



Движение – ключ к здоровью
Врач по спортивной медицине Мария Гусева рассказала, как подобрать оптимальную физическую нагрузку.

<< **СТР. 6**



Профилактика рака
О роли столичных поликлиник в предупреждении онкологических заболеваний.

<< **СТР. 7**



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

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ОНКОЛОГИИ



Фото: Агентство «Москва»

▲ В новом корпусе есть всё необходимое для проведения клинических исследований и комфортного лечения

В прошлом году на территории Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова открылся большой лечебно-диагностический комплекс. «Врачи получили доступ к 40 тысячам единиц медицинского оборудования экспертного класса, в том числе с линейными ускорителями для проведения 3D- и 4D-лучевой терапии, и многому другому. Наличие современной патоморфологической лаборатории позволяет специалистам подбирать максимально эффективную таргетную и иммунную терапию», – рассказал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин. В отделениях корпуса проводятся клинические исследования новых препаратов, помогающих при злокачественных новообразованиях. Об этом рассказала заместитель директора Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова по онкологии Людмила Жукова. << **СТР. 3**

Образование медработников



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале, что в Центре кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы предлагается свыше 70 программ дополнительного профессионального образования и тренингов: «Центр не имеет аналогов в России и других странах Восточной Европы. В нём больше 1100 единиц высокотехнологичного симуляционного и медицинского оборудования». В прошлом году 24 тысячи человек прошли повышение квалификации. Часть образовательных программ предназначена для обучения междисциплинарному взаимодействию. Например, курс «Перинатология: практические аспекты мультидисциплинарного взаимодействия» предназначен для отработки совместных действий неонатологов, анестезиологов-реаниматологов и акушеров-гинекологов.

Работа модернизированного корпуса



Фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, как проходит работа в открывшемся в конце 2023 года модернизированном корпусе № 4 Городской клинической больницы № 52: «Начали принимать пациентов ревматологический и гематологический центры. Они могут получить там всю необходимую лечебно-диагностическую помощь по данным профилям. Помимо круглосуточного стационара, в центрах организованы дневные стационары с полным доступом к диагностической и лечебной базе Городской клинической больницы № 52, а молекулярно-генетическая лаборатория, оборудованная в обновлённом корпусе, помогает врачам в выборе оптимальных решений в лечении». В клинике установлено более 1,6 тысячи единиц современного медицинского оборудования. Ежегодно в больнице планируют проводить до 300 аутологических (с использованием клеток самого пациента) и 150 аллогенных (с использованием клеток совместимого родственного донора) трансплантаций костного мозга.

Инновационные технологии лечения ожогов

Специалисты ожогового центра Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева применяют самые современные технологии лечения термических поражений тканей.

Ожоговый центр Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева был создан в 1997 году и является крупнейшим ожоговым центром Московского региона. В настоящее время это современное подразделение, оказывающее круглосуточную квалифицированную

специализированную стационарную, амбулаторную и консультативную медицинскую помощь по специфике направления.

Ежегодно в центр обращаются около трёх тысяч пациентов с ожогами и их последствиями, из которых 1,2–1,4 тысячи госпитализируются

для стационарного лечения. Опыт, квалификация сотрудников, их приверженность лучшим традициям отечественной медицины являются гарантией своевременной и квалифицированной помощи всем, кто в ней нуждается.

<< **СТР. 4**



Фото: Руслан Игamberдиев/НИИОЗММ

▲ Сотрудники центра оказывают помощь даже в самых непростых ситуациях



фото: mos.ru

Флагманский центр: год успешной работы

Флагманский центр Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева начал работать 16 января 2023 года. За это время команда специалистов оказала экстренную помощь более чем 50 тысячам человек.

«Год назад мы открыли первый флагманский центр из шести в Городской клинической больнице имени В. В. Вересаева. Это уникальный, продуманный с нуля в каждой детали медицинский центр. Его концепция заключается в том, чтобы максимально приблизить высокотехнологичную медицинскую помощь к неотложному пациенту. Реализовать такой подход помог новый стандарт экстренной медицинской помощи. Первым работать по нему начал именно этот центр. Стандарт подразумевает единые алгоритмы и логистику оказания экстренной помощи в любой больнице, выверенную

командную работу всех подразделений и сотрудников. Это позволяет оптимизировать диагностический процесс на всех этапах, повышает скорость принятия решений и качество оказываемой медицинской помощи. Сейчас мы видим эти результаты», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Флагманский центр на 40 % повысил пропускную способность больницы. Раньше приёмное отделение могло принять 114 пациентов в сутки. С флагманским центром помощь получают в среднем 155 человек ежедневно.

Молодые таланты

В День российской науки, 8 февраля, состоится церемония награждения лауреатов премии Правительства Москвы молодым учёным за 2023 год. Среди лауреатов есть представители Департамента здравоохранения города Москвы.

К награждению будет представлена младший научный сотрудник сектора стандартизации и контроля качества Центра диагностики и телемедицины Злата Артюкова и её команда за разработку фантома для медицинских исследований в области остеопороза. Тест-объект позволил получить новые данные о работе медицинского оборудования, вследствие чего повысилась точность диагностики патологических изменений в костной ткани тел позвонков.

В 2023 году на соискание премии подали 1292 заявки, что на 15 % больше, чем в 2022 году.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

Видеообращения к пациентам

Почти полмиллиона москвичей с хроническими заболеваниями получили персональное видеообращение от главного внештатного специалиста по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы Андрея Тяжелникова.

