



Соревнования по шахматам и шашкам

Стали известны победители очередных спортивных турниров фестиваля «Формула жизни».

<< **СТР. 5**



Как противостоять возрасту

Знают эксперты лектория «Здоровая Москва».

<< **СТР. 6-7**



Расскажите, доктор!

Все об аллергических заболеваниях.

<< **СТР. 8**



Фото: mos.ru

▲ Цифровые технологии упрощают работу медицинского персонала

СЕРВИСНЫЙ ПОДХОД

Почти каждую неделю в столице запускаются в работу новые сервисы искусственного интеллекта, открываются новые возможности телемедицины. Например, появились удобные функции для врачей амбулаторной онкологической помощи. «Телемедицина хорошо зарекомендовала себя в период пандемии, поэтому мы расширяем области ее применения. Мы интегрировали телемедицинский сервис в работу всех столичных центров амбулаторной онкологической помощи. Теперь специалисты этих центров могут дистанционно продлить пациенту действующий электронный рецепт на ряд онкологических и гематологических лекарственных препаратов», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Подробнее о технологическом прогрессе в области столичного здравоохранения рассказал директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев. << **СТР. 3**

Новые лекарства



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин написал в Telegram-канале о том, что у столичных городских больниц большой опыт участия в клинических исследованиях новых лекарств: «За 10 лет на их базе было проведено больше 1 700 испытаний препаратов, которые затем были внедрены в медицинскую практику. Город всегда поддерживал эту работу, а теперь будем делать это комплексно. Поможем фармацевтическим компаниям в подборе площадки с необходимым оборудованием и расходными материалами, в формировании команды и наборе добровольцев, окажем содействие в решении юридических вопросов и др. Кроме того, при исследовании эффективности и безопасности важных для столичной медицины препаратов будем компенсировать разработчикам до половины всех затрат на его проведение».

Клинические исследования



Фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что столица приглашает фармкомпании провести клинические исследования лекарств на базе городских медицинских организаций:

«Уже много лет мы находимся в тесном контакте с фармацевтическими компаниями: закупаем передовые лекарства для горожан, проводим совместно клинические исследования. Мы понимаем, что сейчас развитие отечественной фармотрасли особенно важно. Мэр столицы подписал постановление о расширении мер поддержки фармкомпаний в проведении клинических исследований лекарств. Мы готовы организационно поддержать фармкомпанию: предоставить площадку для исследований, сформировать исследовательскую команду, подобрать добровольцев и предоставить юридическое сопровождение. Фармкомпания смогут проводить на базе городских поликлиник и больниц все фазы клинических исследований. Для этого у нас работает 60 организаций как в амбулаторном звене, так и в стационарном».

Возрастные заболевания глаз

Ежегодно 1 октября отмечается Международный день пожилых людей. Его главная цель заключается в том, чтобы привлечь внимание общества к проблемам людей старшего возраста, обеспечить им необходимые условия и возможности для активной, полноценной жизни.

С возрастом происходят изменения в системах организма, что значительно влияет на работоспособность и привычный образ жизни. Одна из распространенных проблем – возрастное ухудшение зрения. Офтальмологическое отделение

Госпиталя для ветеранов войн № 2 специализируется на пациентах пожилого и старческого возраста. Это единственное подобное отделение в системе московских госпиталей для ветеранов войн. Наиболее часто встречающиеся диагнозы в практике

офтальмологов госпиталя – катаракта, глаукома и возрастная макулярная дегенерация глаза. Ежедневно хирурги проводят около 10 операций, в год это более 2,5 тыс. операций-вмешательств.

<< **СТР. 4**



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ

▲ Выполняется офтальмологическая операция

Стройка на Уржумской улице

Мэр Москвы Сергей Собянин посетил детско-взрослую поликлинику на Уржумской улице. Сейчас на объекте проводятся строительные работы. Первых пациентов медицинская организация примет в начале 2023 года.

«В целом за четыре года должны построить больше 30 новых поликлиник – в старых сложившихся районах и в районах новостроек. Здесь, в Свиблове, строим новое здание площадью 11 тыс. квадратных метров, что в три-четыре раза больше, чем те две поликлиники, которые переедут в него, – и детская, и взрослая. И детское, и взрослое население Свиблова будет обслуживаться в самой современной клинике по всем



фото: mos.ru

московским стандартам. Возможности по диагностике, по лечению, по количеству и набору врачей, которые здесь будут вести прием, будут значительно

лучше», – отметил Сергей Собянин. Работу с пациентами в поликлинике обеспечат 273 человека, из них 112 врачей, 116 медицинских сестер.

Удобство телемедицины

С февраля 380 тыс. пациентов воспользовались телемедицинским сервисом, который работает в формате «врач – пациент». Таким образом он заменил удаленными консультациями 600 тыс. визитов в медицинские организации.

«В феврале этого года во время «омикрона» мы внедрили сервис телемедицины в формате «врач – пациент» в московских поликлиниках для пациентов с диагнозом ОРВИ и COVID-19. Это позволило нам не допустить перегрузки амбулаторного звена и обеспечить всех, кому это было нужно, медицинской помощью. Также посредством телемедицины мы закрывали больничные без дополнительного визита на прием.

Телемедицинская консультация – это онлайн-прием у врача. Во время него происходит то же, что на приеме, но дистанционно: врач оценивает состояние



фото: mos.ru

пациента, дает рекомендации по лечению и отвечает на вопросы. В перспективе мы планируем расширять области применения телемедицины», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Чтобы получить телемедицинскую консультацию, нужно установить приложение «ЕМИАС:Телемедицина». Для доступа потребуются логин и пароль, которые придут в СМС, если у пациента подтвержден диагноз ОРВИ или COVID-19, сразу после визита в городскую поликлинику или первичной аудиоконсультации с врачом.

