

Обновленные поликлиники
Мэр Москвы Сергей Собянин о завершении реконструкции в пяти поликлиниках.

<< **СТР. 2**



Культура донорства
Центру крови имени О. К. Гаврилова 70 лет.

<< **СТР. 5**



Как вырастить здорового ребенка
Главный педиатр Москвы Исмаил Османов в лектории «Здоровая Москва».

<< **СТР. 6-7**



Фото: пресс-служба МКНЦ имени А. С. Логинова

▲ Площадь нового корпуса составляет более 70 тыс. м²

ОНКОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

На территории Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова ведется подготовка к открытию нового лечебно-диагностического комплекса. В нем онкологические пациенты смогут получить все виды медицинской помощи – от диагностики до высокотехнологичного лечения. Медицинскую организацию посетил мэр Москвы Сергей Собянин: «До конца года клиника должна быть сдана, как мы договаривались. Все должно быть сделано качественно, смонтировано, опробовано». О внедрении в Москве нового стандарта онкологической помощи, перспективах развития центра рассказал главный внештатный специалист онколог Департамента здравоохранения города Москвы Игорь Хатьков. << **СТР. 3**

Награды врачам



Фото: mos.ru

1 сентября мэр Москвы Сергей Собянин вручил государственные награды заслуженным жителям столицы, в том числе медицинским работникам. Церемония была приурочена ко Дню города. «Врачи делают уникальные операции, которыми все мы гордимся, с одной стороны, с другой стороны, наши здоровье и жизнь в надежных руках», – приводятся слова мэра на mos.ru. Заведующий отделением Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева Алексей Лазаревич удостоен медали Луки Крымского. Знак отличия «За заслуги перед Москвой» Сергей Собянин вручил главному внештатному специалисту урологу Департамента здравоохранения города Москвы Дмитрию Пушкарю за заслуги в области здравоохранения, большой личный вклад в развитие науки и многолетнюю плодотворную деятельность на благо города и его жителей. Еще несколько москвичей получили почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации», например заместитель главного врача Боткинской больницы, анестезиолог-реаниматолог Евгений Родионов. Под его руководством в стационаре были внедрены современные методы интенсивной терапии, в том числе пациентов с нарушениями мозгового кровообращения, открыто отделение гематологии для обеспечения пересадки костного мозга.

Скорпомощные комплексы



Фото: mos.ru

Стартовал массовый набор персонала в новые скорпомощные стационарные комплексы. «Две тысячи специалистов мы приглашаем присоединиться к команде комплексов. Лучшие из лучших смогут стать частью сообщества. Мы начинаем масштабный открытый набор медицинского, административного и вспомогательного персонала», – рассказала на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Соискатель может заполнить заявку в специальной форме на сайте проекта.



Эндоскопическая декомпрессия плечевого сплетения

Специалисты Городской клинической больницы имени В. М. Буянова впервые в России провели уникальную операцию – эндоскопическую декомпрессию плечевого сплетения в области грудной апертуры.

Методика лечения разрабатывалась в стенах больницы врачом – травматологом-ортопедом Евгением Беляком и нейрохирургом Дмитрием Пасхиным

после предварительного исследования на кадаверном материале. Содействие при создании оказали главный врач больницы, кандидат

медицинских наук Александр Саликов, врач – травматолог-ортопед, доктор медицинских наук Федор Лазко, нейрохирург, заместитель главного врача по хирургической помощи, кандидат медицинских наук Саркис Асратян. Как проводилась уникальная операция – в материале газеты. << **СТР. 4**



Фото: пресс-служба ГКБ имени В. М. Буянова

▲ Во время операции

Обновленные поликлиники

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в Telegram об открытии пяти поликлиник после реконструкции.

«В Строгино, Чертаново Южном, Черемушках и Выхино-Жулебино заработали 4 детские поликлиники, а также одна для взрослых – в Северном Тушино. В них медицинскую помощь могут получить около 89 тыс. жителей. Мы практически полностью перестроили старые здания, они стали комфортнее и для посетителей, и для персонала. Заменяли фасады, коммуникации, окна и двери, выполнили новую качественную отделку. Планировку помещений привели к новому московскому стандарту», – написал он.



Городская программа реконструкции поликлиник завершится в 2023 году. В нее включено 201 здание, в 60 из них обновление уже завершено.

Электрокардиографы с интеллектом

В городских поликлиниках установлено около 1 тыс. цифровых электрокардиографов с искусственным интеллектом.



«Все новые цифровые устройства будут подключены к единой цифровой платформе здравоохранения и позволят передавать результаты ЭКГ напрямую в систему, где умные алгоритмы будут проводить расшифровку полученных данных и формировать заключение. Врач может согласиться с ним или скорректировать. Благодаря таким инновациям медработники могут быстрее получать как записанную цифровую электрокардиограмму, так и результат ее автоматической расшифровки. Более того, и сами пациенты тоже получают доступ к цифровым кардиограммам – после проведенного исследования вся информация

будет доступна в электронной медкарте, что позволит при необходимости получить второе мнение. Отмечу, что эта технология не заменяет врачей, но помогает им более оперативно и точно проводить расшифровку, а пациентам быстрее получать итоговое заключение», – сообщила на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Также технологии искусственного интеллекта применяются при распознавании на лучевых снимках аневризмы грудного отдела аорты. В планах разработчиков – научить искусственный интеллект расшифровывать результаты суточного мониторинга сердца. Технология уже проходит тестирование.

Мнение



Анастасия РАКОВА,
заместитель мэра Москвы
в Правительстве Москвы
по вопросам социального
развития

«Москва открыла возможность частным и федеральным клиникам передавать информацию об отсутствии ребенка по болезни в школы и детские сады автоматически.