«Андрей Тяжелников лично сформировал для каждого пациента рекомендации конкретно по его заболеванию, оценил возможные риски и, что самое главное, спрогнозировал, на сколько лет или даже десятилетий постоянный мониторинг своего состояния и выполнение рекомендаций врача могут увеличить продолжительность жизни. На сегодняшний день более 50 % из них уже посмотрели видео», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В первую неделю после рассылки персональных видеообращений около 10 тысяч москвичей позвонили на горячую линию, чтобы узнать подробнее о назначенной программе или о том, как вернуться к наблюдению.

Сохранение стоп

В Городскую клиническую больницу имени С. П. Боткина из региона поступил пациент с большим повреждением стоп с отрывом тканей.

Во время работы в одном из сельскохозяйственных производственных кооперативов на мужчину наехала машина. Стопы попали в движущий механизм. Первую помощь мужчине оказали местные врачи, после чего пациента транспортировали в Москву. На протяжении месяца бригада хирургов под руководством заведующего отделением гнойной травматологии и хирургии Боткинской больницы Олега Подкосова боролась за сохранение оставшихся тканей в конечности и приложила все усилия для восстановления утраченных. Потребовалась серия операций, финальным штрихом которых стала пластическая. Несвободный кожно-фасциальный лоскут был перенесён с голени на стопу, дополнительно хирурги пересадили на стопу кожу с бедра. Таким образом, благодаря мастерству врачей и современным технологиям пациенту удалось избежать ампутации. Мужчина может ходить в ортопедической обуви.



фото: mosgorzdrav.ru

Коротко

Шесть лет строительства

В течение шести лет в столице было построено более 50 новых зданий больниц и поликлиник. Они располагаются в девяти административных округах. Больше всего новых медицинских зданий построено в Троицком и Новомосковском административных округах. Это 23 объекта. На северо-востоке столицы было построено восемь зданий, на севере – шесть.

Все новые медицинские объекты оснащены современной техникой, которая соответствует принятым стандартам. Внутри создана удобная планировка и предусмотрена понятная навигация для пациентов.

Оценка от москвичей

На портале проекта «Активный гражданин» была размещена новость о том, что в столице завершилось полное обновление реанимаций в детских городских больницах. Пользователи дали высокую оценку этой информации – среднее значение 4,8 балла по пятибалльной шкале. Обновление реанимаций в детских городских больницах – важный шаг в развитии столичного здравоохранения. Город закупил почти полторы тысячи единиц современного оборудования. В их числе более 120 дефибрилляторов-мониторов, свыше 120 наркозно-дыхательных аппаратов, более 250 инкубаторов для новорождённых, более 300 аппаратов ИВЛ и свыше 600 мониторов жизненно важных показателей пациента.

Разговор о зависимостях

На платформе «Московская медицина. Мероприятия» 31 января в рамках проекта «PSY-грамота» состоится вебинар «Зависимости». Начало в 15:00. На вебинаре будут рассмотрены причины формирования психологических и химических зависимостей, возможные последствия и способы совладания. «PSY-грамота» – социально ориентированный проект для жителей мегаполиса. Экспертами регулярно рассматриваются вопросы важности психического здоровья, базовые знания о тревоге и методах совладания с ней. Зарегистрироваться на мероприятие можно по QR-коду.



ЛЮДМИЛА ЖУКОВА: «ПАЦИЕНТЫ ПОЛУЧАЮТ ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ВЫИГРЫШ ОТ УЧАСТИЯ В КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ»

Команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова активно участвует в клинических исследованиях препаратов для лечения пациентов со злокачественными опухолями. Какую пользу получают пациенты, когда участвуют в тестировании новых методов терапии, рассказала заместитель директора Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова по онкологии Людмила Жукова.



▲ Людмила Жукова

– Какие препараты проходят клинические исследования в вашем центре?

– Помимо онкологической направленности исследований, у нас, поскольку мы большая мультидисциплинарная команда многопрофильной клиники, есть ещё клинические исследования у гематологов, ревматологов, гастроэнтерологов. Это те направления лечения, где мы все ждём появления новых препаратов и новых комбинаций.

В настоящее время большая часть текущих исследований у нас – это различные варианты отечественных разработок биологически активных препаратов. Это очень приятно, я понимаю, что в перспективе наши пациенты будут иметь возможность получать основные препараты всех направлений, которые сейчас существуют в мире. А ещё это значит, что биологически активные новые молекулы и биосимиляры уже существующих лекарств будут доступны в нашем отечественном исполнении.

– Против каких онкозаболеваний эффективны препараты, которые проходят клинические исследования в центре имени А. С. Логинова?

– В данный момент у нас получают лечение пациенты с раком молочной железы, меланомой, почечно-клеточным раком, раком желудка, головы и шеи, яичников, колоректальным раком, любыми вариантами солидных опухолей. У нас есть генно-инженерная отечественная разработка онколитического вируса, которая подходит для терапии практически всех опухолей. Почти все основные нозологии так или иначе у нас сейчас вовлечены в какие-то клинические исследования.

– Какую роль играет локальный этический комитет в вашей работе?

– Он оценивает, во-первых, безопасность для пациента. Мы предлагаем на рассмотрение протокол исследования и варианты согласия. Члены этического комитета оценивают, соблюдены ли все правила. В любом случае к этому моменту уже есть разрешение Минздрава, и мы понимаем, что министерство одобряет наш подход. Я не помню, чтобы мы не прошли

локальный этический комитет после разрешения Минздрава.

