



Путь к чёткому зрению

Хирург-офтальмолог Ольга Белоус о причинах возникновения астигматизма.

<< **СТР. 6**



Холестериновый капкан

Врач-кардиолог Анастасия Лебедева рассказала, как предотвратить развитие атеросклероза.

<< **СТР. 7**



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



Фото: Олег Барханов

НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБЩЕСТВУ

▲ Пленарная сессия «Как увеличить продолжительность здоровой и активной жизни?»

24–25 июля на площадке кластера «Ломоносов» Инновационного научно-технологического центра Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова «Воробьёвы горы» состоялся форум «Здоровое общество – 2024». За два дня прошло 25 панельных дискуссий по ключевым вопросам здоровьесбережения. Эксперты обсудили популяризацию ценностей здорового образа жизни, вопросы долголетия, внедрение и развитие инновационных технологий и многое другое. Подробнее – в репортаже газеты. << **СТР. 4–5**

Национальная премия «Вызов»



Фото: mos.ru

Правительство Москвы поддержит проведение ежегодной национальной премии в области будущих технологий «Вызов». Соответствующее постановление подписал мэр Москвы Сергей Собянин. Премия присуждается в области наук о жизни, медицины, физики, математики и других. Претендовать на получение награды могут учёные, инженеры и изобретатели, чьи разработки обладают значительным потенциалом для изменения жизни людей к лучшему и имеют горизонт практического внедрения до 10 лет. Торжественная церемония награждения лауреатов запланирована на 19 декабря.

Ревматологические центры



Фото: mos.ru

С момента создания межкрупных ревматологических центров врачи провели более 230 тысяч приёмов. «Лечение ревматических заболеваний – длительный и сложный процесс, который требует непрерывного наблюдения у высокопрофессиональных специалистов. Задача консультативно-диагностических центров в Москве – в максимально короткие сроки провести в амбулаторных условиях максимум обследований. Среди них различные виды лучевой и ультразвуковой диагностики: КТ, МРТ, УЗИ, эхокардиография и другие. Ещё один важный принцип, реализованный при создании центров, – мультидисциплинарное взаимодействие, позволяющее ревматологу центра привлекать для консультации других профильных специалистов. Также применяется современный подход к назначению лекарственной терапии – её проводят с помощью таргетных синтетических и генно-инженерных биологических препаратов нового поколения, не имеющих побочных эффектов. В настоящее время генно-инженерную терапию получают более 5,5 тысячи пациентов. Важно обратить внимание на то, что такие лекарства москвичи могут получить бесплатно в аптечном пункте при диагностическом центре», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Узнать рецепт долголетия

1 августа в Гостином Дворе стартовала программа форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030». Мероприятия завершатся 8 сентября.

«Откроется Бульвар Московского долголетия, который станет тематическим интерактивным пространством, посвящённым активному образу жизни. Здесь каждый гость найдёт ответы на вопросы о том, как прожить не просто долгую, но и счастливую жизнь. Посетители смогут заглянуть

в будущее, создав с помощью нейросетей свой «Портрет долголетия», а также благодаря видеоинсталляции «Рецепт долголетия» познакомиться с историями людей, чья жизнь после 55 заиграла яркими красками. В Москве активно реализуются программы и инициативы, направленные

на социализацию людей старшего возраста, что способствует их интеграции в жизнь общества», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

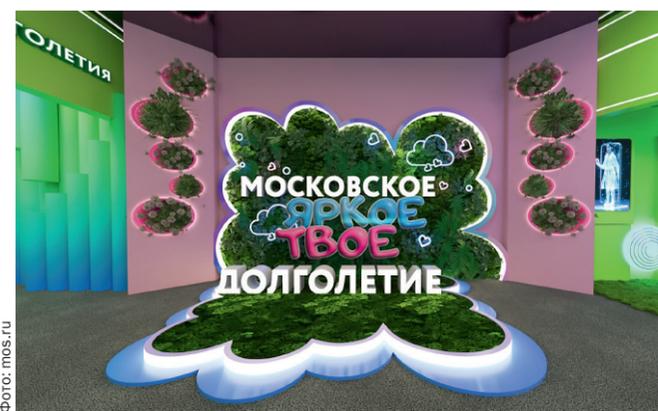


Фото: mos.ru

▲ Оформление одного из стендов форума

Ароматы для поликлиник

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе гости смогут познакомиться с пятью ароматами, созданными для столичных поликлиник.

Голоса участников форума будут учитываться в рамках второго этапа отбора композиций. По итогам первого этапа, который проходил в специальных арт-пространствах на улицах Москвы, проголосовали почти 50 тысяч человек. Лидирует аромат свежескошенной травы, которому отдали предпочтение около 11 тысяч человек. Помимо него, можно будет послушать фруктовые, цветочные и другие композиции. Оценить воздействие запахов в помещении

можно будет с помощью арт-инсталляции «Аромат медицины». Запахи не имеют названий и описаний, их обозначили цифрами, чтобы посетители ориентировались исключительно на обоняние. Все ароматы гипоаллергенные и безопасные. Доказано, что приятные запахи в помещении могут снизить волнение, создать благоприятную атмосферу, помогающую выздоровлению.