Мы многое делаем для удобства наших учеников и их родителей. Еще в прошлом году мы отменили бумажные справки о болезни в городских поликлиниках, а затем организовали такой же проект для частных и федеральных клиник. На сегодняшний день к началу учебного года 35 частных и федеральных медучреждений уже начали оформлять справки в цифровом виде.

В новом учебном году в электронном журнале будет отображаться период отсутствия ребенка по болезни на занятиях согласно данным, полученным от частных и федеральных клиник. Родителям болеющего ребенка не нужно будет информировать учителей о том, что он не придет на занятия, это снимет лишнюю заботу с их плеч.

Информация о болезни ребенка, а также о периоде освобождения от физкультуры автоматически передается из клиник в школу. Это стало возможным благодаря интеграции крупнейших столичных платформ – «Московской электронной школы» («МЭШ») и ЕМИАС.

Информация о справках формы 095/у, выданных в столичных, а также частных и федеральных клиниках, подключенных к ЕМИАС, доступна горожанам в электронной медкарте ребенка в разделе «Справки» на mos.ru или в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Ранее родители должны были сначала сообщить образовательному учреждению о болезни ребенка лично или с помощью электронного дневника, а потом принести соответствующую бумажную справку в школу. Теперь все необходимые сведения автоматически передаются в электронный журнал. Медработник образовательной организации сможет ознакомиться со справкой в системе «ЕМИАС.Школа».

Единую цифровую платформу столичного здравоохранения развивают комплекс социального развития Москвы и столичный Департамент информационных технологий».

Акция по профилактике наркомании

На портале «Московское здоровье» началась информационная кампания «Скажи НЕТ!», посвященная предупреждению наркотической зависимости. Она проводится Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке Департамента здравоохранения города Москвы.

Весь сентябрь на ресурсах будут появляться тематические статьи, беседы с авторитетными московскими врачами, инфографика. Профессиональные наркологи, психиатры и психотерапевты расскажут о механизмах формирования зависимости, личностных особенностях зависимых людей, современных методах профилактики и лечения наркомании.

Также в рамках кампании будут размещены видеоролики «Топ-10 серьезных/НЕСерьезных вопросов»: эксперты ответят на вопросы, которые многих интересуют, но которые часто неудобно задать.

Все материалы будут объединены хештегом #скажинет. Следите за обновлениями на портале «Московское здоровье».



День трезвости

На портале mosgorzdrav.ru в честь Дня трезвости в России, который отмечался 11 сентября, размещен онлайн-тест на выявление нарушений, связанных с употреблением алкоголя.

Тест состоит из 10 простых вопросов с вариантами ответов. Сразу после прохождения пользователь может узнать, насколько у него высоки риски возникновения проблем, обусловленных употреблением алкоголя. Пройти онлайн-тестирование может каждый желающий бесплатно и анонимно, воспользовавшись QR-кодом.



▲ В Москве проводят различные наркологические тесты и исследования

ИГОРЬ ХАТЬКОВ: «ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В МОСКВЕ СООТВЕТСТВУЕТ ЛУЧШИМ МИРОВЫМ ПРАКТИКАМ»

Москва – российский лидер в области применения современных технологий и методов лечения онкологических заболеваний. О стратегии развития онкологической помощи в столице рассказал главный внештатный специалист онколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова, академик РАН Игорь Хатьков.

Фото: Екатерина Козлова/НИОЗММ



▲ Игорь Хатьков

– Игорь Евгеньевич, что изменилось в столице в плане организации онкологической помощи и подходов к лечению?

– Подходы кардинально меняются на протяжении последних 10–15 лет. Но самое главное – поменялось управление онкологической службой. Сложились хорошие контакты между управленческими структурами и профессиональным сообществом, что позволяет оперативно решать все насущные проблемы и динамично развивать наше направление.

В конце 2019 года в Москве был утвержден новый стандарт онкологической помощи. За это время в столице появилось шесть многопрофильных онкологических центров, в которых сконцентрированы самые современные технологии и лучшие специалисты. Все этапы специализированной помощи – обследование, лечение и диспансерное наблюдение пациентов – теперь осуществляются в одной медицинской организации. Благодаря этому значительно сократилось время на постановку диагноза, лечение проходит гораздо быстрее, и, что крайне важно для пациентов, улучшилось его качество и комфортность.

Еще одним нововведением стала реорганизация Московского городского канцер-регистра. С его помощью осуществляются учет, контроль, динамическое наблюдение, ведется прогнозирование заболеваемости и лекарственного обеспечения. Кроме того, в рамках внедрения нового стандарта онкопомощи запущен проект «Персональный помощник». Специалисты сопровождают больного на всех этапах лечения, помогают с записью к врачу на прием, сообщают о дате визита и т. д.

– Внедрение ценностно-ориентированной медицины является приоритетом Правительства Москвы. Как разрабатываются эти подходы в онкологии?

– Безусловно, нам есть еще над чем работать, в том числе в плане создания максимальной доступности медицинской помощи и ее удобства для пациентов. Вместе с тем многое в этом направлении уже сделано. При участии специалистов московского профессионального онкологического сообщества разработан единый городской клиентский путь по онкологическим диагнозам. Это четкий регламент и последовательность каждого шага пациента с момента подозрения на онкологический диагноз до последующего лечения и диспансерного наблюдения.

Клиентский путь позволяет создать единую и понятную для всех структуру оказания онкологической помощи, начиная со специалистов первичного звена и заканчивая врачами-онкологами стационаров. Сейчас идет отладка этой системы, ее интеграция с ЕМИАС. Первые клиентские пути уже утверждены, теперь нам нужно обучить специалистов работе по этим алгоритмам, чтобы вся система маршрутизации пациентов слаженно работала.

– Какие методы лечения онкологических заболеваний являются приоритетными?