Другое дело, что в процессе исследования всё может измениться. Когда накапливается информация, которая инициировала исследование, и понятно, что существующий текст протокола устарел, выпускаются соответствующие поправки. Протокол опять проходит одобрение Минздрава и локальный этический комитет. Мы должны удостовериться, что любая поправка не навредит человеку. После этого пациент подписывает обновлённое информированное согласие. Чтобы вы понимали: за время ведения исследования пациент может подписать до 10 вариантов информированного согласия. Во-первых, это показывает, что пациент долго лечится, и это здорово! Во-вторых, демонстрирует, насколько меняются подходы в процессе этого лечения. Всё это обязательно должно быть одобрено локальным этическим комитетом.

Кстати, было интересное американское исследование, которое подтвердило, что пациенты, участвующие в любом клиническом исследовании, где соблюдаются протокол наблюдения, процедуры мониторинга, режим и т. д., получают большую продолжительность жизни по сравнению

с теми, кто не участвовал. Это серьёзный научный факт.

– Как происходит взаимодействие с пациентами – участниками клинического исследования?

– Сначала мы общаемся с врачом выбранного пациента, объясняем некоторые нюансы, которые могут на корню отсечь участие в исследованиях, например некомплаентность. Пациент, который не понимает, что с ним делают, не может участвовать в клинических исследованиях. Я считаю, что и лечить такого человека очень сложно. Есть критерии включения в исследование: пациент полностью понимает происходящее и условия предлагаемого исследования, готов выполнять предложенные процедуры. Если пациент нам подходит, он приглашается на беседу. Это очень трудозатратная миссия, на которую уходит много времени и сил. Например, когда у нас начинались исследования конъюгатов моноклональных антител с цитостатиком, сначала многие пациенты отказались участвовать. Потом, когда появились первые результаты,



▲ Работа с пациентами – одна из важнейших составляющих успеха клинических исследований

серьёзной работой – клиническими исследованиями препаратов, субстанций, молекул, которые прошли все необходимые процедуры и изучение, для того чтобы попасть в применение у человека. И мы понимаем, что как минимум не навредим, а можем в большинстве случаев



▲ В новой лаборатории центра имени А. С. Логинова

До большинства пациентов удаётся донести информацию о плюсах клинических исследований.

они приходили и спрашивали, можно ли включиться в исследование, но уже такой возможности не было.

Часто пациентов пугает слово «исследование». 15–20 % категорически заявляют, что они не подопытные кролики и не позволят на них проводить эксперименты. Но мы не занимаемся экспериментами на кроликах. Мы занимаемся

Клинические исследования требуют строгого ведения документации

получить значительную пользу. Времени на объяснение тратится очень много.

Есть и такие пациенты, которые сами приходят и говорят: «Я хочу что-то новое, хочу участвовать, возьмите меня на любое исследование». Они встают в очередь, надеясь, что подходящее исследование откроется. Если такое происходит, мы их обзваниваем и приглашаем. Они с удовольствием подписывают согласия. Таких пациентов меньшинство, но они есть. Я считаю, что это люди высокого интеллекта, хотя иногда, может быть, дело в предрасположенности к авантюре.

Некоторые из тех, кто отказался участвовать в клинических исследованиях, потом очень сильно жалеют о своём решении. До большинства пациентов нам удаётся донести информацию о плюсах и получить их согласие. Зачастую эти пациенты получают такой феноменальный выигрыш, о котором даже мечтать не приходится.

Евгения Воробьева

Узнать о препаратах, которые изучаются в Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова, и о том, какие этапы включает каждое клиническое исследование, можно в полной версии интервью по QR-коду.



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ ОЖОГОВ << СТР. 1



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЭММ

▲ На территории больницы

на «воздушной подушке», лазерная аппаратура, аэротерапевтические установки, операционные микроскопы, аппарат для дермабразии (шлифовки кожи), аппарат для плазмафереза (очистения крови), гемодиализа, гемофильтрации («искусственная почка», «искусственная печень»), а также специальные ванны для проведения гидротерапии.



▲ Юрий Тюрников

История ожогового центра Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева берёт начало с 40-х годов прошлого столетия и связана с одной из ведущих отечественных научных медицинских организаций – Центральным институтом гематологии и переливания крови (ныне – Российский гематологический научный центр). Именно тогда специалисты института занялись разработкой проблем лечения термических поражений. В последующем работа в этом направлении сконцентрировалась в ожоговом отделении больницы, открытом в 1974 году. Именно здесь зародились новые лечебные и хирургические методики спасения пациентов с ожогами и сопутствующими повреждениями.

По замкнутому циклу

Ожоговый центр оснащён самым современным оборудованием. В арсенале врачей – противожоговые кровати

В центре создан замкнутый цикл лечения пациентов: от оказания первой помощи до реабилитации. «Такой подход позволил в два раза, по сравнению со среднероссийскими показателями, сократить сроки лечения пациентов и существенно снизить количество летальных исходов. При этом значительно улучшились функциональные и косметические результаты терапии», – делится заведующий ожоговым центром, заслуженный врач РФ, врач-травматолог высшей квалификационной категории Юрий Тюрников.

