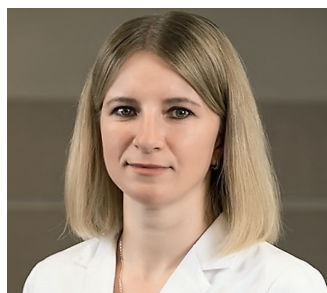




Покоряя вершины профессии

О призёре городского конкурса «Московские мастера» – медицинской сестре Анне Товмасын.

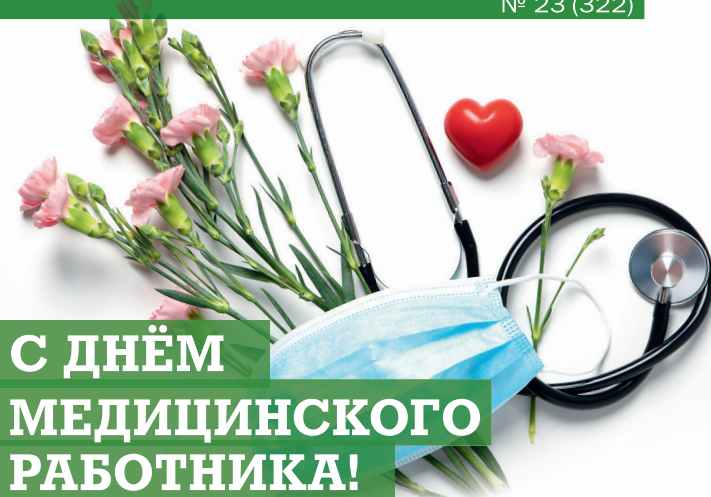
<< СТР. 5



Головная боль не приговор

Невролог Ольга Иванова о типах головной боли напряжения.

<< СТР. 6



С ДНЁМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!



Сергей СОБЯНИН, мэр Москвы

«Профессии врача, фельдшера, медицинской сестры – это особый труд и особое призвание, в котором мастерство и компетентность сочетаются с чуткостью и внимательностью.

В ваших руках самое дорогое – жизнь и здоровье людей. И в каждом случае вы делаете всё возможное и невозможное, чтобы поставить пациентов на ноги и вернуть им радость жизни.

Москва в числе лидеров по качеству медпомощи в России. Завершаем модернизацию инфраструктуры здравоохранения и продолжаем внедрение новых московских стандартов медпомощи. Будем и дальше активно применять передовые цифровые технологии, улучшающие качество лечения, заботиться о непрерывном повышении квалификации московских медработников.

Спасибо за высокий профессионализм, благородное служение людям и за огромный вклад в развитие здравоохранения Москвы! Желаю крепкого здоровья, благополучия, добра и новых успехов в работе».



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

«Сегодня профессиональный праздник сильных и ответственных людей,

которые связали свою жизнь с очень важной, благородной профессией. В Москве более 180 тысяч медиков, многие из которых сегодня на своём посту в больницах и поликлиниках. Мы стараемся создать наилучшие условия для работы врачей. Это строительство и ремонт поликлиник и больниц, обновление оборудования, возможность профессионального роста. Всё это было бы невозможно без активного участия врачей, без желания всё время развиваться и совершенствоваться. Сегодня хочу выразить слова благодарности и признания вам за ваш очень сложный, но нужный и важный труд. Поздравляю вас с праздником. Спасибо вам за вашу самоотверженность и заботу. Здоровья вам и всего самого наилучшего».



БЕРЕЖНО К ПРОФЕССИОНАЛАМ

▲ Анастасия Ракова посетила комнату психологической разгрузки в одной из столичных поликлиник

Работа медицинского персонала всегда сопряжена с большой физической и эмоциональной нагрузкой. Врачам, медицинским сёстрам и братьям, берущим ответственность за здоровье пациентов, важно помнить и о собственном. В преддверии Дня медицинского работника в поликлиниках столицы открылись комнаты психологической разгрузки. «Эти островки спокойствия дают возможность отдохнуть, расслабиться, заняться любимым делом или просто насладиться тишиной. На сегодняшний день такие комнаты уже оборудованы в 220 поликлиниках, открытых после капремонта, ещё 180 будут оснащены по его завершении», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Также накануне профессионального праздника в больницах состоялись концерты классической музыки в исполнении солистов Национального филармонического оркестра России под руководством Владимира Спивакова, камерного ансамбля «Солисты Москвы» Юрия Башмета и Московского музыкального театра «Геликон-опера».

Редкая операция

В 1973 году на базе Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова было создано первое в нашей стране детское отделение рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения. Специалисты отделения берутся за самые сложные случаи, включая врождённые пороки сердца и сосудов.

Открытый Аранциев проток – редкая патология (один случай на 50 тысяч новорождённых). Специалисты Филатовской детской больницы первыми в России начали применять эндоваскулярный метод при лечении этой

болезни у детей. Наши специалисты в этом направлении шли параллельно с японскими медиками, первые подобные операции в двух странах были сделаны почти одновременно. В России эта уникальная методика

были внедрена в практику по инициативе члена-корреспондента РАН, заведующего отделением торакальной хирургии Филатовской детской больницы Александра Разумовского.

<< СТР. 4



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ В рентгеноперационной Филатовской детской больницы



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

С праздником!