– Мы говорим сегодня о трех составляющих лечения: хирургия, лекарственная терапия и лучевая терапия. Благодаря программе модернизации и оснащению клиник современным оборудованием у наших хирургов, мастерство которых признано в мировом профессиональном сообществе, есть все возможности для выполнения самых сложных высокотехнологичных операций. По ряду направлений, в частности, в области малоинвазивной хирургии,

российские специалисты являются одним из мировых лидеров. К примеру, в наш центр приезжают обучаться выполнению лапароскопических операций на брюшной полости хирурги из Европы, Южной Кореи. Наши сотрудники проводят мастер-классы в этих странах.

Совершенствуется лучевая терапия, обновляется парк оборудования, закупаются новые аппараты. С развитием технологий меняется и тактика лечения. В последние годы появились новые виды лекарственных препаратов (таргетная, иммунная терапия), которые позволяют точно воздействовать на опухоль и в каких-то ситуациях обходиться без хирургического

один из шести якорных онкологических стационаров Москвы, ведущий центр абдоминальной роботической хирургии. Мы работаем по ряду профильных терапевтических и хирургических направлений. Ежегодно в центре выполняется более 13 тыс. операций, 70 % и более из них – малоинвазивные вмешательства. При этом центр располагался в устаревших лечебных корпусах, площадь которых недостаточна для оказания медицинской помощи по современным стандартам. И мы все очень благодарны мэру Москвы Сергею Семеновичу Собянину за решение о строительстве нового лечебно-диагностического корпуса.

В проекте досконально проработана логистика и медицинский дизайн с позиции создания комфортной среды для пациентов и удобства работы персонала.

вмешательства или минимизировать его. Благодаря поддержке Правительства Москвы пациентам доступна современная лекарственная помощь по лучшим мировым стандартам. Часть этой линейки уже освоили отечественные производители, появились и первые российские оригинальные лекарственные разработки.

– Расскажите о работе вашего центра. Какие новые возможности появятся с открытием нового лечебно-диагностического комплекса?

– Наш центр был создан на базе Научно-исследовательского института гастроэнтерологии и Городской клинической больницы № 60 в 2013 году. Сегодня это многопрофильный клинический и научный центр, объединяющий в своем составе

Это действительно уникальный для города и страны проект. Незадолго до начала проектирования меня приглашали на конференцию в Гамбург, и я там проводил мастер-класс. В этом современном здании были очень интересные архитектурные решения. Так сложилось, что его проектировщики – интернациональная команда специалистов – работали над проектом нашего нового корпуса. Они очень ответственно подошли к своему делу – буквально жили какое-то время в отделениях, посещали наши научные конференции, много общались с практикующими врачами. В проекте досконально, до мелочей проработаны вся логистика и медицинский дизайн с позиции создания комфортной среды для пациентов и максимального удобства для работы персонала.

Площадь нового корпуса составляет более 70 тыс. м². В нем разместят 18 интегрированных операционных, установят современные КТ- и МРТ-аппараты, ангиографические установки, рентген-комплексы, аппараты для позитронно-эмиссионной томографии – в целом свыше 40 тыс. единиц оборудования. Технологическое оснащение комплекса позволит проводить лучевую терапию, которая ранее в центре не выполнялась. Его оснастят суперсовременной патоморфологической лабораторией, что значительно расширит лабораторные мощности нашего центра. Все подготовительные работы должны завершиться к концу этого года, и мы сможем принять первых пациентов в новом лечебно-диагностическом корпусе уже в 2023 году.

**СВЫШЕ
40 ТЫС.
единиц оборудования
установят в центре**



▲ При проектировании здания были использованы сложные архитектурные решения

ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ ДЕКОМПРЕССИЯ ПЛЕЧЕВОГО СПЛЕТЕНИЯ << СТР. 1



Фото: пресс-служба ГКБ имени В. М. Буянова

▲ Малоинвазивный доступ позволяет уменьшить травматизацию и кровопотерю во время вмешательства

В Городскую клиническую больницу имени В. М. Буянова обратилась женщина 73 лет с жалобами на сильную боль в правом плече и слабость в кисти. После перенесенного полгода назад перелома хирургической шейки плеча боль и слабость в руке устойчиво сохранялись. Неприятные ощущения не давали пациентке спать. Болевой синдром оценивался в 10 баллов по визуально-аналоговой шкале. После проведенной диагностики был выявлен синдром верхней грудной апертуры – патологическое состояние, при котором происходит сдавление

плечевого сплетения и сосудистого пучка в пространстве между первым ребром и ключицей.

Проблема заключалась в том, что это пространство анатомически достаточно узкое, а вследствие посттравматического образования рубцовой ткани оно еще больше уменьшилось. Клинически синдром грудной апертуры проявлялся в виде выраженного нейропатического болевого синдрома в области плеча и верхней конечности, слабости и онемения в кисти, ограничения движений в плечевом суставе.

Выбор тактики лечения

Консервативное лечение в данном случае было неэффективно, так как имелось анатомическое сужение пространства в области прохождения сосудисто-нервного пучка. Проблему возможно было бы решить классическим хирургическим путем, но данный путь осуществляется посредством большого кожного разреза, массивным рассечением и травматизацией мягких тканей. Такие операции сопровождаются значительной кровопотерей, риском инфекционных осложнений и формированием послеоперационных гематом. В связи с этим был созван консилиум, на котором принято решение применить методику эндоскопической декомпрессии плечевого сплетения в области грудной

Дмитрием Пасхиным. До сих пор аналогичные операции делались только открыто со значительным хирургическим повреждением тканей. Во время операции эндоскопически через маленькие проколы выполнили удаление всех рубцовых и спаечных тканей в области грудной апертуры. Тем самым была осуществлена декомпрессия плечевого сплетения. Одновременно пациентке выполнили артроскопию плечевого сустава с коррекцией суставной патологии.

