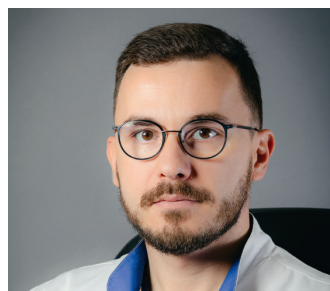




### Все под контро- лем

Экстремальное плавание: укрепление здоровья без вреда.

<< **СТР. 5**



### Не запускайте сколиоз

Особенности лечения деформаций позвоночника у детей.

<< **СТР. 6**



**Журнал для профессионалов столичного здравоохранения «Московская медицина» теперь в онлайн-формате.**

Переходите на сайт по QR-коду.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Здоровье мам и малышей – ключевой приоритет здравоохранения

## ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ

Мэр Москвы Сергей Собянин на заседании Президиума Правительства Москвы утвердил ключевые задачи развития столичного здравоохранения до конца 2023 года. «Повышаем качество лечения пациентов с онкологией благодаря внедрению нового стандарта онкопомощи. Уделяем особое внимание москвичам с хроническими заболеваниями. Делаем это проактивно. Для каждого составляется индивидуальная программа наблюдения. Для удобства врачей и пациентов будем и дальше развивать цифровые сервисы и внедрять искусственный интеллект в рутинную медицинскую практику», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин. << **СТР. 3**

## Московский «Рецепт долголетия»

Департамент здравоохранения города Москвы и Департамент труда и социальной защиты города Москвы реализуют в столичных поликлиниках проект «Рецепт долголетия».

Это направление на бесплатные занятия, организованные в проекте мэра Москвы «Московское долголетие», которое можно получить у терапевта. Проект был возобновлен в поликлиниках после пандемии с 1 декабря 2022 года. У его кураторов уже есть первые данные о том, какую

пользу он приносит участникам. Проект «Рецепт долголетия» предназначен для пациентов, соответствующих определенным критериям. Во-первых, возраст. К участию приглашаются мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет, а также лица, досрочно вышедшие на пенсию

по выслуге лет. Во-вторых, претендент должен иметь постоянную регистрацию в Москве. Подробнее о том, кто может принять участие в проекте, какие направления занятий доступны, – в материале газеты «Московская медицина. Cito».

<< **СТР. 4**

### Детский стационар



Фото: mos.ru

В Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» завершено строительство детского стационара. «В восьмиэтажном здании – все для диагностики и лечения детей с рождения. В частности,

отделения патологии и реанимации новорожденных, детской хирургии, травматологии и ортопедии, оториноларингологии, анестезиологии и реанимации и др.», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

### Электронные справки



Фото: mos.ru

В электронной медицинской карте стали доступны новые медицинские справки, сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Теперь в детских медкартах хранится информация о выданных в городских поликлиниках справки для получения путевки на санаторно-курортное лечение и санаторно-курортных карт, справках в лагерь, в бассейн и об отсутствии контактов с инфекционными больными. Также родители и дети старше 15 лет в ЭМК могут ознакомиться с рекомендациями по освобождению от посещения школ и детсадов».

Подобные справки и карты доступны и в электронных медкартах взрослых пациентов.

### Центр ЭКМО

В Инфекционной клинической больнице № 1 открылся Центр экстракорпоральной мембранной оксигенации (ЭКМО). «Это первый московский инфекционный стационар, в котором заработала собственная постоянная программа ЭКМО, не связанная с пандемией. ЭКМО может понадобиться пациентам с тяжелыми формами дыхательной недостаточности, которые невозможно устранить другими методами лечения», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

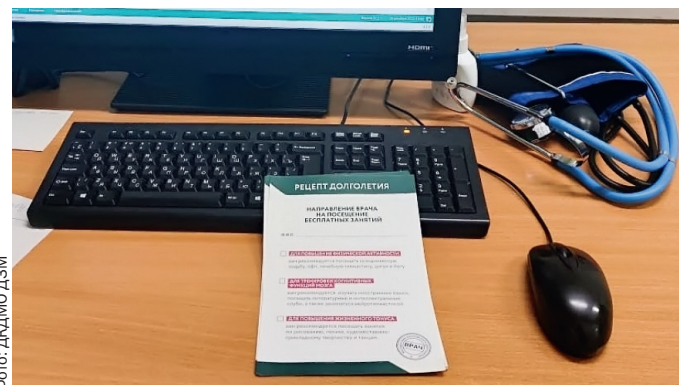


Фото: ДКЦМО ДЗМ

▲ Проект «Рецепт долголетия» открывает перед пациентами большие возможности

## Поликлиника в Черемушках

В столице после комплексной реконструкции открылась 80-я по счету медицинская организация. Она расположена в Черемушках.



