

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 ИЮЛЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 24 (323)



Грудная жаба
Врач-кардиолог Дмитрий Затеищikov о факторах риска развития стенокардии, симптомах и способах диагностики.

<< **СТР. 6**



В отпуск во всеоружии
Врач общей практики Кирилл Глибко о летнем отдыхе без рисков для здоровья.

<< **СТР. 7**



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



АРОМАТ ЗДОРОВЬЯ

▲ Один из арт-объектов, в котором можно выбрать понравившийся аромат для помещений

В столичных поликлиниках продолжается работа по созданию благоприятной атмосферы. Москвичи могут поучаствовать в модернизации и выбрать приятный аромат, который может звучать в модернизированных помещениях. Пять вариантов отдушек представлены в специальных арт-пространствах возле станций метро «Кузнецкий мост», «Трубная», «Тверская». Узнать, какая из взрослых поликлиник лучшая в городе, поможет специальный рейтинг. «В столице внедряется новый московский стандарт, в соответствии с которым в работе городских поликлиник реализуются новые принципы и ценности: профессионализм, доброжелательность, командная работа, доверие, пациентоориентированность и уважение. Именно эти шесть критериев вошли в опрос, который пациенты могли пройти после посещения медучреждений», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Посмотреть рейтинг можно на mosgorzdrav.ru/myclinic.

Поощрение за статус



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин в два раза увеличил надбавку для обладателей статуса «Московский врач». Теперь сумма составляет 30 тысяч рублей. В этом году изменились правила подачи заявки и заполнения портфолио. Также возросло число специальностей, для которых разработаны оценочные процедуры на получение статуса, – с 29 до 48. «Московский врач» – уникальный для России проект, который повышает престиж медиков. Прохождение оценочных процедур для получения почётного статуса абсолютно добровольное и бесплатное. С 2017 года его получили больше 1700 врачей», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин. Чтобы пройти оценочные процедуры, достаточно заполнить форму на сайте Кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы. Данные для портфолио загружаются автоматически из Единой медицинской информационно-аналитической системы.

Возведение поликлиник

До конца 2027 года столице будет построена 21 городская поликлиника. Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале сообщил, что с 2011 года уже введено в эксплуатацию 81 новое здание: «Большая часть из них – 44 здания – возведена за счёт города, остальные – на внебюджетные средства». В этом году пациентов начали принимать три новые городские поликлиники: детская на Лебедянской улице и две детско-взрослые на Ленской и Автозаводской улицах. Построенные здания соответствуют требованиям нового московского стандарта поликлиник. Созданы все условия для маломобильных пациентов. Прилегающие территории благоустроены. В кабинетах установлено современное цифровое оборудование. В поликлиниках действует проект «Искренний сервис». Новый стандарт московских поликлиник учитывает все аспекты оказания первичной медицинской помощи. Он включает создание комфортных условий для пациентов и врачей, повышение доступности специалистов, расширение возможностей для диагностики и профилактики заболеваний, а также внедрение цифровых технологий.

Подарить чёткое зрение ребёнку

Врачи отделения микрохирургии глаза Морозовской детской городской клинической больницы провели уникальную операцию для восьмилетнего пациента.

«Мы стараемся непрерывно внедрять в практику столичных врачей новые методы лечения, в том числе современные технологии оказания хирургической помощи. Недавно врачи Морозовской детской больницы провели первую в столице операцию

по имплантации торической линзы с углублённым фокусом восьмилетнему пациенту. У ребёнка было врождённое помутнение хрусталиков на обоих глазах, то есть катаракта, и он практически не видел», – рассказала заместитель мэра Москвы

в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Подробнее об особенностях имплантированной линзы, о подготовке к операции, об этапах хирургического вмешательства и том, как себя чувствует пациент, – в материале газеты.



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ Линза была имплантирована через мини-доступ

<< **СТР. 4**

Электронная медкарта в школах

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что электронная медицинская карта теперь доступна для просмотра в медкабинетах школ и детских садов.

«Раньше родителям приходилось после оформления медкарты относить её из поликлиники в образовательное учреждение. Теперь медкарта создаётся врачом в поликлинике в электронном формате. Документ автоматически заполняется данными из ЕМИАС и доступен для просмотра в медкабинете школы или детского сада в системе «ЕМИАС.Школа», – сообщил мэр Москвы в телеграм-канале.

Перед началом учебного года детям, которые собираются в детский сад или в первый класс, нужно пройти медицинский осмотр, сдать анализы и сделать плановые прививки. Вся новая информация автоматически обновляется в электронной медкарте. Если ребёнок сменит учебное заведение, никаких документов о его здоровье не придётся передавать вручную.



фото: mos.ru

Помощь на дому

В столице постоянно развивается система социальной поддержки граждан с ограниченными возможностями здоровья и пожилых людей.



фото: mos.ru

«С помощью функциональной диагностики – уникального цифрового алгоритма – формируется индивидуальный набор услуг, учитывающий потребности конкретного человека. Использование мобильного приложения полностью избавило специалистов от бумажной работы, позволяя видеть перечень необходимых москвичу услуг, а также отмечать объём и качество их выполнения в онлайн-режиме. Благодаря сервисам доставки продуктов социальные работники 80 % времени могут уделять заботе и общению с подопечными», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге.

Помощь на дому по новому стандарту получают около 100 тысяч человек. Чтобы обратиться в социальную службу, достаточно подать электронную заявку на mos.ru или обратиться в любой центр «Мои документы».

Также в столице работают стационарные социальные учреждения.



фото: mos.ru

Онкодиагнозы ставят быстрее

Время на постановку онкологического диагноза сократилось на 20 % благодаря цифровизации онкологических лабораторий.

«В 2020 году Москва перешла в цифровую эру в диагностике опухолей благодаря внедрению стандарта онкологической помощи. Он регламентирует все ключевые этапы диагностики и лечения онкозаболеваний. За счёт технического переоснащения патоморфологических отделений онкостационаров, поставки современного унифицированного оборудования, автоматизации рутинных процессов, разработки и внедрения программного обеспечения время на постановку диагноза врачом-патоморфологом сократилось на 15–20 %», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Ежегодно в патоморфологических отделениях стационаров проводят более 1,5 миллиона исследований.



фото: mos.ru

Допобразование для врачей

Более 90 программ дополнительного образования для врачей внедрено в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы.