Быстрая реабилитация

Благодаря применению эндоскопического метода значительно уменьшен послеоперационный болевой синдром, улучшен косметический результат, ускорен реабилитационный процесс. Эффект от опера-

Эффект от операции пациентка ощутила уже на следующий день после вмешательства.

апертуры, разработанную в стенах больницы на базе кафедры травматологии и ортопедии РУДН.

Уникальное вмешательство

Операция была проведена двумя специалистами: врачом – травматологом-ортопедом, кандидатом медицинских наук Евгением Беляком и врачом-нейрохирургом

Ольга Андидинова. Пациентка ощутила уже на следующий день после вмешательства в виде выраженного уменьшения боли, восстановления чувствительности и силы в области кисти.

Реабилитация после данного вида эндоскопического вмешательства проходит значительно легче и быстрее, швы возможно снять на 7-е сутки после операции. Ольга Андидинова

Клинический случай

СПАСЕНИЕ ОТ УДУШЬЯ

В Детскую городскую клиническую больницу № 9 имени Г. Н. Сперанского госпитализировали новорожденного с доброкачественным образованием носоглотки, которое не давало ему дышать самостоятельно.



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

▲ Территория детской больницы

самостоятельно, его перевели на искусственную вентиляцию легких.

Непростая локализация

После ряда обследований у новорожденного обнаружили большое образование размером 4,0 × 2,5 × 3,2 см. Оно занимало весь объем носоглотки! Пациента госпитализировали в хирургическое отделение для новорожденных и недоношенных детей Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского.

Образование размером 4,0 × 2,5 × 3,2 см занимало весь объем носоглотки.

«Подобная «находка» является серьезным препятствием для дыхания, а также очень редкой опухолью с непростой локализацией для проведения оперативного лечения, – рассказывает заведующий отделением, доктор медицинских наук, профессор Юрий Кучеров. – Консилиумом

было принято решение о проведении хирургического лечения с применением эндоскопических технологий».

Быстрое восстановление

Образование было удалено через ротовую полость. Сразу после операции ребенок смог самостоятельно дышать. Вырезанную ткань отправили на гистологическое исследование, которое показало, что опухоль доброкачественная.

Через неделю малыша выписали домой полностью здоровым. Операционная для новорожденных находится рядом с неонатальными отделениями, куда пациенты переводятся для дальнейшего лечения и восстановления. Работа неонатальных отделений строится на принципах охранительного режима и индивидуального ухода, направленных не только на лечение заболевания, но и на развитие ребенка.

Евгения Воробьева



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

▲ Хирурги проводят очередную операцию

КУЛЬТУРА ДОНОРСТВА

В этом году Центр крови имени О. К. Гаврилова отметил 70-летие. Весь год медицинская организация проводит мероприятия, посвященные Всероссийской акции #КультураДонорству. Юбилей было решено провести соответствующе – в театре «Модерн».



▲ Торжественная часть вечера в театре «Модерн»

Праздник состоялся в июне и был приурочен не только ко дню рождения центра, но и ко Всемирному дню донора и Дню медицинского работника.

Участниками и гостями мероприятия стали почетные доноры, волонтеры и организаторы донорского движения, а также партнеры Центра крови имени О. К. Гаврилова.

В рамках торжественной части были вручены благодарности мэра Москвы Сергея Собянина участникам донорского движения за неоценимый вклад в развитие безвозмездного донорства; почетные грамоты Департамента здравоохранения города Москвы сотрудникам центра крови имени О. К. Гаврилова; благодарственные письма Департамента здравоохранения города Москвы партнерам Центра крови, которые на протяжении многих лет регулярно устраивают дни донора на территории своих организаций; нагрудные знаки «Почетный донор города Москвы» и «Почетный донор России», а также другие награды и благодарности.



▲ На церемонии награждения

История центра

Сегодняшний центр крови был открыт в начале 1940-х годов XX века в качестве отделения переливания крови Городской клинической больницы имени С. П. Боткина. В последующие годы трансфузионная терапия и московская служба крови развивались, потребовалось значительное увеличение заготовки донорской крови. 14 июля 1952 года на базе отделения была создана Станция переливания крови. На ней внедрили прогрессивный

двухэтапный метод заготовки крови. Первый этап заключался в подготовке стеклянной посуды со стерильным консервантом, второй – во взятии крови в подготовленную тару с консервантом. Также начался выпуск сухой плазмы методом теплового распыления. Со временем станция расширилась, появилось семь новых подразделений: пять отделений, где происходили комплектование и медицинское освидетельствование доноров, заготовка донорской крови, экспедиция и контроль готовой продукции, заготовка донорской крови и ее компонентов в выездных условиях, бактериологический контроль; две лаборатории – гематологическая и диагностико-серологическая. Во второй половине 1950-х годов оборудовали еще две лаборатории – стандартных антисывороток системы АВО и резус-лабораторию.

В 1957 году специальные медицинские бригады начали заготавливать кровь от доноров в выездных условиях на предприятиях и в учреждениях.

Благородное волонтерство

Центр крови имени О. К. Гаврилова ежегодно принимает донации от более чем



▲ Процедура донации



▲ Трансфузиолог забирает кровь потенциального донора на анализы

100 тыс. человек, заготавливая более 120 т компонентов крови. В течение года проводится в среднем около 450 выездных мероприятий. Они проходят на территории вузов, колледжей, крупных компаний, предприятий и других медицинских организаций.

Ближайшее мероприятие в рамках Всероссийской акции #КультураДонорству #КультурныйКодДонора в Москве состоится 21 сентября на территории музея-заповедника «Коломенское». Присоединиться и стать донором могут все желающие, не имеющие противопоказаний. Требуется предварительная регистрация. Участники получают в подарок билеты на посещение экспозиций этнографического комплекса, куда входят усадьбы кузнеца и коломенского крестьянина, соколиный и конюшенный дворы, а также архитектурных памятников, относящихся к комплексу Музея деревянного зодчества. Подробнее – по QR-коду.



