



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел строящийся комплекс Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково. Уже через несколько месяцев корпусов клиники будут готовы.

«В Москве системно и серьёзно занимаемся формированием онкологического кластера. Сейчас уже построено четыре огромных клинических комплекса: это «Коммунарка», Логинова, Боткинская, Юдина. Вот последний такой комплекс – 62-й больницы – одной из ведущих онкологических клиник нашей страны. Люди сегодня находятся в стеснённых условиях, поэтому мы приняли решение построить новый комплекс для этой больницы в Сколково. Работы идут к завершению. Надеюсь, что через несколько месяцев уже завершим основные работы», – сообщил Сергей Собянин.

За быструю реализацию масштабного проекта мэра Москвы поблагодарил главный врач клиники Дмитрий Каннер. Он подчеркнул, что специалисты медицинской организации заслуживают того, чтобы работать в самом современном комплексе. Впереди важный этап работы – поставка медицинского оборудования, его установка и настройка. Сейчас объект готов на 70 %.

Новый комплекс Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково состоит из двух корпусов – амбулаторно-стационарного и операционно-реанимационного. При проектировании и строительстве зданий специалисты применили современные архитектурные и инженерные решения. Во главе – принцип адаптивности помещений, позволяющий приспособить корпус для новых функций и медицинских технологий, которые могут появиться в перспективе. Это позволит зданиям оставаться современными на протяжении десятков лет эксплуатации.



ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС МИРОВОГО СТАНДАРТА

▲ Дмитрий Каннер и Сергей Собянин возле новых корпусов клиники

Новости

Роботические операции

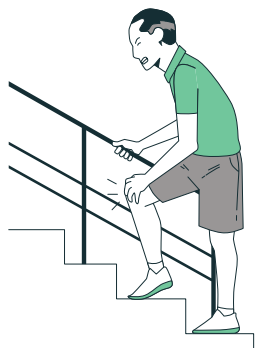
В столице за год почти вдвое увеличилось количество роботических операций. Врачи используют малоинвазивные методы при выполнении почти 80 % хирургических вмешательств. Чаще всего они используются по профилю «онкология». «В прошлом году мы приобрели семь новых робот-ассистированных систем для ведущих клиник города. Количество роботических операций по сравнению с 2023 годом выросло почти в два раза – до 2,2 тысячи», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Пациенты быстрее восстанавливаются после роботических операций, так как все манипуляции проводятся через небольшие разрезы. С помощью такого метода хирурги могут заменить сердечный клапан, что раньше требовало проведения большой травматичной операции.



Мощности молочных кухонь

На столичных молочно-раздаточных пунктах за 2024 год было выдано около 50 миллионов продуктовых наборов. «Очень важно не просто выдавать бесплатные продуктовые наборы, а сделать это максимально комфортно для москвичей. Для этого мы отремонтировали 156 молочно-раздаточных пунктов, из которых только 72 – в прошлом году, а также запустили удобный цифровой сервис для получения продуктов питания – теперь достаточно показать специальный QR-код из электронной медкарты», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Анонсы



Травматолог-ортопед Армен Петросян о признаках развития гонартроза.
Вернуть лёгкость шагов

<< **СТР. 6**



Врач-терапевт Тимур Халилулин о способах поддержки здоровья иммунной системы.
Невидимый защитник организма

<< **СТР. 7**



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

Помощь искусственного интеллекта

В столице реализуется около 100 проектов с использованием искусственного интеллекта в сфере здравоохранения, образования, транспорта и т. д.

«В этом вопросе Москва, безусловно, является одним из мировых лидеров. Прошлый год стал особенно урожайным на результат: специалисты обучили и внедрили порядка 300 моделей искусственного интеллекта», – написал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

Нейросеть уже несколько лет помогает врачам искать патологии на медицинских снимках, собирать анамнез и разрабатывать план лечения. В лучевой диагностике алгоритмы могут находить признаки заболеваний по 35 клиническим направлениям.

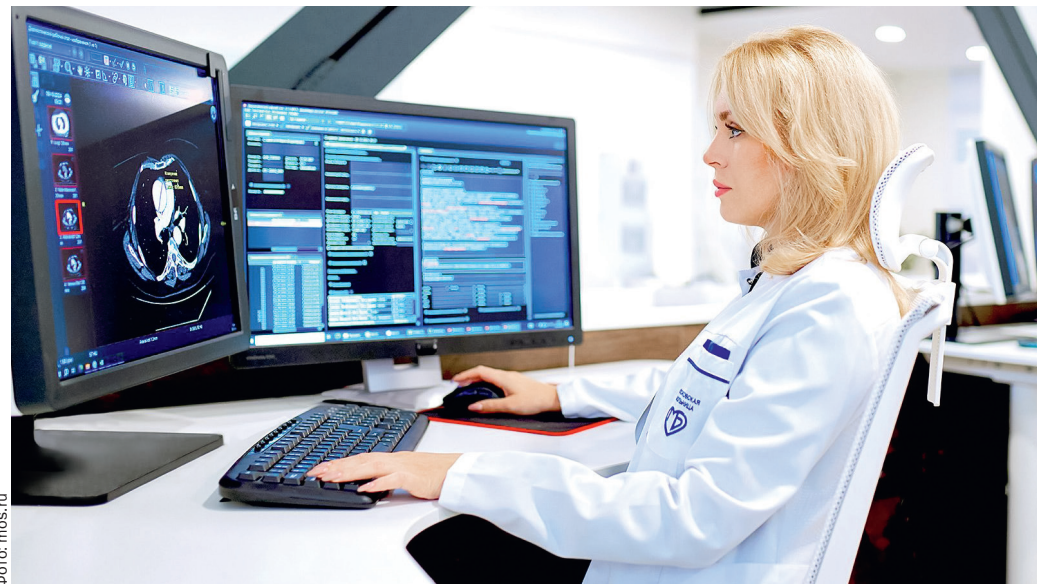


ФОТО: MOS.RU



ФОТО: MOS.RU

Модернизированные поликлиники

В шести районах столицы после модернизации открылись городские поликлиники.

