



Берегите сердце

Кардиолог
Александр Гричанчук
о профилактике
сердечно-сосудистых
заболеваний.

<< СТР. 6



Наука быть здоровым

О тонкостях воспитания
детей – клинический
психолог Ирина Кирьянова.

<< СТР. 7



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



фото: АГН-Москва

ИНФЕКЦИОННАЯ СЛУЖБА: ФИНАЛ МОДЕРНИЗАЦИИ

▲ Команда больницы с мэром Москвы

В столице завершилось строительство нового трехкорпусного комплекса Инфекционной клинической больницы № 1. «Это целый центр, в котором есть все – от неонатального отделения до кафедры ведущих медицинских вузов и научных центров. Здесь будет оказываться помощь как детям, так и взрослым. Строительство завершено, идут пусконаладочные работы. Я надеюсь, что через два-три месяца больница уже примет своих пациентов», – сказал мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра новых помещений клиники, где более тысячи пациентов смогут одновременно получать медицинскую помощь. Открытие новых корпусов станет достойным завершением модернизации городской инфекционной службы, решение о которой было принято в 2019 году.

Уникальный аппарат для сердца



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале, что в столице разработан уникальный аппарат для запуска сердца при реанимационных действиях: «Система делает непрерывный массаж сердца, освобождая медикам руки для проведения других манипуляций при спасении людей. Специалисты считают, что разработка увеличит процент выживаемости пациентов и повысит качество медпомощи».

Разработка столичных специалистов отличается от зарубежных аналогов. Отечественный аппарат изготовлен из современных материалов, что делает его легче. Он удобнее в использовании, так как работает от двух аккумуляторов, а установка системы занимает всего 20 сек. Аппарат подходит для использования в машинах скорой помощи и в медицинских организациях.

В ближайших планах компании-разработчика – создание уникального реанимационного комплекса, который дистанционно свяжет систему для запуска сердца с аппаратом искусственной вентиляции легких.

Столичные лекарства

В столице на 50,6 % вырос выпуск лекарств и медицинских материалов за семь месяцев этого года по сравнению с тем же периодом 2022 года. Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале отметил особую заслугу фармацевтического кластера «Технополис Москва», который открыл научно-технический центр по разработке лекарств: «Преимущество центра в том, что он неразрывно связан с уже действующим производством. Так, перенос разработанных технологий на заводские мощности займет минимум времени. Научно-технический центр позволит предприятию расширить перечень продукции и создать новые рабочие места».

В новом центре специалисты будут работать над импортозамещающими биопрепаратами для лечения онкологических, аутоиммунных и инфекционных заболеваний. Для Москвы фармацевтика – одно из важнейших направлений, обеспечивающих импортозамещение и развитие высокотехнологичных производств.

Прорыв мирового уровня

На пленарном заседании V Форума социальных инноваций регионов, который состоялся в рамках Московского урбанистического форума – 2023, мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что растущие возможности искусственного интеллекта позволяют освобождать врачей от рутинной работы.

«В 2025 году мы считаем, что будем готовы переходить к проактивной постановке диагноза, когда искусственный интеллект на основе обработки данных медицинской карты будет

сам проактивно говорить, что у этого или другого пациента есть проблемы, и ставить предварительный диагноз, таким образом иницируя диспансеризацию», – рассказал мэр Москвы.

В то же время и. о. заместителя мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что в 24 городских поликлиниках заработал новый сервис ИИ для постановки заключительного диагноза на основании данных электронной медкарты «АИДА». Подробности – в материале газеты.

<< СТР. 4



фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

▲ Данные исследований мгновенно оцифровываются

Программы повышения квалификации

Летом в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы стартовали четыре образовательные программы для врачей. Это помогло повысить квалификацию более 2 200 специалистов за три месяца.

«Кадровый центр стремится к постоянному расширению возможностей для обучения. Только в течение лета этого года мы внедрили четыре новые программы для различных категорий специалистов. Самая массовая из них – программа дополнительного профессионального образования «Хроническая сердечная недостаточность». В ней участвовало свыше 1 900 врачей. Программы дополнительного профессионального образования Кадрового центра учитывают не только новейшие клинические рекомендации, но и передовой практический опыт столичных медицинских организаций», – рассказала заместитель директора Кадрового центра Анастасия Камашева.

Программы затрагивали такие вопросы, как ультразвуковая диагностика сердечно-сосудистой системы, эндоскопическая диагностика и неотложные состояния в кардиологии, пульмонологии, нефрологии и эндокринологии для врачей-терапевтов. В разработке программ



участвовали практикующие специалисты медицинских организаций и преподаватели профильных кафедр ведущих медицинских вузов. Учебные задачи были основаны на реальных клинических

случаях с использованием новейшего симуляционного оборудования Кадрового центра. Такой формат обучения помогает повысить качество медицинской помощи на всех ее этапах.

Информативные рентген-снимки

Центр диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы совместно с университетом «МИСиС» проводит тестирование разработки, которая позволит делать четкие и информативные рентген-снимки и снижать лучевую нагрузку на пациентов.



Столичные ученые создали прототип детектора для рентген- и ПЭТ/КТ-аппаратов, работающий на основе уникальных перовскитных фотопреобразователей – материалов, благодаря которым возможно преобразование излучения в электрический сигнал.