Командный подход

Не менее, чем сам ожог, опасны его рубцовые последствия, нередко приводящие к инвалидности или социальной дезадаптации пациентов. Поэтому значительное внимание в ожоговом центре уделяется современным методам борьбы с рубцами. Это и специальные шины, упражнения, физиотерапевтические процедуры, механотерапия с использованием современного оборудования, эффективные противорубцовые препараты и средства медицинского «камуфляжа» косметических дефектов, использование современной

▲ Специалисты центра за работой



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЭММ

▲ В операционной ожогового центра

специальной компрессионной одежды, силиконовых вставок. Пластические хирурги центра выполняют широкий спектр операций по ликвидации рубцовых и посттравматических косметических и функциональных дефектов, возвращая пациентов к нормальной жизни.

Ожоговый центр известен высококвалифицированными специалистами: хирургами, пластическими хирургами, реаниматологами, реабилитологами. Благодаря высокой квалификации и командному подходу к лечению пациентов сотрудники центра оказывают помощь даже в самых непростых ситуациях.

терапия потребовала внутривенного переливания до 10–11 литров различных лекарственных препаратов и донорской плазмы крови. Длительное время пациент находился на искусственной вентиляции лёгких, питание осуществлялось специальными препаратами через желудочный зонд и внутривенно. Под общим обезболиванием проводились многократные хирургические обработки ран, использовалась специальная установка для лечения тяжелообожжённых с эффектом «сухой жидкости». Для лечения ожоговых ран применялась специально подготовленная лиофилизированная свиная кожа, совре-

В центре создан замкнутый цикл лечения пациентов: от оказания первой помощи до реабилитации.

Клинический случай

«В центр поступил 53-летний пациент с термической травмой: в бане на него опрокинулась 200-литровая ёмкость с кипятком. Итог: ожог 82 % поверхности тела, ожоговый шок тяжёлой степени. Он был госпитализирован в отделение ожоговой реанимации в крайне тяжёлом состоянии», – рассказывает Юрий Тюрников.

Случай благоприятного исхода пострадавших старше 50 лет с площадью поражения свыше 80 % поверхности тела единичны в мировой практике. Интенсивная

менные сложносоставные синтетические заменители кожи.

К лечению пациента подключилась команда специалистов: эндоскописты, неврологи, пульмонологи, хирурги, кардиологи, реабилитологи, психиатры и врачи других направлений. Реабилитационные мероприятия начали проводиться в самые ранние сроки – ещё на этапе лечения в реанимационном отделении. Через 23 дня состояние больного стабилизировалось, что позволило перевести его из реанимации в ожоговое отделение. Результат – через 50 суток пациент выписан домой с твёрдым намерением возобновить трудовую деятельность водителя.

«Достигнутый результат возможен только при наличии высококвалифицированного персонала, мультидисциплинарного подхода к лечению крайне тяжёлого пациента и в условиях современного, хорошо оснащённого ожогового центра, обладающего всем комплексом современных технологий лечения и реабилитации», – поясняет Юрий Тюрников.

Специалист отмечает, что главным средством защиты от большинства трагедий, связанных с получением ожогов и отморожений, являются осторожность и здравый рассудок: «Независимо от причин возникновения ожогов крайне важно оказать пострадавшему первую помощь правильно в самые короткие сроки и, не занимаясь самолечением, направить его далее в специализированный центр».

Анастасия Бибицева



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЭММ



▲ Лечение ожоговых ран – длительный и сложный процесс, включающий ряд хирургических операций

В МИРЕ КУКОЛ

Марина Глуговская – палатная медицинская сестра офтальмологического отделения Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова. Помимо любимой работы, у неё есть необычное увлечение – она вырезает из дерева чудесных кукол.



Фото: из личного архива Марины Глуговской

▲ Марина Глуговская

Марина Анатольевна из немедицинской семьи. В юности она серьёзно увлекалась рисованием. Училась в художественной школе, делала стенгазеты, организовывала тематические творческие вечера для одноклассников. Но её также интересовало всё, что связано с человеком, врачеванием. «Почему я выбрала медицину? Моя мама очень хотела, чтобы я была медиком. Да и жизненные обстоятельства вели меня по этому пути. Я рано вышла замуж, уехала жить в Москву, где и поступила в медицинское училище», – рассказывает Марина Глуговская.

Вековые традиции

В Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова Марина Анатольевна работает уже 20 лет – сначала в роддоме, затем в офтальмологическом отделении. Она признаётся, что ей очень повезло с работой. «Первая градская – особая больница, другой такой нет. Здесь царит дух истории. Наше отделение – первое подобное в России, оно открылось ещё более двух веков назад. Конечно, это ко многому обязывает. Основной наш костяк – это специалисты, которые работают не один десяток лет. У нас замечательный слаженный коллектив, и мне приятно и комфортно работать с коллегами», – говорит медсестра.

Как вспоминает Марина Анатольевна, работа в «красной зоне» во время пандемии новой коронавирусной инфекции ещё больше сплотила коллектив больницы, показала, что все готовы друг другу помочь, выручить и поддержать. «Ты приходишь в отделение в защитном костюме и видишь только глаза коллег. И так изо дня в день. Сейчас, идя по коридору в этом корпусе, ты часто встречаешь эти знакомые глаза, и тебе отвечают улыбкой в ответ», – рассказывает она.