Голоса будут приниматься с 1 августа по 8 сентября. Форум-фестиваль



«Территория будущего. Москва 2030» пройдёт на 30 площадках, каждая из них будет посвящена своей тематике.

Подготовка помощников по уходу

В симуляционном центре обучения навыкам профессионального ухода взрослые и подростки, которые помогают заботиться о родственниках, могут на практике узнать, как оказывать первую помощь.

Обучение уже прошли более 1,5 тысячи человек. Центр реализует более 20 учебных программ, тренингов и мастер-классов.



фото: mos.ru

«При создании этого направления мы использовали лучшие российские и зарубежные практики, что позволило нам разработать высокие стандарты обучения», – сообщила на mos.ru заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Оксана Шалыгина.

Подробнее – на mos.ru.



Занятия для долголетов

Более чем на 800 уличных площадках Москвы проходят бесплатные спортивные занятия для участников проекта «Московское долголетие». Всего сформировано около 1,5 тысячи групп.



фото: mos.ru

Самое популярное направление – танцы. Они стимулируют сразу несколько отделов головного мозга, снижают риск появления деменции

и улучшают осанку, а также делают походку более лёгкой и плавной.

«Танцы представляют собой комплексную физическую нагрузку,

которая включает работу практически всех групп мышц. Занятия способствуют повышению общего тонуса тела, укреплению мышечного корсета, улучшению осанки. Постоянные тренировки делают тело более гибким и пластичным, что важно для людей любого возраста», – рассказала на mos.ru преподаватель по танцам проекта «Московское долголетие» Светлана Ермолаева.

Присоединиться к проекту «Московское долголетие» и принять участие в его занятиях могут женщины с 55 лет и мужчины с 60 лет. Для этого нужно подать заявку в любом центре московского долголетия или центре «Мои документы». Кроме того, доступна онлайн-запись на mos.ru.

Метавселенная науки для врачей

В июле стартовал новый сезон проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника» для врачей поликлиник с разным опытом научной работы, от новичка до опытного исследователя. Проект запущен Департаментом здравоохранения города Москвы, Дирекцией по координации деятельности медицинских организаций и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Этот успешный проект растёт и трансформируется вот уже четвёртый год. Первый сезон, стартовавший в 2021 году, состоял из десятков уникальных онлайн-лекций от ведущих учёных страны и врачей с исследовательским опытом. За это время накопился такой массив знаний, умений и навыков, что создание единой метавселенной науки для врачей стало логичным витком в развитии проекта.

Сегодня «Научная лаборатория: Московская поликлиника» – это площадка для реализации исследовательских амбиций московских врачей. В новом сезоне для участников проекта уже готовы серия мотивирующих интервью с успешными врачами поликлиник «Путь в науке», образовательный курс о том, как быстро и качественно написать и опубликовать научную статью «Наука каждому врачу»; серия дайджестов о трансформации первичного звена в России и в мире «Первичное звено в фокусе науки». Впервые пройдёт конкурс «Лидер исследований в первичном звене», который поможет участникам проекта получить признание в научной среде. А победители представят свои работы на научном форуме «Московская поликлиника» в декабре, в финале проекта.

Подробнее – по QR-коду.



фото: Руслан Игумбердиев/НИИОЗММ

Коротко

Производство лекарств

В столице за первые пять месяцев 2024 года на 12,7 % вырос объём производства лекарств и медицинских изделий. Продукцию выпускают более 300 производителей. Развитие промышленных предприятий проводится по поручению мэра Москвы Сергея Собянина. В натуральном выражении за пять месяцев объём производства лекарственных препаратов вырос на 20,9 %. Выпуск препаратов для лечения заболеваний пищеварительного тракта и обмена веществ за этот период увеличился на 35,5 % и составил свыше 420 тысяч упаковок. Было произведено более 483 тысяч препаратов в ампулах, влияющих на кроветворение и кровь, что почти на 42 % больше аналогичного периода прошлого года.

Поликлиники в Новой Москве

В Троицком и Новомосковском административных округах планируется возвести 11 поликлиник. Часть зданий уже проектируется и строится. Уже завершены работы в детско-взрослой поликлинике в посёлке Марьино Филimonковского района. Сейчас там устанавливают оборудование. В 2025 году планируется ввести в эксплуатацию медицинское учреждение на 475 посещений в смену, которое будет построено за счёт инвестора. Оно разместится на территории жилого комплекса в Коммунарке. В 2026 году в этом же районе на территории другого жилого комплекса инвестор планирует возвести детско-взрослую поликлинику. Она будет рассчитана на 520 посещений в смену.

Обучение терапевтов

Более тысячи терапевтов городских поликлиник улучшили навыки ранней диагностики ревматологических заболеваний. Обучение прошло в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы. «Проведены ряд коротких, но очень ёмких лекций, а во время практических занятий врачи поликлиник могли задать вопросы и уточнить мнение врача-ревматолога по конкретным клиническим случаям из реальной практики», – рассказала на mosgorzdrav.ru главный внештатный специалист ревматолог Департамента здравоохранения города Москвы, руководитель межотраслевого ревматологического центра Городской клинической больницы № 52 Алёна Загребнева.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Проект «Школа здоровья» стартовал в центрах московского долголетия в 2023 году и быстро стал популярным среди горожан серебряного возраста. Это прекрасный способ узнать больше о здоровом образе жизни, приобрести полезные привычки и укрепить своё здоровье.