Разработка уже проходит тестирование. Ее внедрение поможет получать качественные и информативные снимки, тем самым развивая отечественное оборудование, повышая доступность медицинских исследований и снижая нагрузку на пациента.

Потребность в создании детекторов возникла в связи с отсутствием отечественного производства этих приборов для рентгеновского оборудования. Устройство, разработанное столичными учеными, способно передать интенсивность попадающего на него света и рентгеноизлучения на основе инновационного материала – галогенидного перовскита (полупроводниковый материал, обладающий высокой чувствительностью к свету). Такие детекторы могут использоваться в медицинской диагностике и для регистрации рентген-лучей, а также лучей в космических орбитальных аппаратах, в устройствах контроля состояний металлоконструкций и в приборах для досмотра. Исследования позволяют организовать производство деталей тяжелого медицинского оборудования внутри страны и в дальнейшем помогут улучшить качество услуг и снизить стоимость медицинской техники.

Работа павильонов «Здоровая Москва»

На сайте представители Департамента здравоохранения города Москвы сообщили, что павильоны «Здоровая Москва» продолжают работу, пока сохраняются комфортные погодные условия.

«До окончания работы павильонов «Здоровая Москва», где горожане могут проверить свое здоровье без предварительной записи, еще есть время: комфортные погодные условия позволяют проводить обследования и в первый месяц осени. Всем, кто еще не воспользовался этой возможностью, предлагаем сделать это даже при отсутствии жалоб. Профилактическая проверка организма не занимает много времени, но позволяет предупредить развитие серьезных заболеваний. Московские врачи ждут пациентов в парках и скверах города

каждый день без перерывов и выходных», – сообщает пресс-служба Департамента на mosgorzdrav.ru.

Павильоны будут ждать посетителей ежедневно с 8:00 до 20:00. Чекап можно пройти без предварительной записи, требуется лишь заполнить специальную анкету при входе или заранее, удаленно, в электронной медицинской карте.

С результатами проведенных манипуляций, протоколами осмотров и заключениями врачей можно ознакомиться на портале mos.ru или в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».



Мнение



Фото: пресс-служба ГВБ № 2

Вера ШАСТИНА,
главный врач Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук

«Сегодня мы с уверенностью можем сказать, что жизнь в серебряном возрасте прекрасна. Москвичи старше 60 лет продолжают трудиться, воспитывать внуков, а также заниматься саморазвитием, спортом, участвовать в творческой и общественной деятельности. Такое высокое качество жизни во многом достигнуто за счет повышенного внимания мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина и его команды к системе столичного здравоохранения. Особый акцент – на диспансеризации и раннем выявлении заболеваний. Врачи сегодня в прямом смысле на расстоянии вытянутой руки от пациентов, столичные павильоны здоровья в весенне-летний период практически в каждом парке, развивается цифровая экосистема здравоохранения. Все это положительным образом сказывается на средней продолжительности и качестве жизни в городе.

Уже пять лет в столице успешно развивается проект мэра «Московское долголетие», открываются все новые направления, в нем более 500 тыс. участников. Мы в госпитале одними из первых начали реализовывать задачи проекта, направленные на популяризацию здорового образа жизни, физической, интеллектуальной активности среди москвичей серебряного возраста. Занятия проводят квалифицированные медицинские специалисты, которые предварительно консультируют участников перед тренировкой. На базе госпиталя открыты секции арт-терапии под руководством психологов и скандинавской ходьбы под контролем врачей-физиотерапевтов. В теплое время года мы стараемся проводить занятия на свежем воздухе на нашей прекрасной и благоустроенной территории.

Стремление жить, развиваться, узнавать что-то новое и проводить время в компании близких людей помогает скорее восстанавливать силы. Поэтому наряду с применением высокотехнологичной медицинской помощи и других передовых технологий мы стараемся организовывать досуг наших пациентов, проводим соревнования по шашкам, шахматам, нардам между медицинскими сотрудниками и пациентами, устраиваем лекционные занятия, где рассказываем о способах профилактики и лечения ряда хронических заболеваний. Все это было бы невозможно без поддержки со стороны Правительства Москвы, верности профессии наших сотрудников и стопроцентной ориентации на пациента».

ЕЛЕНА ШИНКАРУК: «КАЧЕСТВЕННАЯ МЕД-ПОМОЩЬ ВОЗМОЖНА, КОГДА МЕДПЕРСОНАЛУ УДОБНО РАБОТАТЬ С ПАЦИЕНТОМ»

Команда председателя Комитета государственных услуг города Москвы Елены Шинкарук много лет работает над тем, чтобы столица была одновременно технологичной, уютной и удобной. Для достижения этих задач разрабатываются различные сервисы. Когда дело дошло до реформирования больниц в цифровые госпитали, Елена Шинкарук не изменила правилу: «Внедряя все нововведения, учитывая мнения и потребности тех, кто будет использовать сервисы на практике».



Фото: пресс-служба МУФ – 2023

▲ Елена Шинкарук

– Елена Вячеславовна, актуальна ли сейчас модель цифрового госпиталя?

– Конечно, потому что в современных условиях оперативная информация и ее полнота – это залог успеха в любом процессе, будь то медицина, образование или социальная сфера. Но в тех случаях, когда речь идет о здоровье пациента и когда минуты или даже секунды могут решить, как дальше будет происходить его жизнь, цифровые технологии выступают в качестве абсолютного помощника и дают возможность быстро принять решение и начать лечение.