«Врачи могут пройти бесплатные открытые тренинги по 13 направлениям и отработать навыки на уникальном симуляционном и медицинском оборудовании. У них в доступе виртуальные манекены, роботы-симуляторы, фантомы и тренажёры. Так, в проекте участвовали уже больше 2900 специалистов», – сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Коротко

Московское долголетие

К проекту «Московское долголетие» присоединились более 570 тысяч горожан старшего поколения. Занятия проводятся на 3300 городских площадках. Создана сеть из 133 центров, где участники объединяются по общим интересам: ведение здорового образа жизни, различные виды спорта, изучение иностранных языков и многое другое. В каждом центре московского долголетия работают спортивные и тренажёрные залы. Особой популярностью пользуются лекции от врачей Департамента здравоохранения города Москвы. В планах по развитию проекта на ближайшие годы завершение формирования сети центров московского долголетия в каждом районе.



Фармацевтический кластер

В особой экономической зоне «Технополис Москва» формируется самый крупный в Российской Федерации фармацевтический кластер. Предприятия активно замещают иностранную продукцию, разрабатывая также и оригинальную. Как сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, одна из компаний, которая работает на территории «Технополиса Москва», с 2020 года по настоящее время зарегистрировала около 50 секретов производства лекарств. Одна из компаний, выпускающих вакцины, открыла научно-исследовательский центр. Там разрабатываются биопрепараты для лечения онкологических, аутоиммунных и инфекционных заболеваний. Всего в столице находится более 300 таких производств.

Ремонт поликлиник

На юго-востоке Москвы будет отремонтировано 16 зданий поликлиник. Они находятся в районах Текстильщицки, Выхино-Жулебино, Южнопортовый, Марьино, Кузьминки, Печатники и Рязанский. Работы уже проводятся в семи взрослых и пяти детских поликлиниках. В оставшихся четырёх зданиях ремонт начнётся в течение этого года – по мере открытия отремонтированных поликлиник – и завершится в 2025 году. Рабочие проводят частичную перепланировку помещений с учётом потребностей врачей конкретных специальностей. Внутренняя отделка выполняется с использованием экологически чистых материалов. Ранее в рамках первого этапа модернизации амбулаторного звена в Юго-Восточном округе столицы обновили 27 поликлиник.

МАРИАМ ПАХУРИДЗЕ: «ТЕЛЕМЕДИЦИНА МЕНЯЕТ ПОДХОД К ОКАЗАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ»

Уже сегодня телемедицинские консультации в Москве интегрированы в рутинную практику поликлиник. О том, как они помогают врачам и пациентам, рассказала начальник Московского телемедицинского центра Департамента здравоохранения города Москвы Мариам Пахуридзе.



Фото: Телемедицинский центр ДЗМ

▲ Мариам Пахуридзе

– Мариам Давидовна, как телемедицинские технологии появились в столичном здравоохранении?

– Телемедицинский центр Департамента здравоохранения города Москвы был создан в 2020 году. На тот момент основной задачей центра являлось предоставление дистанционной консультативной медицинской помощи москвичам, заболевшим COVID-19, состояние которых не требовало госпитализации. Период пандемии продемонстрировал, насколько эффективно использование телемедицинских консультаций в первичном амбулаторном звене. Позже в процессе развития этого направления возникли новые задачи, включающие работу с пациентами в рамках проведения клинических исследований вакцины против коронавирусной инфекции, а также участие врачей центра в проекте «Здоровая Москва».

– Какие телемедицинские сервисы уже используются в московском здравоохранении?

– Сегодня телемедицинские консультации – стандартная практика для пациентов городских поликлиник. С 2022 года отделения телемедицины начали работу во всех медицинских организациях, оказывающих первичную медико-санитарную

помощь взрослому населению Москвы. Наибольшее число обращений регистрируют от пациентов с ОРВИ и COVID-19.

Важный момент – пациенты могут дистанционно решить все вопросы с больничным листом – закрыть его или продлить. Для поликлинической системы это хороший способ избежать перегрузки в период сезонных ОРВИ. Основная задача специалиста – подробно расспросить человека на том конце линии о его состоянии, оценить серьезность жалоб и при необходимости порекомендовать посетить терапевта в поликлинике для продолжения лечения.

Дистанционную консультацию могут получить пациенты, выписанные из ста-

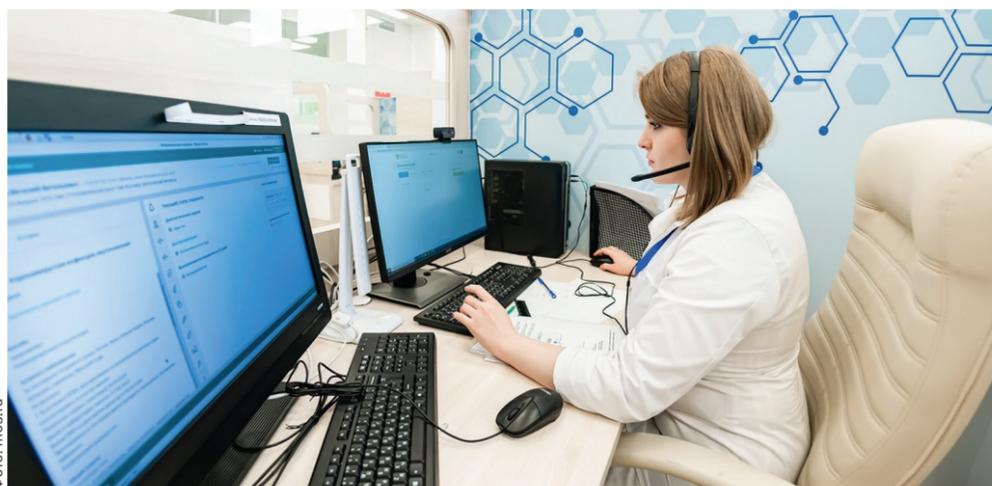


фото: mos.ru

▲ Пациенты могут дистанционно решить все проблемы с больничным листом

Телемедицинские консультации – стандартная практика для пациентов поликлиник.

ционаров на долечивание в домашних условиях. Специалист связывается с человеком и при необходимости оформляет вызов врача на дом. Если состояние пациента стабильное, то он даёт рекомендации по дальнейшему лечению.