«После реконструкции открылись здания в Орехове-Борисове Южном, Хорошёвском, Марьино, Якиманке, Южном Бутово и Южном Медведково. Все поликлиники соответствуют новому московскому стандарту, который делает медпомощь

комфортнее и доступнее», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

В зданиях есть просторные зоны ожидания, современные кабинеты и новейшее диагностическое оборудование.

Редкий клинический случай

В Городскую клиническую больницу имени А. К. Ерамишанцева поступила пациентка с редкой аденомой паращитовидной железы. Это вид доброкачественной гормонально-активной опухоли.

Женщина жаловалась на потливость и сонливость, ноющую головную боль и нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Врачи удалили патологию современным малотравматичным способом, что позволило избежать больших разрезов и шрамов.

«В системе столичного здравоохранения мы постоянно совершенствуем подходы к оказанию медицинской помощи. Нам важно обеспечить доступ к самым современным лечебно-диагностическим возможностям, поскольку ключевой принцип медицины будущего, которую мы создаем уже сейчас, – это не только избавление от болезни, но и гарантия высокого уровня и качества жизни для пациента. Так, в Городской клинической больнице имени А. К. Ерамишанцева развивают

и практикуют современный малотравматичный метод оперативного лечения патологий в области шеи. К примеру, выполняют хирургические вмешательства трансорально, то есть с доступом через рот, без больших разрезов. Это позволяет в первую очередь вылечить заболевание и в то же время сократить хирургическую нагрузку на организм пациента, облегчить болевой синдром и реабилитацию, избежать видимых рубцов и шрамов, что не может не оказать положительного влияния на психоэмоциональное состояние пациента», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Операция длилась один час, прошла успешно и без осложнений.

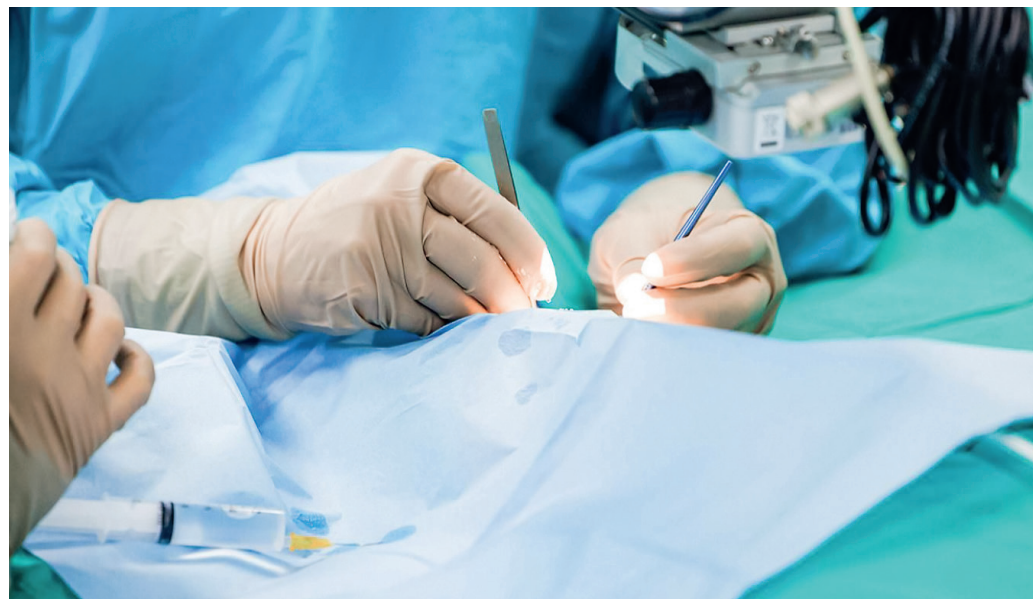


ФОТО: MOS.RU

Коротко

Лекторий для беременных

12 февраля в родильном доме № 1 Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева при поддержке Молодёжного совета Департамента здравоохранения города Москвы состоялся бесплатный мастер-класс «Первая помощь детям при неотложных состояниях и безопасный уход за новорождёнными».

Среди приглашённых гостей были помощник руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Светлана Браун, а также заведующий учебным отделом Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф Глеб Сметанин. «Правила оказания первой помощи едины для всех, поскольку законодательно закреплены в правовом поле, не требуют наличия медицинского образования у того, кто её оказывает, и не являются видом медицинской помощи», – рассказал Глеб Сметанин.

Отношение к ЗОЖ

Учёные Национального НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко Минздрава России и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента провели исследование, в котором изучили отношение к здоровому образу жизни медицинских и немедицинских работников. Результаты опубликованы в сообществе «Врачи РФ» в рамках уникального спецпроекта «Событие месяца в медицине». Оказалось, что степень приверженности населения и его вовлечённости в соблюдение принципов здорового образа жизни, понимание важности каждого фактора, формирующего повседневные личностные активности, зависят от профессиональной деятельности медицинских работников. Подробнее – на niioz.ru.



Младенческая неврология

27 февраля в 14:00 состоится научно-практический семинар «Младенческая неврология». Он посвящён актуальным вопросам диагностики и лечения неврологических заболеваний у новорождённых и младенцев. Участники смогут ознакомиться с современными подходами к диагностике, профилактике и лечению неврологических расстройств, а также обсудить клинические случаи и обменяться опытом. Целевая аудитория семинара: детские неврологи, неонатологи, педиатры, врачи физической и реабилитационной медицины. Инициатор мероприятия – главный внештатный детский специалист невролог Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Батышева. Подробнее – на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



АРТЁМ БУРКИН: «ПЛЮСЫ ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ – ЭТО МАЛОИНВАЗИВНОСТЬ»

В Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой для удаления камней почек, мочеточников и мочевого пузыря используется уникальная лазерная установка. О технологии лечения рассказал заведующий отделением детской урологии-андрологии, кандидат медицинских наук Артём Буркин.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Артём Буркин

– Артём Гагикович, как давно лазерная установка появилась в вашем отделении?