– Каковы основные преимущества от внедрения цифровых технологий в госпиталях?

– Аспектов несколько, и мы понимаем, что благоприобретателями должны быть как медицинские работники, так и пациенты, которые у нас находятся во главе всего. Качественная медицинская помощь возможна тогда, когда медицинскому персоналу удобно работать с пациентом. Именно такие задачи преследует цифровой госпиталь.

У медицинских работников появляется полноценный инструментарий, освобождающий их от бюрократической рутины. Это значит, что ЕМИАС, который в частности позволяет прийти к цифровому госпиталю, избавляет от лишней медицинской документации на бумажных носителях. С помощью сервиса медицинский персонал получает оперативный доступ к актуальной, достоверной и полной информации о состоянии пациента, находясь у его постели. Врач может в планшете в онлайн-режиме ознакомиться с результатами анализов и исследований и сразу сделать назначения. Кроме того, у врачей или медсестер, заведующих отделениями, главных врачей появляется возможность контролировать качество оказания медицинской помощи практически в онлайн-режиме. Это касается

как конкретного пациента на всех этапах его нахождения в больнице, так и в целом процессов, которые осуществляются в медицинской организации.

Для пациента внедрение цифровых сервисов – это возможность получить внимание врача или медсестры в полном объеме, ведь медицинский персонал не отвлекается на всякую бюрократию. В цифровом госпитале теперь не нужно снимать копии документов, не требуются бумажные направления. Цифровые сервисы – это определенный вклад в скорость оказания медицинской помощи без потери качества принимаемых решений.

Кроме того, у пациента теперь фактически не болит голова о том, что он за-

переход. Все новые больницы, которые присоединяются к проекту, уже обладают неким стандартом с последовательностью процедур и определенными чек-листами, помогающими подготовиться к переходу.

Первое, что нужно сделать, – это понять, какие профили и отделения есть в больнице. Если они уже были проанализированы ранее, то мы сразу приступаем к этапу обучения сотрудников новому функционалу, тестированию их навыков, если мы выявляем пробелы в обучении. Если вдруг больница имеет какую-то специфику, нюансы профиля, которые еще в ходе ревизии не подвергались нашему анализу, мы вместе с медиками анализируем, как же они работают:

Цифровые технологии выступают в качестве абсолютного помощника врача.

был свой полис ОМС. Если у него с собой паспорт, то в онлайн-режиме из общей базы подтягиваются нужные данные, и все бюрократические процедуры на этом заканчиваются.

Поэтому мне кажется, несмотря на то, что переход к цифровому госпиталю – это административная работа, связанная с тем, как меняются процессы фиксации медицинской информации, на самом деле он несет достаточно весомый вклад в качество оказания медицинской помощи.

– Какие основные шаги необходимы медицинским организациям для перехода к цифровому госпиталю?

– Многое зависит от того, на каком этапе больница присоединяется к проекту. Первые медицинские организации, конечно, в полной мере испытали на себе непонимание относительно того, как это делать, вместе с нами учились стандартизировать

какие виды документов у них в обиходе, есть ли специфические исследования, как выписываются направления и т. д. Если мы видим, что существующего функционала ЕМИАС достаточно, несмотря на то, что процесс ранее нами не исследовался, формируется программа обучения, и медицинскому персоналу рассказывается, как можно обойтись без бумаги. Если вдруг мы понимаем, что потребность в использовании бумаги в частности вызвана тем, что в ЕМИАСе чего-то не хватает, или тем, что нужно сделать много кликов (это неудобно, поэтому персоналу проще сделать что-то на бумаге), тогда мы вместе



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Во флагманских центрах вся медицинская документация ведется в электронном виде

с разработчиками формируем техническое задание, чтобы улучшить или автоматизировать процесс.

Конечно, это все требует юридического оформления. У Департамента здравоохранения города Москвы выпущен общий приказ о переходе на цифровой госпиталь. При этом каждый стационар принимает еще и свой внутренний приказ, который определяет по мере готовности дату, с которой история болезни пациента будет вестись в цифровом виде.

– Приоткрываете завесу тайны, какие еще медицинские организации станут цифровыми?

– Это не тайна. Все понятно из приказа Департамента здравоохранения города Москвы. В активной стадии перехода находится больница имени С. П. Боткина. Следующими станут больницы имени В. М. Буянова, № 1 имени Н. И. Пирогова и Инфекционная клиническая больница № 1. Я знаю, что коллеги (медицинский персонал) уже начинают обмениваться опытом, приезжают друг к другу на экскурсии. Это очень помогает обойти многие острые моменты, которые были в самом начале проекта. Потому что каждый раз, когда мы приходим в новую больницу с добрыми намерениями и начинаем задавать какие-то вопросы, врачам, может быть, хочется иногда что-то недоговорить, что-то немножко приукрасить. Очень важно, чтобы в данном случае был честный диалог, который выводит на правильное решение. Приятно, что коллективы больниц очень быстро раскрываются и понимают, что мы очень хотим помочь им улучшить их условия работы. И мне кажется, что это у нас получается.