Кроме того, с ноября 2023 года Телемедицинский центр оказывает методическую помощь при проведении дистанционных консультаций в поликлиниках, тиражирует модель телемедицины в городские медицинские организации, а также выполняет работу в рамках проектной деятельности Департамента здравоохранения города Москвы.

– Проходят ли врачи поликлиник специальную подготовку перед тем, как начать работать в телемедицине?

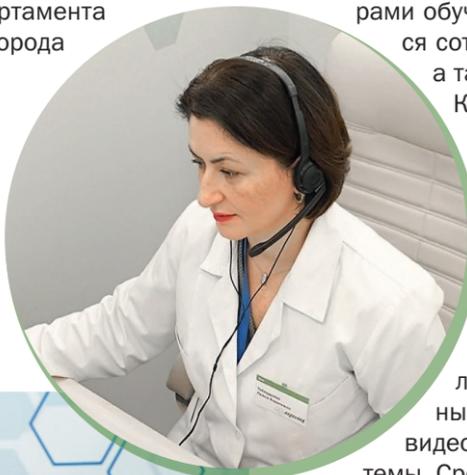


фото: mos.ru

– Несмотря на то что телемедицина становится привычной для врачей, всё же требуется определённая адаптация к проведению виртуального приёма. Совместно с Московским центром аккредитации и профессионального развития в сфере здравоохранения Департамента здравоохранения города Москвы Телемедицинским центром был разработан обучающий модуль для врачей первичного звена «Применение телемедицинских технологий при оказании медицинской помощи. Аспекты коммуникации». Спикерами обучающего модуля являются сотрудники нашего центра, а также тренеры-психологи Кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы.

Обучающий модуль рассчитан на 12,5 академических часа, восемь из которых проводится очно. В ходе обучения врачам предлагается самостоятельный просмотр нескольких видеороликов на различные темы. Среди них концепции телемедицины, нормативно-правовое регулирование, техническое сопровождение телемедицины, коммуникационное взаимодействие медицинских работников, коммуникационное взаимодействие врача и пациента. После завершения каждой темы обучающийся проходит промежуточную аттестацию в виде тестирования. Все методические рекомендации и материалы модуля доступны для скачивания на образовательном портале Кадрового центра.

– Как проводятся занятия?

– Основная задача очных занятий – отработка практических навыков. Разработаны различные сценарии, в ходе которых практикуются различные модели



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Андрей СТАРШИНИН, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:

«Период пандемии, когда колоссально возросла нагрузка на врачей и весь медицинский персонал, ярко продемонстрировал эффективность использования дистанционного приёма в работе столичных поликлиник. Командный подход позволил в кратчайшие сроки создать в Москве абсолютно новый формат взаимодействия с врачом – Телемедицинский центр, а также разработать и проверить на практике основные технологии дистанционного ведения пациентов. Телемедицинское консультирование значительно расширяет возможности оказания медицинской помощи. Спрос на дистанционные услуги среди москвичей постоянно увеличивается. Это повышает доступность медицинской помощи населению, экономит время врача, способствует формированию индивидуального подхода к пациентам».

взаимодействия между врачом и пациентом. Также проводится разбор клинических случаев (речевые модули, готовые примеры случаев). Участники курса могут задать преподавателям вопросы по самостоятельно изученному на образовательном портале материалу. Завершают обучение слушатели итоговой аттестацией в виде тестирования с получением баллов НМО.

Проводится дистанционная консультация ▶



фото: mos.ru

▲ Телемедицинское консультирование расширяет возможности оказания медицинской помощи

ПОДАРИТЬ ЧЁТКОЕ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКУ

Специалисты Морозовской детской городской клинической больницы стараются всегда подбирать наилучшие варианты лечения для пациентов. Для этого они непрерывно внедряют в практику инновационные методы и лучшие технологии.



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ Леонид Кононов за работой

Стандартом лечения врождённого помутнения хрусталиков у детей является применение классических моноблочных моделей имплантов. Этот метод хорошо зарекомендовал себя, но имеет ряд недостатков. После подобного хирургического вмешательства ребёнку приходится носить очки или контактные линзы. Команда под руководством врача – офтальмолога-хирурга, заведующего отделением микрохирургии глаза Морозовской детской городской клинической больницы, кандидата медицинских наук Леонида Кононова взяла на себя ответственность провести операцию, мировых аналогов которой нет, чтобы маленький пациент в дальнейшем мог видеть без дополнительной коррекции.

«Врачи приняли решение использовать высокотехнологичные линзы с углублённым фокусом, которые, как правило, устанавливаются только взрослым пациентам. Мальчику провели две успешные операции. Уже после первой острота его зрения повысилась с 20 до 50 %», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Жизнь с нечёткими контурами

У восьмилетнего пациента была непростая клиническая картина. Помимо врождённой катаракты, у ребёнка был астигматизм и углублённый фокус. Из-за

▲ За счёт большого потока пациентов хирурги Морозовской больницы имеют богатый разносторонний опыт

этого приходилось носить сложные очки с цилиндрическими линзами, которые непросто подобрать. Кроме того, они плохо физически и психологически переносятся, дорого стоят. Перед врачами стояла задача моментально нивелировать все патологии.

Чтобы провести такую операцию, нужно не просто в совершенстве владеть мастерством микрохирургии глаза, но и знать анатомию детского глаза, этапы его развития, а также нейрофизиологию в различном возрасте. Для адаптации к имплантам важна хорошая пластичность мозга, которой обладают дети. Если поставить торическую линзу с углублённым фокусом пожилым людям – они не смогут психологически и физически адаптироваться к новым возможностям зрения.

«Если применить обычную трифокальную линзу для младенца или ребёнка дошкольного возраста, то со временем её придётся менять из-за трансформировавшегося строения глаза. Пациенту со временем придётся вернуться к сложным очкам. А новые линзы, которые появились в арсенале микрохирургов несколько лет назад, – прекрасный компромисс. Они имеют углублённый фокус и некую «волну» на оптической зоне, которая позволяет комфортно видеть вблизи и максимально вдаль», – рассказывает Леонид Кононов газете «Московская медицина. Сито».