Бесплатный Wi-Fi в поликлиниках

Более 60 отремонтированных столичных поликлиник оснащены бесплатным Wi-Fi. Такие точки доступа появятся во всех 200 поликлиниках, приведенных в порядок в рамках программы капитального ремонта.

Для подключения к сети нужно пройти идентификацию на платформе авторизации городского Wi-Fi с помощью аккаунта на mos.ru или через СМС, затем нажать на кнопку «Войти в интернет». Благодаря бесплатному интернету пациенты будут всегда иметь доступ к цифровым возможностям московских поликлиник: электронной медкарте, электронным рецептам, чат-боту, сервису записи на прием и др.

Если в вашей поликлинике идет ремонт, получать медицинскую помощь можно в других медицинских организациях. Обращайте внимание на адрес, указанный при совершении электронной записи к врачу. Информация о том, в каких поликлиниках идет ремонт, размещена на сайте mos.ru, также ее можно уточнить по телефону справочной службы: + 7 (495) 531-69-98 по будням с 8:00 до 20:00 и в выходные дни с 8:00 до 16:00.



фото: mos.ru

Востребованная услуга

Москвичи воспользовались онлайн-услугой для записи к врачу более 450 млн раз с момента ее запуска в 2012 году. В этом году столичные жители записались к врачу с помощью сервиса уже более 70 млн раз.



фото: mos.ru

Доля пользователей услугой превысила 80%. Для сравнения: в 2020 году записываться онлайн предпочитали лишь 53% пациентов, имеющих доступ к электронной медицинской карте. Сервис доступен в приложениях «ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва», а также на порталах mos.ru и emias.info.

Запись к врачу по-прежнему возможна по телефонам городских поликлиник или с помощью установленных в медицинских организациях инфоматов.

Мнение



фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ

Илья ТЫРОВ, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы

«При назначении лучевых инструментальных исследований: рентгена, КТ, МРТ и др. – необходимо вести учет индивидуальных эффективных доз облучения пациентов. Сама по себе диагностика полностью безопасна, но при назначении нескольких исследований важно исключить превышение допустимой нормы и не нанести вред здоровью пациента. Ранее столичные врачи по каждому пациенту должны были вести обязательную бумажную форму для учета дозовых нагрузок. Теперь эти данные доступны медикам в цифровом виде в электронной медкарте: все сведения автоматически собираются в Единой медицинской информационно-аналитической системе и отображаются в разделе «Инструментальные исследования». Формируя в системе направление на инструментальное исследование, врач в онлайн-режиме видит суммарную дозу облучения пациента за последний год с датами, видами и количеством проведенных исследований. Если оно приведет к превышению допустимой нормы облучения, то в виджете отобразится сигнальная подсказка и специалист сможет заменить метод диагностики или отложить проведение исследования.

В информационном блоке уже накоплены данные по каждому пациенту за последний год. Таким образом врачи избавили от бумажной работы и обеспечили их дополнительным инструментом защиты от возможной ошибки в потоке рутинных задач. Все это направлено на достижение главной цели – повышение качества оказания медицинской помощи горожанам.

В новом виджете предусмотрены три цветовые подсказки, оповещающие врача об уровне превышения дозы облучения пациента при назначении инструментальных исследований. Так, желтый цвет означает, что выбранное исследование может привести к уровню облучения более 100 миллизиверт за год, красный – к излишнему уровню облучения более 200 миллизиверт за год, бордовый – к излишнему уровню облучения более 500 миллизиверт за год. Врач, опираясь на эти сведения, сможет решить, стоит ли проводить пациенту данный вид диагностики, заменить ее на другой тип исследования или отказаться в пользу иного метода. Если цветовые подсказки не появляются, значит, исследование не превысило норму по уровню облучения».

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ: «РАЗВИТИЕ НЕЙРОСЕТЕЙ ИНТЕЛЛЕКТА МЕНЯЕТ ПРАВИЛА ИГРЫ»

В конце сентября Центру диагностики и телемедицины исполнилось 26 лет. Медицинская организация объединила ученых, которые создают базу для технологического прогресса, IT-специалистов, внедряющих искусственный интеллект в практическое здравоохранение, техников-испытателей, обеспечивающих контроль лучевого оборудования всей столицы, и, конечно, врачей – тех, кто в режиме 24/7 описывает лучевые исследования в Московском референс-центре. О новинках, целях, накопленных знаниях команды центра рассказал его директор, главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы Юрий Васильев.



Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ

▲ Юрий Васильев

– Юрий Александрович, фактически центр контролирует деятельность всего лучевого оборудования столицы?

– Да, например, мы собираем отчеты по 3-ДОЗ всех отделений лучевой диагностики города Москвы, где представлена информация о проведенных диагностических исследованиях и коллективных дозах, полученных пациентом при процедурах. Общее количество рентгенологических исследований возросло на 15 % в этом году, а число процедур, по сравнению с 2020 годом, повысилось более чем на 16 %. Кроме того, получая данные со всех цифровых приборов, мы можем следить за качеством выполненных исследований, давать рекомендации по улучшению диагностики в любом отделении лучевой диагностики столицы. Сегодня мы формируем восемь дашбордов, в том числе для мониторинга работы медорганизаций в единой радиологической информационной системе, отчетности в рамках проекта «Борьба с онкологией», ситуации с COVID-19.

– Чем у вас в центре занимаются рентгенологи?

– Самое многочисленное подразделение нашей организации – референс-центр. Он был сформирован два года назад Департаментом здравоохранения города Москвы. Благодаря современным технологиям рентгенологи дистанционно описывают лучевые исследования, выполненные в московских поликлиниках и больницах. Рабочие места оснащены автоматизированными рабочими станциями, есть возможность пользоваться «помощниками» – технологией голосового ввода и сервисами искусственного интеллекта.

– Такая модель работы эффективна?

– Конечно. Во-первых, врачи работают на специальных автоматизированных рабочих местах, в состав которых, например, входят мониторы для маммографии.