Алексей ХРИПУН, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы

«Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

Мы с вами выбрали эту очень сложную, очень ответственную и самую замечательную профессию на Земле! Нет ничего важнее, чем помогать людям, сохранять их здоровье и саму жизнь.

Хочу поблагодарить каждого из вас за верность нашему призванию, нашему благородному делу, за самоотверженную работу и напряжённый труд. Вы гордость нашего прекрасного города!

В наших руках сегодня огромные профессиональные возможности и самые передовые технологии. Столичная медицина стремительно развивается, и москвичи могут быть уверены, что их здоровье находится под надёжной защитой!

С праздником, дорогие друзья! Будьте здоровы, счастливы и успешны!»

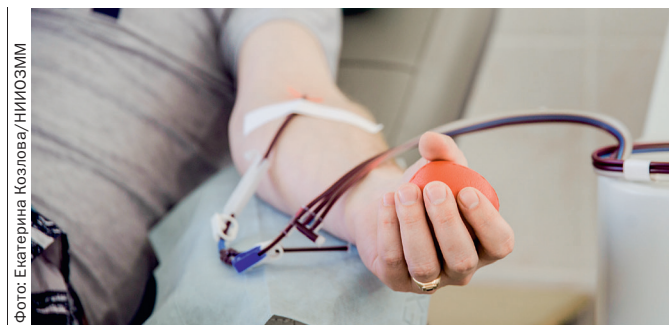


Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

Донорство крови

Около 100 тысяч жителей столицы стали донорами крови и её компонентов в 2023 году.

«Компоненты донорской крови играют важную роль в лечении пациентов и спасении их жизней – от пострадавших с травмами до новорождённых. Кроме того, существуют, например, онкологические заболевания, при которых донорская кровь и её компоненты требуются пациентам на постоянной основе. В столичной системе здравоохранения каждые пять минут проводится трансфузия компонентов крови. Благодаря неравнодушным москвичам в прошлом году было заготовлено более 250 тысяч литров крови, а донорами стали почти 100 тысяч человек, причём практически треть из них – впервые», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Стать донором можно в Центре крови имени О. К. Гаврилова или в любом из 11 многопрофильных стационаров Москвы, где действуют отделения переливания крови.

Награды заслуженным москвичам

Накануне Дня России мэр Москвы Сергей Собянин вручил государственные награды Российской Федерации и награды города Москвы.

«Огромное спасибо вам за ваш талант, за ваше трудолюбие, за ваше участие в развитии нашего любимого города и страны! Низкий вам поклон!» – сказал Сергей Собянин во время торжественной церемонии.

Медалью Луки Крымского отмечены врач-хирург Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева Джалат Алиев, группа сотрудников НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского: заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Любовь Кондрашкина; заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для больных с эндотоксикозами, врач – анестезиолог-реаниматолог Сергей Кузнецов; главный научный сотрудник отделения неотложной хирургии, эндоскопии и интенсивной терапии Александр Лебедев; врач – анестезиолог-реаниматолог отделения реанимации и интенсивной терапии для кардиологических больных Александр Медведев. Руководителю Московского офтальмологического центра Городской клинической больницы имени С. П. Боткина Гульжияне Аржиматовой присвоили почётное звание «Заслуженный врач Российской Федерации».

Кроме того, президент Российской Федерации Владимир Путин вручил Государственную премию Российской Федерации руководителю Московского городского координационного

центра органного донорства Городской клинической больницы имени С. П. Боткина Марине Мининой. Также накануне Дня медицинского работника руководители столичных больниц вручили почётные грамоты и благодарности Департамента здравоохранения города Москвы своим сотрудникам.



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

Экскурсии для школьников

Около двух тысяч экскурсий на предприятия города посетили ученики предпрофессиональных классов.

«Один из способов познакомить школьников с будущей профессией – экскурсии на предприятия, которые находят у ребят большой отклик», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Коротко

Фотовыставка о медработниках

Накануне Дня медицинского работника в зданиях Правительства Москвы открылась уникальная фотовыставка. Экспозиция, состоящая из 35 фотографий, объединена концепцией «Управляй светом. Московская медицина». На фотографиях запечатлены будни московской медицины: робот-ассистированные операции, выхаживание недоношенных детей с помощью уникального высокотехнологичного оборудования, помощь людям в тяжёлых и критических ситуациях, космические технологии для реабилитации после травм или инсультов, робот-помощник в поликлинике. Подробнее – на niioz.ru.



Семейный марафон

1 июня стартовал бесплатный московский ЗОЖ-марафон «Дарите время семье». Для участников доступны зарядки по возрастам, уникальные рецепты от диетологов, семейная и личная психология, полезные практики, правила первой помощи летом, конкурсы и встречи с единомышленниками и врачами-экспертами. Все материалы доступны на сайте mosfamily.niioz.ru. Впервые на марафоне созданы ИИ-наставники – цифровые аватары московской семьи. Они ведут собственные новостные блоки, отвечают на ваши вопросы и подбирают подходящие активности для каждого возраста. Участвовать может семейная команда от двух человек. Регистрация – по QR-коду.