Детям подобные хирургические вмешательства проводятся под общим наркозом, так как важно, чтобы пациент был полностью неподвижен. Благодаря большому опыту операционной бригады

высокотехнологичная операция заняла всего лишь 20 минут. Искусственный хрусталик был имплантирован в оболочку глаза через двухмиллиметровый разрез после удаления передней капсулы и мутного естественного хрусталика. «Линза раскрывается внутри как бутон розы. Но важно, чтобы она оказалась в правильной позиции и оба глаза идеально совпали по расположению импланта для идеальной фокусировки зрения.

В этом помогает высокотехнологичное оборудование», – говорит микрохирург.

Познакомиться с миром заново

Это была первая операция в международной практике, когда ребёнку столь успешно скорректировали несколько дефектов зрения при помощи торической линзы с углублённым фокусом. Самое главное, что пациенту больше не потребуются очки или контактные линзы.

Результаты коррекции зрения были шокирующими (в хорошем смысле) уже на первые сутки. Ребёнок узнал, что у папы на лице есть родинки, увидел мир в ярких красках, чему был невероятно рад.

В реабилитационном периоде мальчика наблюдают нейрофизиологи, которые помогают адаптироваться к новым возможностям зрения. По оценке врачей, мальчик сможет читать тексты с обычным и даже мелким шрифтом, а также вести полноценную жизнь наравне со сверстниками.

«Торическую линзу с углублённым фокусом целесообразно ставить, когда процесс помутнения хрусталика двусторонний, так как, если делать одностороннюю операцию, мозгу будет сложно адаптироваться к импланту в паре с естественным хрусталиком здорового глаза», – подчёркивает Леонид Кононов.

За полученным новым опытом Леонид Кононов видит будущее рефракционной хирургии глаза у детей. Врач надеется, что такое дорогостоящее лечение будет доступно бесплатно многим пациентам. Ежегодно в Морозовской больнице оперируются около 200 детей со схожей клинической картиной.

Евгения Воробьева

Благодаря большому опыту операционной бригады высокотехнологичная операция заняла всего лишь 20 минут.

◀ Высокотехнологичное оборудование – подспорье микрохирургов



▲ Пациент детской больницы с папой, а также врачи – офтальмологи-хирурги Леонид Кононов и Мария Никитина

КАЖДЫЙ ДЕНЬ С ПОЛЬЗОЙ

Операционная медицинская сестра Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Татьяна Бурьянова – продолжатель династии медицинских работников. Отдавая всю себя профессии и маленьким пациентам, она успевает находить время и на увлечение, которое перезаряжает и поддерживает духовно.

Фото: личный архив Татьяны Бурьяновой



▲ Татьяна Бурьянова

Свой карьерный путь Татьяна Бурьянова выбрала вовсе не случайно. Бабушка по папиной линии собственным примером продемонстрировала благородство медицинской профессии. «Она работала рядом с курортом Краинка Тульской области. Так как я летом гостила у бабушки, она брала меня с собой на работу в процедурный кабинет. Перед глазами с детства был белый халат», – вспоминает Татьяна Бурьянова.

Девочка заметила, как уважительно относятся к медицинским работникам пациенты, которым помогают оздоровиться. В кабинете всегда царил радостная атмосфера и положительные эмоции. У юной Татьяны появилось желание перенять мастерство.

«Бабушка научила меня делать уколы. Тренировалась я на ней. В 14 лет уже ставила уколы младшему брату сама, когда он заболел пневмонией. Настольными книгами были «Хирургия» и «Анатомия» старых годов выпуска. Я была любознательным ребёнком, поэтому с интересом листала их, рассматривала картинки и читала. Многие медицинские знания я почерпнула из этих изданий», – продолжает Татьяна Бурьянова.

Пример бабушки вдохновил Татьяну Бурьянову и заложил крепкую любовь к медицине. Но ответственное решение о выборе профессии сначала было непростым.

Все дороги ведут в медицину

Хотя медицина очень увлекала девушку, после 11 класса школы она рассматривала несколько профессий. Хотелось заниматься музыкой, была интересна работа модельера. Судьбоносным оказался поход мамы Татьяны Бурьяновой в храм к батюшке за благословением на начало нового дела. Ответ духовного наставника был предельно ясен: каждый день должен приносить пользу и должен быть прожит не зря. Поэтому и профессию нужно выбирать стоящую, а всё остальное следует оставить для развлечения. Так было принято решение.

Татьяна Бурьянова окончила медицинское училище № 9, которое теперь переименовано в Медицинский колледж № 5 Департамента здравоохранения города Москвы. Сама судьба направила студентку в Детскую городскую клиническую больницу № 9 имени Г. Н. Сперанского. По распределению в 1996 году Татьяна Юрьевна попала на практику сразу в операционный блок. Потихонечку она

вливалась в команду. После училища вышла на работу в уже любимый и родной коллектив.

О решении стать операционной сестрой Татьяна Юрьевна ни секунды не жалеет, потому что считает свою профессию самой интересной: «На работе не соскучишься, каждый день новое, даже если есть какой-то план, в нём всегда есть место неожиданным: уникальные клинические случаи и разные результаты».

Справиться с большой ответственностью помогает замечательный сплочённый коллектив. Все в команде работают вместе долгие годы.

В 1996 году медсестра начала практику в детской больнице.

«Мы все как одна большая семья. А так как работаем в детской больнице, то каждая медицинская сестра ещё и мама пациенту. Относимся к ребятам как к родным, по-другому, без душевного отношения, работать не получится. Иногда мы бываем и психотерапевтами: можем успокоить ребёнка и отогнать от него страхи», – рассказывает операционная медсестра.

Отдельная глава жизни

Увлечения Татьяны Юрьевны тоже отчасти сформировались под влиянием бабушки, которая научила внучку шить, перешивать платья и юбки, придумывать вещам новый

дизайн. Была любовь к рисованию. Но музыка в этом ряду стоит особняком.

«Это отдельная глава моей жизни. Во втором классе я пошла в хоровую студию «Юность Красной Пресни», которая со временем преобразовалась в Детскую музыкальную школу имени П. Г. Чайковского».



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

▲ Работа операционной сестры всегда разнообразна

ва. У меня второе сопрано, но в хоре нет важных голосов. Мы должны звучать все вместе, а не по отдельности. Занятия проводились серьёзные, школа была выездная, концертная с конкурсами, фестивалями. В 90-х годах было много заграничных концертных поездок: Франция, Германия, Исландия, Болгария», – вспоминает Татьяна Юрьевна.