Евгения Воробьева



Фото: mos.ru

▲ У медицинских сестер и врачей обустроены мобильные рабочие места

ПРОРЫВ МИРОВОГО УРОВНЯ << СТР. 1



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Врачи заносят данные о пациенте в электронную медкарту, а сервис «АИДА» анализирует их

До конца сентября во всех взрослых поликлиниках столицы будет внедрен новый модуль системы поддержки принятия врачебных решений (СППВР) под названием «АИДА». Он поможет врачам общей практики и терапевтам.

«Мы видим огромный потенциал в использовании технологий искусственного интеллекта для развития отрасли. Уже сегодня ИИ внедрен в рутинную практику медиков городских медучреждений. Мы пошли дальше и запустили в 24 поликлиниках новый модуль системы поддержки принятия врачебных решений. Он помогает медикам поставить заключительный диагноз на основании анализа данных электронной медкарты пациента за последние два года», – рассказала Анастасия Ракова.

Сервис способен проанализировать около 80 видов медицинских документов, в том числе протоколы осмотров, результаты лабораторных и инструментальных исследований и т. п.

Заслуживает доверия

Врачи общей практики уже успели оценить, насколько точен новый сервис.

«Эксперты проводили анализ соответствий и несоответствий диагнозов, выставленных цифровым сервисом. Мы можем говорить о его достоверности и удобстве. Модель подтвердила точность постановки заключительного диагноза на уровне 87%. Таким образом, сервис доказал свою достоверность и удобство в сфере быстрой постановки заключительных диагнозов пациентам и может использоваться специалистами в качестве «второго мнения», – сказала врач общей практики Городской поликлиники № 214 Наталья Подставкина.

Ее коллега, врач общей практики Городской поликлиники № 214 Анна Палилова, которая принимала участие в разработке сервиса «АИДА», уверена, что его можно считать своеобразным подспорьем для молодых специалистов, помогающим им не сомневаться в принятом решении.

Новый модуль системы подключается в случае, если во время заполнения протокола осмотра в единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) терапевт решает поставить пациенту заключительный диагноз. В этот момент цифровой ассистент параллельно анализирует жалобы и анамнез пациента из текущего протокола, а также данные

87 % –
**точность постановки
заключительного
диагноза сервисом.**

его электронной медкарты и формирует диагноз. Если он отличается от того, который поставил врач, система сигнализирует об этом и отображает уведомление. Также поступит уведомление, если мнения специалиста и показания сервиса «АИДА» совпали. Последнее слово как всегда остается за врачом. Он может согласиться с заключением цифрового ассистента или же поставить собственный диагноз. Главный врач Городской поликлиники № 219 Ирина Трасковецкая подчеркнула: «Точность диагностики – краеугольный камень в определении дальнейшего пути к преодолению болезни. Сервис на базе искусственного интеллекта, который анализирует электронные медицинские



Фото: mos.ru

▲ Заключительный диагноз теперь можно поставить быстрее

карты и помогает врачам в диагностике, станет ключевым элементом в этом процессе. Этот сервис не заменяет врача, но эффективно подстраховывает его, особенно в диагностике сложных и социально значимых заболеваний, выступая в роли удобной подсказки. Это шаг вперед в повышении качества медицинской помощи и, конечно же, в улучшении качества жизни наших пациентов».

Диагностический ассистент был обучен московскими врачами высочайшего



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ До конца года «АИДА» появится во всех городских поликлиниках

Цифровой ассистент параллельно с врачом анализирует жалобы и анамнез пациента.

уровня на беспрецедентно большом объеме данных – записях о 30 млн визитов пациентов за два года. На сегодня сервис уже в 40% случаев показывает врачу подсказку на приеме, тем самым помогая ставить окончательный диагноз. В будущем планируется расширение и дообучение модели для анализа большего количества диагнозов.

«В эпоху цифровизации здравоохранения интеграция искусственного интеллекта в медицинскую практику становится не только актуальной, но и необходимой. Этот

инновационный сервис не только ускоряет процесс диагностики, но и значительно повышает его точность. Для пациента это означает более быстрое и точное определение проблемы, что, в свою очередь, ведет к эффективному лечению. Особенно это актуально в рамках проекта проактивного диспансерного динамического наблюдения для пациентов с хроническими заболеваниями», – сказал главный врач Диагностического центра № 5 Павел Гуляев.

История вопроса

Москва уже более 10 лет занимается цифровизацией системы здравоохранения. Основой этого процесса стала единая цифровая платформа, которую совместно развивают комплекс социального развития Москвы и столичный Департамент информационных технологий. Она обеспечивает персонализированное ведение каждого пациента на всех этапах – от постановки диагноза и лечения до последующего наблюдения. Благодаря платформе все данные о состоянии здоровья горожан аккумулируются в едином цифровом контуре и доступны в онлайн-режиме как врачам, так и самим пациентам. Проект предоставляет разные сервисы для врачей и пациентов, упрощая их взаимодействие и повышая качество проводимых исследований и лечения.

Первую систему поддержки принятия врачебных решений внедрили в столичных поликлиниках в октябре 2020 года. С помощью умного помощника терапевты и врачи общей практики уже поставили более 10 млн предварительных диагно-

зов. А благодаря пакетным назначениям, разработанным московскими медиками и внедренным в ЕМИАС в дополнение к модулю постановки предварительного диагноза, специалисты тратят в 10 раз меньше времени на назначение диагностики для подтверждения предварительного диагноза.

