентгеновского и ультразвукового контроля, оснащенные специальным оборудованием, и, конечно, квалифицированные хирургические бригады.

Существует много методик литотрипсии – бесконтактные и контактные, с разными способами доступа. Лазер – только



▲ Операцию выполняет команда специалистов

## Важные составляющие хирургического лечения мочекаменной болезни – современное оборудование и мастерство хирурга.

один из способов дробления, разбить конкремент на фрагменты можно с помощью ультразвука или пневматического воздействия зондом (он работает как отбойный молоток). «Выбор методики определяется двумя параметрами – расположением камня и возможностями доступа к нему, а также необходимой энергией, которая



▲ Один из этапов операции

зависит от размера и плотности камня. Важно и состояние пациента – каждая методика имеет свой набор показаний и противопоказаний», – поясняет уролог.

Размер самого большого камня, когда-либо извлеченного из почки, – 13 см. В Городской клинической больнице № 52 удаляли 11-сантиметровый камень, ценный экспонат оставили на память. Доступ к крупным камням в почке, особенно коралловидной формы, как правило, осуществляется напрямую, через кожу. Чрескожная нефролитотрипсия проводится удаленно через небольшой (до 1 см) разрез в спине пациента. «Для крупных камней и камней большой плотности часто оптимальный выбор – комбинированная методика, соединяющая ультразвуковое и пневматическое воздействие. Дробление сопровождается отсосом образующегося песка и мелких фрагментов в подготовленную емкость», – поясняет Теймур Исаев.

## Литотрипсия без операции

Врач-уролог Павел Сурков провел более тысячи процедур дистанционной литотрипсии и считает этот метод оптимальным для небольших камней в 5–8 мм (максимум 1,5 см) при отсутствии противопоказаний у пациента. «Воздействие происходит снаружи, прикладываем к телу наполненную водой силиконовую «терапевтическую головку», через которую проходит ударная волна. Фокусируем удар точно на камне с помощью рентгена или УЗИ, он проходит через мягкие ткани, не травмируя их. Нет необходимости в наркозе, используем легкие обезболивающие и седативные препараты», – рассказывает врач.

Процедура (в некоторых случаях нужно 2–3 сеанса) может быть проведена амбулаторно или в стационаре короткого пребывания. Во многих случаях можно избежать стентирования мочеточника, которое обязательно при контактных методах.

«Основные противопоказания – нарушение сердечного ритма, использование кардиостимулятора, кроворазжижающих препаратов, что, к сожалению, ограничивает возможность применения метода у пожилых пациентов и при некоторых хронических заболеваниях. А при ожирении ударная волна просто не достигнет цели», – говорит специалист.

Абсолютное показание к дистанционной литотрипсии – трансплантированная почка. У Павла Суркова есть немалый опыт таких воздействий. Урологическое отделение Городской клинической больницы № 52 входит в состав Московского городского научно-практического центра нефрологии и патологии трансплантированной почки.

Все виды литотрипсии доступны пациентам по ОМС, подчеркивают урологи.

Анна Пореченская

# БУДЬ В ФОРМЕ

В городе создается необходимая спортивная инфраструктура, работают проекты «Спортивные выходные» и «Мой спортивный район», а также открыты центры тестирования для сдачи норм ГТО.



▲ Участники проекта «Спортивные выходные»

Почти каждый второй житель столицы систематически занимается физкультурой и спортом. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил на своей странице в социальной сети «ВКонтакте». «Во всех районах Москвы есть необходимая для активного образа жизни инфраструктура – обновляем уже работающие спортивные объекты и площадки, а также строим новые. В городе открыты бесплатные секции более чем по 70 видам спорта, записаться в них можно на mos.ru. В этом году появились онлайн-занятия по киберспорту для москвичей от 14 до 17 лет», – рассказал мэр Москвы.

Кроме того, желающие подготовиться и сдать нормы ГТО могут обратиться в один из 13 центров тестирования, подобные площадки появляются и на всех крупных физкультурных мероприятиях.



▲ Занятия проходят в парках и скверах Москвы

**Почти каждый второй житель столицы регулярно занимается физкультурой и спортом.**

## «Спортивные выходные»

Благодаря проекту «Спортивные выходные» потренироваться на свежем воздухе можно в самых популярных и необычных местах города.

График тренировок доступен на сайте проекта. Ознакомьтесь с расписанием



▲ Зарядку проводят опытные инструкторы



▲ Занятия спортом на свежем воздухе набирают популярность у людей разного возраста и уровня физической активности



▲ Йога помогает расслабиться и снять напряжение

и записаться можно и в любом центре госуслуг. Все занятия бесплатно проводят профессиональные тренеры.