«Жители района теперь смогут получать помощь в современном медучреждении. Филиал поликлиники на улице Цюрупы принял первых пациентов в начале апреля. В нем обслуживаются почти 50 тыс. человек, – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. – В ближайшие месяцы после реконструкции откроются десятки поликлиник, чтобы уже в этом

году мы закончили масштабную программу обновления амбулаторного фонда Москвы». Во время капитального ремонта обновляется фасад здания, заменяются коммуникации, внутренние перегородки, лифты, система вентиляции. Для мало-мобильных посетителей продумана безбарьерная среда. Кабинеты оснащены новым медицинским оборудованием.

## Помощь молочных кухонь

Более 13 млн продуктовых наборов бесплатно выдали москвичам в городских молочных кухнях.

«С 2022 года все продукты закупаем по офсетному контракту – это позволяет поставлять свежие и качественные продукты. В прошлом году наладили собственное производство сухих смесей. Постепенно приводим в порядок и сами молочные кухни – 21 отремонтировали в 2022 году: оборудовали зоны ожидания, организовали доступ для маломобильных граждан и родителей с колясками, установили системы пожарной сигнализации

и кондиционеры», – сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале.

Чтобы получать продуктовые наборы, нужно подать заявление на портале mos.ru в разделе «Услуги», перейдя в «Здоровье» и далее – в «Питание на молочной кухне». Там можно выбрать пункт выдачи и день посещения. Если заявление оформляется впервые, то сначала необходимо получить направление у врача в поликлинике.



## Доноры Москвы

В 2022 году кровь и ее компоненты в столице сдали почти 110 тыс. человек.

«Стать донором крови – значит совершить ответственный и социально значимый поступок. Так, в Москве за 2022 год собрано почти 240 тыс. л цельной донорской крови, что почти на 20 тыс. л больше, чем годом ранее. При этом донорами в 2022 году стали почти 110 тыс. человек, из которых каждый третий впервые. К донорскому движению присоединяется все больше неравнодушных граждан: за 10 лет число доноров в столице выросло в три раза. Но самое главное,



что для многих донорство становится не разовой акцией, а постоянной привычкой. Обладателями звания «Почетный донор Москвы» в 2022 году стали 512 горожан – это люди, которые сдали кровь в медорганизациях столичного Депздрава 20 и более раз», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве

Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Почетные доноры получают социальную поддержку, в том числе право на бесплатный проезд в городском общественном транспорте, скидку на оплату коммунальных услуг, покупку лекарств и изготовление зубных протезов.

«Донор может сдать как цельную кровь, так и ее компоненты, например плазму. Она используется для переливания и для производства лекарственных препаратов. В частности, из плазмы изготавливается альбумин, который необходим пациентам в критических состояниях», – сообщила вице-мэр.

## Инвестиция в здоровье

26 апреля на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» прошла научно-практическая конференция с международным участием «Организация процесса вакцинации».

Перед участниками с приветственным словом выступила главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина. Она уделила особое внимание теме работы по региональному календарю профилактических прививок в Москве.

«На сегодняшний день вакцинация – доказанная мера предупреждения эпидемических заболеваний. Для повышения эффективности иммунизации должны быть внесены изменения в систему прививок: приближение системы иммунизации к населению, разработка новых методов быстрого охвата в первую очередь работающего населения. При разработке мероприятий необходимо помнить, что изменение технологической культуры общества, к сожалению, не приводит к уменьшению числа противников вакцинации. Таким образом, развитие системы предупреждения инфекционных заболеваний должно осуществляться на всех уровнях

взаимодействия государства, медицины и общества, что приведет к повышению продолжительности активной жизни населения России», – подчеркнула Татьяна Елагина.