– Такая технология для детской урологии является относительно новой, так как мочекаменная болезнь чаще встречается у взрослых пациентов. Однако мы наблюдаем, что заболевание помолодело и количество пациентов неизменно растёт. За последние пять лет, по нашим наблюдениям, количество детей, которые поступают к нам экстренно по скорой помощи, увеличилось в шесть раз. Наверное, в первую очередь это связано с изменением режима питания, малой двигательной активностью – факторами, которые сопутствуют жизни современного человека. Безусловно, это высокотехнологичная отрасль, и московская медицина активно развивается в этом направлении. У нас прекрасная администрация во главе с профессором Исмаилом Османовым, а также прекрасные заместители главного врача, которые понимают все перспективы современного малоинвазивного лечения мочекаменной болезни. Состав инструментария и технического оборудования для лазерного дробления камней достаточно сложный и разнообразный. Теперь мы имеем полный набор возможностей.

– Подход к проведению такой операции у детей и у взрослых различается?

– В целом все технологии к нам приходят из практики урологов, лечащих взрослых. Поэтому базовые принципы операции одни и те же. Особенностью является то, что у детей пространство, в котором происходит дробление камня, ощутимо меньше. Мы занимаемся пациентами от новорождённости до 18 лет. Это совсем разные физиологические размеры, поэтому в детской урологии используются инструменты наименьшего возможного размера. Так как возникают некоторые сложности с тем, чтобы манипулировать в самой почке, требуется использовать определённые приёмы и очень избирательно подходить к используемым инструментам. Кроме того, немаловажным является подбор энергии, которую мы можем использовать.

– Вы упомянули виды энергии. Объясните, что имеется в виду?

– Лазерное волокно очень тонкое – от 200 до 600 микрон (это от 0,2 до 0,6 миллиметра – прим. ред.). Во взрослой урологии достаточно широко используется ультразвуковое дробление камней либо контактная пневматическая литотрипсия. Эти методы за счёт технологических особенностей предполагают большой диаметр инструмента, который для ребёнка просто не применим. Его невозможно завести ни в детский мочеточник, ни через прокол в пояснице в саму почку. Эти методы применимы только у самых взрослых наших пациентов, которые достаточно крупные сами по себе.

– Как раньше лечили мочекаменную болезнь у детей до появления лазерной установки?

– Когда я начинал свою профессиональную деятельность около 17 лет назад, мы использовали дистанционную ударно-волновую литотрипсию, также проводились большие открытые операции по извлечению камней. Сейчас с развитием технологий появляются всё более и более узко дифференцированные аппараты, которые позволяют качественно изменить подходы к дроблению и сделать их доступными для пациентов младшего возраста.

Самые очевидные плюсы лазерного дробления – это малоинвазивность, то есть не нужно проводить большую операцию по извлечению камня. Это означает быстрый восстановительный период и отсутствие массивной интраоперационной травмы, которая возникает в случае открытого или лапароскопического удаления камня. При плановом и гладком течении оперативного вмешательства ничего этого не требуется, пациент быстро восстанавливается, так как удаётся раздробить камень до состояния песка, что создаёт условия для самостоятельного отхождения.

– Как проходит операция по удалению камней с применением лазерной установки? Нужно ли как-то специально подготавливать ребёнка?

– В целом всю госпитализацию можно разделить на несколько этапов. Первый – предоперационное обследование, которое позволяет получить информацию об анатомии мочевых путей и определить максимально эффективный доступ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ В коридоре отделения

к камню, принять решение о том, каким путём будет проводиться дробление. Например, можно сделать это через доступ в пояснице либо через мочеточник гибким или полужёстким инструментом. Второй этап – само оперативное вмешательство. Основная цель лечения – при минимуме травмы получить максимум результата. Для пациента всё проходит безболезненно и не страшно, так как он находится в состоянии медикаментозного сна. После операции ребёнка переводят в палату пробуждения под наблюдение анестезиолога. Когда сомнений в стабильности состояния нет, пациент переводится в стационар, где им продолжают заниматься урологи.

Дети дошкольного и школьного возраста находятся в палате вместе с одним из родителей. Подростки лежат самостоятельно, но, естественно, родители могут навещать ребёнка. Мы создаём максимально комфортные условия для пребывания пациента, так как, конечно, лечение – это большой стресс. Мы принимаем

все возможные меры, чтобы настрой и настроение у наших пациентов были хорошими.

– Такие операции доступны только москвичам?

– Мы можем оказывать медицинскую помощь всем гражданам Российской Федерации и всем пациентам, которые в этом нуждаются. Мы не ограничены в приёме пациентов из регионов. Достаточно получить направление и обратиться к нам. Безусловно, по полису ОМС у нас проходят лечение только граждане Российской Федерации. Также такие операции проводятся по квотам ВМП, но для пациента это не имеет никакого значения, так как в любом случае мы оказываем всю необходимую медицинскую помощь в рамках медицинских гарантий и совершенно бесплатно. В нашем отделении 30 коек, 10 из которых – общехирургического профиля. Мы занимаемся лечением полного спектра урологических заболеваний, включая врождённые или приобретённые пороки внутренних и наружных половых орга-

Основная цель лечения – при минимальном вмешательстве получить максимальный результат



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Лазерная установка пока ещё редко применяется в лечении детей

нов, реконструктивную урологию верхних и нижних мочевыводящих путей, Fast Track – хирургию в стационаре кратковременного пребывания и многое другое.

У нас налажен мультидисциплинарный подход к лечению пациента, и, безусловно, это даёт большое преимущество, поскольку мы можем провести лечение по нескольким направлениям и добиться максимально хорошего результата.

– Можно ли как-то предотвратить развитие мочекаменной болезни у ребёнка?

– Самый главный совет – это употребление достаточного количества жидкости. Конечно, важно исключить малоподвижный образ жизни и наладить режим питания.