## «Мой спортивный район»

Проект «Мой спортивный район» – это бесплатные тренировки для жителей Москвы, которые любят спорт и хотят им регулярно заниматься. Занятия проходят круглый год и меняются в зависимости от сезона.

Проект позволяет посетить занятия с тренерами Москомспорта. Сейчас идет самый масштабный, насыщенный и яркий сезон проекта, в котором все желающие на спортивных площадках во дворах и парках могут заняться роллер-спортом, футболом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, бадминтоном и фитнесом, на крышах районных центров «Место встречи» – йогой, зумбой, растяжкой и танцевальным фитнесом.



По данным mos.ru



# ОСТАНОВИТЬ КУПЕРОЗ

Сосудистые звездочки и паутинки на щеках и на носу – проявления купероза, сосудистого заболевания кожи. О причинах купероза и о том, как ухаживать за кожей, рассказывает врач-дерматовенеролог Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии Елена Хлыстова.

фото: из личного архива эксперта



▲ Елена Хлыстова

## От чего он появляется

Купероз – это стойкое локальное расширение мелких капилляров с выраженным снижением эластичности сосудистых стенок, что приводит к ломкости сосудов и к застою крови. При этой патологии на щеках, крыльях носа, подбородке выступают расширенные капилляры в виде сосудистых звездочек (телеангиоэктазий) и паутинки. Эта проблема чаще появляется у женщин после 35 лет. Купероз – проявление ломкости сосудов, обусловленной во многих случаях генетической предрасположенностью. Чаще всего он появляется у людей с сухой, чувствительной и тонкой кожей, склонной к раздражениям. Подвержены куперозу люди, как правило, со светлой кожей, особенно те, кто моментально краснеет при волнении,

от застенчивости. Способствуют появлению этой патологии сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, хронические заболевания желудка и печени, гормональные нарушения, резкие перепады температуры, длительное пребывание на солнце или на морозе, особенно в ветреную погоду. Купероз бывает у людей, которые в силу своей профессиональной деятельности либо вынуждены подолгу находиться на улице в морозную погоду, либо работают в чрезмерно жарком помещении. А еще он бывает у курильщиков, ведь курение делает сосуды еще более ломкими, любителей алкогольных напитков, острых блюд, кофе и слишком горячей еды. Вызывать эту сосудистую патологию может и прием гормональных противозачаточных средств.

## Ошибки в уходе

Нередко мы сами провоцируем усиление выраженности сосудистого рисунка на лице из-за неправильного ухода за кожей: используем агрессивные средства для умывания, скрабы с грубыми абразивными частицами, агрессивные пилинги, спиртосодержащие лосьоны, которые сильно сушат и раздражают кожу. Мы не придаем должного значения защите кожи от солнца, ветра, мороза, забываем увлажнять ее, а ведь она часто страдает от сухости из-за кондиционеров

и центрального отопления. При склонности к куперозу накладывается табу на контрастные умывания и на протирание кожи кусочком льда.

## Что поможет

Существуют аппаратные методики лечения купероза, такие как лазеро- и фототерапия, однако без правильного ухода за кожей и полного удаления всех провоцирующих факторов проблему не решить. Следует отказаться от очень острой и горячей еды, алкоголя и включить в ежедневное меню больше овощей и фруктов, богатых витаминами С и К, рутином (витамином Р). Они содержатся в шпинате, брюссельской и цветной капусте, квашеной капусте, сладком перце, черноплодной рябине, вишне и черной смородине, зеленом чае

и настое шиповника. Также в лечении купероза могут использоваться системные венотоники, укрепляющие сосудистую стенку.

Анна Виссор



фото: freepik

**Сосудистый рисунок на коже может усиливаться из-за неправильного ухода.**

## Памятка

### СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ, СКЛОННОЙ К КУПЕРОЗУ

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



умывайтесь водой комнатной температуры



не используйте спиртосодержащие лосьоны, мыло



умывайтесь специальными молочком, гелями для умывания, смывайте косметику мицеллярной водой



старайтесь не есть горячую, пряную, острую пищу, не пить горячих напитков



откажитесь от контрастных процедур, от распаривания кожи лица и разогревающих масок



в мороз и ветреную погоду за полчаса до выхода на улицу наносите на лицо жирный защитный крем



избегайте загара, в солнечную погоду пользуйтесь солнцезащитными средствами



если вы курите, то постарайтесь бросить



откажитесь от алкоголя: он расширяет сосуды



исключите походы в парную



займитесь лечением желудочно-кишечного тракта



ешьте больше овощей и фруктов, богатых витаминами С, Р, К



избегайте резких перепадов температур

Памятка подготовлена совместно с врачом-дерматовенерологом МНПЦДК Еленой Хлыстовой

# ИДЕМ ГУЛЯТЬ

Первая прогулка с новорожденным вызывает немало вопросов у родителей. Что им нужно знать и делать, чтобы она была полезной для малыша, читайте в нашем материале.