Рентгенологи находятся в комфортных условиях, их никто не отвлекает в течение рабочего дня. Во-вторых, мы разработали и внедрили концепцию распределения исследований по разным модальностям, субспециализациям и внутренней ротации. Врачи могут самостоятельно формировать свой график работы, регулярно проходить профессиональное обучение. Ежедневно здесь описывают около 50 тыс. КТ, МРТ, маммограмм и рентгеновских снимков, в том числе полученных при денситометрии. Кроме того, при помощи телемедицинских технологий специалисты консультируют столичные медицинские организации.

Референс-центр – это новый этап в развитии лучевой диагностики, Москва стала первопроходцем, а теперь с нас берут пример коллеги из регионов, обращаются за консультациями.

– Вы упомянули про постоянное обучение врачей, откуда они черпают знания?

– Одним из направлений деятельности центра является образование. В нашем учебном центре создают качественные образовательные программы и проводят максимально разнообразные полезные практико-ориентированные обучающие мероприятия в удобных форматах: очные и дистанционные курсы, мастер-классы на клинических базах, бесплатные вебинары, коллекции веб-лекций, подготовку

**40 %
лучевых
исследований
в Москве
обрабатываются
сервисами
искусственного
интеллекта.**

к аттестации врачей и аттестации среднего медперсонала отделений лучевой и инструментальной диагностики.

Целевая аудитория разнообразна: врачи УЗД, функциональной диагностики, рентгенологи, ординаторы кафедр лучевой и ультразвуковой диагностики, рентген-лаборанты и др. Кроме того, наша структура – организация – провайдер баллов НМО, обеспечивающая актуальное непрерывное образование и развитие специалистов, необходимое в медицинской отрасли.

– Вроде медицинская организация, а при чем здесь наука?

– Центр создает научную базу для внедрения в медицину отечественных разработок, проводит исследования для их практического применения. Результатом становятся методические рекомендации

для врачей, фантомы для калибровки аппаратов и обучения медработников, а также продукты программирования.

Именно в нашей организации на одном этаже ученые разрабатывают методологию применения и оценки качества, стандарты работы нейросетей, а на другом – рентгенологи используют эти технологии в работе.

– Самым шумевшим в хорошем смысле проектом у вас стал эксперимент по внедрению компьютерного зрения в медицину, который быстро развивался. Что изменилось с 2020 года?

– Сегодня это крупнейшее в мире клиническое проспективное испытание технологий искусственного интеллекта в лучевой диагностике. Оно охватывает более 1 000 диагностических устройств, более 1 500 врачей из более 100 медицинских организаций системы здравоохранения Москвы. Это первый региональный проект, который реализуется на реальном потоке исследований в клинических условиях. Беспрецедентный объем снимков, обработанных с применением нейросетей, – 7 млн. Уже 40 % лучевых исследований пациентов московских медучреждений обрабатываются сервисами искусственного интеллекта. Врачи все чаще прибегают к его помощи. Скоро без умного алгоритма будет просто некомфортно, потому что он все дальше и дальше проникает в рутинную работу медика. Исследования при помощи цифрового сервиса – следующий этап пост-процессинговой обработки данных. Однако искусственный интеллект выполняет рутинную работу, но не заменяет врача.

– Только ли в освобождении врача от рутинной работы заключается выгода от использования сервисов?

– Сейчас врач может доверить искусственному интеллекту произвести стандартные измерения на медицинском изображении. Развитие нейросетей меняет

правила игры, рынка, устройство лучевой диагностики. Врачи получают возможность ускорить процесс описания, выполнить триаж, сразу понимая, где сложные исследования, а где простые.

– Для врачей преимущества понятны, а для пациентов они тоже есть?

– Перманентное двойное чтение исследования. Если раньше только один доктор смотрел снимок и принимал решение, то теперь на помощь ему приходит умный алгоритм, который не устает и не болеет. В этом году умные алгоритмы научились распознавать признаки еще 7 заболеваний, таким образом, они помогают столичным медикам в поиске заболеваний по 15 направлениям. Искусственный интеллект позволяет не пропустить даже малейшие отклонения на медицинском изображении и становится помощником врача. Пациенты, в свою очередь, получают более быструю и качественную диагностику.

– Над чем сейчас работают специалисты вашего центра?

– Мы продолжаем совершенствовать работу сервисов искусственного интеллекта: осваиваем новые направления по заболеваниям, готовимся перенести проект на другие регионы страны. Разрабатываем предложения по стандартизации тестирования, апробации и внедрению в клиническую практику таких технологий. Отдельно стоит отметить непрекращающуюся работу над формированием ГОСТов в этой области; недавно наши сотрудники получили благодарность от Министерства здравоохранения РФ. Специалисты организации вносят большой вклад в развитие рынка сервисов искусственного интеллекта в лучевой диагностике, мы будем и дальше работать в высоком темпе. Московский референс-центр также продолжит развитие, работу над экспертизой и улучшением показателей, а значит, над повышением качества оказания медицинской помощи пациентам Москвы.

Евгения Воробьева



Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ

▲ Перед внедрением для широкого применения сервисы тестируются

ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ << СТР. 1

Офтальмологическое отделение Госпиталя для ветеранов войн № 2 рассчитано на 40 коек. Средний возраст пациентов составляет 74 года, но врачи берутся за самые сложные случаи. Недавно здесь провели операцию и сохранили зрение 99-летнему ветерану.

Особенности лечения

Лечение пациентов, имеющих возрастное ухудшение зрения, имеет свою специфику. «Гериатрические пациенты требуют особого подхода, что связано как с возрастными особенностями, их малой мобильностью, так и с наличием у них коморбидной, т. е. сочетанной, патологии. Зачастую приходится решать сразу несколько задач. Помимо оценки глазного статуса, определять общесоматический статус пациента и проводить при необходимости коррекцию ранее подобранной терапии», – рассказывает Алексей Егоров, заведующий офтальмологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, доктор медицинских наук, профессор.