ЛЕЧЕНИЕ АРИТМИЙ

Вот уже третий год в Городской клинической больнице № 52 работает аритмологическая служба. За это время более 400 пациентов со сложными аритмиями и нарушениями проводимости сердца получили высокотехнологичную медицинскую помощь.

Нарушения ритма сердца – важная медицинская проблема, которая влияет не только на качество жизни, но и на её продолжительность. На основании данных ЭКГ, суточного мониторинга ЭКГ и некоторых других методов обследования врач-аритмолог определяет неполадки в проводящей системе сердца, которая должна регулярно (ритмично) вырабатывать электрические импульсы и проводить их по сердцу, но по каким-то причинам перестаёт это делать исправно.

в структурно здоровом сердце без видимых провоцирующих причин или носят врождённый характер.

«Если пациент отмечает перебои в работе сердца, учащение пульса или, наоборот, урежение, нужно обратиться к врачу-кардиологу. Для выявления причины нарушения сердечной проводимости врач проводит осмотр пациента, затем направляет его на обследование, в первую очередь это ЭКГ – электрокардиография. Может быть рекомендовано проведение

Нарушения ритма сердца – важная медицинская проблема, которая влияет не только на качество жизни, но и на её продолжительность

Сбиться с ритма

Аритмия – это нарушение или утрата нормального ритма или последовательности электрического возбуждения сердца. «Если основной водитель ритма сердца вырабатывает электрические импульсы недостаточно часто или нерегулярно, если эти импульсы нерегулярно проводятся по сердцу или совсем не проводятся, если в сердце появляются другие источники электрических импульсов, то мы говорим, что у пациента появились нарушения ритма сердца и проводимости по сердцу. Другими словами, эти явления называются аритмиями», – поясняет врач-аритмолог Городской клинической больницы № 52 Максим Горев.

Причинами возникновения аритмий могут быть различные заболевания сердца (ишемическая болезнь, кардиопатии, врождённые пороки), сопутствующие заболевания (проблемы со щитовидной железой, анемия, гипертония). Иногда нарушения ритма и проводимости возникают

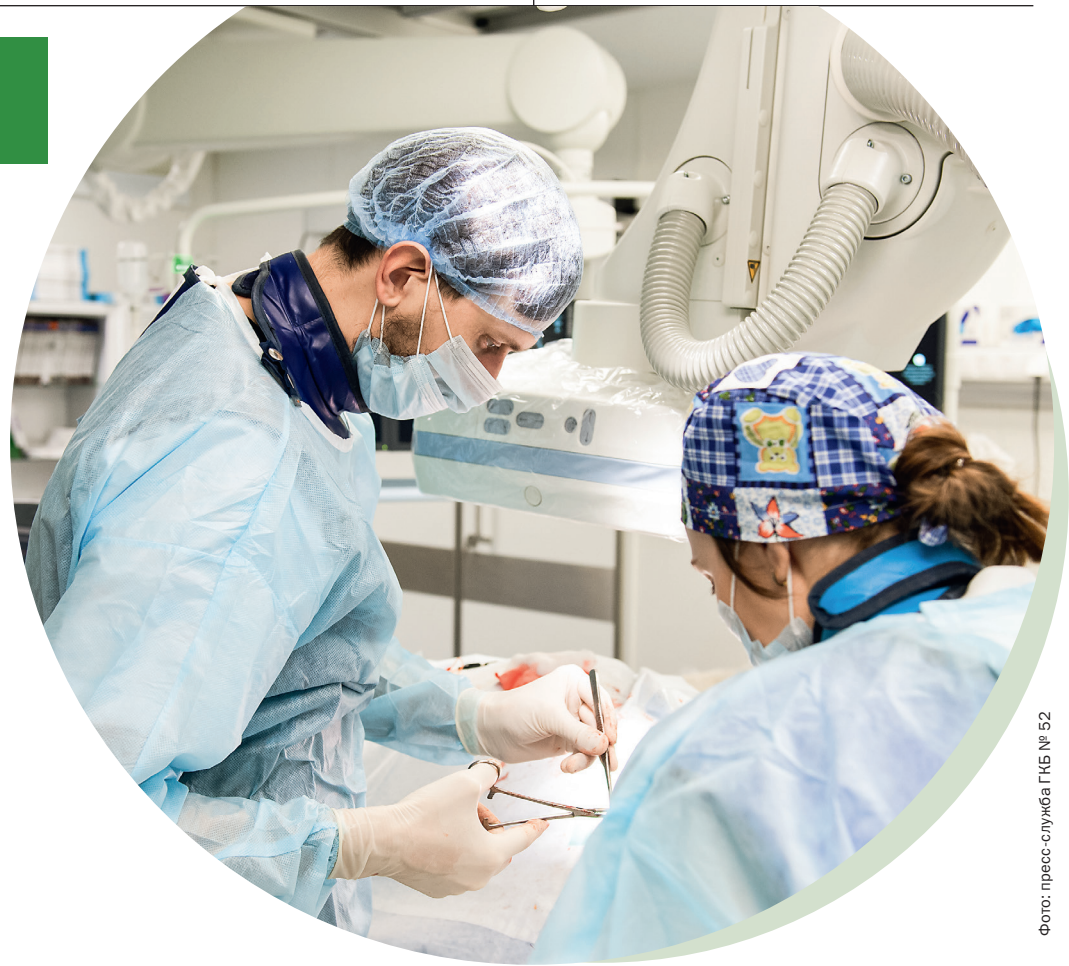
суточного холтеровского мониторирования, эхокардиографии, в том числе чреспищеводной, нагрузочных тестов, МСКТ



▲ Врач-аритмолог Максим Горев в рентгенохирургической операционной



▲ Врач – кардиолог-аритмолог Юрий Гуляев проводит электрофизиологическое исследование сердца



▲ Идёт операция по установке электрокардиостимулятора

и МРТ сердца. К стандартным методам обследования относятся общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови», – говорит Максим Горев.