Желание творить

Работу палатной медсестры скоромощного стационара простой не назовёшь. Сменный график работы, уход и наблюдение за пациентами, перевязки... Марина Анатольевна признаётся, что восстановить силы ей помогает любимое увлечение. Это не просто хобби, а её «вторая кожа». Куклы она начала делать ещё в детстве, лет с восьми. Были они у неё и тряпичные, и вязанные, и из папье-маше. В ход шло всё: пластилин, грецкие орехи, тряпочки, набитые ватой, нитки, пуговицы, бусины: «Мой муж – художник, и это очень многое определило в моей жизни. Я росла творчески вместе с ним, училась видеть свои ошибки, пробовала разные материалы и техники, словом, экспериментировала».



Фото: из личного архива Марины Глуговской

▲ Одна из реплик кукол Гроднерталь

Марина Анатольевна называет себя «той самой девочкой, которая всегда играла в куклы». По её признанию, став взрослой, она просто придумала для себя новый вариант игры: сама создаёт новые художественные образы, вкладывая в них собственные фантазии и мысли. Такие, которые остановят зрителя и очаруют.

Ожившее дерево

Несколько лет назад она увидела в одной из соцсетей объявление о наборе в группу по резке дерева. И с тех пор просто заболела этим делом. Этапов работы много: резка, шлифовка, сборка и роспись куклы. А потом ещё и костюм! Все, кто знаком с шитьём, знают: посадить платье на фигуру не так-то просто, а на куклу – ещё сложнее. Нередко в ход идут несколько выкроек, какие-то детали одежды приходится переделывать и перешивать. Но оно того стоит!

Среди творений Марины Анатольевны и исторические персонажи, и обыкновенные люди. Каждый образ по-своему трогателен и эмоционален. Одни из последних работ – адмирал Нельсон и леди



Фото: из личного архива Марины Глуговской

▲ Адмирал Нельсон и леди Гамильтон

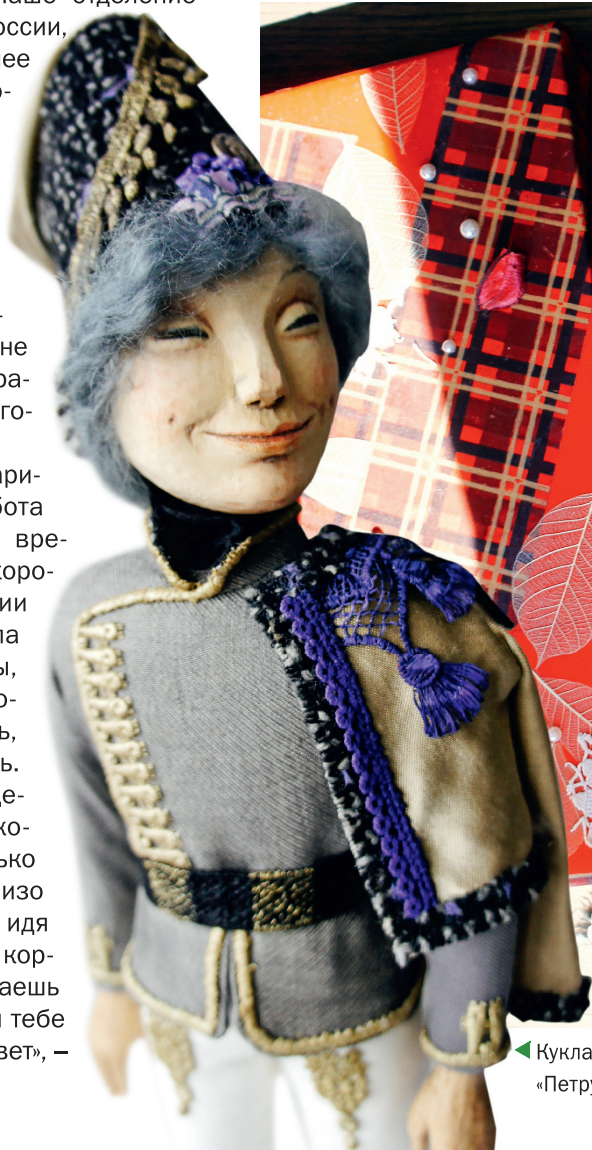
Гамильтон – реплики деревянных кукол Гроднерталь. Их начали делать в Южном Тироле ещё в XIX веке, но в нашей стране таких кукол привычно называют голландскими или немецкими. В этой же технике сделана одна из любимых работ Марины Анатольевны – деревянная кукла в образе Натальи Николаевны Пушкиной.

Среди кукол и исторические персонажи, и обыкновенные люди. Каждый образ по-своему трогателен и эмоционален.

Марина Глуговская не раз участвовала в различных выставках, ряд её работ отмечен призами. Одна из последних – XIV Московская международная выставка «Искусство куклы», которая прошла в конце прошлого года в Экспоцентре. На ней были представлены творения лучших художников, работающих с современной авторской куклой.

«Говорят, взрослые, играющие в куклы, не наиграются никогда. Это точно про меня, – улыбается Марина Анатольевна. – Иногда мне кажется, что в деревянном бруске уже сидит готовая кукла. Я только помогаю ей «выбраться»».

Ирина Степанова



▲ Кукла к выставке по эскизам А. Н. Бенуа к балету «Петрушка» (Девушка в костюме гусара)



▲ Кукла из ткани



▲ Мамаша Дженни

Фото: из личного архива Марины Глуговской

ДВИЖЕНИЕ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Регулярная активность улучшает состояние здоровья, физическую форму и общее качество жизни. О количестве и интенсивности допустимых физических нагрузок рассказывает заведующий филиалом № 12 Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, врач по спортивной медицине Мария Гусева.