Одну из особых групп занимают пациенты с сахарным диабетом, которые нередко обращаются в госпиталь для оперативного лечения катаракты. Уже на этапе предоперационной диагностики у них часто выявляются изменения сетчатки глаза, связанные с этим заболеванием, о которых пациенты ранее не подозревали. В данной ситуации кроме обязательной оценки гликемического профиля и компенсации сахарного диабета врачи отделения определяют требуемый объем офтальмологической помощи. В ряде случаев, помимо замены хрусталика, могут потребоваться

лазерная коагуляция сетчатки, введение ингибиторов ангиогенеза или компенсация уровня внутриглазного давления.

Удаление катаракты

Наибольший объем в общей доле оперативных вмешательств, проводимых в отделении, составляет замена хрусталика глаза. Операция выполняется через микроразрезы: хрусталик разрушается ультразвуком, и его остатки удаляются из глаза, а затем устанавливается искусственная линза. Буквально сразу после проведенного вмешательства глаз начинает видеть по-новому. Период реабилитации после операции и восстановления зрительных функций зависит как от сложности самой катаракты, так и от возраста пациента, сопутствующей глазной патологии и общесоматического статуса. Большая часть активностей становится доступна пациенту через две не-

Лечение гериатрических пациентов имеет свои особенности.

дели, полное восстановление наступает в течение одного-двух месяцев.

«Обычно при катаракте операция по замене хрусталика глаза проходит достаточно быстро. Однако ее эффективность зависит в том числе и от наличия или отсутствия дефектов связочного аппарата, обеспечивающего устойчивое положение капсульного мешка, в котором находится сам хрусталик. Причиной этому могут быть полученные травмы, сопутствующие



▲ Алексей Егоров проводит замену хрусталика



▲ Диагностика заднего отрезка глаза

болезни или возрастные изменения глаз, а также прием препаратов. В нашем отделении освоены методики, позволяющие во время операции укрепить связочный аппарат глаза. Благодаря этому удается провести оперативное лечение катаракты, сохранив микроинвазивный

растет. Врачи отделения настаивают: после 40 лет ежегодный визит к офтальмологу обязателен, это поможет выявить болезнь на ранней стадии и предотвратить ее прогрессирование при назначении своевременного лечения.

Пациентам старшего возраста также следует ежегодно проводить оптическую когерентную томографию (ОКТ) сетчатки и зрительного нерва глаза. Это современный диагностический метод исследования, позволяющий выявить самые незначительные патологические изменения в глазу. ОКТ является «золотым стандартом» диагностики при многих глазных заболеваниях. Кроме того, с помощью специального ангиомодуля ОКТ можно оценить кровоток заднего отрезка глаза, что крайне важно для правильной верификации ряда патологий сетчатки и зрительного нерва. Благодаря этому прибору можно также осуществлять динамический контроль для оценки эффективности проводимого лечения.

Ирина Степанова

характер вмешательства с минимальным изменением глаза», – поясняет Анна Мовсисян, врач-офтальмолог офтальмологического отделения Госпиталя для ветеранов войн № 2.

«Золотой стандарт» диагностики

Число пациентов с такими заболеваниями глаз, как катаракта, глаукома, возрастная макулярная дегенерация, неуклонно

Клинический случай

ОПЕРАЦИЯ «НА ВЫХОДЕ»

Врачи Морозовской детской городской клинической больницы спасли жизнь новорожденному с тяжелой аномалией дыхательных путей, применив уникальную процедуру EXIT.



▲ Выполняется один из этапов операции

Образование мягких тканей шеи у плода обнаружили внутриутробно на плановом ультразвуковом исследовании. По результатам МРТ, выполненной на 33-й неделе беременности матери, опухоль имела около 5 см в диаметре, смещала органы шеи и полностью сдавливала трахею.

«Объемное образование не мешало жить и развиваться плоду, но после рождения ребенок не смог бы самостоятельно дышать. Обеспечить проходимость

дыхательных путей обычным способом, как это делается в роддомах, было невозможно, поэтому на городском перинатальном консилиуме приняли решение о проведении родоразрешения в условиях детского стационара», – рассказывает Валерий Горев, главный внештатный специалист неонатолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Морозовской детской городской клинической больницы.

Процедура EXIT

Плановое кесарево сечение было проведено на сроке беременности 38 недель мультидисциплинарной командой врачей Морозовской больницы под руководством главного внештатного специалиста акушера-гинеколога Департамента здравоохранения города Москвы Антона Оленева и главного внештатного специалиста неонатолога Департамента здравоохранения города Москвы Валерия Горева.

Единственным вариантом обеспечить малышу эффективное дыхание после рождения была процедура EXIT. «Это специфическое хирургическое вмешательство, проводимое новорожденному при частичном рождении и сохранении маточно-плацентарного кровотока для обеспечения

газообмена через плаценту. Пока малыш был прикреплен пуповиной к плаценте, хирурги сделали все возможное для обеспечения проходимости дыхательных путей. Для эффективной и безопасной стабилизации дыхания, восстановления дыхательного объема маленькому пациенту во время процедуры провели особый вид искусственной вентиляции легких, была начата инфузионная терапия и продолжено обезболивание. После обеспечения контроля над дыхательными путями и стабилизации показателей газообмена ребенок был переведен в отделение реанимации и интенсивной терапии новорожденных для подготовки к последующему этапу лечения», – поясняет врач – анестезиолог-реаниматолог Морозовской детской городской клинической больницы Семен Межинский.

По специальному алгоритму

Сложность процедуры EXIT заключается в организации работы по мультидисциплинарной координации между специалистами, оперирующими новорожденного. Для успешного проведения вмешательства врачами был разработан алгоритм, предполагающий поэтапное применение различных способов обеспечения

проходимости дыхательных путей в зависимости от клинической ситуации.