Прогулки на свежем воздухе имеют большое значение для развития ребенка. Делать это нужно в любое время года.

Гулять лучше всего в местах, защищенных от ветра, удаленных от проезжей части, желательно в зоне с зелеными насаждениями. Свежий воздух повышает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи, улучшает кровообращение, а солнечные лучи препятствуют развитию рахита.

## Когда начинать прогулки?

Начинать прогулки можно с первой недели жизни ребенка, первый раз длительность прогулки не должна превышать 15–20 мин. Далее можно добавлять по 5–10 мин. ежедневно, постепенно доводя продолжительность прогулок до двух-трех часов в день в зависимости от погоды, возможностей и желания родителей.

## Как одевать ребенка для прогулок?

Если мама одна дома с ребенком, то сначала она одевается сама, а затем одевает малыша; иначе ребенок вспотеет до выхода на улицу и может там простудиться. Очень важно помнить о том, что перегрев для малыша может быть даже опаснее, чем переохлаждение, поэтому излишне кутать ребенка не надо. На улице время от времени можно осторожно проверять рукой, не вспотел ли малыш под одеждой.

Одевая ребенка на прогулку, можно опираться на правило «плюс один», то есть одежды новорожденному нужно на один слой больше, чем взрослому. Однако важно следить, чтобы у ребенка не мерзли голова, ручки и ножки.

Также не надо туго укутывать ребенка на прогулку – он должен иметь возможность двигаться, к тому же плотно спеленутый младенец может быстрее замерзнуть. Чтобы определить, комфортно ли малышу, нужно обратить внимание на цвет его лица – если ребенок покраснел, то, скорее всего, ему жарко, если он бледнее обычного – холодно.

## Гулять ли, когда холодно?

В холодное время года прогулки разрешены с двухмесячного возраста при массе тела ребенка не менее 2 800–3 000 г, при температуре воздуха не ниже –10 °С и продолжительностью не более 15–20 мин. Длительность прогулок следует увеличивать, приучая ребенка к пребыванию на свежем воздухе в прохладное время постепенно. В течение дня общее пребывание на воздухе

должно достигать 4 часов (хорошо гулять 2–3 раза в день по 1,5–2 часа). При температуре воздуха ниже –10 °С прогулки лучше отменить. Малыша также необходимо защищать от ветра.

Зимой прогулки с новорожденным можно начинать дома

при открытой форточке или окне. Лицо ребенка закрывать не следует, а одевать его нужно в соответствии с погодой.

Если на воздухе ребенок беспокоен или у него побледнело лицо, посинели губы, прогулку следует прекратить. Если во время прогулки или сна на свежем воздухе у него стал холодным нос, побелели щеки или по возвращении домой у малыша холодные ножки, значит, ему холодно. Покраснение кожи, потение говорят о перегревании.

Очень важно, чтобы во время прогулки ребенок свободно дышал носом, для этого перед ней необходимо проверить чистоту носовых ходов.

спать в помещении при открытых окнах или на веранде.

Летом ребенок все промежутки между кормлениями днем может проводить на свежем воздухе. Весной и осенью прогулки рекомендуют с 1–1,5-месячного возраста при массе тела ребенка не ниже 2 500 г; начиная с 10–15 мин., их доводят до 1–1,5 часов 1–2 раза в день.

Не стоит пропускать прогулки из-за дождя, в этом случае можно находиться в защищенном от дождя месте – на крыльце, веранде, во дворе с навесом. Если есть балкон, то коляску или кроватку поставить туда, оставив дверь на балкон открытой.

Таким образом, можно контролировать поведение ребенка и одновременно проветрить комнату. Однако из соображений безопасности оставлять малыша спать на балконе без присмотра можно до тех пор, пока он не научится сам садиться в коляску или вставать на четвереньки.

## Польза для всех

Прогулки полезны не только для малышей, но и для их мам: свежий воздух, движение, смена обстановки и ультрафиолетовые лучи оказывают позитивное воздействие и на взрослых. Кроме того, женщины часто имеют потребность в общении с другими мамами новорожденных, разделяющими их заботы и радости. Это помогает снизить тревожность, поделиться опытом и уменьшить возможность возникновения послеродовой депрессии.