Евгения Воробьева

Формула долголетия

НОВЫЙ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

В составе социального дома «Люблино» в Капотне открылся новый геронтологический центр, рассчитанный на 430 человек, которым необходим круглосуточный уход из-за особенностей здоровья. Помещения обустроены по новому стандарту социальных домов.

Забота о старшем поколении

Геронтологический центр состоит из двух корпусов. Помощь получают люди с ментальными особенностями и пожилые москвичи, которым нужны уход и наблюдение специалистов. С ними работают профессиональные сиделки и медсестры, а состояние здоровья контролируют врачи-гериатры. При необходимости осмотр проводят узкопрофильные специалисты. С подопечными центра занимаются психологи. Их работа направлена на продление умственной активности пожилых людей.

Главный принцип нового стандарта – забота о достоинстве жителей геронтологического центра. Поэтому каждому предоставляются личное пространство и возможность уединиться. Обстановка в комнатах приближена к домашней, на территории организована безопасная среда.

В Москве работает 8 геронтологических центров. До конца года планируется открыть еще несколько.



▲ Творческие занятия помогают поддерживать ясность ума

Организм как часы

«Когда в часах какая-то деталь перестает работать, они не могут правильно выполнять свою функцию. Так же и с организмом человека. Психика и тело человека тесно связаны между собой. И отделять одно от другого нельзя, нужно работать по двум направлениям сразу», – рассказывает на dszn.ru начальник медицинской службы Геронтологического центра «Левобережный» Инна Трофимчик.

Когда человек поступает в центр, специалисты анализируют особенности его здоровья и эмоциональное состояние, изучают его биографию, чтобы выявить интересы и увлечения. В зависимости от результатов

подбирается индивидуальная программа реабилитации. Она подразумевает одиночные или групповые занятия, мастер-классы, встречи с психологами, посещение культурных мероприятий и сенсорной комнаты, участие в различных играх.

Получить консультацию по вопросам оформления путевки в социальное учреждение можно круглосуточно по телефону горячей линии Координационного центра по вопросам стационарного социального обслуживания в городе Москве: +7 (495) 276-11-55. Также обращения принимаются по электронной почте: Socialdom@mos.ru.

По данным dszn.ru

Когда человек поступает в центр, специалисты анализируют особенности его здоровья и эмоциональное состояние.

КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Вопрос, как оградить ребенка от болезней, вырастить его крепким и здоровым, интересует, безусловно, всех родителей. Именно этой теме в преддверии Дня знаний была посвящена очередная беседа в рамках лектория «Здоровая Москва», в которой приняли участие главный педиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, доктор медицинских наук, профессор Исмаил Османов и мама шестерых детей, автор многочисленных книг о психологии, кандидат психологических наук Лариса Суркова.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Модератору беседы телеведущей Оксане Федоровой тоже близка тема лекции

Кормите грудью, отбросьте тревоги

Рождение ребенка кардинально меняет нашу жизнь и наше к ней отношение. И хотя в преддверии этого знаменательного события будущие мама и папа,

как правило, читают разные книги и сайты, посвященные уходу за младенцами и воспитанию детей, далеко не у всех получается применить теорию на практике.

«Большинство болезней взрослых берет свое начало в детском возрасте,

поэтому внимание здоровью ребенка нужно уделять с рождения, а еще лучше – на этапе планирования рождения ребенка», – советует Исмаил Османов.

Почему так важно с предельной тщательностью относиться к здоровью ребенка с начала начал?

«Новорожденные очень уязвимы. У них еще не выработан собственный иммунитет, их защищает только материнский иммунитет, но через 2–3 месяца после рождения он уже не работает, прививок еще нет, поэтому здесь много опасностей, – рассказывает главный педиатр Москвы. – В этот период очень важно защитить ре-

Безусловно, за грудное вскармливание выступает и Лариса Суркова, однако она предостерегает от самоедства тех мам, у которых по каким-то причинам не сложилось с кормлением грудью.

«Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, – быть счастливой, нетривожной матерью. Если не получилось кормить грудью, всегда можно обратиться к педиатрам. Они вам помогут в каждом вопросе решить все нюансы. Очень важно, чтобы мамы были спокойны, не испытывали по этому поводу чувства вины», – наставляет психолог.

Таких рефлексирующих мам, по ее сло-

Большинство болезней взрослых берет свое начало в детском возрасте.

бенка грудным молоком. Дети на грудном вскармливании реже болеют, лучше развиваются, более успешны в обучении. Грудное вскармливание – залог здоровья ребенка на всю оставшуюся жизнь, залог его интеллектуальных способностей».

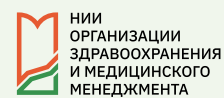
вам, очень много. А чтобы они были более уравновешенные, ни на кого не срывались, очень важна роль пап.

«Мама не может быть в режиме 24/7. Она должна иметь возможность отдыхать. Папе не надо прикрываться: “я был

Памятка

ОЦЕНИТЕ СВОЙ ВЕС

Худеть нужно не всем и не всегда. Сначала нужно понять, каков ваш вес.