Справиться с большой ответственностью помогает замечательный сплочённый коллектив.



▲ Ансамбль «Кантате» с руководителем



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

▲ Внимание к деталям – залог профессионального успеха

Вокал операционная сестра старалась не бросать, многие годы пела в храме святителя Николая в Толмачах при Третьяковской галерее. Совмещать хобби и работу удавалось вплоть до рождения второго ребёнка. Затем закрыл водоворот будней. Вернуться к любимому увлечению помогла руководитель музыкальной школы, которая собрала свой выпуск спустя 25 лет. После встречи сложился вокальный хоровой ансамбль «Кантате», которому уже восемь лет. Выпускники не просто поют для души, но и участвуют в конкурсах.

«Мы получаем награды – первые места. Участвуем во всероссийских и международных конкурсах. Выступали в Италии, много ездим по России. За последние месяцы посетили Псков, Нижний Новгород, Углич, Санкт-Петербург...» – перечисляет Татьяна Юрьевна.

Коллектив делает большой акцент на духовную музыку – православную и католическую. В программе выступлений есть и светские, народные, а также военные песни.

Репетиции и конкурсы ничуть не мешают основной работе, а, напротив, позволяют лучше настроиться на неё.

«Во-первых, ты перепрограммируешься. После рабочего дня есть усталость. А придёшь в хор, и открывается второе дыхание. Через пение снимается стресс. Во-вторых, со всеми присутствующими мы становимся единым живым организмом. Слушаем друг друга, вникаем, соперничаем. Создаётся впечатление, что у нас один на всех пульс, давление, дыхание. Мы всегда смеёмся на репетиции, а после выходим на позитиве», – подчёркивает операционная медсестра.

Гастроли дают смену обстановки, во время них завязываются новые знакомства, приобретается новый опыт. Татьяна Юрьевна, заряженная положительными эмоциями и вдохновением, неизменно возвращается к своим маленьким пациентам, чтобы прожить очередной день с пользой и помочь ближним.

ГРУДНАЯ ЖАБА

О факторах риска развития стенокардии, симптомах и способах диагностики рассказывает заведующий первичным сосудистым отделением Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Затейщиков.

Фото: пресс-служба ГКБ им. Н. Э. Баумана



▲ Дмитрий Затейщиков

Стенокардия – это не болезнь, а симптом. Это дискомфорт или боль в грудной клетке, развивающиеся в тот момент, когда потребность миокарда (сердечной мышцы) в кислороде не удовлетворяется кровью, поступающей через суженные атеросклерозом сосуды. Реакция организма на это может быть разной: кто-то ощущает боли за грудиной, у кого-то боль развивается в руках или нижней челюсти. Иногда люди чувствуют жар в груди. Важной характеристикой стенокардии является преходящий характер боли. Приступ стенокардии иногда называют ишемическим эпизодом, поскольку несоответствие поступления кислорода к миокарду

и его потребности называется ишемией миокарда.

Связь с физической активностью

Если неприятные ощущения возникают во время физической нагрузки и потом проходят быстро, можно заподозрить стенокардию напряжения.

Ситуацию, при которой боль в груди появляется в состоянии покоя, можно квалифицировать как стенокардию покоя. Она может быть вызвана различными факторами, такими как спазм коронарных артерий (снабжающих мышцу сердца) или сердечная недостаточность. Появление приступов стенокардии покоя, их удлинение, снижение нагрузки, при которой появляется стенокардия, – повод немедленно обратиться к врачу.

Что предрасполагает к развитию стенокардии

Ишемическая болезнь сердца, одной из форм которой и является стенокардия, развивается чаще и раньше у тех, кто имеет факторы риска. На большинство из них можно подействовать. К таким факторам относят курение, высокий уровень холестерина, повышенное артериальное давление, сахарный диабет, избыточный вес, недостаточную физическую активность.

Однако приходится учитывать и другие факторы, сделать с которыми ничего не получится. Среди них наследственность, возраст. У мужчин, как правило, это заболевание проявляется раньше, чем у женщин.

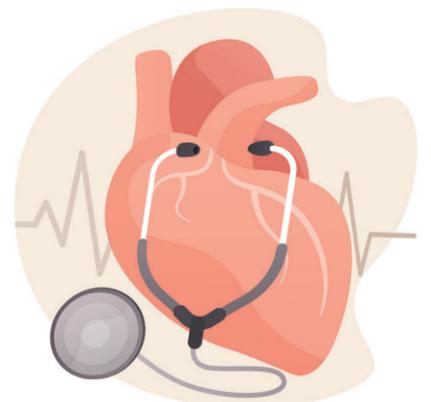
Методы диагностики

Заподозрить наличие стенокардии врач общей практики должен в момент первого обращения пациента с соответствующими жалобами. Сначала специалист оценивает, нет ли необходимости в экстренном направлении в больницу. Если таких оснований нет, дальнейшее обследование будет зависеть от того, насколько вероятным в конкретном случае является диагноз.

Современная кардиология использует набор методов, которые не только подтверждают или опровергают диагноз, но и позволяют разработать индивидуальную тактику лечения. Этот набор начинается с регистрации обычной

электрокардиограммы (ЭКГ). Иногда важную информацию даёт её запись в течение суток (это так называемое мониторирование ЭКГ по Холтеру), регистрация ЭКГ во время теста с физической нагрузкой (иногда в сочетании с эхокардиографией).

Значимую информацию удастся получить при мультиспиральной компьютерной томографии с введением контрастного вещества. Если данные обследования указывают на необходимость хирургического лечения, требуется проведение коронарной ангиографии – операции, при которой контрастное вещество вводится непосредственно в артерии сердца, а рентгеновский видеофильм фиксирует все детали поражения.

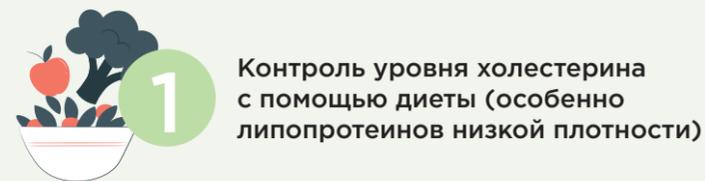


Стенокардия, развивается чаще и раньше у тех, кто имеет факторы риска.