По словам врачей, особенностью ведения новорожденного, учитывая раздельную интубацию (правый бронх и трахея), являлось использование уникального метода респираторной поддержки – интрапульмональной пневмоперкуSSIONной вентиляции легких. Это позволило эффективно стабилизировать газообмен и подготовить ребенка к дальнейшему этапу лечения – удалению опухоли шеи и пластике трахеи. Операция проводилась с использованием методики экстракорпоральной мембранной оксигенации (ЭКМО) с последующей стабилизацией жизненно важных функций при помощи таргетной инотропной и вазотонической поддержки и высокочастотной вентиляции в раннем послеоперационном периоде.

Гистологическое исследование подтвердило злокачественную природу опухоли – это была незрелая тератома. Малыш продолжил лечение в онкологическом отделении, где ему была проведена противоопухолевая терапия. Ребенок уже выписан домой в удовлетворительном состоянии. Сейчас он наблюдается в Центре амбулаторной онкологической помощи на базе Морозовской больницы.

НЕЗАВИСИМЫЕ ДЕТИ

Весь сентябрь на портале «Московское здоровье» проходила акция «Скажи НЕТ!». Клинический, семейный и танцевально-двигательный психолог Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой Мария Ермакова рассказала, как защитить ребенка от наркотической зависимости.



▲ Мария Ермакова

Существует миф, что наркомания распространяется исключительно среди детей из неблагополучных семей, которые растут в криминальных районах и с детства видят перед глазами дурные примеры. Это лишь отчасти является правдой. Зависимость может поражать ребят из абсолютно разных семей. И многое в данном вопросе зависит от родителей, психологического климата в семье, взаимоотношений между детьми и родителями.

Осмысленная жизнь

Формируйте ценности. В семье, помимо бытовых и материальных ценностей, должны существовать и быть неизменными иные смыслы: порядочность, самостоятельность в принятии решений, ответственность, трудолюбие, самооценочность, ценность отношений и проведенного вместе времени.

Удовольствие от увлечений

Учите ребенка получать удовольствие от жизни. Для нормального развития биохимии мозга ребенку необходимы новые яркие и острые впечатления. Нормальное удовольствие – это удовольствие от интеллектуальных и эмоциональных новых впечатлений и от способности управлять собственным телом и чувствовать его. Пробуйте с ребенком разные увлечения, позвольте ему пробовать все занятия, которые нравятся, искать себя. Детство и подростковый возраст созданы именно для этого.

Будьте рядом

Говорите с ребенком о его переживаниях. Не обесценивайте их, учитывайте эмоциональное состояние ребенка. Если он завел разговор на какую-то тему, пусть, по-вашему, пустяковую и ненужную, не отвергайте, разговаривайте, объясняйте. Для него это сейчас важно. Будьте готовы

к разговорам на сложные темы: смысл жизни, смерть, любовь.

Права и обязанности

Формируйте ответственность за свои поступки. У любого ребенка должны быть какие-то обязанности, соответствующие его возрасту и уровню развития. Самый явный пример – домашние задания. Не берите контроль в свои руки, пусть забудет, ошибется, получит плохую отметку, испытает разочарование. Но зато сделает выводы. Давайте возможность детям учиться на маленьких ошибках, чтобы потом не совершать больших. Главное – не ругайте ребенка за ошибки. Лучше обсудите, что ему в следующий раз поможет не допустить такой промах.

Установите доверительные отношения. Чаще всего наркотики употребляют дети, которые чувствуют отверженность в семье, боятся приходить домой, не доверяют родителям.

Личный пример

Займитесь своим состоянием. Взрослые должны быть опорой для детей не только в бытовом, но и в психологическом плане. Ребенку важно видеть перед своими глазами пример, как можно справляться с тяжелыми переживаниями, жизненными трудностями и проблемами. Обращайте внимание на климат в семье. Если между родителями непростые отношения,



не вмешивайте в них ребенка, постарайтесь разобраться самостоятельно или с помощью психолога.

Открытый разговор

Разговаривайте с ребенком о последствиях зависимости. Такие разговоры можно начинать, если ребенок сам интересуется или когда есть какой-то повод. Например, вы вместе смотрите фильм, где упоминаются наркотики.

Расскажите ребенку о том, какие последствия угрожают человеку. Важно донести главное – не бывает «безопасной» дозы: даже минимальное количество вещества деструктивно влияет на психику. Расскажите про романтизацию наркомании. Говорите, что наркомания – это болезнь, которую необходимо лечить. Отношение родителей к алкоголю и курению тоже имеет немаловажное значение.

Больше о профилактике зависимостей – по QR-коду.

Наталья Епифанова



Формула жизни

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ И ШАШКАМ

24 и 25 сентября в рамках ежегодного московского фестиваля медицинских работников «Формула жизни» состоялся турнир по шахматам и шашкам. В состязаниях приняли участие почти 250 человек.

Короли и королевы

В турнире по шахматам победителями командного зачета стали сотрудники Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий, второе место – за Городской клинической больницей № 52, третье место заняли представители Городской поликлиники № 67.

Лучшие результаты за первой, второй и третьей доской показали Кирилл Гладков из Детской городской поликлиники № 52, Илья Солдатов и Владислав Кляшторный из Научно-практического клинического

центра диагностики и телемедицинских технологий. Королем шахматного турнира был признан Лев Иванов из Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского, а королевой стала Айсел Бабаева из Городской клинической онкологической больницы № 1.

Главные по шашкам

В турнире по шашкам результаты распределились следующим образом: первое место в командном зачете заняла Городская клиническая больница № 13, второе место – за Медицинским колледжем № 2,



▲ Победители турнира по шашкам



▲ Награждение лучших шахматистов

замкнула тройку победителей Станция скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова.

Лучшими за первой, второй и третьей доской стали Анастасия Добычина, сотрудница Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова, Муса Ашурков, представитель Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, и Андрей Паршин из Медицинского колледжа № 2.

Также двое участников турнира были удостоены специальных наград в следующих номинациях: «Король шашек» – Николай Дайбов из Детской городской

поликлиники № 39, «Королева шашек» – Карине Петросян из Городской поликлиники № 66.