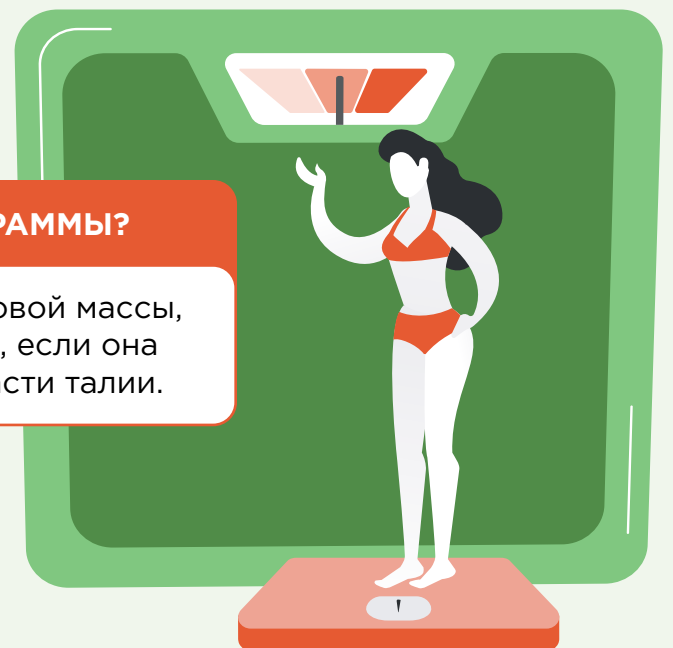
$$(ИМТ)^* = \text{МАССА ТЕЛА (КГ)} : \text{РОСТ}^2 (\text{М}^2)$$

- 1 Измерьте свой вес в килограммах
- 2 Измерьте свой рост в метрах
- 3 Рассчитайте свой ИМТ по формуле

ГДЕ СПРЯТАЛИСЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ?

Имеет значение не только избыток жировой массы, но и ее распределение. Опаснее всего, если она сконцентрировалась на животе, в области талии.

* Индекс массы тела



РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 18,5 кг/м²

Дефицит массы тела

Недостаточная масса тела связана с риском развития заболеваний. Проконсультируйтесь с врачом-терапевтом или диетологом.

18,5–24,9 кг/м²

Нормальная масса тела

Продолжайте придерживаться привычного режима питания. Не забывайте про регулярную физическую активность.

25,0–29,9 кг/м²

Избыточная масса тела

У вас есть лишние килограммы. Вам следует изменить свой рацион и увеличить физическую активность.

Более 30,0 кг/м²

Ожирение

Большой избыток жировой массы – серьезная нагрузка для организма и риск развития заболеваний. Обязательно обратитесь к врачу.



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Получить рекомендации из уст главного педиатра Москвы – большая удача

на работе, зарабатываю деньги, а теперь мне надо поиграть за компьютером». Обязательно помогите маме! Пришли вечером – возьмите ребенка на руки. Пусть мама отдохнет. Тогда у нее будет хорошее настроение и силы и на вас, и на ребенка», – призывает психолог.

Показывайте личный пример

Как привить ребенку здоровые привычки и приучить его есть овощи и фрукты?

«Питание ребенка – архиважный вопрос. Нарушение питания может сказаться не только на желудочно-кишечном тракте, но и на других органах, – предупреждает Исмаил Османов. – Мы в клинике видим много детей с избыточной массой тела. В последующем это риск развития сахарного диабета, артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых патологий, заболеваний нервной системы, репродуктивной сферы. Тут важна культура питания».

«Культура пищевого поведения, к сожалению, с каждым годом

деградирует, – констатирует Лариса Суркова. – Положение катастрофическое. Вместе с ожирением у нас с каждым годом молодеет возраст детских булимий и анорексий».

И проблема, по ее мнению, в бабушках, которые пичкают детей едой, «пока та не полезет из ушей». А чтобы еда лучше зашла, ставят перед ребенком планшет с мультяшками.

«В семье никаких гаджетов за едой быть не должно, потому что вы – пример



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Психолог Лариса Суркова еще и мама шестерых детей. Ее опыт особенно ценен

для ребенка. Кладите меньше порции, чтобы потом не биться за то, что нужно съесть все до последней капли, – советует психолог. – Хотите приучить ребенка есть овощи – ешьте их сами! Если вы едите неправильно, ваш ребенок есть правильно никогда не будет. Вы для него бог и царь, он вам подражает».

И тут, на ее взгляд, важен ритуал ежедневных семейных застолий, который во многих семьях, к сожалению, уходит. Надо вводить в традицию совместные семейные ужины, за которыми в теплой атмосфере можно обсудить события дня. Тогда и ребенок полюбит любые овощи, потому что в такие моменты он получает удовольствие от общения с родителями.

«Очень сложно ребенку, особенно подростку, втолковать, почему не надо курить, если вы сами курите, – обращается к родителям Лариса Суркова. – Будьте готовы к его вопросу: «Почему, если на сигаретах написано, что ты скоро умрешь, ты все равно куришь?» А может, лучше изменить свой образ жизни?»

Не лишайте ребенка детства!

Часто взрослые пытаются дать ребенку все, чего сами были лишены в детстве. Его записывают во всевозможные студии и кружки, и у него совсем нет свободного времени. Как найти баланс, чтобы

не лишать ребенка детства и, с другой стороны, чтобы он обучался и развивался?

К счастью, мода на раннее развитие проходит, комментирует ситуацию Лариса Суркова.

«Нормальное развитие ребенка – бегать, прыгать, скакать, брать червячков в рот, в лужах плескаться, – утверждает она. – При этом рядом должны быть постоянно разговаривающие с ним родители, а не мультики с трех месяцев. И с точки зрения психологии важнее крупная моторика, чем мелкая. Будет ли он у вас собирать пазлы или конструктор из мелких деталей, психологу, к которому вы придете получать карту для детского сада, все равно. Но он попросит его попрыгать на двух ножках. По статистике, 72% детей в 3 года не умеют прыгать. Их не развивали. Им говорили: «Не лезь, не трогай, упадешь, туда не ходи, сюда не ходи!»»

«Перегружать детей не нужно, – поддерживает коллегу Исмаил Османов. – Это сказывается не только на его психическом здоровье, но и на физическом. Возникают обморочные состояния, нарушения ритмов сердца, головные боли. Все нужно делать дозированно, поэтапно и с учетом индивидуальных особенностей и склонностей ребенка».