В Городской клинической больнице № 52 выполняются имплантация электрокардиостимулятора (ЭКС) по самым современным методикам – в проводящую систему сердца, а также лечение

«ЭКС работает по требованию. Стимуляция миокарда происходит только в тех случаях, когда наблюдается нарушение ритма. В этом случае прибор посылает электрический импульс сердечной мышце», – поясняет Максим Горев.

Наиболее частыми показаниями для имплантации ЭКС являются редкое сердцебиение (брадикардия), паузы в работе сердца и нарушения проводимости, которые сопровождаются головокружением, потемнением в глазах, эпизодами потери сознания. Эти симптомы не обязательно имеют существенное клиническое значение, но могут вызвать тревожные чувства и отрицательные эмоции.

Катетерные методики

Катетерные способы лечения аритмий – это операции, которые выполняются с помощью специальных инструментов, они вводятся в организм через небольшие проколы кожи и далее проводятся по сосудам внутрь сердца для поиска и устранения очагов аритмии. Чтобы процесс деструкции мышечных клеток был максимально управляемым, а значит, эффективным и безопасным, в 80-е годы прошлого века была разработана методика радиочастотной абляции. Через кончик специального катетера-электрода пропускается высокочастотный (радиочастотный) переменный электрический ток. Мышечные клетки, которые соприкасаются с кончиком электрода, нагреваются и отмирают, количество клеток зависит от силы воздействия и его длительности.

Вторым способом разрушения очагов аритмии является холодное воздействие, или криоабляция. Из-за разной формы катетеров делают точечную криоабляцию и криобаллонную абляцию.

Для каждого типа аритмии наиболее предпочтительным является свой способ катетерной абляции: для трепетания предсердий – радиочастотная, для фибрилляции предсердий – криобаллонная или точечная радиочастотная, для некоторых видов врождённых аритмий – точечная криоабляция. Решение о наиболее предпочтительных способах диагностики, а также о необходимости и оптимальном способе лечения принимают совместно кардиолог и аритмолог.

мерцательной и других аритмий с помощью катетерной криобаллонной и радиочастотной абляции, устранение редкого пульса без имплантации ЭКС с помощью кардионейроабляции. Кроме того, пациенты могут пройти полноценное обследование, получить обоснованное мнение грамотного врача-аритмолога, проверить ранее имплантированное антиаритмическое устройство (ЭКС, кардиовертер-дефибриллятор или ресинхронизирующую систему).

Умное устройство

Электрокардиостимулятор – медицинский прибор, обеспечивающий нормальную частоту сердечных сокращений. Это достаточно умное устройство, практически компьютер: он наблюдает за работой сердца и, когда понимает, что частота сердечных сокращений снижается до критического уровня, включается и не даёт пульсу снизиться ниже предельных значений.

ТУРНИР ПО БАДМИНТОНУ

В Москве состоялся турнир по бадминтону среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

Матчи состоялись в спортивном комплексе «Территория мяча».

«Состоялся турнир по одному из самых элегантных видов спорта – бадминтону. В этих соревнованиях есть своя магия, когда воланчик перелетает с одной стороны поля на другую, а творят это волшебство наши участники. У нас очередной рекорд – 78 команд, почти 350 человек. И всё это работники медорганизаций города, представители детских и взрослых поликлиник, стационаров, стоматологий, санаториев, многопрофильных клиник, немедицинских организаций – вся семья московского здравоохранения собралась на спортивных кортах, все играют в бадминтон. Замечательно, что вы так активно проводите своё свободное время, приходите на турниры Спартакиады с коллегами, родными, близкими и детьми, занимаетесь спортом и своим примером показываете, как важно вести здоровый образ жизни!» – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Победители соревнования

Турнир по бадминтону проводился в личном (парном) зачёте среди мужчин и женщин, а также в командном зачёте.

В женском парном зачёте победителями стали участницы команды Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого. Вторую ступень пьедестала заняли участницы команды Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева. Почётное третье место досталось участницам Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова.

В мужском парном зачёте призёры расположились следующим образом: победители – участники команды Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова. Серебряные призёры – участники команды Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева. Бронзовые призёры – участники команды Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

По итогам командного зачёта золотой кубок забрала команда Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева, серебряный кубок достался команде Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого, бронзовым

78
КОМАНД –
очередной рекорд
турнира по бадминтону



▲ Соревновательный момент



▲ На Спартакиаде всегда весело проводят время



▲ Участники Спартакиады – амбассадоры здорового образа жизни

призёром стала команда Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова.

Также по итогам всех матчей турнира были разыграны специальные награды. Лучшим бадминтистом турнира стал врач-офтальмолог Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева Азамат Мисроков, а лучшей бадминтисткой – врач – психиатр-нарколог Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого Ксения Лозакович.



▲ Участница команды Городской клинической больницы № 52

и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2025 пройдут в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.

Спартакиада-2025

Спартакиада-2025 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный



▲ Победители мужского зачёта



▲ Лучшие в парном зачёте среди женщин

ВЕРНУТЬ ЛЁГКОСТЬ ШАГОВ

Если у вас болят колени, это может говорить о развитии гонартроза. Об этом заболевании рассказывает врач – травматолог-ортопед высшей квалификационной категории, заведующий отделением травматологии и ортопедии № 3 Городской клинической больницы имени В. П. Демикова Армен Петросян.

Фото: пресс-служба ГКБ им. В. П. Демикова



▲ Армен Петросян

Гонартроз, или артроз коленного сустава, – это заболевание, при котором в коленном суставе разрушается хрящевая ткань. Это может привести к боли, ограничению подвижности и даже инвалидности.

От лишнего веса до травм

Врачами выявлено несколько факторов, которые могут спровоцировать заболевание.

Возрастные изменения. С возрастом хрящевая ткань становится менее эластичной и более хрупкой.

Избыточный вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на коленные суставы, что ускоряет разрушение хрящевой ткани.

Нарушения обмена веществ. Некоторые заболевания, например сахарный диабет, могут негативно влиять на состояние хрящевой ткани и способствовать развитию гонартроза.