Высокая оценка от регионов

Врачи из региональных медицинских организаций положительно оценили московские ИИ-сервисы, которые помогают обнаружить возможные патологии, автоматически делают измерения, важные при постановке диагноза, и составляют проект описания исследования. Недавно к столичной платформе с медицинскими сервисами присоединились Московская и Воронежская области. «Еженедельно в подразделениях Реутовской клинической больницы выполняется около 2500 лучевых исследований, и мы надеемся, что ИИ станет настоящим подспорьем для наших рентгенологов», – рассказал главный врач больницы Александр Алексеев. Подробнее – на mosgorzdrav.ru.



НЕЛЛИ НАЙГОВЗИНА: «НОВЫЙ МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ – ЭТО УСПЕШНЫЙ ПРОЕКТ»

Заведующая кафедрой общественного здоровья и здравоохранения Российского университета медицины, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор Нелли Найговзина поделилась мнением об успехах развития московской медицины.



Фото: kafedroziz.ru

▲ Нелли Найговзина

– **Нелли Борисовна, нам показалось своевременным услышать ваше мнение и анализ применения столичных стандартов оказания экстренной медицинской помощи. Как вы оцениваете качество и доступность такой помощи?**

– Разработанная специалистами Москвы модель организации оказания экстренной медицинской помощи основывается на методе «Триаж», то есть сортировки. В связи с этим нельзя не вспомнить, что метод сортировки был введен великим Н. И. Пироговым при организации оказания медицинской помощи раненым во время Крымской войны 1853–1856 годов. В современных условиях метод сортировки широко применялся в различных странах.

Московское здравоохранение впервые применило проектный подход для системного решения вопроса организации оказания экстренной медицинской помощи, разработав новый стандарт экстренной помощи и начав его реализацию с флагманских центров крупнейших больниц. Сейчас этот стандарт распространён и на другие крупнейшие многопрофильные больницы.

Отличительными характеристиками подхода являются проектные строительные решения, современные подходы к архитектурным решениям и креативные дизайнерские решения, единый стандарт оборудования и оснащения, штатного расписания, формирование передовой ИТ-инфраструктуры и управления на основе данных, включающей системы поддержки принятия решений. В данном проекте большое внимание было уделено пространственному расположению медицинских организаций, что позволяет скорой помощи оптимизировать время приезда во флагманские центры. Следует подчеркнуть: проектный подход и единство инфраструктуры позволили разработать общие стандартизованные подходы к организации медицинской деятельности и её продукта – медицинской помощи – и в дальнейшем распространить

этот подход на все другие крупные многопрофильные больницы, повысив качество, а главное – скорость экстренной помощи.

Были разработаны наиболее типичные модели оказания медицинской помощи, которые включали описание логистических процессов. Эти алгоритмы охватили все распространённые случаи экстренных ситуаций.

Команда, которая разработала и реализовала данный проект в практическом здравоохранении, заслуженно вызывает профессиональное уважение.

– **Как, на ваш взгляд, изменяется запрос населения к системе здравоохранения?**

– В настоящее время возрастает уровень требований, которые человек предъявляет к здравоохранению, доступности и ка-



Фото: Людмила Забогина/НИИОЗММ

▲ Методика «Триаж» используется во всех флагманских центрах больниц

Система здравоохранения должна слышать и откликаться на запросы населения.

честву медицинской помощи. Проекты, реализуемые в Москве, предусматривают изучение мнения населения при их формировании и реализации. Система здравоохранения должна слышать и откликаться на запросы населения. Экстренная помощь может потребоваться в любое время, и человек не может быть готов к этому. Возникает много вопросов немедицинского характера. Для их решения налажено эффективное взаимодействие с социальными службами и специалистами центров госуслуг «Мои документы».

– **Как вы считаете, насколько важны качество образования и образовательные технологии специалистов и междисциплинарных команд?**

– В данном проекте реализован подход, при котором темп обновления знаний

и умений врачей и управленческих команд опережает изменения в здравоохранении. Об этом наша кафедра говорит много лет.

В этих условиях Кадровый центр Департамента здравоохранения города Москвы стал ключевой площадкой формирования компетенций специалистов для работы во флагманских центрах, в том числе работы в междисциплинарной команде вместе с врачами и медицинскими сёстрами, социальными работниками и медицинскими психологами. Была разработана система отбора новых специалистов

флагманских центров, включающая оценку компетенций и дополнительное обучение. Общее число образовательных программ – 302. Уникальным в данном проекте является курс по медицинской сортировке пациентов, обучение специалистов с немедицинским образованием, командная работа и обработка разных нештатных ситуаций, обучение профессиональному использованию современного программного обеспечения.

– **Какие перспективы вы бы отметили для данного проектного решения?**

– Реализация проекта вносит значимый вклад в снятие административных барьеров для пациента при получении медицинской помощи – это так называемая медицинская помощь без швов. Кроме того, флагманские центры по сути являются цифровыми клиниками. В этих условиях важным является анализ формирующегося массива данных с использованием технологий искусственного интеллекта, поскольку стандартные статистические формы не могут учесть все особенности работы флагманских центров, включая их значительные преимущества и возможные сложности реализации проекта.

Новый московский стандарт экстренной помощи – это успешный проект, который позволил повысить доступность и качество экстренной медицинской помощи, эффективно управлять ресурсами, создать мотивацию для работников к непрерывному профессиональному развитию и удовлетворённости своей работой, предотвращая модное в настоящее время «эмоциональное выгорание». Проект имеет высокий потенциал трансфера в региональные системы здравоохранения.