Командная работа

«Школа здоровья» – сообщество участников центров московского долголетия. Данный проект уникален в своём роде и не имеет аналогов. Его рождение стало возможным благодаря усилиям двух ведомств: Департамента здравоохранения города Москвы и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



«Основная цель проекта – научить представителей старшего поколения заботиться о своём здоровье и контролировать хронические заболевания. Эта работа приносит свои плоды. Слушатели отмечают, что занятия в «Школе здоровья» уже стали неотъемлемой частью их жизни, а новые знания они активно применяют на практике», – рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Старшинин.

«Школа здоровья» начинала работу как пилотный проект, а сегодня стала неотъемлемой частью городской экосистемы для оздоровления старшего поколения. Терапевты, кардиологи, неврологи и другие медицинские специалисты проводят лекции, семинары, дискуссии и мастер-классы для горожан старшего возраста.



«Проект регулярно собирает москвичей старшего возраста на встречи с медицинскими специалистами широкого профиля, которым можно задать уточняющие вопросы о том, как найти в себе силы изменить образ жизни, пищевое поведение и быть в хорошей физической форме, чтобы продлить активное долголетие», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Проект под ключ

«Школа здоровья» организована на базе 120 центров московского долголетия с привлечением 47 городских медицинских организаций. Среди специалистов, которые проводят занятия в школе, 88 % имеют опыт в чтении лекций. Их средний возраст – 49 лет. 61 % лекторов – практикующие врачи, 39 % – заведующие отделениями. Всего в работе задействовано 138 врачей городских поликлиник и консультационно-диагностических центров.



«Реализация проекта позволила развить формат просветительских лекций и бесед с пациентами на наиболее интересные им темы. В рамках занятий рассматриваются эффективные методики профилактики и лечения различных заболеваний с точки зрения доказательной медицины, что позволяет повысить уровень доверия к врачам городских поликлиник и приверженность к лечению у пациентов», – подчеркнул директор

Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Безымянный.



▲ Каждое занятие посвящено отдельной теме



фото: ДТСЭН

▲ Особенностью занятий является практическая направленность всей информации

Методическим обеспечением медицинской команды занимались специалисты НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента совместно с главными внештатными специалистами Департамента здравоохранения города Москвы.



«Дожить до преклонных лет и оставаться при этом бодрым, активным, независимым, жить полноценной насыщенной жизнью, путешествовать, заниматься творчеством, помогать детям, воспитывать внуков, передавать свой бесценный опыт младшему поколению – всё это возможно, если есть здоровье. Именно для того, чтобы его сохранить, и задумывался наш проект «Школа здоровья», – рассказала директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксёнова.

Специалистами был разработан единый стандарт организации и работы «Школы здоровья», в том числе единый брендбук школы. Для этого создан специализированный медицинский ресурс, на котором размещаются все методиче-



фото: ДТСЭН

▲ Каждому участнику проекта выдаётся рабочая тетрадь

и поддержание здоровья суставов. На занятиях лекторы также рассказывают о навыках оказания первой помощи, использования медицинских изделий в домашних условиях, о взаимодействии с поликлиникой и другими медицинскими организациями Департамента здравоохранения города Москвы, правилах применения лекарств и профилактике обострения заболеваний, интерпретации исследований и анализов.

Время показало, что концепция «Школы здоровья» пришлась по душе участникам центров московского долголетия. В рамках социологического опроса, проведённого специалистами НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, слушатели отметили: благодаря той информации, которую они получили на лекциях и пленарных дискуссиях в рамках проекта, они стали более осведомлён-

Главная задача проекта – научить старшее поколение москвичей заботиться о своём здоровье.

ские и рабочие материалы по каждому занятию. Лекторы через личный кабинет на портале «Московское здоровье» получили доступ к подготовленным материалам по каждой теме.

Мотивация ЗОЖ

Занятия проводятся каждый месяц, каждое из них посвящено определённой тематике. Одними из самых популярных тем стали здоровое питание, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

ними в вопросах собственного здоровья, что, безусловно, мотивирует их на поддержание здорового образа жизни. Высокую оценку проект получил и со стороны медицинского сообщества.

Второй сезон проекта собрал многочисленную аудиторию. Присоединиться к нему могут все желающие горожане старшего возраста. Сделать это можно в любом центре московского долголетия, в офисах госуслуг «Мои документы», а также онлайн на портале mos.ru.



фото: ДТСЭН

▲ Проект пользуется популярностью у москвичей старшего возраста

БЫТЬ АКТИВНЫМ И ЗДОРОВЫМ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ и 80%

Продолжительная здоровая и активная жизнь – ключ к процветающему государству. Это задача, к решению которой должны присоединиться не только медицинское сообщество, но и граждане. Как добиться целей, поставленных президентом России, обсудили эксперты форума «Здоровое общество – 2024» 24 и 25 июля.