Текущая модель «АИДА» – это следующий сервис, позволяющий врачам ставить окончательный диагноз на основании данных электронной медкарты, проанализированных за последние два года.

По данным mos.ru



Фото: mos.ru

▲ Столичные врачи охотно обучаются работе с новыми сервисами

СОРЕВНОВАНИЯ СПАРТАКИАДЫ-2023

В столице в рамках Спартакиады-2023 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» прошел турнир по мини-футболу и семейные соревнования «Веселые старты» среди работников медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.

Игры прошли в Московской академии «Спартак» имени Ф. Ф. Черенкова.

«В очередной раз наши медицинские работники доказывают, что они лучшие не только в своем профессиональном деле, но и в спорте. Они вновь продемонстрировали упорство, силу и командный дух. Именно сплоченность и непоколебимость всей команды приводят наших специалистов к победе в борьбе за здоровье москвичей. Эти же качества помогают им на турнире. Поддерживают наших чемпионов их близкие, которые не только болели за них на трибунах, но и являлись непосредственными участниками Спартакиады. Искренне поздравляю победителей и желаю дальнейших профессиональных и спортивных свершений», – сказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Чемпионат по мини-футболу

Более 530 футболистов из числа московских медработников продемонстрировали свою силу, скорость и мастерство игры. Из 63 команд отборочного этапа, которые встретились на футбольном поле 2 и 3 сентября, в финал вышли 16 лучших.

Абсолютным чемпионом по мини-футболу в этом году стала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, серебряный кубок



▲ Одна из игр чемпионата по мини-футболу

Более 530 футболистов из числа московских медработников продемонстрировали свое мастерство.

забрали игроки Городской клинической больницы имени В. М. Буянова, а на почетную третью ступень пьедестала поднялась команда Психиатрической клинической больницы № 5.

Также на церемонии награждения были объявлены обладатели трех специальных номинаций. Лучшим вратарем стал медицинский брат Психиатрической

клинической больницы № 5 Алексей Корнев. Отличился самым большим количеством забитых мячей и получил награду «Лучший бомбардир» регистратор Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Владислав Потапов. Самым лучшим игроком турнира по мини-футболу Спартакиады-2023 коллегией судей единогласно был признан санитар Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Александр Иванников.

Семейные соревнования

Не менее яркий спортивный турнир проходил на соседнем поле – соревнования «Веселые старты». Работники столичной системы здравоохранения вместе со своими родными боролись за звание «Самая спортивная семья». Самым маленьким членам команды было от 9 до 12 лет. Всего в трех эстафетах приняли участие 37 семей из 21 медицинской организации.

Лучшее время прохождения всех этапов «Веселых стартов» показала семья Конаных из Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана. Второе место заняла семья Королевых из Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Третье – семья Орозбаевых из Консультативно-диагностического центра № 6.

В командном зачете места распределились следующим образом. Первое

место – команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Второе место – команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Третье место – команда Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины.

Турниры Спартакиады-2023 проходят в течение всего года и охватывают 23 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Полный перечень соревнований, а также список победителей опубликованы на официальном сайте фестиваля «Формула жизни».



▲ Спартакиада дает возможность медицинским работникам больше времени проводить с семьей

Обучение

ПРАКТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДКОЛЛЕДЖЕЙ

В медицинских колледжах Департамента здравоохранения города Москвы увеличили количество часов практической подготовки до 70 % от всей профессиональной программы обучения. Студенты будут проходить производственную практику уже с первого семестра.



▲ Перед встречей с пациентами студенты отрабатывают манипуляции на манекенах

Практической базой в амбулаторном звене для студентов по специальности «Сестринское дело» стали терапевтические, хирургические и педиатрические отделения городских поликлиник. Также центральное стерилизационное отделение, процедурный, прививочный кабинеты и кабинет профосмотров. В стационарах же это терапевтические, хирургические, педиатрические и инфекционные,

центральное стерилизационное отделение, отделение трансфузиологии и процедурный кабинет.

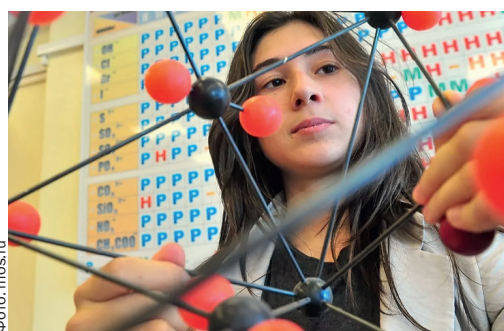
Для студентов по специальностям «Лабораторная диагностика» производственная практика будет проходить в стационарах, медицинских центрах и других лабораториях Москвы. Это в том числе лаборатории центра гигиены и эпидемиологии, бюро судебно-медицинской

экспертизы, а также центра патологоанатомической диагностики и молекулярной генетики на базе Городской клинической онкологической больницы № 1. Там студенты смогут пройти практику в химико-микроскопической, гематологической, биохимической, иммунологической, коагулологической, микробиологической, цитологической, гистологической и судебно-медицинской лабораториях.

Помимо расширенной практики, в медицинских колледжах Москвы введены единые образовательные программы, оценочные средства, а также стандарт оснащения учебных и симуляционных

кабинетов. Также проводится активная внеучебная деятельность, в рамках которой студенты развивают метанавыки для карьерного развития, самореализации и многое другое.