Отработка профессиональных навыков на манекене ▶



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Пациенты незамедлительно получают медицинскую помощь

Фото: Юрий Стрелец/НИИ

РЕДКАЯ ОПЕРАЦИЯ

Хирургами Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова накоплен большой опыт проведения эндоваскулярных вмешательств при различных врождённых пороках развития сосудов.

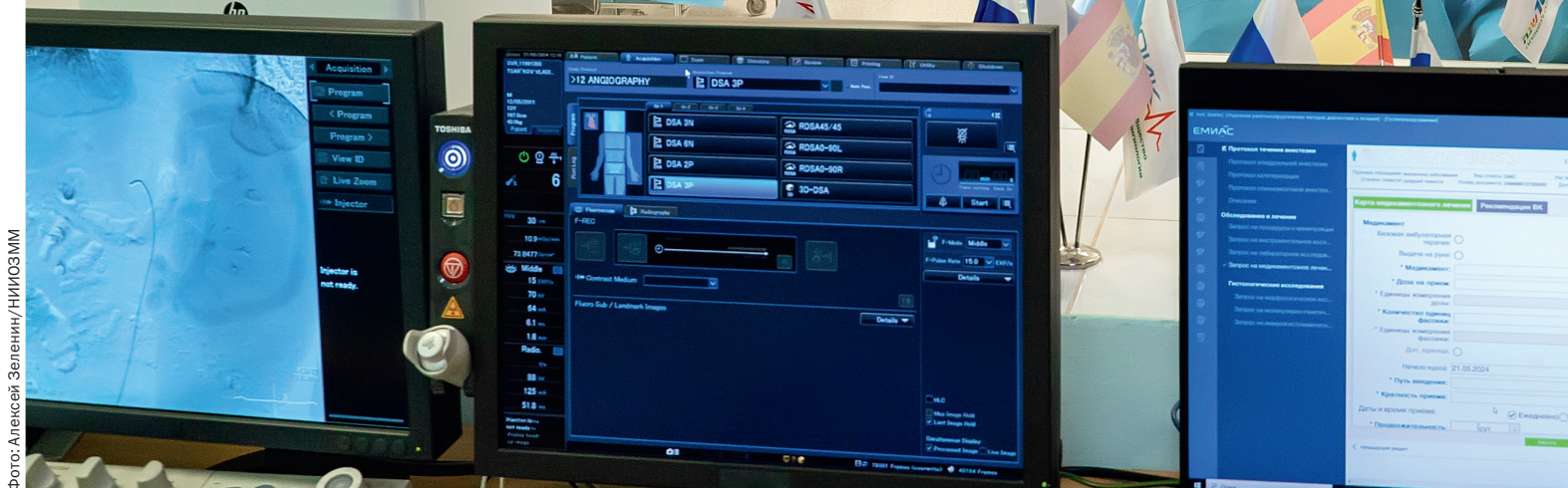


Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Рентгеноперационная оснащена современным оборудованием

Незакрытый проток

Аранциев проток – венозный сосуд, который является частью кровеносной системы плода до рождения. В норме он закрывается в первый месяц жизни малыша. Но иногда организм даёт сбой, и он остаётся открытым. В результате кровь не проходит через «естественный фильтр» организма – печень. Постепенно опасные вещества накапливаются в организме ребёнка и нарушают функционирование всех жизненно важных систем, в первую очередь центральной нервной системы.

патология – редкость. Если есть подозрение на болезнь, таких пациентов направляют к нам, и мы им помогаем. Сегодня под нашим наблюдением находится порядка 100 детей с такой патологией. В некоторых случаях оправдана выжидательная тактика, проток может закрыться спонтанно», – рассказывает заведующий отделением торакальной хирургии Филатовской детской больницы Александр Разумовский.

Врачи предупреждают: если у ребёнка задержка психоречевого развития и причина этого состояния неясна, родителям

детской больницы, заключается в том, чтобы перенаправить кровь в нужное русло, в фильтрующую систему печени, и очистить её от токсинов. Проток закрывают с помощью «заплатки» – специального окклюдера, который вводят по сосудам в яремную вену. В обычной практике эти устройства используют кардиохирурги

Метод позволяет перенаправить кровь в фильтрующую систему печени и очистить её от токсинов.

В отличие от других пороков развития сосудов, к примеру, открытого аортального протока, данная патология никак себя не проявляет. Вначале ребёнок внешне ничем не отличается от сверстников, но постепенно начинает отставать в психическом и речевом развитии, у него развивается тяжёлое нарушение кровообращения, из-за чего таких детей зачастую отправляют к неврологам и кардиологам, а не к хирургам.

в первую очередь необходимо сделать УЗИ сосудов печени, в том числе Аранциева протока. Помимо этого, информативны и анализы крови. В частности, повышение аммиака всегда свидетельствует о том, что печень не справляется со своими функциями.

«Заплатка» на сосуд

С 2016 года закрытие Аранциева протока в Филатовской детской больнице проводится малотравматичным эндоваскулярным методом. Через неделю после такой операции детей уже выписывают домой. «У взрослых пациентов малоинвазивные интервенционные технологии широко распространены, но и потребность в подобных манипуляциях гораздо выше. В детской практике есть масса тонких моментов, которые надо учитывать. К примеру, диаметр сосудов ребёнка в пять-шесть раз меньше, чем у взрослого. Это действительно ювелирная и очень сложная технология», – поясняет Александр Разумовский.