Пленарное заседание «Как увеличить продолжительность здоровой и активной жизни?» было полностью посвящено новому национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь», который стартует в 2025 году. Его цель – рост показателя ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году. Готовятся новые федеральные проекты, планируются различные мероприятия, призванные повысить грамотность и самосознание граждан в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Модератор пленарного заседания, заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Голикова подчеркнула, что продолжительная жизнь должна быть прежде всего благополучной: «Нацпроект “Продолжительная и активная жизнь”, сам по себе целостный и объёмный, охватывает все сферы, начиная от первичного звена здравоохранения и реабилитации до ведения здорового и активного образа жизни. Его реализация во многом зависит от наших консолидированных усилий в достижении поставленных целей. Эта работа должна охватывать все регионы, структуры и учреждения. У нас есть потенциал прироста, но опыт других стран показывает: чем выше показатель продолжительности жизни, тем сложнее обеспечить его дальнейшее увеличение. Только совместная работа государственных органов, медицинских учреждений, научных институтов и общественных организаций может

ное употребление
для ассоциировано с:

50% случаев
рака полости рта

45% случаев
рака глотки

16% случаев
рака молочной железы

Алкоголь также ассоциирован
с другими грозными заболеваниями:

- алкогольная болезнь печени и цирроз
- заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем
- психические нарушения, а также опасное поведение и травматизм

случаев рака печени
предотвратимы



▲ Открытый разговор с министром здравоохранения

создать устойчивую систему, способную обеспечить долголетие и благополучие всех граждан».

Полноценная жизнь для всех

Российское здравоохранение сегодня меняет парадигму лечения на парадигму здоровья. Упор делается на профилактику заболеваний, которая невозможна без активного участия самих пациентов и их внимательного отношения к себе. Михаил Мурашко напомнил о задаче, которую поставил президент Российской Федерации, – создать и запустить цифровую платформу, способствующую формированию, поддержанию и сохранению здоровья человека: «В Москве достигнуты серьезные успехи в этом направлении».

Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» стартует в 2025 году.



▲ Подписание соглашения на полях форума

Коллеги с удовольствием готовы делиться наработками, а также оказывать регионам консультативную и обучающую поддержку».

Если болезнь или травму не удалось предупредить, для возвращения к полноценной жизни пациенту необходима реабилитация. О работе столичной службы на сессии «Возвращение к активной жизни: реабилитация как новый старт» рассказала заместитель директора по научной работе Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого Елена Костенко: «Нами была разработана методика с использованием технологий виртуальной реальности преодоления кинезиофобии, в практике комплексной реабилитации методика реализуется нашими медицинскими психологами совместно со

специалистами по ЛФК. Она показала высокую эффективность и востребованность у лиц, утративших конечности, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, а также у пациентов, перенёсших очаговые поражения головного мозга вследствие нарушения кровообращения».

Столица без стресса

Стремительность нашей жизни имеет побочный эффект – стресс. Чаще всего с ним сталкиваются жители больших городов. Дополнительную нагрузку на психику оказывают социальные сети, виртуальное общение, постоянное нахождение «в доступе» в любое время суток. Заместитель главного врача Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Сергей Голубев на сессии «Стресс и здоровье в цифровую эпоху» отметил: «Жизнь годами в режиме многозадачности может приводить к ряду негативных последствий. В первую очередь это сбои вегетативной нервной системы и различные психосоматические заболевания».

Бороться с этой проблемой в Москве призваны Центры ментального здоровья. «Сейчас их два, они расположены на базе крупных городских поликлиник. Разработан отдельный стандарт Центров

Women for a Healthy Nation Trends and Initiatives for Active Living



▲ Форум завершился обсуждением роли женщин в укреплении здоровья нации

ментального здоровья. Это не напоминает медицинскую организацию. Приём специалиста производится не за столом, а в кресле», – рассказал Сергей Голубев.

Центры ментального здоровья работают в безбумажной среде, не считая заполнения информированных добровольных согласий, вся информация, поступающая специалистам, защищена, соблюдается врачебная тайна. За первые месяцы работы Центры ментального здоровья посетили более 12 тысяч раз.

Забота о женщинах

В ЕМИАС создан цифровой паспорт гинекологического участка.

«Женские консультации Москвы теперь ещё шире интегрированы в цифровой контур столичного здравоохранения. Новый сервис поможет акушеру-гинекологу оперировать полным массивом данных о своём участке и знать все ключевые показатели по нему – число прикрепленных пациенток, состоящих на диспансерном наблюдении, количество плановых и экстренных госпитализаций и многое другое. Это повысит скорость обработки информации, эффективность принимаемых решений и, как результат, качество медицинской помощи», – рассказала главный внештатный специалист по гинекологии Департамента здравоохранения города Москвы, заместитель главного врача Городской клинической больницы № 52 Вера Коренная на сессии «Социальные проекты, меняющие жизнь к лучшему».

Диалог с министром

Центральным мероприятием второго дня форума стал открытый диалог с министром здравоохранения Российской Федерации Михаилом Мурашко «То, что Министр прописал». Эксперты обсудили, как популяризовать технологии здорового образа жизни.