Во имя здоровья

Спортивные состязания в рамках ежегодного московского фестиваля медицинских работников «Формула жизни» будут проходить до декабря.

Полный перечень соревнований Спартакиады-2022 опубликован на официальном сайте фестиваля «Формула жизни». Подробнее – по QR-коду.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ВОЗРАСТУ

Безусловно, всем и каждому хочется оставаться молодым, стройным, красивым. Но как сохранить бодрость, здоровье, качество жизни до самых преклонных лет? Именно об этом говорили участники дискуссии «Вечно молодой, вечно в тренде. Секреты ЗОЖ в любом возрасте» в рамках лектория «Здоровая Москва».



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Участники дискуссии, проходившей в ландшафтном парке «Зарядье», заряжали слушателей бодростью и оптимизмом

В дискуссии приняли участие:

- модератор встречи – заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, кандидат социологических наук Владимир Филиппов;
- главный врач Первой Градской больницы имени Н. И. Пирогова, врач-кардиолог высшей категории, кандидат медицинских наук Алексей Свет;
- врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Полина Свечникова;

- заведующий отделением онкоурологии и онкогинекологии Российского научного центра рентгенорадиологии, президент Ассоциации молодых урологов России, кандидат медицинских наук Александр Дзидзария;
- хип-хоп и рэп-исполнитель, видеоблогер Давид Манукян (DAVA);
- телеведущая Яна Чурикова.

Не здоров – неэффективен

Для начала модератор встречи предложил спикерам вспомнить, как они сами

пришли к мысли о необходимости регулярно обследоваться и приобщиться к здоровому образу жизни.

«Слово “диспансеризация” для меня, как для советского ребенка, всегда казалось страшноватым, – признается Яна Чурикова. – Звучит оно так себе, что-то в нем неприятное. И первый раз я осознанно сходила на диспансеризацию в павильон “Здоровая Москва” в 2019 году. С тех пор поняла, что это очень полезная привычка. Сегодня модный и важный термин – “осознанность”, когда ты

понимаешь, что это просто еще одна рабочая задача, которую надо включить в план, потому что, если ты не здоров, ты неэффективен и твое качество жизни понижается».

И, кстати, Яна поведала, что именно на той самой диспансеризации врачи обнаружили у нее проблему со здоровьем, которую, к счастью, вовремя удалось решить.

Нужно ли организм готовить к возрасту, интересуется у Алексея Света модератор.

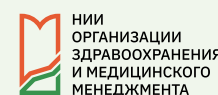
«Наверное, нужно просто понимать, что, в отличие от известного напитка, мы с возрастом лучше не становимся, – отзывается доктор Свет. – Хотя, конечно, бывают и исключения. Я знаю людей, которые в 35–40 лет страдали ожирением, были заядлыми курильщиками, но потом что-то щелкало. Как правило, возникали новые чувства, появлялась новая работа, и люди начинали меняться. С моей точки зрения и как врача, и как москвича, и как родителя: ваше здоровье – это ваша ответственность. И черновика не будет. Все сразу пишется на чистовик. Мы раз живем, и надо, чтобы мы жили долго и счастливо. Организм, конечно, надо готовить. Для этого не требуется делать какие-то очень сложные вещи».

Памятка

«ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

ЛЕКТОРИЙ В ЦИФРАХ

Сезон лектория
«Здоровая Москва»
2022 года завершился



10
ДИСКУССИЙ

прошло с 5 июня
по 17 сентября

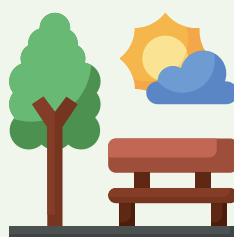


3 000 000
ПРОСМОТРОВ

набрали трансляции дискуссий
в социальных сетях проекта
«Здоровая Москва»

Перед слушателями выступили:

- 13 ведущих врачей Москвы
- 16 звездных спикеров и экспертов



4 000
ГОРОЖАН

посетили лектории
в парках

ГДЕ ТЕПЕРЬ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Чекап доступен в любой городской поликлинике для прикрепленных к ней горожан. Записаться на диспансеризацию можно:

- на портале mos.ru, для этого нужно выбрать пункт «Диспансеризация» в разделе «Запись на прием к врачу»;
- на сайте emias.info;
- в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».





фото: пресс-служба ДЭМ



фото: пресс-служба ДЭМ

▲ За лучший вопрос организаторы встречи подарили футболку с автографами спикеров

Надо полюбить себя

Ведущий напомнил, что, помимо физического здоровья, есть здоровье ментальное и с возрастом люди становятся более восприимчивыми к различным психическим расстройствам.

По словам Полины Свечниковой, в разных возрастных категориях нас ждут разные ментальные расстройства. Некоторые тревожные или депрессивные расстройства, например, встречаются только в подростковом возрасте. Она считает, что ментальному здоровью, как и физическому, тоже надо уделять время и внимание. Это определяет, с чем мы придем во взрослую жизнь. Ее личный рецепт сохранения душевного спокойствия и ухода от стресса – умеренные физические нагрузки и занятия живописью в изостудии.

«С точки зрения психотерапии нам надо возвращать в себе здорового взрослого», – говорит Полина, конечно же делая акцент на слове «здоровый».

«Для того чтобы быть здоровым, нужно полюбить себя, – подключается к дискуссии Давид Манукян. – Почему у нас возникают проблемы в голове? Почему мы не следим за своим здоровьем? Мы просто себя не любим. Наверное, некоторые и не осознают этого».

По его мнению, все это идет от наших детских комплексов, когда мы сравниваем себя с другими людьми не в нашу пользу.

«Надо принять себя такими, какие мы есть. Мы не хуже и не лучше. Надо

Почему мы не следим за своим здоровьем? Мы просто себя не любим. Наверное, некоторые и не осознают этого.