Всего в столице работает пять медицинских колледжей и Свято-Димитриевское училище сестер милосердия, учредителем которых является Департамент здравоохранения города Москвы. В медколледжах учатся более 12 тыс. студентов. Все выпускники получают диплом о среднем профессиональном образовании. По окончании колледжа специалисты среднего звена конкурентоспособны и востребованы.



▲ Теоретическая часть по-прежнему занимает важное место



▲ На роботах-манекенах отрабатываются ситуации, возникающие в реальных условиях

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

Ни от каких других заболеваний не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых болезней. О том, как их предотвратить, рассказывает заместитель главного врача Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского, руководитель регионального сосудистого центра, главный окружной кардиолог, кандидат медицинских наук Александр Грицанчук.

Фото: пресс-служба ГКБ имени М. П. Кончаловского



▲ Александр Грицанчук

От чего заныло сердце?

Главные причины сердечно-сосудистых заболеваний – это скопление «плохого» холестерина (атеросклероз), высокое кровяное давление (артериальная гипертензия) и курение. Эти три фактора могут буквально убить сердце и сосуды, привести к ранней инвалидности, стать причиной внезапной смерти.

Другими наиболее частыми факторами риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы становятся сахарный диабет, почечная недостаточность, болезни щитовидной железы, хронические болезни легких, плохая наследственность, а также гиподинамия и ожирение. Нередко сердечные приступы случаются на фоне физического и нервного переутомления.

Об этом надо помнить и бережно относиться к себе.

Среди факторов риска можно назвать и пол. У мужчин в возрасте 35–70 лет риск смерти от инсульта на 30 % выше, а от ишемической болезни сердца – в 2–3 раза выше, чем у женщин. Правда, с годами эти различия уменьшаются, а в менопаузе у женщин риск развития сердечно-сосудистых заболеваний даже выше, чем у мужчин. Мужчины старше 55 лет, а женщины старше 65 лет в большей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. В возрасте 75 лет риск смерти от этих болезней высок у обоих полов.

Нанесите визит кардиологу

Как часто нужно посещать кардиолога людям разных возрастных групп? Если возникли проблемы со здоровьем, входящие в компетенцию этого специалиста, то незамедлительно. Если же жалоб нет, то для профилактики мужчинам 40–50 лет рекомендуется раз в три года посещение врача этой специальности и сдача крови на определение липидного профиля, а после 50 лет – ежегодно. Женщинам после наступления менопаузы также ежегодно надо посещать кардиолога и сдавать этот анализ крови. Также ежегодные визиты к кардиологу нужны тем, кто относится к группам риска.

Вне зависимости от возраста важно регулярно проходить общую диспансеризацию. Кардиограмма, которую также делают в ее рамках, покажет, нет ли нарушений сердечного ритма. Если будут выявлены отклонения, пациентом займется кардиолог. Лечение, начатое своевременно, позволит откорректировать показатели.

Вторичная профилактика – как медикаментозная, так и немедикаментозная – проводится индивидуально с группами пациентов с выявленными сердечно-сосудистыми заболеваниями для предупреждения рецидивов и развития осложнений, снижения смертности от этих болезней.

Екатерина Северьянова

Нередко сердечные приступы случаются на фоне физического и нервного переутомления.

Сохраняйте здоровье

Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение массы тела за счет уменьшения калорийности пищи. По сути, именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизни человека, поддержать его сердце здоровым.

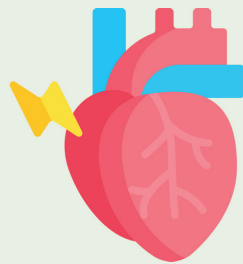


Памятка

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Этот симптом может указывать на обезвоживание, анемию, диабет или болезни сердца



ОДЫШКА

Одышка без видимых причин или от минимальной физической нагрузки говорит о проблемах с сердцем. Она часто проявляется при инфаркте миокарда и ишемической болезни сердца, а при тяжелой сердечной недостаточности может усиливаться в горизонтальном положении и во сне

СБОИ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

«Пропуски» в ударах сердца или частое сердцебиение без серьезных физических нагрузок могут быть симптомом аритмии. Если вы начали замечать, что сердечный ритм стал меняться, пройдите диагностику, чтобы найти причины

ДИСКОМФОРТ В ГРУДИ

Он проявляется болью, онемением, давлением или сжатием в груди, шее и верхней части живота. Боли могут быть кратковременными или продолжаться весь день – в любом случае стоит посетить врача

ОБМОРОК

Единичный случай потери сознания – не причина для паники. Но регулярные обмороки говорят о наличии неврологических, метаболических или сердечно-сосудистых заболеваний

УСТАЛОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ

Если усталость не проходит даже после качественного отдыха, длится несколько месяцев, это может быть признаком сердечной недостаточности, болезнью крови или онкологического заболевания

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



НАУКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Как приучить ребенка соблюдать режим дня, начинать утро с зарядки, сделать так, чтобы он полюбил полезные продукты?

Советы дает клинический психолог Центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой Ирина Кирьянова.