▲ Сессия «Заглянуть за грань возможного: можно ли “заморозить” процессы старения?»

В работе форума «Здоровое общество – 2024» приняли участие более 2000 человек.

Главный внештатный специалист по анестезиологии-реаниматологии Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» Денис Проценко поделился четырьмя секретами борьбы со стрессом, которые важны для сохранения здоровья. Нужно поддерживать контакты с близкими людьми, окружить себя единомышленниками, заниматься спортом и перекладывать внимание с повседневных задач на то, что нравится, заниматься хобби.

Защитить детей от сахарного диабета

На сессии «Только вместе. Врачи и пациенты против диабета» главный внештатный детский специалист эндокринолог Департамента здравоохранения города Москвы Елена Петрайкина рассказала, что в лечении детей с сахарным диабетом всегда присутствует междисциплинарный подход. Сейчас к команде присоединяются иммунологи, биохимики, молекулярные биологи. В арсенале детских

◀ Вера Коренная о достижениях гинекологической службы

эндокринологов огромные возможности заместительной и помповой терапии. «Детские эндокринологи всегда хотели сахарный диабет не только лечить, но и уметь профилактировать и излечивать. Сейчас профилактика сахарного диабета – огромное развивающееся направление».

Важная роль женщин

Завершился форум стратегической сессией «Женщины за здоровое общество: тренды и инновации для активного долголетия».

«Главная идея нового национального проекта “Продолжительная и активная жизнь” абсолютно совпадает с основными трендами, которые мы наблюдаем в обществе. Современные люди хотят долго жить, сохранять здоровье, работать, путешествовать и заниматься любимым делом. Собственно, это и обуславливает главную цель – обеспечение высокого качества жизни, в том числе и в пожилом возрасте. Сейчас много делается для развития превентивной медицины: к услугам граждан ранняя диагностика, новые технологии, программы по диспансеризации. К сожалению, многие занимаются

самолечением: 75 % россиян обращаются к врачу только в крайних случаях. Большинство дожидаются появления симптомов, которые невозможно игнорировать. В изменении такого отношения людей к себе роль должна сыграть и более современная и качественная организация медицинской помощи, и не в последнюю очередь – женщины как главные инициаторы и вдохновители здорового образа жизни, в том числе в семье», – подчеркнула председатель Совета Евразийского женского форума Галина Карелова.

Руководитель проекта «Женщины за здоровое общество» Анастасия Столкова напомнила, что планировать здоровую жизнь в будущем нужно и активно действовать уже сейчас: «Именно на женщин возлагается ответственность за здоровье будущих поколений; их задача – воспитать своих детей, разделяющих ценности здоровья, приверженность здоровым привычкам, активному образу жизни. Наше общество “Женщины за здоровое общество” будет оказывать всестороннюю помощь проектам, направленным на развитие наиболее перспективных технологий, помогающих системе здравоохранения и всей социальной сфере функционировать в парадигме повышения продолжительности здоровой жизни и удовлетворения потребностей населения».

В работе форума «Здоровое общество – 2024» приняли участие более 2000 человек из более чем 35 стран мира. Прямые трансляции мероприятий посмотрели 7000 человек.

Евгения Воробьева



Фото: Евгения Воробьева/НИИОЗММ



▲ На пленарном заседании обсудили цели нового национального проекта

Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

ПУТЬ К ЧЁТКОМУ ЗРЕНИЮ

О причинах возникновения астигматизма, видах заболевания и способах его диагностики рассказывает хирург-офтальмолог Московского городского офтальмологического центра Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Ольга Белоус.



Фото: пресс-служба ММНЦ им. С. П. Боткина

▲ Ольга Белоус

Астигматизм – это заболевание, при котором нарушается сферическая форма роговицы или хрусталика глаза. Лучи света, проходя через эти структуры, не фокусируются в одной точке. Из-за неправильной фокусировки происходит рассеивание световых лучей, и человек видит размытое и искажённое изображение.

Если астигматизм не корректировать, могут развиваться осложнения: ухудшение остроты зрения, амблиопия («ленивый глаз»), косоглазие и нарушение бинокулярного зрения. Чаще всего астигматизм сочетается с близорукостью

или дальнозоркостью. Кроме того, он может быть причиной головокружений, головной боли и общего недомогания. Поэтому важно диагностировать и корректировать астигматизм в детском возрасте.

Почему появляется болезнь

Врождённый астигматизм может быть обусловлен генетическими факторами и передаваться по наследству. Эта форма обычно не прогрессирует и не требует коррекции, если её степень не превышает 0,5 диоптрий.

Приобретённый астигматизм возникает в результате травм глаза, операций на роговице или хрусталике, заболеваний век. Также приобретённый астигматизм может развиваться из-за возрастных изменений в структуре глаза. Физиологический астигматизм – это состояние, при котором нарушение сферической формы роговицы или хрусталика глаза не превышает тех же 0,5 диоптрий. При этом обычно сохраняется нормальная острота зрения.