Памятка

ПРОФИЛАКТИКА СТЕНОКАРДИИ

Набор мероприятий по нейтрализации негативного воздействия факторов риска:



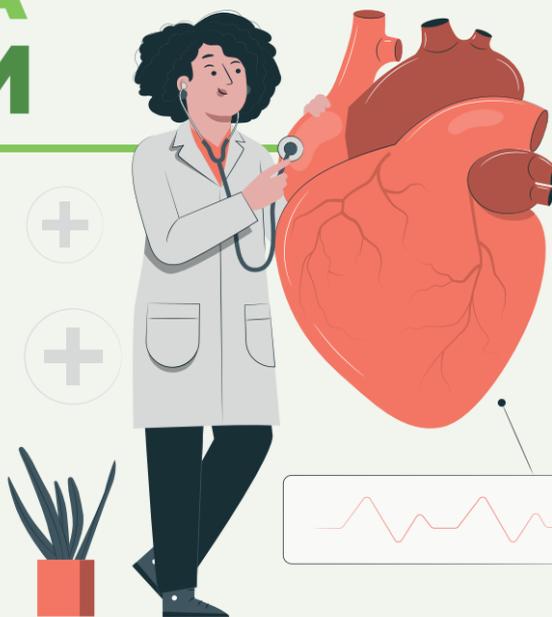
1

Контроль уровня холестерина с помощью диеты (особенно липопротеинов низкой плотности)



2

Наблюдение за артериальным давлением: как правило, оно должно быть меньше 130 мм рт. ст. Наличие артериальной гипертензии должно стать поводом для обращения к врачу общей практики или кардиологу



3

Поддержание физической активности. Желательно, чтобы нагрузки были динамическими. Важно, чтобы активность была распределена в течение недели



4

Наличие сахарного диабета требует нормализации уровня сахара в крови под контролем эндокринолога



Важно понимать, что выполнение всех упомянутых правил снижает риск развития стенокардии, но не исключает его на 100 %. При возникновении подозрительных симптомов обязательно обратитесь к специалисту

Должна насторожить и ситуация, во время которой приступы стенокардии возникают при минимальной нагрузке или в покое. В таком случае может потребоваться экстренная госпитализация

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



В ОТПУСК ВО ВСЕОРУЖИИ

Лето – прекрасное время для отдыха и поездок на курорты. Как провести долгожданный отпуск без рисков для здоровья, рассказывает заведующий отделением медицинской профилактики Городской клинической больницы № 13, врач общей практики Кирилл Глибко.

Фото: Людмила Заботина/НИИОЭММ



▲ Кирилл Глибко

Если встретились с инфекцией

Одна из самых распространённых неприятностей, которая может случиться во время отдыха, – ротавирус. Эта инфекция передаётся от заболевшего человека, а также через воду, грязные руки, предметы быта или пищу. Основные признаки ротавируса – потеря аппетита, высокая температура (около 38–39 °С), частая рвота, диарея от трёх до 20 раз в день, боль в животе.

Чтобы не допустить развития заболевания, во время купания старайтесь не глотать морскую воду, избегайте пе-

Список для аптечки лучше обсудить со специалистом – он подберёт лекарства с учётом особенностей и противопоказаний.

реполненных людьми пляжей, не покупайте еду у уличных продавцов, тщательно подходите к выбору кафе и ресторанов. Также важно соблюдать гигиену – чаще мойте руки, при необходимости пользуйтесь антибактериальными гелями, влажными салфетками или антисептиками.

Если вы всё же подхватили ротавирус, обеспечьте себе покой и регулярное обильное питьё – 50–60 мл кипячёной или бутилированной воды на килограмм

веса в день. Не пытайтесь остановить заболевание антибиотиками – они не действуют на вирус. Помогут противовирусные, препараты для восполнения потерь жидкости или энтеросорбенты. Если температура выше 38,5 °С, можете сбивать её жаропонижающими. При ротавирусной инфекции важно и соблюдение диеты. Постарайтесь исключить молоко и молочные продукты, бобовые, мясо, выпечку, жирное, жареное, кофе. Рекомендовано употребление пищи в варёном и тушёном виде.

Если при соблюдении всех этих правил состояние не улучшается, необходимо вызвать врача.

Опасное солнце

В жаркую погоду может произойти как солнечный, так и тепловой удар. Различаются они тем, что получить их можно при разных обстоятельствах: тепловой удар может случиться и в тени при повышенной температуре – в закрытой машине, лифте, бане, а солнечный удар возможен только при прямом действии ультрафиолета.

Оба этих состояния опасны для здоровья. Их симптомы похожи: от тошноты, головной боли, головокружения и слабости до повышения температуры и потери сознания.

При первых симптомах:

- зайдите в помещение, снимите лишнюю одежду;
- выпейте холодной воды;
- положите на затылок, шею и лоб мокрые прохладные компрессы;
- минимизируйте физическую активность.

- постарайтесь сократить время пребывания на солнцепёке (с 11:00 до 16:00), планируйте прогулки и занятия на утренний и послеобеденный период;
- регулярно пейте чистую воду (около двух – двух с половиной литров), исключите алкоголь: эти напитки способствуют обезвоживанию;
- периодически умывайтесь или примите прохладный душ.

создаётся липидная плёнка. Это может привести к инфицированию. Помочь может средство на основе пантенола.