Травмы коленного сустава. В 30 % случаев гонартроз развивается после травм (переломы, повреждения менисков, связок и т. п.). Заболевание может появиться в период от двух месяцев до пяти лет с момента получения травмы.

Чрезмерная нагрузка на коленный сустав. Они могут быть связаны с профессиональной деятельностью или спортом.

Воспалительные заболевания суставов. Повреждение хрящевой ткани могут вызывать артриты и другие воспалительные заболевания.

Гормональные нарушения. Некоторые гормональные изменения, например снижение уровня эстрогенов у женщин в период менопаузы, могут способствовать развитию гонартроза.

Сигналы вашего тела

Помимо боли в колене, которая усиливается при движении и нагрузке, человек может ощущать скованность движений после длительного покоя, отёчность в области коленного сустава. В некоторых случаях возможен хруст в суставе при движении, а также деформация коленного сустава.

На начальных стадиях гонартроз почти не беспокоит пациента, иногда возни-



На начальных стадиях гонартроза боли возникают только при движении по лестнице

Нарушение кровообращения. Недостаточное кровоснабжение коленного сустава и, как следствие, формирование зон внутрикостного, асептического некроза может привести к нарушению питания хрящевой ткани и её разрушению.

кают незначительные боли при движении по лестнице или чувство тяжести в подколенной области. Основной признак 1-й степени заболевания – боль при начале движения после долгого сидения, которая притупляется или исчезает

при ходьбе. Скованность и отёчность появляются редко.

При гонартрозе 2-й степени сустав со временем обездвиживается, его функционирование сопровождается хрустом и болями.

При гонартрозе 3-й степени боли становятся постоянными и тяжёлыми, сустав деформируется и почти обездвиживается. Больной не может распрямить ногу. Появляются внешние признаки болезни: неустойчивость при ходьбе, переваливающаяся походка или невозможность передвигаться без опоры.

Памятка

СБЕРЕЧЬ СУСТАВЫ



Другие памятки смотрите по QR-коду



ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ГОНАРТРОЗА, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Следите за весом.** Избыточная масса тела создаёт дополнительную нагрузку на коленные суставы
- **Избегайте сильных нагрузок на коленный сустав:** не перегружайте колени во время занятий спортом или физической работы
- **Занимайтесь лечебной физкультурой** – упражнения для укрепления мышц ног могут помочь снизить нагрузку на коленные суставы
- **Носите удобную обувь.** Неправильная колодка может привести к неравномерной нагрузке на суставы и их повреждению



- **Регулярно проходите медицинские осмотры,** если у вас есть факторы риска развития заболевания (возраст или наследственная предрасположенность)
- **Используйте ортопедические стельки и фиксаторы (ортезы)** – они помогают правильно распределить нагрузку на колени и снизить риск их повреждения
- **Не занимайтесь самолечением.** При появлении болей в колени не пытайтесь самостоятельно поставить диагноз и назначить себе лечение. Обратитесь к врачу-травматологу

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Городской клинической больницы имени В. П. Демикова

НЕВИДИМЫЙ ЗАЩИТНИК ОРГАНИЗМА

В честь Всемирного дня иммунитета вместе с врачом-терапевтом Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом Инфекционной клинической больницы № 2 Тимуром Халилулиным делимся способами поддержки иммунной системы и разбираемся с заблуждениями о ней.



Фото: пресс-служба ИКБ № 2

▲ Тимур Халилулин

Что такое иммунная система и за что она отвечает

Иммунная система – это сложная сеть взаимодействий клеток, тканей и органов, которая защищает организм от инфекций, болезней и других внешних и внутренних угроз. Она играет важную роль в поддержании здоровья организма, а также способствует заживлению ран и восстановлению после травм. Иммунная система состоит из двух основных ветвей: врожденного и адаптивного иммунитета. Врожденный – это первая линия защиты, которая реагирует на патогены общими механизмами. Адаптивный иммунитет более специфичен и формирует антитела и клеточные иммунные реакции, основываясь на предыдущем опыте взаимодействия с патогенами.

Иммунная система играет важную роль в поддержании здоровья организма

ИММУННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- **регуляцию воспалительных процессов.** Она контролирует воспалительные процессы в организме, помогая восстанавливать поврежденные ткани;
- **уничтожение клеток.** Иммунитет помогает бороться с раковыми клетками, предотвращает развитие заболевания;
- **участие в обмене веществ.** Иммунная система влияет на обмен веществ, регулируя функции различных органов и систем;
- **поддержание гомеостаза.** Иммунная система поддерживает стабильность внутренней среды организма, обеспечивая его нормальное функционирование.

Как поддержать иммунитет

Существует несколько способов укрепления иммунной системы. Вот некоторые из них.

Здоровое питание, богатое витаминами, минералами и другими питательными веществами, помогает укрепить иммунную систему. Особенно важны фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, орехи и семена. Они содержат антиоксиданты, витамины С и Е, цинк и селен, которые поддерживают функцию иммунной системы.

Регулярные физические упражнения. Физическая активность улучшает кровообращение. Это способствует доставке кислорода и питательных веществ к клеткам иммунной системы. Регулярные упражнения также помогают снизить уровень стресса.

Отказ от вредных привычек. Курение и употребление алкоголя могут ослабить иммунную систему, делая организм более уязвимым к инфекциям и болезням. Отказ от этих привычек помогает улучшить общее состояние здоровья.

Управление стрессом. Хронический стресс может подавлять иммунитет, увеличивая риск развития инфекций и заболеваний. Техники релаксации, такие как йога, медитация и глубокое дыхание, могут помочь снизить уровень стресса.

Качественный сон. Недостаток сна может ослабить иммунную систему, затрудняя борьбу организма с инфекциями и болезнями. Стремитесь спать 7–9 часов в сутки, чтобы поддерживать здоровье иммунной системы.