Фото: пресс-служба МНПЦ МРВСМ

▲ Мария Гусева

Больше движения – меньше болезней

Подвижность положительно влияет на все органы и системы. Благодаря регулярным физическим нагрузкам тренируется сердечно-сосудистая система, что предупреждает развитие гипертонии, инфарктов и инсультов, укрепляются мышцы и связки, улучшается координация, увеличивается объём лёгких, кровь лучше насыщается кислородом. Кроме того, у тех, кто занимается физической культурой, улучшается работа нервной и эндокринной систем, а также укрепляется неспецифический иммунитет, что делает организм более подготовленным к встречам

с инфекциями. Поэтому активные люди меньше болеют ОРВИ.

Положительно физическая активность действует и на обмен веществ. У того, кто двигается регулярно и много, калории сжигаются интенсивнее, чем у тех, кто занимается физкультурой от случая к случаю (в течение часовой ходьбы или тренировки организм может потратить от 200 до 500 калорий). Это позволяет не только поддерживать хорошую форму, но и предотвратить развитие сахарного диабета 2-го типа, риск возникновения которого значительно повышается при избыточной массе тела. И, конечно, активный образ жизни помогает снизить уровень стресса. Благодаря регулярным занятиям в организме вырабатываются нейромедиаторы дофамин и серотонин, которые в народе называют гормонами радости.

Быть активным может каждый

Добавить физическую нагрузку в распорядок дня может любой человек независимо от возраста. Вопрос в её интенсивности. Вид нагрузки подбирается в зависимости от возраста и состояния здоровья. Для начала предпочтение лучше отдавать циклическим видам спорта – скандинавской ходьбе, лыжным прогулкам, плаванию, а также различным видам ЛФК.

Более продвинутые могут выбрать любую активность.

Вопрос в количестве

Если речь идёт не о профессиональном спорте, где основной упор делается на достижение результатов, можно придерживаться такого принципа: для начала старайтесь заниматься 3–4 раза в неделю по 45–60 минут в день в умеренном темпе. А потом постепенно увеличивайте

интенсивность. В идеале старайтесь каждый день хотя бы час выделять на прогулку, гимнастику или зарядку. Людям старшего возраста необходимо предварительно проконсультироваться с врачом и заниматься с учётом медицинских рекомендаций. В детском возрасте, наоборот, требуется большее количество физической активности для гармоничного развития организма. Дошкольники должны проводить в активных играх до трёх часов

Для начала занимайтесь 3–4 раза в неделю по 45–60 минут в день в умеренном темпе.



в день, школьникам и студентам необходимо ежедневное 60-минутное занятие физкультурой.

При интенсивных нагрузках не забывайте про разминку и заминку. Если мы говорим не просто про прогулки, а, например, про занятия в спортзале, тренировки по футболу, волейболу или плаванию, то обязательно нужно выделять 10–15 минут на разминку и столько же на заминку. Разминка должна охватывать всё тело: так суставы и мышцы будут разогреты и подготовлены к нагрузке.

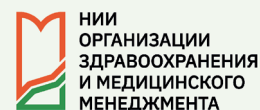
Памятка

7 ПРИЧИН БЫТЬ АКТИВНЫМ

- 1 Человек, регулярно занимающийся спортом, **более работоспособен**
- 2 Регулярные занятия **облегчают засыпание и улучшают качество сна**
- 3 Занятия спортом **помогают бороться с зависимостями**
- 4 Постоянная активность **укрепляет кости и суставы**
- 5 Занятия спортом **помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса**
- 6 Ежедневные занятия учат **самоорганизации и ответственности**
- 7 Благодаря постоянной активности вы сможете **побороть лишний вес и предотвратить риск развития сахарного диабета 2-го типа**

ПРИНЦИПЫ АКТИВНОСТИ:

нагрузка должна быть индивидуальной, регулярной, а её интенсивность должна увеличиваться постепенно



Другие памятки смотрите по QR-коду



Памятка подготовлена совместно со специалистами ГБУЗ МНПЦ МРВСМ

12+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

О способах профилактики онкологических заболеваний в московских поликлиниках и работе центров амбулаторной онкологической помощи (ЦАОПов) рассказывает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220 Андрей Тяжелников.



Фото: НИОСЗММ

▲ Андрей Тяжелников

В столичной системе здравоохранения акцент сделан на раннее выявление рака и всестороннюю поддержку пациентов.

Любой человек, имеющий прикрепление к поликлинике, может бесплатно пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.

Установлен перечень мероприятий скрининга и методов исследований, направленных на раннее выявление онкологических заболеваний. В зависимости от пола и возраста исследования меняются – например, осмотр гинекологом предусмотрен ежегодно для всех женщин старше 18 лет, а маммография молочных желёз проводится 1 раз в 2 года для женщин в возрасте от 40 до 75 лет. Помимо названных исследований, в диспансеризацию включены скрининги на выявление онкологических заболеваний толстого кишечника и прямой кишки, лёгких, желудка, двенадцатиперстной кишки, пищевода, кожи, слизистых оболочек, щитовидной железы. По каждому направлению пациент проходит различные виды