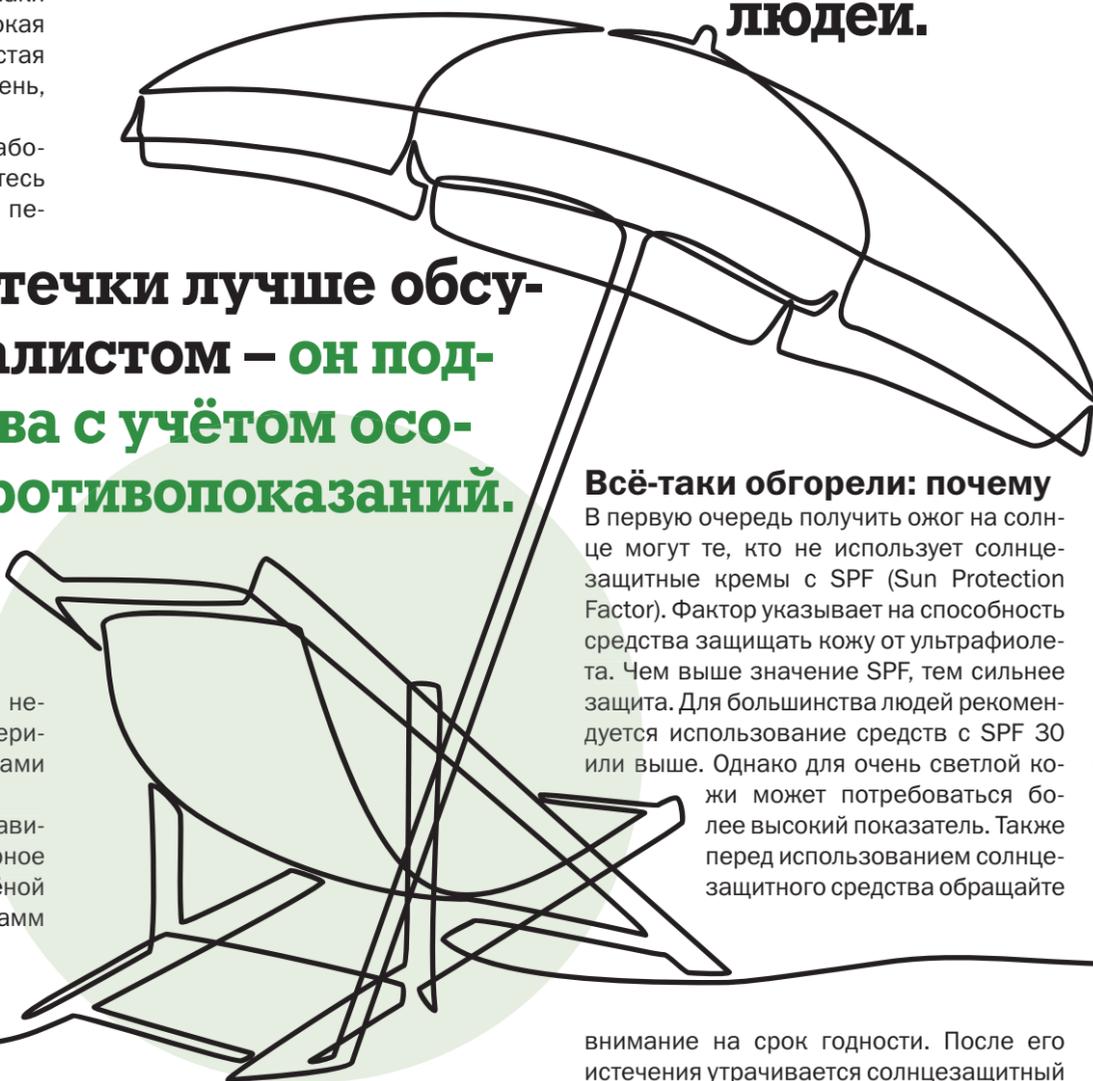
Следите за питанием

Питание в отпуске, как и круглый год, должно быть сбалансированным.

Постарайтесь соблюдать эти правила:

- придерживайтесь режима питания. Ешьте регулярно и не пропускайте приёмы пищи. Это поможет избежать переедания и проблем с пищеварением;
- добавьте в рацион больше овощей и фруктов. Они содержат витамины, минералы и клетчатку, необходимые для здоровья;
- следите за водным балансом. В жаркую погоду особенно важно пить достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания;
- не злоупотребляйте алкоголем. Спиртные напитки могут вызвать обезвоживание и повлиять на способность организма регулировать температуру тела;
- будьте осторожны с экзотическими продуктами. Если вы пробуете новые блюда, делайте это постепенно и следите за реакцией организма. Некоторые экзотические продукты могут вызвать аллергию или расстройство пищеварения;
- следите за своими ощущениями. Если после употребления какого-либо продукта чувствуете дискомфорт, исключите его из рациона.

30 —
минимальный
уровень SPF для
большинства
людей.



Всё-таки обгорели: почему

В первую очередь получить ожог на солнце могут те, кто не использует солнцезащитные кремы с SPF (Sun Protection Factor). Фактор указывает на способность средства защищать кожу от ультрафиолета. Чем выше значение SPF, тем сильнее защита. Для большинства людей рекомендуется использование средств с SPF 30 или выше. Однако для очень светлой кожи может потребоваться более высокий показатель. Также перед использованием солнцезащитного средства обращайте

внимание на срок годности. После его истечения утрачивается солнцезащитный эффект.

Если вдруг всё-таки обгорели, не мажьтесь сметаной или маслами – под ними

Аптечка на отдых

Конкретный список для вашей аптечки лучше обсудить с лечащим врачом – специалист подберёт лекарства с учётом ваших особенностей и противопоказаний. Но в любом случае вам могут пригодиться эти средства:

- солнцезащитные средства с SPF и средства от ожогов на основе пантенола;
- термометр;
- пластыри и антисептические средства (например, раствор хлоргексидина);
- репелленты против укусов насекомых;
- жаропонижающие;
- средства от расстройства желудка;
- лекарства от хронических заболеваний;
- таблетки от укачивания.

Если вы путешествуете с ребёнком, подберите детские дозировки ко всем упомянутым лекарствам.

И, что важно, возьмите с собой полис ОМС!

Чтобы не допустить развития ротавирусной инфекции, во время купания старайтесь не глотать морскую воду, избегайте переполненных пляжей, не покупайте еду у уличных продавцов.



Фото: Александр Плоскин/НИИОЗММ

Зураб ОРДЖОНИКИДЗЕ, главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы.

1 июня стартовал бесплатный городской ЗОЖ-марафон «Дарите время семье». Участники получают видеозаписи физических упражнений. Приступая к тренировке, нужно соблюдать меры предосторожности.

Как обезопасить себя от травм во время выполнения физических упражнений?

Каждая тренировка обязательно должна начинаться с разминки, во время которой суставы разогреваются, обволакиваются суставной жидкостью. Это необходимо для профилактики травматизма. Также во время тренировки надо выполнять упражнения на растяжку – стретчинг.

Обувь для спортивных занятий должна быть удобной. Самое главное – правильно подобранные стельки: обязательно с супинаторами, особенно если есть плоскостопие. Для беговых видов спорта нужны кроссовки с хорошими амортизационными свойствами, которые смягчат компрессионную нагрузку на коленные суставы и позвоночник. При беге межпозвонковые диски часто травмируются, вызывая остеохондроз. И тут надо иметь в виду, что без лечебной физкультуры спина никогда не восстановится.