Суть уникальной методики, разработанной специалистами Филатовской



▲ Проток закрывают с помощью специального устройства – окклюдера

для закрытия дефектов межжелудочковой перегородки.

Надежда на будущее

Врачи Филатовской детской больницы раньше всех начали использовать окклюдеры для закрытия протока. Первая операция была выполнена в 2016 году. За последние годы в отделении рентгеноэндоваскулярных методов диагностики и лечения эндоваскулярным методом прооперированы 15 детей с открытым Аранциевым протоком. Все давно вернулись к норме и ничем не отличаются от сверстников.

«Отрадно, когда хирург становится причастным к восстановлению психических функций у ребёнка. Когда родители уже смирились с тем, что он будет инвалидом, рождается надежда на будущее. И это стало возможным благодаря тому, что специалисты Филатовской детской больницы находятся на передовых позициях современной медицины», – говорит Александр Разумовский.

Ежегодно эндоваскулярными хирургами Филатовской детской больницы выполняется более трёх тысяч вмешательств при различных патологиях сердца и сосудов.

Ирина Степанова



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

◀ Жизненно важные функции пациента отслеживаются на мониторе

Упор на диагностику

Диагностировать болезнь достаточно сложно. Часто открытый порок становится случайной находкой во время проведения УЗИ-исследования печени. «На базе нашей больницы работает центр гепатобилиарной патологии у детей. В нём сконцентрированы лучшие специалисты, обладающие высокими компетенциями в диагностике заболеваний печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы. В рутинной практике данная



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Эндоваскулярные вмешательства производятся без разрезов под рентгеновским контролем

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

ПОКОРЯЯ ВЕРШИНЫ ПРОФЕССИИ

«Почти четверть века моё сердце принадлежит медицине, и я не мыслю себя в другой профессии», – говорит старшая медицинская сестра нейрохирургического отделения для больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева Анна Товмасын. Недавно она стала призёром городского конкурса «Московские мастера».



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Анна Товмасын

«Определяющим при выборе профессии для меня с самого детства было желание лечить, помогать людям и дарить тепло. В моей семье достаточно серьёзно, практически неизлечимо, болел папа, и мне всячески, во что бы то ни стало хотелось как-то повлиять на болезнь, на его состояние. К сожалению, помочь папе не получилось. И я решила, что важно успеть помочь кому-то ещё. Так и начался мой путь в медицину», – рассказывает медсестра.

Анна Товмасын работает медицинской сестрой уже 25 лет, восемь из которых трудится в стенах Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева. В начале мая Анна Сергеевна заняла 2-е место в городском конкурсе «Московские мастера» по профессии «медицинская сестра», обойдя 648 участников. Самым напряжённым, по её словам, стал финал, в рамках которого пришлось продемонстрировать свои профессиональные качества при экстренной ситуации – у «пациента» был инсценирован анафилактический шок после введения препарата. Участницам было необходимо оперативно сориентироваться в поставленных условиях и проделать все шаги по оказанию первой помощи пациенту до прибытия врача.

Семейные ценности

Основной тематикой конкурса этого года стали семейные ценности. В рамках Года семьи в нашей стране запланировано множество мероприятий различного формата, направленных на укрепление института семьи, поддержку молодых семей и развитие семейных традиций. Конкурс не стал исключением. Наша героиня вполне могла бы стать олицетворением главной ценности года. Супруг Анны является ещё и её коллегой – он работает хирургом в той же больнице. Чета Товмасын воспитывает троих детей, которые идут по их стопам, с малых лет увлекаясь медициной.

Определяющим при выборе профессии для меня с самого детства было желание лечить, помогать людям и дарить тепло.

Старший сын учится в Московском городском педагогическом университете на реабилитолога. Средний оканчивает 1-й курс Московского государственного медико-стоматологического университета. Младшая дочка учится в школе и мечтает стать ветеринаром.

«Для нашей страны огромное значение имеет здоровье граждан. Кто, если не мы, работники медицины, может повлиять на него, не допустить серьёзных заболеваний, помогать людям вовремя и полноценно проходить диагностические осмотры? Нередко наши сограждане не обладают достаточной информацией о способах проверки здоровья: как поступить, куда пойти и что предпринять? В этом смысле повседневное ненавязчивое информирование пациентов и призыв к бдительности по отношению к своему здоровью – не менее важная задача, чем лечение уже наступившей болезни», – убеждена Анна.