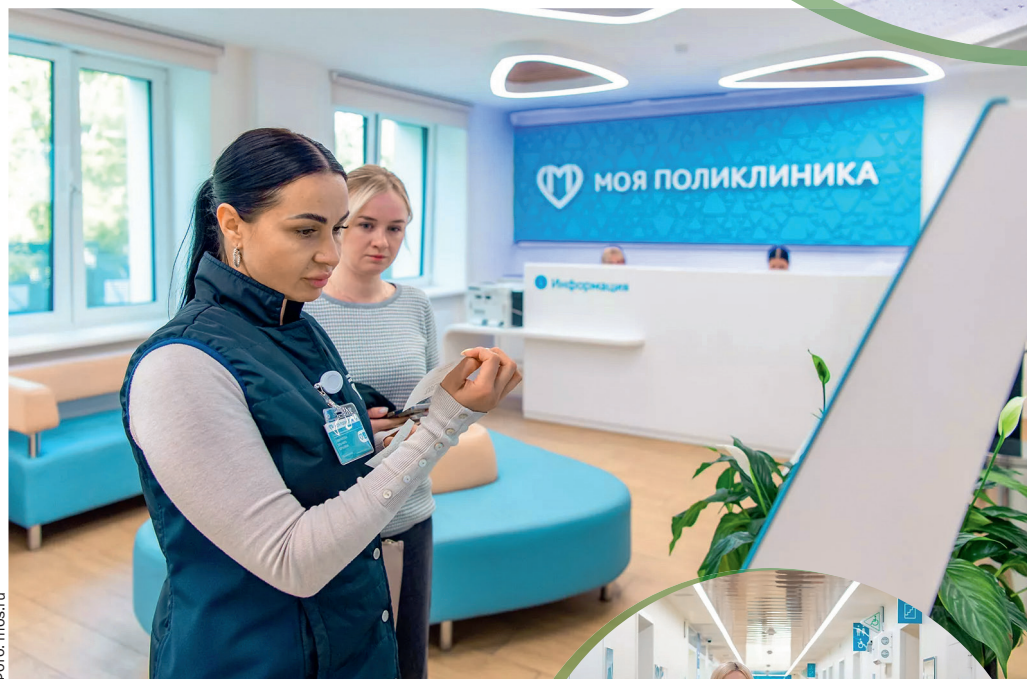
исследований – от анализа крови до рентгенографии, гастроскопии, колоноскопии и КТ, если выявляются отклонения. Это большой перечень диагностической работы, который действительно помогает в раннем выявлении онкологии.

Также на выявление рака на ранних стадиях нацелена работа павильонов «Здоровая Москва», которые открыты в парках в тёплое время года.

Фото: mos.ru



▲ Кабинет лучевой диагностики в поликлинике



▲ В поликлиниках созданы все условия для комфортного прохождения профилактических исследований – удобная запись на анализы, электронная очередь к специалистам

В обновлённых по новому стандарту поликлиниках представлено новое оборудование, необходимое для ранней диагностики рака. Это аппараты КТ, МРТ,

Фото: mos.ru



▲ Пройти диспансеризацию можно в любой поликлинике

По каждому направлению пациент проходит самые различные виды исследований – от анализа крови до рентгенографии.



Фото: mos.ru

▲ Московские поликлиники оснащены по самому современному стандарту

(ЦАОПы), куда поликлиника направляет пациентов при подозрении на рак. Всего в Москве действует восемь таких центров. Маршрутизация осуществляется с учётом прикрепления поликлиники к ЦАОПу. Результаты всех исследований, анализов, выписных эпикризов и т. д. из всех задействованных в цепочке обследования и лечения пациентов в медицинских организациях доступны в ЕМИАС и электронной медицинской карте, что значительно упрощает жизнь и специалистам, и пациентам.

Роль поликлиник в профилактике рака

Именно в поликлиниках происходит первое соприкосновение пациента с системой здравоохранения города, и именно здесь специалисту важно уметь вовремя обратить внимание на характерные симптомы для раннего выявления любых заболеваний, не только онкологического профиля. На это направлены и диспансеризация, и профилактические осмотры. Но в вопросах профилактики важна не только роль врача, но и ответственность за собственное здоровье самого пациента – обращается ли он к специалисту при появлении какого-то беспокойства или дискомфорта, понимает ли важность регулярного прохождения диспансеризации. Общеизвестно, что болезнь гораздо легче предупредить, чем лечить, – поэтому необходима популяризация профилактики. Многие пациенты думают, что прохождение диспансеризации займёт у них много времени, но это не так – во всех столичных организациях разработаны специальные маршруты, позволяющие пройти всех врачей и обследования довольно быстро. Также при поликлиниках работают школы здоровья, где регулярно можно слушать лекции от специалистов по темам здорового образа жизни, правильного питания, отказа от вредных привычек. Врачи столичных поликлиник взаимодействуют и с центрами московского долголетия, где организованы лектории, направленные на профилактическую работу с населением старшего возраста. Таким образом, поликлиника – это не только место, куда идут заболевшие пациенты, но и центр профилактики и информации по вопросам здоровья для любого жителя города.

УЗИ экспертного класса, возможность забора всех необходимых анализов и проведения исследований.

ЦАОПы и значение системы ЕМИАС

С 2019 года в городе внедрён московский стандарт онкологической помощи. Это значит, что теперь помощь пациентам оказывается на базе так называемых якорных онкоцентров, действующих при ведущих больницах города – Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова, Городской клинической онкологической больнице № 1, Боткинской больнице, Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» и Московской городской онкологической больнице № 62. В составе якорных онкоцентров открыты центры амбулаторной онкологической помощи



Людмила БИТЮКОВА, врач-эпидемиолог, заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом Госпиталя для ветеранов войн № 2

Как отличить бактериальную инфекцию от вирусной? Почему нельзя самостоятельно принимать антибиотики? Какими инфекциями можно заразиться от домашних животных? Чем опасен герпес?