Фото: пресс-служба НПЦ ПЗДП им. Г. Е. Сухаревой



▲ Ирина Кирьянова

Формируем приверженность к ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это и соблюдение распорядка дня, и прогулки на свежем воздухе, и двигательная активность, и здоровое питание, и, конечно же, эмоциональное состояние, психологический настрой. Все эти составляющие помогают человеку не болеть, оставаться здоровым. Однако нужно понимать, что ребенок все эти действия не сможет выполнять самостоятельно, ему нужна помощь родителей.

Приверженность к здоровому образу жизни, как и любую полезную привычку, проще воспитать у ребенка с раннего детства. Не надо дожидаться, когда он достигнет подросткового возраста. В подростковом возрасте главными, на кого ориентируется ребенок, кому стремится подражать, становятся уже не взрослые,

нейронные связи, которые необходимы в дальнейшем для когнитивного развития ребенка.

Часто родители сталкиваются с проблемой при укладывании ребенка. Дети начинают прыгать, бегать, кричать, просить еще чуть-чуть что-то доделать. Кажется, что ребенок совсем не устал, а наоборот, полон сил, энергии, бодрости, и вообще слово «усталость» не про него. Как ни парадоксально, такое поведение может свидетельствовать о его выраженной истощенности. Также бывает, ребенок отказывается идти в постель просто потому, что в течение дня ему не хватило времени на общение с вами. Чтобы упростить процесс отхода ко сну, можно ввести специальные ритуалы, которые помогли бы ребенку плавно заканчивать те дела, которые он начал. Для этого подходит собирание вещей на завтра, которые он возьмет с собой в садик, или одежды, которую наденет с утра, затем умывание и чистка зубов.

Если ребенок не наговорился с вами в течение дня, не получил в полной мере вашего внимания, можно почитать ему сказки на ночь или рассказать какие-то истории, желательные позитивные. Детям школьного и подросткового возраста будет полезно, если вы всей семьей будете собираться на 15–20 мин. перед сном, обсуждать, что произошло с вами за день, делиться впечатлениями, чувствами и эмоциями. Это сблизит всех членов семьи.

Спорт не ради достижений

Важная составляющая ЗОЖ – спорт и любая другая физическая активность. Нужно всегда помнить об индивидуальных особенностях вашего ребенка и не заставлять его делать то, что ему не нравится. Не обязательно делать из него профессионального спортсмена. Лучше заняться сразу несколькими видами спорта и по прошествии времени, общаясь с ре-

и активным. Чтобы ребенок чаще выбирал активные виды спорта и отдыха, необходимо с раннего детства обеспечить ему такую среду, в которой он мог бы самостоятельно взаимодействовать с различными предметами и игрушками, придумывать сюжеты, фантазировать и реализовывать их в игре. Важно, чтобы родители тоже включались в этот процесс, предлагали альтернативные игры или поддерживали

Маленьким детям все полезные привычки лучше прививать в игровой форме.

бенком и наблюдая за ним, уже выберите занятия, которые ему больше по душе.

Очень важно не «перегнуть палку» с нагрузкой и поддерживать ребенка вне зависимости от его результатов. Это поможет ему правильно относиться к возможным поражениям и победам. Ребенок получит уверенность в том, что его любят не только за высокие результаты.

Важно поощрять все начинания вашего ребенка, особенно его стремление к здоровому образу жизни. Можно посоревноваться с ним в этом. Например, в конце недели подсчитывать, кто из членов семьи сделал больше шагов, и поощрять победителя каким-то призом.

Сегодня все дети увлечены гаджетами, что вполне естественно. Компьютеры и смартфоны необходимы для успешной социализации в нашем цифровом, технологичном мире. Компьютер в наши дни нужен ребенку не только для игры, но и для учебы. Однако стоит соблюдать баланс между досугом компьютерным

те сюжеты, которые ребенок уже придумал. А в общении с гаджетами нужно ввести правила, которые будут прозрачны и ясны ребенку. Они могут варьироваться в зависимости от дней недели. Только составить их обязательно нужно совместно с ребенком.

Здоровье в тарелке

Вполне естественно, что не все продукты одинаково нравятся ребенку. Тем не менее мы можем попытаться приучить его к более полезной еде. Например, если мы хотим, чтобы наш ребенок ел определенную еду, можно сначала познакомить его с этим продуктом. Дать посмотреть на него, понюхать, порассуждать, в каком виде его любят есть мама и папа, рассказать, чем он полезен, потом дать немного попробовать. Не стоит слишком фиксировать ребенка на теме еды. Часто бывает, что родители используют еду как поощрение. В будущем это может повлиять на отношение ребенка к еде и на его мотивационно-личностную сферу. Лучше придумать для него какое-то другое поощрение. Например, связанное с активным отдыхом: покататься с ним в парке на велосипедах, сходить в кино.

Для того чтобы легче было вовлечь ребенка в здоровый образ жизни, привить любовь к спорту, полезным для здоровья продуктам, необходимо, чтобы здоровые привычки были ценностью в вашей семье. Только так, наблюдая за тем, как ведут себя взрослые, ребенок будет перенимать эти модели поведения и уже в дальнейшем строить на их основе свои собственные.

Анна Гришунина

Важно поощрять все начинания ребенка в стремлении к здоровому образу жизни.

не родители, а люди из его ближайшего окружения – друзья и товарищи. И повлиять маме с папой на свое чадо будет уже гораздо сложнее.