Соблюдение гигиены. Регулярное мытье рук, особенно после посещения общественных мест или контакта с больными людьми, помогает предотвратить распространение инфекций. Также важно поддерживать чистоту

Избегание чрезмерного употребления антибиотиков. Антибиотики эффективны против бактерий, но не против вирусов. Их неправильное использование может привести к развитию устойчивости бактерий к антибиотикам, что сделает их менее эффективными в будущем. Используйте антибиотики только по назначению врача и проходите полный курс, не бросая его.

Своевременное лечение хронических заболеваний. Если у вас есть хронические заболевания, такие как диабет или сердечно-сосудистые заболевания, важно следить за своим здоровьем и регулярно проходить обследования. Это поможет поддерживать свою иммунную систему в хорошем состоянии.

Некоторые заблуждения об иммунитете

ДЛЯ ХОРОШЕГО ИММУНИТЕТА НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ

Многие считают, что для поддержания иммунной системы необходимо регулярно принимать иммуномодуляторы или биологически активные добавки (БАДы). Однако это распространённое заблуждение, и вот почему. Иммунная система – это сложный механизм, состоящий из клеток и специальных белков, и без необходимости вмешиваться в его работу не стоит. Иммуномодуляторы должны применяться только по назначению врача и в конкретных медицинских ситуациях: при хронических инфекциях, когда иммунная система не может самостоятельно справиться, после хирургических операций или травм для ускорения восстановления и предотвращения инфекций, при аутоиммунных заболеваниях, когда иммунная система атакует собственные клетки организма. БАДы не являются лекарствами, и их эффективность для укрепления иммунитета не доказана.

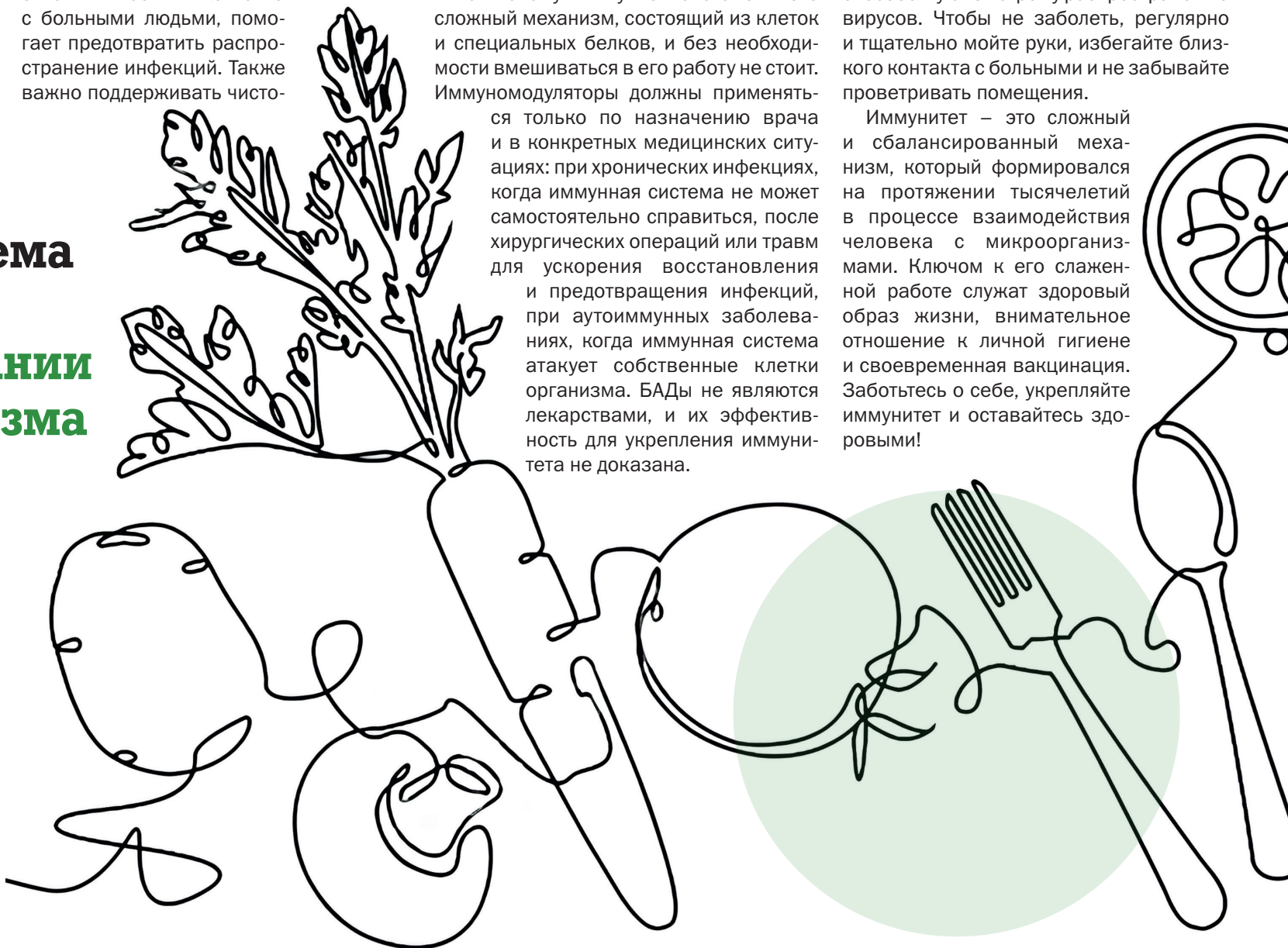
ЧЕМ БОЛЬШЕ СОЛНЦА, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Солнечный свет действительно необходим для нашего здоровья, недаром итальянская пословица говорит, что в дом, куда редко заглядывает солнце, часто приходит врач. Из-за нехватки солнца в организме снижаются запасы витамина D, одного из основных веществ для поддержания противовирусного иммунитета. Однако длительное пребывание на солнце угнетает иммунную систему, приводит к старению кожи и может вызвать рак.