В нейрохирургическом отделении для больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга ежегодно спасают



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ В отделении дружный и сплочённый коллектив

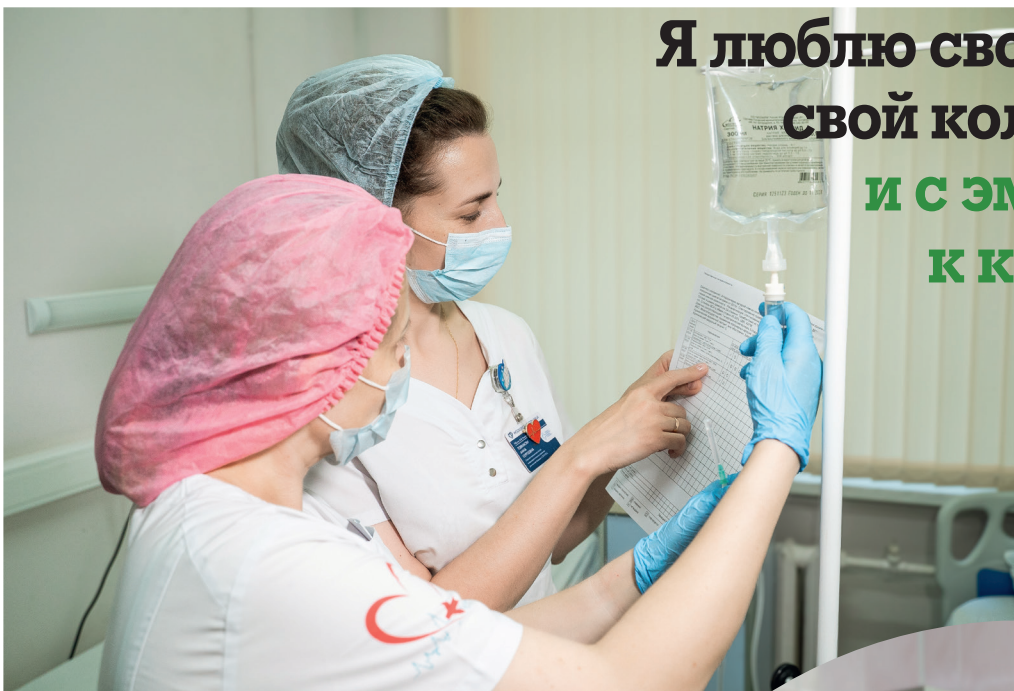


Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ В процедурном кабинете

и улучшают качество жизни более чем 600 пациентам. Под руководством заведующего отделением Артёма Айрапетяна успешно проводятся такие уникальные и высокотехнологичные операции, как устранение аномалии Киммерли, хирургическое лечение геморрагического инсульта, лечение больных с разрывами аневризм головного мозга, гидроцефалией, дегенеративными заболеваниями позвоночника и так далее.

«Я люблю свою работу, уважаю свой коллектив, трепетно и с эмпатией отношусь к каждому пациенту. Считаю, что мне в жизни очень повезло, так как мой

Я люблю свою работу, уважаю свой коллектив, трепетно и с эмпатией отношусь к каждому пациенту.

выбор профессии идеально совпал с моими жизненными принципами и устоями. Ведь только рвение к получению знаний по специальности, которая тебе интересна, желание достичь вершин – это и есть гарантия того, что обязательно из такого человека получится настоящий профессионал», – уверена Анна Товмасын.

Анастасия Бибицева



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

◀ Поддержка и улыбка медсестры способны поднять настроение пациенту. Это поможет ему быстрее выздороветь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НЕ ПРИГОВОР

О типах головной боли напряжения, её диагностике и профилактике рассказывает врач-невролог, заведующая неврологическим отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения № 9 Городской клинической больницы имени С. П. Боткина Ольга Иванова.



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

▲ Ольга Иванова

Головная боль напряжения – это наиболее распространённый вид первичной (не связанной с какой-либо другой патологией) головной боли. Этому заболеванию подвержены до 80 % населения. Головная боль напряжения может возникать у людей любого возраста и пола, но чаще всего встречается в возрасте 25–30 лет, преимущественно у женщин.

Причины и локализации

При головной боли напряжения человек испытывает дискомфорт с двух сторон

в висках, затылке, области темени. Сами боли носят давящий или сжимающий характер, но не пульсирующий. Длятся неприятные ощущения от 30 минут до семи дней.

Причины появления головной боли напряжения до конца не известны. Чаще всего её возникновение связывают с:

- длительным хроническим стрессом, эмоциональным напряжением, усталостью;
- нарушением сна;
- неправильным питанием;
- плохой осанкой или длительным пребыванием в неудобной позе;
- напряжением мышц головы и шеи.

Типы головной боли напряжения

Головная боль напряжения может быть эпизодической и хронической. В первом случае она возникает менее 15 раз в месяц и продолжается от получаса до нескольких дней. Эпизодическая головная боль подразделяется на нечастую (не более одного приступа в месяц) и частую (от одного до 14 случаев). Эпизодическая головная боль напряжения может перерасти в хроническую.

При хронической головной боли напряжения количество дней, во время которых присутствуют неприятные ощущения,

превышает 15 в месяц на протяжении трёх месяцев. Учащение и рост интенсивности приступов должны насторожить и сподвигнуть к походу к специалисту для дальнейшей диагностики и лечения.

Как выявляется заболевание

Диагностика головной боли напряжения проходит в несколько этапов.

Сбор анамнеза и жалоб.

Специалист подробно расспрашивает пациента о характере, локализации, интенсивности, длительности и частоте головных болей, а также о сопутствующих симптомах.

Физикальное обследование.

Врач осматривает голову, шею и глаза пациента, проверяет рефлексы и чувствительность,

Лабораторные исследования.

Пациенту могут быть назначены анализы крови и мочи для исключения других заболеваний, которые вызывают головную боль.

Инструментальные исследования.

В некоторых случаях пациенту может быть назначена компьютерная томография (КТ) или магнитно-резонансная

томография (МРТ) головного мозга для исключения органических причин головной боли.