Анна Гришунина



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

По окончании беседы эксперты ответили на несколько вопросов, особенно волновавших слушателей.

– Можно ли отложить детям прививки до трех лет, если они живут за городом, никуда не выезжают и ни с кем, кроме близких, не общаются?

Исмаил Османов: Откладывать прививки нельзя, это неправильная позиция. Те прививки, которые делаются в раннем возрасте, обязательны. Есть прививки, которые потом уже не сделаешь, – от ротавирусной инфекции, пневмококка, гемофильной палочки например. Начинать нужно именно по календарю прививок. Ребенок не выезжает, зато родители выезжают, кто-то приходит в гости. Любую инфекцию занести очень просто.

– Когда стоит заводить детей и как понять, что ты к этому уже готов?

Исмаил Османов: Нечасто молодые люди задают такой вопрос себе и специалистам. Действительно, нужно готовиться к тому, чтобы стать родителем. Обоим родителям перед зачатием надо проверить свое здоровье, чтобы благополучно прошли беременность, роды. Это самый правильный подход, который позволяет во многом избежать рисков.

Лариса Суркова: Желательно, чтобы пара была в официальном браке. Это защита во многом для обеих сторон. В любви и радости вы проверили все риски, изучили психологию беременности и первого года жизни ребенка, потому что надо понимать, что в перинатальный период ваша

супруга будет меняться, у нее происходит гормональный взрыв в организме. Она будет иногда больше похожа на капризного ребенка, чем на взрослую любимую вами женщину. Будет меняться ее фигура. Эти все нюансы надо понять, принять для себя и быть готовым, чтобы потом не пополнить печальную статистику разводов, которых очень много, когда в семье малыш. Понимать, что вы хотите ребенка, а не человека определенного пола.

– Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?

Лариса Суркова: Призываю родителей не ждать сразу проблем. Все будет хорошо. Родителям первоклассников рекомендую заняться командообразованием. Устраивайте пикники, собирайтесь классом вместе с родителями. Такая неформальная обстановка поможет и вам, и детям. Этого будет достаточно для профилактики психологических проблем у ребенка в первом учебном году. Смотрите за ребенком, чтобы он не переутомлялся, не выгорал. Многие взрослые испытали на себе выгорание в профессиональном, личностном плане, но никто не думает, что у ребенка может быть такое же выгорание. В ноябре все первоклассники уже начинают говорить: «Я больше в школу не пойду!» Создавайте как можно больше позитива вокруг детей. Напомню, что в первом классе у ребенка не должно

быть домашних заданий – ни официальных, ни неофициальных. Ребенок должен во второй половине дня заниматься другими видами деятельности, тогда его адаптация пройдет успешно. И да: ребенок тоже должен отдыхать, но только не за гаджетами.

– Сегодня так много интересных игрушек, хочется все купить ребенку, но как найти золотую середину, чтобы не избаловать его?

Лариса Суркова: У нас в плане игрушек было голодное детство. А сегодня мама едва забеременела, папа покупает ребенку первую железную дорогу, потому что в детстве самому хотелось такую. Но пресыщение ведет к большой беде: наши дети перестают мечтать. Мы мечтали, загадывали: «Что же я получу на Новый год?» Сегодняшние дети не знают, что попросить у Деда Мороза на праздник. Очень важно, чтобы мы не лишали своих детей такой радости, как мечта. И, кстати, через 15 лет наши дети не вспомнят об игрушках, которые мы им дарили, но вспомнят, как ходили с папой на каток или собирали с мамой ягоды в лесу. В памяти всплывет эмоция, потому что это самое ценное, а все материальное тухнет.

Хочется, чтобы родители в первую очередь заботились об эмоциональном интеллекте ребенка. Дарите им эмоции! Если ребенок хочет, чтобы ему много чего

купили, можно попросить его написать список, а потом время от времени туда заглядывать и что-то одно ему покупать.

Исмаил Османов: Очень важно, чтобы ребенок в раннем возрасте умел радоваться и удивляться. А когда мы ему дарим все и сразу, он радуется только в первые минуты. В последующем уже привыкает.

– Как заставить 12-летнюю девочку-подростка заниматься исправлением неправильной осанки, пойти на массаж, в бассейн?

Лариса Суркова: В этом возрасте только так: «Дочь, мы сегодня идем с тобой в бассейн» или: «У нас сегодня с тобой массаж на соседних креслах». В этом возрасте дети идут через отрицание, а остальное не работает. Задача родителя – обеспечивать безопасность детей, и в вопросах жизни, здоровья, безопасности он не должен спрашивать ребенка, а должен решать сам. Идете с ребенком к врачу и решаете все вопросы. Врач всегда авторитет для детей.

Исмаил Османов: Подростки абсолютно никакого внимания не уделяют своему здоровью. Я был удивлен: по одному из социологических опросов выяснилось, что здоровье для подростков стоит на 9-м месте. Заставлять, насаждать здесь неэффективно. Эффективен только собственный пример.



Как часто можно включать в рацион корнеплоды? Чем полезны репа и редька? Почему молодой картофель лучше, чем старый? Рассказывает врач-диетолог высшей категории, заведующая организационно-методическим отделом по диетологии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Виктория Егорова.

Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте niioz.ru в разделе «Виртуальный кабинет врача».



Нам пишут



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ Александр Левов и Матвей Лившиц

В социальных сетях Морозовской детской городской клинической больницы пациенты оставили отзывы коллективу нейрохирургического отделения.