Тренировка должна заканчиваться пяти- или семиминутной заминкой, которая поможет постепенно снизить частоту дыхания, сердечных сокращений, вернёт организм в привычное ему состояние.

Нужно ли есть сразу после занятия спортом? Как восстановить мышцы после нагрузки?

Во время активной тренировки организм тратит немало энергии. Для восстановления в течение 30–45 минут после занятия (в так называемое углеводное окно) важно съесть что-нибудь углеводное, чтобы восполнить потраченную энергию: мюсли с орехами, банан, несколько фиников, шоколадку с орехами. Углеводы быстро попадут в кровь. Если этого не сделать, то организм будет восстанавливаться примерно от трёх до четырёх суток.

Конечно, при активных физических нагрузках для мышц важно полноценное белковое питание, однако от покупки

протеиновых коктейлей стоит воздержаться: неизвестно, что в этих банках. Мясо, рыба, бобовые, орехи, творог – отличные источники белка, не говоря уже о таких прекрасных кисломолочных продуктах, как ацидофилин, кефир, йогурт. Они ещё и помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника. Знаменитый биолог Илья Мечников говорил: «Если кишечник у тебя здоров, то ты молод». Йогурт, кстати, можно делать самим при помощи заквасок, например ацидофильной и термофильной. И надо помнить, что самый главный восстановитель – это хороший сон продолжительностью семь-восемь часов.

Баня и массаж хорошо помогают восстановиться после интенсивной нагрузки. Но опять-таки надо быть уверенным в том, что с сосудами всё в порядке, а для этого требуется обследование. Если состояние сосудов не очень хорошее, воздействие может быть лёгким, поверхностным.

Для восстановления можно использовать баню. Она хорошо сочетается со спортом. Однако пар должен быть сухой, и не стоит сильно увлекаться банными процедурами: посещайте её не чаще одного раза в неделю.

При растяжениях и ушибах баня вообще противопоказана, и никаких йодных



Фото: Руслан Игумбердиев/НИИОЗММ

▲ Упражнения можно выполнять даже сидя на стуле

сеточек в этом случае не надо рисовать. Только лишь периодически прикладывать умеренный холод в течение трёх суток.

Как найти время на спорт в повседневности?

Тем, кто сетует на нехватку времени и условий для спортивных занятий, хочется сказать, что заниматься можно везде и всегда. Даже в офисе. Или лучше сказать: «Тем более в офисе», – поскольку это очень важно. Ведь, когда мы долго сидим, коленный сустав всё время согнут, мышцы сокращены, их надо периодически растягивать. Тем самым мы стимулируем работу и мышц, и клапанного аппарата наших сосудов, помогая сердцу. Можно договориться с коллегами и устраивать пятиминутные физкультпаузы – включить музыку, немного размяться, даже потанцевать. И умственной работе это пойдёт только на пользу.

Некоторые упражнения доступны даже в метро, и, выполняя их, вы не привлечёте внимания окружающих. Например, если вы сидите, можно тренировать приводящие мышцы бедра – соединить два колена, сжимать и разжимать их. Можно напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, прямые и косые мышцы живота.

Тренируя пресс, мы укрепляем мышцы спины, поддерживающие позвоночник. Стоя можно ухватиться обеими руками за верхний поручень, сжимать их с силой и разжимать. При сжатии работают бицепсы и большие грудные мышцы, при разжимании – трицепсы. И такие упражнения можно делать всегда, главное – не забывать.

Присоединиться к ЗОЖ-марафону «Дарите время семье» можно по QR-коду.



Нам пишут

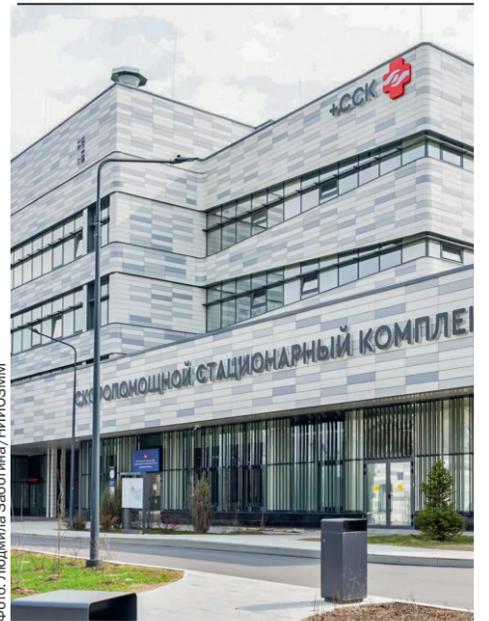


Фото: Людмила Заботкина/НИИОЗММ

▲ Флагманский центр ГКБ имени В. В. Вересаева

На официальный сайт Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева пришёл благодарственный отзыв о лечении от пациентки Е. Она благодарит врачей за внимание, доброту и чуткость.

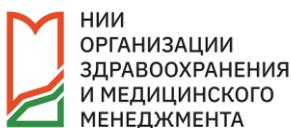
«Прошёл почти месяц с того момента, как скорая привезла меня в Городскую клиническую больницу имени В. В. Вересаева с болями в области живота. Оперативно (сначала в приёмном отделении, а затем и в диагностическом) мне были проведены обследования и поставлен диагноз «обострение калькулёзного холецистита». После этого была назначена операция по удалению желчного пузыря.

Я, конечно, переживала, как перенесу эту операцию, поскольку последнее оперативное вмешательство мне было выполнено больше 10 лет назад, а болезней только прибавилось. Но всё прошло хорошо.

Выражаю сердечную благодарность всем врачам и всему медицинскому персоналу больницы за оперативно проведённые обследования и постановку диагноза.

Особая благодарность доктору, который выполнил мне хирургическое вмешательство, – заведующему операционным отделением, врачу-хирургу Сергею Владимировичу Бильченко за его внимание, доброту и чуткость, а также всему составу врачей и медсестёр, которые меня лечили».

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



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатников

Члены редакционного совета

Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,

Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,

А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,

И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,

И. М. Османов, Н. Ф. Плавун, Н. Н. Потекаев,

Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,

И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,

М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин,

Н. А. Шамалов.

Главный редактор

Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева.

Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