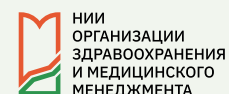
Дифференциальная диагностика.

Головную боль напряжения необходимо отличать от мигрени, кластерной головной боли, головной боли при повышенном внутричерепном давлении.



Памятка

ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОВНОЙ БОЛИ НАПРЯЖЕНИЯ



Другие памятки смотрите по QR-коду



1

Придерживайтесь принципов здорового питания: соблюдайте сбалансированную диету, богатую фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и нежирными белками. Ограничьте потребление кофеина и сахара, исключите алкоголь

2

Нормализуйте режим сна: старайтесь спать 7–8 часов каждую ночь. Создайте комфортные условия для отхода ко сну

3

Занимайтесь лечебной физкультурой: подробные рекомендации вам даст специалист

4

Ведите дневник головной боли: записывайте информацию о своём состоянии, включая частоту, интенсивность и сопутствующие симптомы. Это поможет вам и врачу определить возможные триггеры и разработать план лечения

5

По рекомендации специалиста добавляйте немедикаментозные методы профилактики – массаж (преимущественно шейно-воротниковый), иглорефлексотерапию. Консультация специалиста обязательна, так как к проведению этих процедур имеются противопоказания



Если вы хотите добавить физическую активность, рекомендуется отказаться от силовых нагрузок и отдать предпочтение умеренным: йоге, пилатесу, скандинавской ходьбе



12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

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

ПУТЬ К СВОБОДЕ

О развитии зависимости от наркотических веществ, степенях её тяжести и особенностях поведения употребляющего человека рассказывает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического центра наркологии Антон Масякин.

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



▲ Антон Масякин

Синдром зависимости от наркотических веществ – это комплекс поведенческих, когнитивных и физиологических явлений, при которых употребление химического вещества или нескольких веществ начинает занимать первое место в системе ценностей человека. Формируется патологическое влечение к психоактивному веществу, потеря контроля над его употреблением. Наркотическая зависимость приводит к серьёзным последствиям для физического, психического и социального благополучия человека: формируются психические и поведенческие расстройства, нарушается деятельность всех внутренних органов и систем человека, возрастает риск развития тяжёлых инфекционных заболеваний, в том числе таких, как гепатит С и ВИЧ-инфекция. Человек, зависимый от психоактивных веществ, нередко испытывает финансовые трудности, а зачастую и проблемы с законом.

Как развивается зависимость

Формирование наркотической зависимости – это сложный патологический процесс, который начинается с первых проб эпизодического употребления психоактивных веществ. Длительность фор-

Психологическая зависимость проявляется навязчивыми мыслями о психоактивных веществах.

мирования зависимости и тяжесть её течения зависят от многих факторов, таких как генетическая предрасположенность, личностные особенности, наркогенность вещества и частота его употребления. Формирование наркотической зависимости происходит в несколько этапов.

Эпизодическое употребление

Зачастую очень короткий период. На этом этапе человек употребляет наркотики время от времени, обычно в компании друзей или под влиянием определённых обстоятельств. Сильной потребности в психоактивных веществах он не испытывает. На этом этапе человек ещё может легко и безболезненно отказаться от них.

Регулярное употребление

Несмотря на увеличение частоты приёма наркотиков и возникновение непреодолимого желания делать это всё чаще, человек ещё не осознаёт наличия очевидных признаков формирования зависимости. Он может оправдывать своё поведение желанием снять стресс, повысить настроение или улучшить работоспособность. При этом со временем вырабатывается толерантность к употребляемым веществам: для достижения того же эффекта требуются всё более и более высокие дозы.

Психологическая зависимость

Она постепенно лишает человека возможности получения радости и удовольствия в обычной жизни. Блаженство и радость теперь приносит только наркотик. Психологическая зависимость проявляется постоянными навязчивыми мыслями о наркотике, непреодолимым желанием его употребить.

Физическая зависимость

Она проявляется в виде абстинентного синдрома, или синдрома отмены, при прекращении употребления наркотиков. Симптомы абстинентного синдрома могут различаться в зависимости от типа вещества, продолжительности его употребления и индивидуальных особенностей организма. Наиболее характерны головная боль, тошнота, рвота, диарея, боли в мышцах и суставах, повышение температуры тела, учащённое сердцебиение, повышенное артериальное давление, тремор конечностей, раздражительность, агрессивность, депрессия, тревога, бессонница, галлюцинации.

Физическая зависимость приводит к необходимости постоянного употребления наркотиков для предотвращения абстинентного синдрома. Психоактивные

вещества постепенно подчиняют себе и разум, и тело человека.

Хроническая стадия

На этом этапе у зависимого человека развиваются серьёзные физические и психические нарушения, тяжёлые когнитивные расстройства и постепенная деградация и разрушение всех систем и внутренних органов человека. Хроническая стадия наркотической зависимости является наиболее опасной и с трудом поддаётся лечению.

Важно вовремя заподозрить неладное

Кроме физических признаков, возникающих во время абстинентного синдрома,

зависимого человека выделяют психологические и поведенческие изменения личности.

Человек становится раздражительным и агрессивным, иногда депрессивным, апатичным или тревожным, у него наблюдаются проблемы с памятью и концентрацией внимания.