«2 июня в 2,5 месяца мы с дочерью попали на плановое обследование с диагнозом “врожденная тривентрикулярная окклюзионная гидроцефалия”. Нас госпитализировали, взяли все анализы, 6 июня сделали МРТ, и оказалось, что причина нашей гидроцефалии – новообразование. И уже 8 июня нам провели операцию: сделали вентрикулостомию дна третьего желудочка и биопсию новообразования. После проведенной операции голова перестала так расти, как росла первые 2 месяца. За первые 2,5 месяца голова увеличилась на 6,5 см. После операции за 1,5 месяца – на 0,5 см. Состояние дочери отличное, развивается согласно возрасту! Спасибо большое нейрохирургу Александру Вячеславовичу Левову, всю жизнь будем вам благодарны! Отдельное спасибо всему коллективу отделения нейрохирургии за доброжелательное отношение, за чуткость и профессионализм! Успехов вам в вашей нелегкой, но очень важной работе!»

«Хочу выразить благодарность всему коллективу нейрохирургического отделения, а особенно заведующему Матвею Игоревичу Лившицу! Добрый, отзывчивый человек. На все вопросы отвечает с удивительным терпением при таком дефиците времени! Весь коллектив, видно, что работает на результат и тем самым зарабатывает свой профессиональный авторитет. А еще порадовала картинная галерея в коридорах отделения! Позабыла и отвлекла от мрачных мыслей. Интересно, кому пришла в голову такая замечательная идея? Спасибо!»

Молодой картофель вкуснее, но полезнее ли старый?

Да, молодой картофель однозначно и вкуснее, и полезнее, так как в нем больше витамина С и меньше крахмала. Клубни картофеля при хранении «дышат», в результате чего теряются вкусовые свойства и питательные вещества. Особенно сильно снижается содержание витаминов. В сезон лучше отдавать предпочтение именно молодому картофелю.

В картофеле содержится витамин С, но он разрушается при варке. Значит, картофель не помогает укреплять иммунитет?

Помимо витамина С, значительная часть которого действительно разрушается под воздействием высокой температуры, в картофеле содержатся растительный белок, фосфор, магний, кальций. В нем много калия (в 100 г – 500 мг, что примерно составляет $\frac{1}{6}$ от рекомендуемой суточной нормы). Что же касается питания для укрепления иммунитета, то ни один даже самый полезный продукт не работает сам по себе, все они действуют только в рамках разнообразного и сбалансированного рациона.

Картофель не жалуют те, кто следит за своей фигурой. Они правы?

Картошка – это достаточно питательный продукт. В одной средней картофелине содержится около 110 ккал. Этот продукт не входит в те 400 г овощей и фруктов, которые диетологи советуют съедать ежедневно. Даже если вы следите за фигурой, картошку можно включать в рацион питания несколько раз в неделю, добавляя в супы, овощные рагу. Порция гарнира, приготовленного целиком из этого овоща, не должна превышать 150–200 г.

И, конечно, его лучше запекать или отваривать. Картофель, как и другие корнеплоды, имеет свойство впитывать, словно губка, весь жир, который используется при приготовлении. Особенно много масла и жира впитывается во время обжарки или во фритюре. Диетологи рекомендуют все способы приготовления блюд, кроме жарения. А масло (лучше растительное холодного отжима) можно добавить в уже готовое блюдо.

Морковь и свеклу полезнее употреблять в сочетании с жирами: морковный салат – со сметаной, свекольный – с растительным маслом. Если по каким-то причинам это невозможно, ценность корнеплодов сводится к нулю?

Яркий оранжевый или красный цвет многих овощей обусловлен высоким содержанием в них каротиноидов, которые в организме превращаются в витамин А. Он действует как антиоксидант, защищая клетки нашего организма от повреждения. Каротиноиды, в том числе бета-каротин, лучше усваиваются из пищи, если в ней присутствует некоторое количество жиров. Не надо много – на порцию салата из свеклы и моркови достаточно 1–2 ложки натурального йогурта или ложки растительного масла. Если и такой легкий вариант вам не по вкусу, отказываться от оранжевых и красных овощей полностью не стоит – определенное количество витамина А организм все равно получит.

В тренде овощные соки из корнеплодов. В чем их преимущество перед фруктовыми и как их правильно употреблять?

Включение соков, как фруктовых, так и овощных, в ежедневный рацион – тема, которая, пожалуй, заслуживает отдельного обсуждения. Если кратко, то количество

простых углеводов и гликемический индекс сока зависят от вида овоща или фрукта, из которого он приготовлен. Так, томатный сок обладает меньшей калорийностью и меньшим гликемическим индексом, чем любой фруктовый, чего не скажешь о морковном соке.

Однако в соках значительно меньше клетчатки, которая очень важна для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и регуляции липидного обмена. Также при приготовлении соков теряется часть витаминов. Поэтому именно овощам, а не сокам из них следует отдавать предпочтение в рационе. Исключением из этого правила можно считать лишь томатный сок, если он приготовлен без добавления соли.

Одно время репа и редька были частыми гостями на столе русского человека. Но сейчас о них позабыли. Какие полезные свойства есть у этих корнеплодов, как их лучше готовить?

До появления картофеля репа и брюква (белая репа) были одними из основных овощей на столах не только России, но и Европы. Во французской кухне блюда из брюквы (по-французски – турнепса) широко используются и по сей день. У нас репа была незаслуженно забыта и какое-то время редко появлялась на прилавках магазинов. Однако сейчас ситуация меняется: репу и разнообразные сорта редьки легко купить, а на различных кулинарных сайтах можно найти множество блюд из этих овощей. Репа, редька, так же как капуста и рукола, относятся к семейству крестоцветных. Регулярное употребление этих овощей предупреждает развитие различных заболеваний, в том числе онкологических. Данные корнеплоды можно употреблять как в сыром виде, в различных салатах, так и в тушеном, добавлять в овощные рагу и гарниры из круп.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах на niiozmm-info@zdrav.mos.ru. Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников
Редакционный совет
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, А. С. Оленев, 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 Епифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Елена Малыгина, Олеся Голошубина. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 49 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «ММТ им. Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