полюбить себя. Как только мы себя полюбим, мы начнем уделять внимание себе, понимать, что нам и правда нужно правильно питаться, вовремя ложиться спать. И это тоже вопрос ментального здоровья, когда мы в какие-то моменты не принимаем себя такими, какие мы есть», – заключает Давид.

Он дает такой совет: «Если у вас депрессивное настроение, найдите то, что вам нравится. Кто-то может начать заниматься боксом, кто-то – танцами. Думайте о хорошем, заряжайтесь позитивом, не держите ни на кого обиду. Если есть какая-то проблема и вы ее не можете решить, тогда измените свое отношение к ней. Это самое главное, потому что все проблемы идут от головы».

Где найти время на ЗОЖ

«Если дорога до работы и обратно ежедневно отнимает 3 часа, а еще семье надо время уделить, то где найти время на ЗОЖ?» – интересуется у Александра Дзидзарии Владимир Филиппов.

«Очень просто, – объясняет Александр. – Те, кому тяжело дается ЗОЖ,

просто не поняли, зачем это нужно. Им элементарно не хватает мотивации». Он привел слова Серафима Саровского: «Изменись сам, и изменятся тысячи вокруг тебя». Именно по этому принципу Александр Дзидзария и действует, начиная с себя. Он считает, что мужчина в 65 лет должен без труда пробежать 10 км и проплыть 5 км.

«Каким я буду примером для своего ребенка, если свое здоровье разбазарил?» – задает риторический вопрос доктор Дзидзария. Раньше он профессионально занимался бодибилдингом, участвовал в соревнованиях, сейчас – бразильским

в отделении – само отвалилось», – с гордостью говорит он.

«Вы должны подавать пример. Видите, кто-то бросает курить, – помогите, кто-то спортом начал заниматься – поддержите», – призывает аудиторию Александр.

Чтобы жить долго и счастливо

В заключение встречи Владимир Филиппов привел советы известного апологета ЗОЖ и эксперта по долголетию, автора нескольких бестселлеров, посвященных теме сохранения умственного и физического здоровья до самой старости, Дэна Бюттнера, который, кстати, несколько лет назад приехал в столицу нашей Родины и восторженно отзывался о проекте «Здоровая Москва». Вот шесть его «здоровых» правил:

1. Дружите с людьми, которые разделяют ваш настрой на ЗОЖ. Ваше окружение очень важно.
2. Физические нагрузки должны быть в вашей жизни ежедневно.
3. Больше ходите пешком и пользуйтесь велосипедом.
4. Поддерживайте мир и согласие в семье и со своими друзьями.
5. Больше путешествуйте.
6. Ешьте больше рыбы, фруктов, овощей, орехов и бобовых.

Анна Гришунина



фото: пресс-служба ДЭМ

▲ По зрителям не скажешь, что встреча проходила в пасмурный день

Традиционная сессия вопросов и ответов в конце беседы тоже была весьма интересной.

Если у человека тяжело на душе, что ему можно посоветовать: исцеляющий разговор на кухне с другом/подругой за бокалом вина или поход к профессиональному психологу?

Полина Свечникова: В первом варианте можно и алкоголизм схватить, и друга потерять, поэтому я бы порекомендовала сходить к профессионалу, если действительно есть проблема.

Есть ли средство поднять себя с постели в выходной и заставить заниматься спортом или надо принять, что мы разные?

Полина Свечникова: Конечно, надо принять, что мы разные. Во-первых, мы в разных состояниях. Кто-то способен бежать на конную прогулку, а кому-то после четырех суток дежурства нужно просто полежать на диване. Иногда стоит применить хороший совет: «Отстаньте от себя!» Это тоже работает, потому что помогает избавиться от негативных мыслей. Это, кстати, к вопросу про счастье. На самом деле, чтобы быть счастливым, надо иногда возвращаться в «здесь и сейчас». И тогда не будет этой

гонки за счастьем. Нас это, к несчастью, и загоняет.

Что пожелаете тем людям, которые уже сделали важный шаг к здоровью и долголетию и пришли сегодня на лекцию?

Полина Свечникова: Сохраняйте баланс со своим внутренним миром.

Александр Дзидзария: Больше времени уделяйте семье, самому близкому кругу, потому что мы часто его тратим на тех, кто этого не заслуживает. Семья – это самое дорогое, что у нас есть.

Алексей Свет: Как говорил Мюнхгаузен в исполнении великого Олега Янковского: «Самые большие глупости делаются с серьезным выражением лица. Улыбайтесь, господа!»

Давид Манукян: Я пожелал бы не терять себя, помнить, кто ты есть и что ты хочешь. Не подстраиваться ни под кого и быть самим собой.

Яна Чурикова: Запишитесь в библиотеку! Не в электронную. Здоровье, в том числе ментальное, – это реализация через все, что ты можешь и что ты хочешь. А книги – это огромный потенциал.

Они открывают перед тобой новые возможности.

Что делать, чтобы быть в тренде?

Давид Манукян: Мне кажется, надо не следить за трендами, а самому задавать тренды в первую очередь. Делать то, что тебя наполняет, то, от чего ты кайфуешь, то, что тебе нравится, и делать это трендом, чтобы за тобой повторяли.

Не лукавим ли мы, когда для сохранения молодости, помимо спорта и ЗОЖ, прибегаем к пластике и эстетической косметологии, пусть и не в очень больших количествах?

Алексей Свет: Каждый возраст имеет свою красоту, прелесть и шарм. Каждый возраст хорош своим. Эстетическая косметология – вещь прекрасная. Есть какие-то апокрифы о Софи Лорен и других актрисах, которые якобы мылись дегтярным мылом и не пользовались этой самой эстетической косметологией. Они, конечно, пользовались ею и пользуются, но с умом. На первом месте в человеческом организме все-таки головной мозг.