Также будет значительно проще воспитать у ребенка здоровые привычки, если спорт, правильное питание и вообще ЗОЖ являются ценностями для всех членов семьи. В каждом возрасте есть особенности, которые важно учитывать в общении с детьми. К примеру, дошкольникам и младшим школьникам все полезные привычки лучше прививать в игровой форме. С подростком же лучше договариваться, придумывать и вместе обсуждать такие правила, которые устраивали бы и его, и вас. Причем придерживаться их нужно совместно.

Ложимся спать вовремя

Для всех нас сон имеет большое значение, а для детей – тем более. В процессе сна наш организм отдыхает, перерабатывает полученную за день информацию. Ночью наш мозг создает новые



ИТОГИ ГЛАВНОГО СОБЫТИЯ ЛЕТА

С 1 августа по 10 сентября жители и гости столицы наслаждались мероприятиями Московского урбанистического форума – 2023. Газета «Московская медицина. Сито» была информационным партнером площадки в Гостином Дворе.



▲ Во время одного из центральных мероприятий форума

Четыре локации самого масштабного в своей истории форума посетили более 7,5 млн человек. Среди них были и участники городского бесплатного ЗОЖ-марафона «100 дней здоровья», которые с удовольствием делились впечатлениями от увиденного в Гостином Дворе.

Команда редакции главной еженедельной газеты для медиков и пациентов столицы «Московская медицина. Сито» побывала на всех знаковых событиях форума в области медицины и рассказала читателям о том, что сейчас волнует организаторов здравоохранения, врачей, медицинских сестер и пациентов. Мы выпустили специальный номер газеты, посвященный открытию Московского урбанистического форума – 2023. Всего же за 40 дней форума было подготовлено более 25 публикаций в различных форматах о самых интересных мероприятиях. В том числе было сделано почти две сотни публикаций в социальных сетях издания. Наши фотографы и видеооператоры неустанно запечатлевали самые яркие кадры, собрано более 40 ГБ цифрового контента: более 1 500 фотографий, 10 видеоподкастов с ведущими экспертами.

Посмотреть действительно было на что. Гостиный Двор на шесть недель превратился в интерактивное мультимедийное пространство с уникальной экспозицией, посвященной развитию здравоохранения, образования, социализации и других отраслей социальной

сферы. Эстетика пространства выставки подчеркивала главную идею всего развития Москвы – все городские сервисы работают для человека и стремятся стать такими же совершенными, как человеческий организм. Всего в Гостином



▲ Команда редакции за работой



▲ Гости форума были удивлены масштабами выставки и с удовольствием участвовали в мероприятиях

Дворе прошло более 365 мероприятий деловой программы. На них выступили около 1,4 тыс. спикеров, в том числе более 20 зарубежных экспертов. Также в Гостином Дворе выступали музыканты, танцовщики, драматурги, популяризаторы науки, психологи.

Более 250 тыс. человек смогли оценить уровень развития своих метанавыков. 117 тыс. человек прошли экспресс-обучение на медицинском симуляционном оборудовании. 38 тыс. посетителей научились делать уколы и брать кровь из вены с помощью специальных медицинских тренажеров, а свыше 37 тыс. человек – оказывать первую помощь. Более 18 тыс. посетителей прошли экспресс-тестирование на определение уровня риска сердечно-сосудистых заболеваний и выяснили свой биологический возраст, а 1,2 тыс. человек ежедневно становились диспетчерами скорой и неотложной помощи и принимали смоделированные звонки от пациентов.

Закрытие Московского урбанистического форума совпало с другим значимым событием – завершением второго сезона уникального общегородского ЗОЖ-марафона «100 дней здоровья». Участие в нем приняли более 15 тыс. москвичей и более 600 тыс. человек поддержали марафон в социальных сетях. Итоги проекта, награждение победителей – все стало достоянием широкой общественности благодаря освещению его командой редакции «Московская медицина».

Нам пишут



▲ Во время осмотра экипировочного центра

Чаще всего в редакцию «Московская медицина. Сито» приходят благодарности от пациентов. На этот раз столичный врач Марина Аджигова выразила признательность мэру Москвы Сергею Собянину за те возможности, которые открываются перед молодыми специалистами в столичном здравоохранении.

«Уважаемый Сергей Семенович, с 2022 года я выпускница Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова. Устроилась работать в городскую поликлинику и выражаю Вам благодарность!

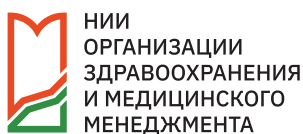
Спасибо за внедряемые передовые технологии, за новые проекты в медицине. С Вашим приходом уровень медицины в Москве, да и в России, стал намного выше за счет того, что Вы создаете благоприятные условия для эффективной работы. Спасибо за реновацию в поликлиниках: в такое место приходишь с улыбкой, работаешь с радостью и комфортом.

Отдельная благодарность за бесплатную экипировку! Благодаря Вам врачи выглядят словно из крутых сериалов. Я с гордостью могу сказать, что работаю в поликлинике. Сам экипировочный центр – одно удовольствие, отношение и обслуживание на высшем уровне. Спасибо Вам огромное! Успехов в работе и процветания!»



▲ Каждый медработник подобрал себе удобную форму

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 Печатинов
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. Плавунов, Н. Н. Потекаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,
М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин,
Н. А. Шамалов.
Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Ирина Баринская. 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