Взаимодействие с социумом также меняется – появляются скрытность и подозрительность. Меняется круг общения. В разговоре появляются характерные слова и выражения. Человек становится

с наркологическими заболеваниями работает Городской реабилитационный центр, где применяются разнообразные методы и форматы реабилитации, а в основе лежит индивидуальный подход к каждому пациенту с учётом уровня его мотивации, психологического и социального статуса. Это позволяет подобрать курс сроком от шести недель до шести месяцев с посещением реабилитационных мероприятий от двух до пяти раз в неделю.

Важно помнить, что реабилитация – это длительный процесс, который требует

Медицинская реабилитация поможет восстановить здоровье и вернуться к полноценной жизни.



склонным ко лжи, воровству, избегает общества родных и когда-то близких людей. Теряет интерес к учёбе, работе, семье.

При обнаружении хотя бы нескольких признаков зависимости обязательно обратитесь к специалисту. Помочь сможет только нарколог!

Путь к независимости

Восстановить физическое и психическое здоровье, сформировать мотивацию к выздоровлению и вернуться к полноценной жизни поможет комплексная медицинская реабилитация.

Пройти программы реабилитации можно в Московском научно-практическом центре наркологии. С сентября 2023 года для оказания амбулаторной реабилитационной помощи жителям Москвы

терпения, настойчивости и готовности к работе над собой. Однако она является единственным способом вернуть себе здоровье, свободу от зависимости и полноценную жизнь!

ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

В преддверии Дня медицинского работника состоялись соревнования по бегу «медЗАбег» среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Мероприятие прошло в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

«Многие наши коллеги очень любят спорт, и эта любовь очень помогает в основной их деятельности – спасении здоровья и жизни пациентов, когда нужно проявить быстроту и выносливость. И в преддверии своего профессионального праздника участники медЗАбега пришли на соревнования, чтобы показать всю свою скорость. Участники на всех дистанциях проявили сильный характер, борьба была очень упорной. Почти 600 участников из 107 организаций, и всё это московское здравоохранение: поликлиники, стационары, стоматологии, немедицинские организации. По сложившейся доброй традиции поддержать участников пришли коллеги и члены семей, чтобы поболеть за своих спортсменов и замечательно провести время. Девиз нашей Спартакиады – «Мы за спорт, здоровье, дружбу». Приходите на турниры Спартакиады, любите спорт и здоровый образ жизни, дружите и будьте здоровы!» – поприветствовала участников медЗАбега председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Участников поддержала российская легкоатлетка, олимпийская чемпионка

2004 года в прыжках в длину, многократная чемпионка мира, Европы и России, заслуженный мастер спорта России Татьяна Лебедева: «Я сегодня увидела, что вы все серьёзно занимаетесь спортом. В то же время спортсмены плечом к плечу идут к победам вместе с врачами. За каждым успешным спортсменом, за каждым чемпионом мира и олимпийским чемпионом стоит очень хороший врач и настоящий друг. Поздравляю всех участников с наступающим профессиональным праздником, желаю быстрых секунд, а также выражаю благодарность за ваш труд! Любите спорт!»

Бег для всех

Соревнования прошли в Измайловском парке культуры и отдыха. Участники преодолели дистанции 1, 5 и 10 километров. Самые стойкие выбрали для прохождения две дистанции: короткую (1 километр) и одну из длинных – 5 или 10 километров. Награждение участников проводилось в абсолютном зачёте среди мужчин и женщин, в личном зачёте в соответствии с полом и возрастом: 18–29, 30–39, 40–49, 50–59 лет, 60+, а также в командном зачёте.



▲ Женский забег



▲ Соревнование среди мужчин

Праздник спорта

Спартакиада-2024 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности.

Турниры Спартакиады-2024 пройдут в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.

Формула жизни



▲ Церемония награждения победителей

В Москве состоялось награждение победителей и призёров фотоконкурса «Медики в спорте» среди работников организаций государственной системы здравоохранения в рамках ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

«Цель проводимых в рамках московского фестиваля «Формула жизни» творческих конкурсов – раскрыть и поддержать творческий потенциал работников организаций государственной системы здравоохранения города Москвы, а фотоконкурс «Медики в спорте» также преследует цели популяризации спорта и пропаганды здорового и активного образа жизни. Фотографии игровых моментов, с заслуженными трофеями: медалями, дипломами и кубками, эмоциональные фото коллег и членов семьи, фотоколлажи о том, как спорт присутствовал в жизни участников с самого детства. Членам конкурсного жюри было очень трудно сделать свой выбор!» – сказала заместитель председателя конкурсного жюри ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

В работах конкурса «Медики в спорте» запечатлено участие специалистов организаций Департамента здравоохранения города Москвы в турнирах Спартакиады. Конкурс проводился в пяти номинациях: «Спорт – это жизнь», «Команда мечты», «Наша поддержка», «Спартакиада – дело семейное», «Спорт сквозь года». В телеграм-канале фестиваля «Формула жизни» состоялось онлайн-голосование, в котором приняли участие более 12 тысяч человек, а последнее слово осталось за конкурсным жюри фестиваля.

Награждение победителей и призёров состоялось на самом долгожданном мероприятии Спартакиады-2024 – медЗАбеге, который прошёл 15 июня в Измайловском парке культуры и отдыха.



▲ Награждение победителей медЗАбега

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. 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.

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