Симптомы

При астигматизме человек может испытывать трудности с чётким видением предметов на расстоянии. Зрение становится неясным, появляется постоянное

или усиливающееся во время зрительной нагрузки (например, чтения или работы за компьютером) утомление глаз. Также могут проявляться общие симптомы утомления и головные боли. В некоторых случаях возможно двоение в глазах.

Как бороться с астигматизмом

Есть несколько методов оптической коррекции этого нарушения.

КОРРЕКЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОЧКОВ. При астигматизме используются цилиндрические стёкла. Плюс этого метода в его неинвазивности. Однако не все люди хорошо переносят очки.

КОНТАКТНАЯ КОРРЕКЦИЯ. Контактные линзы создают более чёткое изображение. Они имеют преимущество перед очками. Но есть и минусы: контактные линзы – это инородное тело в глазу, которое может привести к риску развития инфекции. Также требуется тщательный уход



за линзами. Кроме того, существуют ограничения по диоптриям.

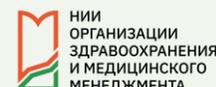
КЕРАТОРЕФРАКЦИОННАЯ ОПЕРАЦИЯ. Эта процедура позволяет создать правильную форму роговицы и полностью избавиться от астигматизма. А очковая и контактная коррекция лишь временно исправляют зрительные дефекты и требуют замены.

При хрусталиковом астигматизме проводят имплантацию интраокулярной линзы (торические ИОЛ). Они имеют специальную форму, которая позволяет исправить астигматическую составляющую рефракции глаза.

Человек с астигматизмом может ощущать головокружение или головную боль.

Памятка

СОХРАНИТЬ ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД



Другие памятки смотрите по QR-коду



Для поддержания здоровья глаз и профилактики проблем со зрением важны:

Правильное освещение. Хорошее освещение рабочего места снизит нагрузку на глаза. Избегайте работы в темноте



Гимнастика для глаз. После длительной работы за компьютером или чтения рекомендуется делать перерывы и выполнять упражнения. Это поможет снять напряжение и улучшить кровообращение в глазах. Специалист офтальмолог расскажет, какие упражнения подойдут именно вам



Своевременная диагностика и коррекция. Регулярно посещайте офтальмолога для проверки зрения и выявления возможных проблем на ранней стадии

Людям с астигматизмом не рекомендуется:



Долго работать за компьютером или читать мелкий шрифт без перерывов. Это может привести к усталости глаз и головной боли

Управлять автомобилем без очков или контактных линз. Астигматизм может влиять на способность воспринимать глубину пространства, что затрудняет вождение



12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ММНЦ им. С. П. Боткина

ХОЛЕСТЕРИНОВЫЙ КАПКАН

Кто подвержен развитию атеросклероза, как развивается болезнь и как её предотвратить, рассказывает врач-кардиолог, руководитель регионального сосудистого центра Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», доктор медицинских наук, профессор Анастасия Лебедева.



Фото: пресс-служба ММЦ «Коммунарка»

▲ Анастасия Лебедева

Атеросклероз – это хроническое заболевание сосудов, преимущественно артерий, которые переносят кровь от сердца. При нём в стенках артерий откладывается холестерин, из-за которого образуются бляшки. Это приводит к разрастанию соединительной ткани с включениями холестерина и кальция.

В результате внутреннего просвета артерии сужается, и орган, который недостаточно снабжается кровью, начинает испытывать кислородное голодание.

Чаще всего атеросклероз поражает сосуды сердца, что приводит к развитию ишемической болезни сердца. Её классическое проявление – инфаркт миокарда. Также могут быть затронуты сосуды головного мозга, в результате чего может произойти ишемический инсульт – закупорка тромбом сосуда в головном мозге. Кроме того, атеросклероз может поражать сосуды ног, вызывая перемежающуюся хромоту. Тогда человек из-за боли не может долго ходить и вынужден останавливаться, чтобы восстановить нормальное кровоснабжение мышц ног.

Пол и возраст важны

Распространённость поражения сосудов атеросклерозом увеличивается с возрастом. Однако у людей с наследственным нарушением липидного обмена инфаркты, инсульты и другие проблемы, связанные с поражением органов, могут стартовать уже в молодом возрасте.

У мужчин атеросклероз проявляется раньше. Считается, что у женщин, пока они находятся в детородном периоде, сосуды от развития атеросклероза защищены половыми гормонами. Однако

это не совсем так: при определённых условиях у женщин тоже может развиваться атеросклероз, но не так часто.

Холестерин и не только

Причин развития атеросклероза много, но основной фактор риска – нарушение обмена холестерина. Это может быть связано как с питанием, так и с неправильным образом жизни. Кроме того, у многих людей повышенный уровень холестерина связан с генетикой, то есть передаётся от родителей детям.

Также к факторам риска относятся:

- курение;
- артериальная гипертония (повышенное артериальное давление);
- сахарный диабет;

- ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- некоторые сопутствующие заболевания (например, подагра);
- хронический стресс;
- нездоровый образ жизни.