ХОЛОДНАЯ ПОГОДА ВЫЗЫВАЕТ ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ

Существует распространённое мнение, что холодная погода ослабляет иммунитет, и именно поэтому осенью и зимой мы чаще болеем. Однако это не совсем так. Хотя некоторые исследования показывают, что более низкие температуры обеспечивают лучшую среду обитания для определённых вирусов. Тем не менее основная причина кроется в другом. В холодное время года люди больше времени проводят в закрытых помещениях, где тесный контакт и недостаток свежего воздуха способствуют быстрому распространению вирусов. Чтобы не заболеть, регулярно и тщательно мойте руки, избегайте близкого контакта с больными и не забывайте проветривать помещения.

Иммунитет – это сложный и сбалансированный механизм, который формировался на протяжении тысячелетий в процессе взаимодействия человека с микроорганизмами. Ключом к его слаженной работе служат здоровый образ жизни, внимательное отношение к личной гигиене и своевременная вакцинация. Заботьтесь о себе, укрепляйте иммунитет и оставайтесь здоровыми!



ту окружающей среды, регулярно убирая и проветривая помещения, в которых вы находитесь.

Вакцинация. Вакцины стимулируют иммунную систему к производству антител, которые защищают организм от конкретных инфекций. Регулярная вакцинация помогает поддерживать высокий уровень защиты от инфекционных заболеваний.

Заботьтесь о себе, укрепляйте иммунитет и оставайтесь здоровыми!

В РИТМЕ СЕРДЦА

Игнорирование проблем с сердцем может привести к серьёзным последствиям. О том, стоит ли ежедневно измерять артериальное давление, почему бессонница вредна для здоровья и нужно ли убирать плохой холестерин из организма, рассказывает заведующая отделением кардиологии № 3 Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Зухра Ахкубекова.

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



▲ Зухра Ахкубекова

Правда ли, что инфарктов надо бояться только людям старшего возраста?

Статистика показывает, что сердечно-сосудистые заболевания молодеют. Уже не редкость, когда инфаркт случается у человека в возрасте 40 лет. Это происходит из-за изменения ритма жизни: хроническое перенапряжение и стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание и вредные привычки приводят всё больше людей в группу риска. Забота о своём организме отдалит от вас заболевания и продлит жизнь.

Стоит ли ежедневно измерять артериальное давление, если нет признаков гипертонии?

Измерение артериального давления (АД) является важным аспектом мониторинга здоровья. Если у вас нет симптомов, вы не находитесь в группе риска и у вас нет в семейном анамнезе гипертонии, диабета или других сердечно-сосудистых заболеваний, ежедневное измерение давления не является необходимым. Рекомендуется измерять артериальное давление несколько раз в месяц или по мере необходимости, особенно если вы заметили изменения в здоровье или образе жизни.

Может ли гипотоник стать гипертоником, и наоборот?

Гипертоник, то есть человек с высоким артериальным давлением, может испытывать гипотонию (низкое АД) в определённых условиях, и наоборот. Гипертония может быть вызвана генетической

предрасположенностью, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, стрессом и другими факторами. Гипотония также может быть вызвана различными факторами, такими как обезвоживание, длительное пребывание в положении стоя, недостаток питательных веществ, или применением некоторых лекарств. Люди с высоким артериальным давлением могут испытывать эпизоды гипотонии из-за резкого снижения давления. Например, при приёме лекарств для снижения давления или в результате обострения определённых заболеваний. У некоторых людей, которые имеют низкое артериальное давление, может развиться гипертония из-за изменений в образе жизни, стресса, увеличения массы тела или других факторов.

Влияет ли бессонница на состояние здоровья сердца?

Определённо, бессонница оказывает негативное влияние на состояние здоровья.

Для начала хроническое недосыпание ослабляет иммунную систему, что делает организм более уязвимым к инфекциям. Кроме того, бессонница может привести

Забота о своём организме отдалит от вас заболевания и продлит жизнь

к нарушениям обмена веществ, увеличивая риск развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения. Недостаток сна также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышает тревожность, ухудшает память и искажает восприятие. У людей, страдающих бессонницей, снижается качество жизни из-за преследующего их чувства усталости и дискомфорта. Стоит разобраться в причинах бессонницы и, если

это необходимо, обратиться к специалисту для подбора лечения.

Иногда ощущаю перебои в работе сердца. Это опасно?

Такие ощущения могут быть связаны с эмоциональными факторами (например, с тревожностью и стрессом). Различные стимуляторы в виде кофе или энергетических напитков изменяют сердечный ритм, как и приём некоторых медикаментов. Иногда интенсивные тренировки могут вызывать такие ощущения, особенно если организм не привык к физическим нагрузкам. Ощущение замирания или нерегулярного сердечного ритма могут быть признаком аритмии. Хотя многие из этих причин неопасны, важно помнить, что перебои в сердечном ритме могут также указывать на более серьёзные проблемы.

Если ощущения доставляют вам чувство дискомфорта или, кроме замирающего сердца, вы наблюдаете у себя и другие симптомы, например головокружение, одышку или боль в груди, стоит обратиться к специалисту и пройти обследование. Начать можно с выполнения ЭКГ.

Что такое плохой холестерин и можно ли его убрать из организма?

Холестерин – это вещество, необходимое для нормального функционирования организма. Однако холестерин в крови представлен различными формами, и условно его можно разделить на хороший и плохой. В организме человека за транспортировку холестерина в крови отвечают липопротеины. Плохой холестерин обычно относится к липопротеинам низкой плотности. Его избыточное количество

в крови может привести к отложению холестерина на стенках артерий, что способствует развитию атеросклероза и инфаркта миокарда или инсульта. Эту проблему можно скорректировать сбалансированным питанием, отказом от вредных привычек, регулярной физической активностью. Также врачом может быть назначена медикаментозная терапия. Важно понимать, что полностью удалить холестерин из организма невозможно, поскольку он необходим для нормального функционирования клеток и выработки гормонов.

Однако его уровень можно контролировать и при необходимости снижать.



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменок, М. В. Давыдовская, Н. С. Деминова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышевский, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масыкин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

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.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева.

Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.

Корректор: Людмила Базылевич.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



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

12+

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОВОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