По информации  
navigator.mosgorzdrav.ru

## Прогулки в теплое время года

Прогулки в теплое время года при отсутствии противопоказаний можно начинать сразу после выписки из родильного дома. При этом важно следить за тем, чтобы ребенок не находился под прямыми солнечными лучами. Продолжительность прогулки сначала составляет 15–20 мин., затем ее постепенно доводят до 1,5–2 часов. В ветреные, дождливые и очень жаркие дни (более 30 °С) ребенку лучше

фото: freejak

▲ Прогулки – это еще одна возможность побыть вместе маме и малышу



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



**Татьяна ЕЛАГИНА,**  
главный врач Центра медицинской профилактики  
Департамента здравоохранения города Москвы

Лето подошло к концу, и совсем скоро павильоны «Здоровая Москва» тоже завершат свой сезон. Успейте пройти чекап в парках.

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



## Нам пишут



▲ Больница имени В. П. Демихова

**В адрес врачей Городской клинической больницы имени В. П. Демихова пришла благодарность от пациентки, прошедшей лечение в терапевтическом отделении.**

«Испытав стремительную и скоординированную атаку гипертонии, в конце второго летнего месяца этого года, не раздумывая, сдалась врачам. Уже 24 июля оказалась на больничной койке терапевтического отделения Городской клинической больницы имени В. П. Демихова. Мне повезло: в стенах учреждения я столкнулась только с медиками, глубоко владеющими профессией, основными качествами которых являются неравнодушие и внимание к больным, способность сострадать подопечным, умение находить очень нужные слова поддержки и ободрения. Преданные избранному ремеслу, своим трудом они совершают чудеса, ведь их профессионализм, позитивный настрой, забота, добродушие и человеческая поддержка целительны!

Возглавляет терапевтическую команду настоящий профессионал с закаленным уровнем любви к своей деятельности, очаровательная заведующая с искрометным юмором Марина Куваева. Благодарю также терапевта Анастасию Безденежную, терапевта, дежурного доктора Заяну Эренджену, терапевта, дежурного доктора Наталью Фролову, невропатолога Татьяну Дегтеву, процедурную сестру Валентину Толстых и всех-всех без исключения сотрудников этого отделения.

Еще очень хочется поблагодарить сотрудников других подразделений больницы. Лечить людей – очень тяжелая профессия. Медики много работают, чтобы следовать своей миссии, вкладывая в нас свое сердце и душу. Такая самоотдача всегда заслуживает искренней признательности».

Пациентка М.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

## Посетитель «Здоровой Москвы» – кто он?

С середины мая павильоны «Здоровая Москва» приняли более 175 тыс. горожан. Женщины проходят обследования чаще, чем мужчины. За время работы павильонов «Здоровая Москва» в этом сезоне мы уже можем составить усредненный портрет посетителя на основании антропометрии и данных проведенных обследований.

## Чем чаще всего болеют жители столицы?

У большинства пациентов общие показатели здоровья находятся в безопасных границах: уровень сахара и холестерина в крови – ближе к верхней границе нормы. У мужчин среди возрастной группы «от 40 до 60 лет» отклонения в результатах по экспресс-анализу на холестерин встречаются в 44 % случаев, у женщин – в 36 %. Также у мужчин в возрасте от 40 до 60 лет на 13 % чаще встречаются отклонения при измерении артериального давления. Что касается индекса массы тела, то он не превышает верхней границы нормы среди молодой группы пациентов до 39 лет, при этом риски, связанные

с повышенной массой тела, отмечаются чаще у мужчин. В возрастных группах после 40 лет индекс массы тела увеличивается, что несет в себе риски для эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Именно поэтому очень важно следить за своим здоровьем и регулярно проверять состояние организма.

Если по результатам чекапа выявляются отклонения, то пациентам проводят дополнительные исследования прямо в павильоне или дают направление в городскую поликлинику (в том числе на консультации к профильным специалистам других медицинских организаций).

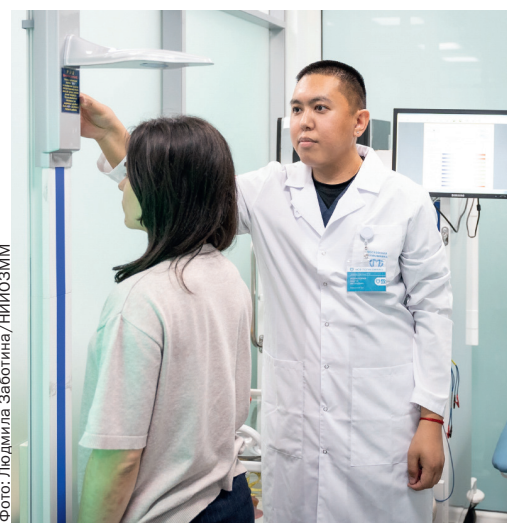
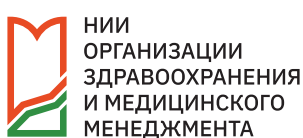


Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

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



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, Э. Г. Орджоникидзе,  
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев,  
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарь, 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, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Елена Малыгина. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно. Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