Полина Свечникова: В этой сфере должен быть баланс. Да, мы можем иногда прибегать к каким-то медицинским манипуляциям. Но зачастую нами руководит здесь экзистенциальный страх старения, конца жизни, простите за такие печальные ноты. Каждый этап жизни очень важен, и за стремлением сохранить себя в определенном возрасте женщина может пропустить что-то важное. Например, когда она становится матерью, бабушкой. Поэтому возвращаемся к балансу и не стремимся бороться со старостью какими-то чрезмерными методами.

Ваше отношение к системе похудения по книге Пола Брэгга «Чудо голодания»?

Алексей Свет: Диет великое множество. Нужно это использовать рационально. Важно понимать, что, если вам с вашим весом неуютно, некомфортно, наверное, с этим надо что-то делать. И как только вы поймете, что вам некомфортно, не надо жестко следовать каким-то рамкам типа «я должен сбросить 17 кг 300 г через год». Надо просто каждый день чуть-чуть меньше есть и побольше двигаться.



Фото: пресс-служба ГИБ 3 52

Ольга МУХИНА, врач – аллерголог-иммунолог Московского городского научно-практического центра аллергологии и иммунологии при Городской клинической больнице № 52

Аллергические заболевания относятся к числу самых распространенных в мире. Внимательность к своему здоровью, раннее выявление симптомов болезней и их причин напрямую влияют на продолжительность и качество жизни.

Может ли аллергия развиваться от длительного контакта с аллергеном?

Да, этого нельзя исключить. Иногда аллергия на определенное вещество может развиваться быстро, а иногда это происходит в течение продолжительного времени. При длительном контакте аллергены могут sensibilizировать человека и, соответственно, вызвать симптомы аллергии. Важным моментом является генетическая предрасположенность к развитию аллергических реакций. Постоянный контакт с аллергенами, частые ОРВИ могут стать спусковым крючком реализации этой предрасположенности и привести к развитию различных заболеваний: аллергического ринита, конъюнктивита, бронхиальной астмы. В группе риска также жители крупных городов. Аллергическую реакцию могут провоцировать стрессы и грязный воздух. В мегаполисах больше факторов, так называемых триггеров аллергии, в частности наличие аэрополлютантов – химических веществ, которые раздражают слизистую.

Насколько важен наследственный фактор в развитии аллергии?

Безусловно, аллергические заболевания имеют в своей основе генетическую предрасположенность. Вероятность наследования таких генов достигает 20–40 %, если только один родитель страдает от аллергии, и до 50 % и выше – если оба. Однако и у детей совершенно здоровых родителей аллергические реакции могут проявиться в любом возрасте.

Дебют аллергии происходит в детском возрасте?

Такой закономерности нет, аллергия может развиваться как у детей, так и у взрослых.

У детей чаще всего аллергия протекает с постепенным вовлечением в патологический процесс нескольких органов и систем. Эта последовательность имеет название «атопический марш». Все начинается с кожных проявлений, затем вовлекается дыхательная система. Но есть также пациенты, у которых старт аллергических заболеваний, таких как аллергический ринит, конъюнктивит, бронхиальная астма, происходит во взрослом возрасте. Для атопического дерматита это более редкий сценарий развития событий, но он тоже возможен.

Как отличить аллергический ринит от обычного насморка?

Часто это бывает достаточно трудно сделать. Первое, на что стоит обратить внимание, – сезонность симптомов, т. е. их повторение в определенное время года. При аллергии на бытовую химию, домашнюю пыль, шерсть животных обострение заболевания происходит при непосредственном контакте с аллергеном. В случае аллергических реакций не повышается температура, а симптомы, в отличие от простуды, сохраняются длительное время. Если насморк не проходит в течение двух и более недель, следует обратиться к врачу и пройти обследование.

Можно ли «перерасти» аллергию и вылечиться полностью?

Все очень индивидуально и во многом зависит от самого заболевания. Если у ребенка пищевая аллергия или атопический дерматит, то есть вероятность того, что его иммунная система справится с проявлениями аллергии и он сможет их «перерасти». Часто при наличии бронхиальной астмы в пубертатном периоде у мальчиков удается достигнуть стойкой физиологической ремиссии, однако во взрослом возрасте под воздействием различных

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



Нам пишут



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Сергей Пульбере

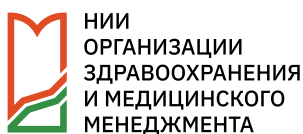
На сайте Первой Градской больницы имени Н. И. Пирогова размещен отзыв от пациента С. Он проходил лечение у заведующего урологическим отделением Сергея Пульбере и благодарен врачу за внимательное отношение.

«Я не первый раз ложусь на операцию в урологическое отделение. И в очередной раз убеждаюсь в том, что оно полностью соответствует высочайшему профессиональному уровню человека, который им руководит. Сергей Александрович Пульбере не просто лучший, а гениальный хирург-уролог в Москве! Это уникального трудолюбия и самоотдачи Врач и чеховской интеллигентности, образованности Человек!»

В 7:00 он уже в больнице, в 8:30 – обход, с 9:00 до 11:00 – работа с документами и прием больных, с 11:00 до 15:00 – проведение операций. С 15:00 до 19:00 (20:00, 21:00...) – работа с врачами отделения, интернами, ординаторами и параллельно – безостановочный прием больных из очереди. И это обычный, не самый экстремальный рабочий день!

Я ни разу не слышал, чтобы Сергей Александрович на кого-то повысил голос или отказал в приеме. Даже когда его экстренно вызывают куда-то из кабинета, он обязательно подходит к тем, кто его ждет, и очень вежливо, как бы извиняясь, говорит: «Нужно немного подождать». И еще одна немаловажная деталь к портрету: в качестве исторической личности для жизненного ориентира он выбрал святителя Луку Крымского (знаменитого хирурга, православного святого). Такие врачи, как Пульбере, – это наши современные Пироговы, Бакулевы! Их нужно ценить не только в словах благодарности, но и в существенной поддержке их практической и научной работы!»

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, З. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарь, 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:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