Задать вопрос
врачу или оставить
благодарность
всегда можно
в телеграм-канале
газеты
«Московская
медицина. Сито»



Как отличить бактериальную инфекцию от вирусной?

На первый взгляд симптоматика вирусных и бактериальных инфекций схожа. Но, как правило, проявление вирусной инфекции более острое и характеризуется резким повышением температуры тела до 38 °C и выше. Схема лечения разных инфекций отличается. Основной путь передачи вирусных инфекций – воздушно-капельный, реже – контактный. Что касается бактериальных инфекций, то они проявляются постепенно, характеризуются лихорадкой, сильным надрывистым кашлем с выделением мокроты, одышкой. Чаще всего бактериальные инфекции поражают людей с ослабленным иммунитетом, а вирусам подвержены все без исключения.

При наличии клинических проявлений инфекции (независимо от этиологии – бактериальной или вирусной) необходимо незамедлительно обратиться к врачу для проведения всех необходимых диагностических исследований. Нельзя заниматься самолечением, так как тактика лечения разных инфекций отличается.

Почему нельзя самостоятельно применять антибиотики?

Не для всех заболеваний тактика лечения подразумевает использование антибиотиков. Зачастую антибиотики могут не помочь. Если пациент уже начал принимать препарат, а при посещении врача выявлена острая респираторная вирусная инфекция, то врач отменяет антибиотик и корректирует терапию. Необоснованное применение антибиотиков может привести к дисбалансу микрофлоры у пациента и повысить риск развития антибиотикорезистентности, а также усугубить течение сопутствующих заболеваний. Необходимо помнить, что антибактериальные препараты можно применять только по назначению врача.

Живём вместе с собакой, она часто спит с нами на кровати, какие инфекции мы рискуем приобрести?

Совместный сон собаки и человека небезопасен. Домашние животные могут быть переносчиками микроорганизмов, паразитов и вирусов, которые вызывают различные заболевания. О многих из них хозяева могут не догадываться до появления первых симптомов. Например, это может быть:

- гельминтоз (передается при контакте от животного к человеку);
- дерматомикозы (стригуций лишай);
- лептоспироз и листериоз (человек может заразиться после контакта со слюной или мочой собаки).

Кроме того, шерсть собак может спровоцировать приступ астмы и аллергические реакции.

С целью профилактики возникновения инфекционных агентов у собаки и передачи их к человеку важно соблюдать ряд правил. Прежде всего нужно использовать рекомендованные ветеринарным врачом средства защиты от эктопаразитов (блох и клещей). Проводить регулярную обработку животного, а также профилактическую вакцинацию своих питомцев и их дегельминтацию. Соблюдать гигиену собаки после прогулки. Что касается личной гигиены, следует тщательно мыть руки после купания собаки, уборки экскрементов питомца (обязательно в перчатках). Менять постельное белье раз в несколько дней.



Фото: М. Демидова, Mos.ru

Периодически бывает герпес на губе, насколько это опасно?

Уже после первого внедрения вируса герпеса в организм человека иммунитет вырабатывает к нему антитела, которые будут постоянно продуцировать при активном проявлении инфекции. К сожалению, попав в организм человека, вирус герпеса поселяется в нём навсегда и большую часть времени находится в латентном состоянии. Если не проводить своевременную терапию, то герпетическая инфекция может привести к поражению кожных покровов всего тела, развитию аутоиммунных заболеваний.

Поэтому важно принимать необходимые меры при первых признаках его проявления. В качестве профилактики рекомендуется укреплять иммунитет: больше времени проводить на свежем воздухе, правильно питаться, соблюдать умеренную физическую нагрузку и правила гигиены, следить за режимом сна.

Нам пишут



Фото: пресс-служба ГБУ им. В. М. Буянова

▲ Андрей Стерлигов

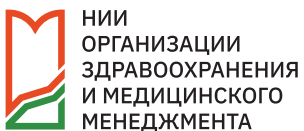
В нашу редакцию продолжают поступать благодарности от пациентов за спасение, улучшение качества жизни, избавление от беспокоящей боли. Пациентка Г. рассказывает о специалистах, которые работают в Городской клинической больнице имени В. М. Буянова.

«От всей души выражаю благодарность заведующей кардиологическим отделением Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Марине Эдуардовне Туршевой и самому лучшему лечащему врачу Андрею Анатольевичу Стерлигову за профессионализм, сердечную теплоту, добросовестное исполнение своих служебных обязанностей, доброжелательное отношение к пациентам.

Уважаемый Андрей Анатольевич, вы талантливый врач от бога с золотыми руками и горячим сердцем. Быть врачом – это ваше призвание, вас увидишь, и жить хочется! Спасибо вам, что спасли мою жизнь! Оставайтесь таким же прекрасным человеком и замечательным врачом, который ещё поможет далеко не одному поколению пациентов.

Отдельную благодарность выражаю младшему медицинскому персоналу кардиологического отделения за чистоту и уют, комфортное пребывание во время лечения, внимательный уход и чуткость по отношению к пациентам. Вы самые лучшие! От всей души желаю вам крепкого здоровья и успехов в вашем нужном и востребованном труде».

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



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатников

Члены редакционного совета

Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. 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: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