С чего всё начинается

Сначала на внутренней поверхности сосуда появляется жёлтое пятно – это отложения холестерина. Со временем эта бляшка увеличивается и растёт внутрь просвета сосуда. Как правило, если пациент не проходит специальные обследования, он не подозревает о развитии атеросклероза, пока просвет сосуда не сузится до 75 %.

На этом этапе у человека могут проявиться клинические симптомы: стенокардия, боли в сердце, перемежающаяся хромота, преходящие ишемические атаки.

Однако острые состояния, такие как острый инфаркт миокарда, острый инсульт или острая ишемия конечностей, могут возникнуть на любой стадии развития холестериновой бляшки.

Провоцировать их могут воспалительные процессы, например вирусные инфекции. Также причиной может стать эмоциональный стресс или другие факторы. Поверхность бляшки трескается, и её содержимое обнажается в просвете сосуда.

как там часто появляются первые холестериновые бляшки. Если мы их обнаруживаем, это уже показание к медикаментозной профилактике прогрессирования атеросклеротического процесса.

Чтобы быть здоровым...

Профилактика атеросклероза включает несколько ключевых аспектов.

1. Здоровое питание

Ограничьте потребление насыщенных жиров, трансжиров. Увеличьте потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и нежирных источников белка. Важно выстроить именно сбалансированное питание, а не ограничивать себя в каких-то микроэлементах (самый лучший вариант – средиземноморская диета). При корректировке питания помните – не весь холестерин вреден для организма, есть полезный холестерин высокой плотности, который нужно потреблять: он содержится в жирной рыбе, орехах, авокадо, оливковом масле.

2. Физическая активность

Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень холестерина и поддерживать здоровый вес.

3. Контроль веса

Поддерживайте здоровый индекс массы тела (ИМТ). Избыточный вес может повысить риск развития атеросклероза.

4. Отказ от курения

Курение повреждает стенки сосудов и способствует образованию бляшек. Отказ от этой вредной привычки снижает риск атеросклероза.

5. Управление стрессом

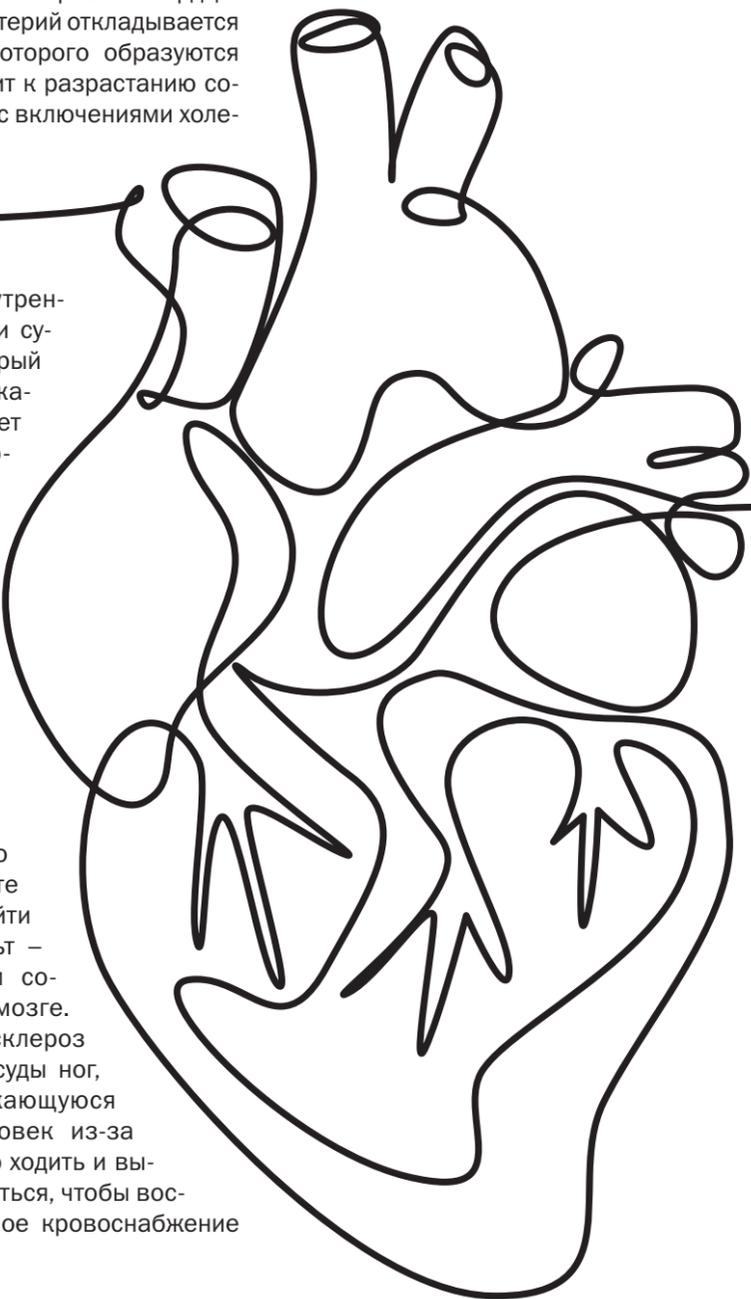
Стресс может повышать артериальное давление и способствовать развитию атеросклероза. Практикуйте методы релаксации, такие как йога или медитация.

6. Регулярные медицинские осмотры

Следите за уровнем холестерина, артериального давления и сахара в крови. Это поможет выявить ранние признаки атеросклероза и принять меры по его предотвращению.

7. Лечение сопутствующих заболеваний

Некоторые заболевания, такие как гипертония, диабет и ожирение, могут увеличить риск атеросклероза. Своевременное лечение этих состояний помогает предотвратить развитие атеросклероза.



Чаще всего атеросклероз поражает сосуды сердца, что приводит к развитию ишемической болезни сердца.

Организм воспринимает это как повреждение стенки сосуда и пытается закрыть его тромбом – это защитный механизм, который в данном случае работает во вред.

Следите за показателями

В первую очередь каждый человек после 40 лет должен знать свой уровень холестерина. Для оценки риска развития атеросклероза существует специальная шкала, которая учитывает несколько показателей: возраст, пол, статус курения, уровень артериального давления и содержание холестерина в крови.

На основе этих данных можно рассчитать свой индивидуальный риск и принять решение о необходимости обследования. Но данная шкала не учитывает наличие сахарного диабета, который значительно увеличивает возможность развития заболевания.

Если риск развития атеросклероза всё-таки есть, в некоторых случаях проводится определённый набор обследований, который может включать ультразвуковое исследование сосудов и артерий шеи, так

После 40 лет каждый человек должен знать свой уровень холестерина.

ГЕРОИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Когда ребёнок рождается намного раньше положенного срока, неонатологам нужно приложить немало усилий, чтобы дальнейшая жизнь малыша протекала без серьёзных осложнений. Отец пациентки Морозовской детской городской клинической больницы поделился историей спасения дочери.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Главный внештатный специалист неонатолог Валерий Горев за любимым делом

От всей души хочу выразить глубокую искреннюю благодарность Валерию Викторовичу Гореву как грамотному, добросовестному, трудолюбивому руководителю.

8 декабря 2022 года в реанимацию Морозовской детской городской клинической больницы перевели мою новорождённую дочь Юту-Катерину из родильного дома № 29, где она родилась путём экстренного кесарева сечения 7 декабря. Ребёнок был в тяжелейшем состоянии, началось внутреннее кровотечение. Пошла усиленная ежедневная борьба. Прогнозов на жизнь не было никаких. Но врачи реанимации делали всё возможное, что от них зависело, а порой и невозможное тоже. Нашей девочке не только сохранили жизнь, но и спасли мозг.

Я искренне хочу отметить душевными словами благодарности высокую квалификацию врачей, грамотные медицинские действия, слаженность, учитывая, что таких деток в тяжёлом состоянии в больнице очень много. Но к каждому малышу подбирается индивидуальный медицинский подход. Это колоссальный труд!



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Такое забыть невозможно, наша семья всю жизнь будет благодарна всему медицинскому персоналу и лично Валерию Викторовичу как достойному руководителю!

Находясь в состоянии нервного напряжения, слабого самочувствия, моя супруга, к сожалению, не запомнила имена и фамилии врачей реанимации, но хотелось бы отметить всю команду, дежурившую с 8 по 27 декабря 2022 года. Именно в этот период наша дочь находилась в реанимации. Они продемонстрировали мастерскую работу в экстремальной ситуации и истинный героизм в борьбе за жизнь и здоровье нашей дочери.

Ангелы-хранители новорождённых

27 декабря супруга и малышка были переведены в неонатологическое отделение больницы, где их приняла врач-неонатолог Юлия Аркадьевна Кузнецова. Под её заботой малышка находилась до 9 января 2023 года.

Сердечно благодарю Валерия Викторовича, а также заведующего отделением врача-неонатолога Андрея Юрьевича Круглякова, всех врачей, медицинский персонал, санитаров, поваров. Абсолютно у всех душевный и профессиональный подход к своему делу. Это огромное счастье, что такие компетентные, умелые, талантливые и неравнодушные люди работают именно там, где они больше всего нужны.

Для главного врача Морозовской детской городской клинической больницы

и его врачей главное – здоровье пациента. Низкий поклон за это!

Радость каждого дня

На данный момент нашей доченьке полтора года. Нам, конечно, также внимательно приходится следить за её здоровьем. Но самое важное, что наш ребёнок живёт полноценной жизнью.

Уважаемый Валерий Викторович, наша семья искренне благодарит вас за такой правильный и грамотный подход к своей деятельности, за профессионализм, сердечную теплоту, добросовестное исполнение служебных обязанностей, доброжелательное отношение к пациентам.

Искренне благодарим за всё и желаем вам добра, достойных поступков и, конечно же, здоровья!

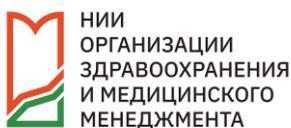
С уважением,
Виктор Анатольевич

К каждому малышу подбирается индивидуальный медицинский подход. Это колоссальный труд!



▲ Главный врач руководит Морозовской больницей с 2020 года

Фото: Пресс-служба Морозовской ДГКБ



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. Плавунин, 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. Хубтия, 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.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