Также с докладами выступили ведущий кафедрой эпидемиологии и доказательной медицины Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Минздрава России Николай Брико, научный сотрудник отдела организации здравоохранения НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы Олег Нечаев, главный врач Самарского областного центра медицинской профилактики Александр Муравец и др.

«Вакцинация рассматривается как стратегическая инвестиция в охрану здоровья, благополучия индивидуума, семьи и нации, средство обеспечения здорового и активного долголетия, инструмент демографической политики



и биологической безопасности страны», – сказал Николай Брико.

Эксперты конференции рассмотрели в том числе такие вопросы, как особенности национального и региональных календарей прививок, использование информационно-телекоммуникационных технологий в вакцинации, особенности современного учета и контроля медицинских отводов от вакцинации, взаимодействие с органами власти, образовательными организациями при иммунопрофилактике у детей.

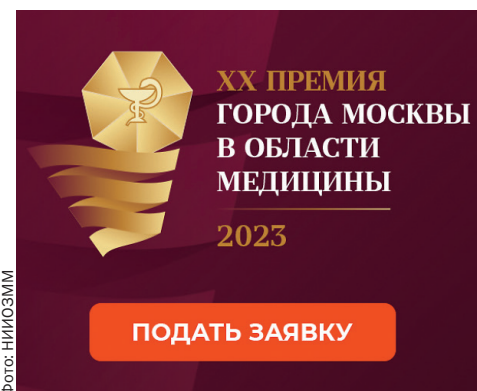


ФОТО: НИИОЗММ

## Прием работ на премию города Москвы

До 20 мая открыт прием работ на премию города Москвы в области медицины.

На соискание принимаются заявки от столичных врачей, ученых-медиков и организаторов здравоохранения. Могут участвовать представители медицинских, научных и образовательных организаций, независимо от ведомственной принадлежности. Также принимаются работы от профессиональных сообществ врачей, медицинских сестер и других организаций города Москвы. Научные работы должны быть выполнены в период с 2021 по 2022 год и соответствовать одному из приоритетных направлений, определенных Советом главных врачей Департамента здравоохранения города Москвы:

1. Современные методы диагностики, лечения и профилактики социально значимых заболеваний.
2. Создание новых цифровых систем в области медицины.
3. Совершенствование охраны здоровья детей и матерей. Комплексные методы и технологии оказания медицинской помощи детям и матерям.
4. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни.
5. Разработка новых форм управления и организации медицинской деятельности.

Лауреаты премии города Москвы в области медицины получают денежное вознаграждение. Оператором мероприятия является НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы.

Подать документы участники могут на сайте [niioz.ru](http://niioz.ru) в разделе «Премия города Москвы в области медицины», перейдя по кнопке «Подать заявку».



По организационным вопросам обращаться к секретарю Экспертного совета Наталье Николаевне Камыниной (тел.: +7 (495) 697-12-02, доб. 601, электронная почта: [KamyninaNN@zdrav.mos.ru](mailto:KamyninaNN@zdrav.mos.ru)) и секретарю Организационного комитета Юлии Валерьевне Бурковской (тел.: +7 (495) 697-12-02, доб. 610, электронная почта: [BurkovskayaYV@zdrav.mos.ru](mailto:BurkovskayaYV@zdrav.mos.ru)).

# СЕРГЕЙ СОБЯНИН: «ОБНОВЛЕНИЕ ПОЛИКЛИНИК И ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ – СРЕДИ ПРИОРИТЕТОВ»

Какие задачи стоят перед столичным здравоохранением в ближайшее время? Какие проекты развиваются для предоставления более качественной медицинской помощи пациентам? Об этом рассказывает в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



ФОТО: MOS.RU

▲ Сергей Собянин

## Профилактика в тренде

Внедрение нового московского стандарта поликлиник не заканчивается на реконструкции зданий медицинских организаций. Меняется подход к работе с пациентами.

«Обновление поликлиник и диспансерное наблюдение пациентов с хроническими заболеваниями – среди приоритетов госпрограммы «Столичное здравоохранение». Сейчас на реконструкции 121 поликлиника. Планируем закончить их в конце года. Строим и новые – около 30 в районах, где активно возводится новое жилье, 9 из них уже принимают пациентов. В поликлиники закупаем современное оборудование, медперсонал обучаем в соответствии с новым московским стандартом», – поделился в телеграм-канале успехами реализации проекта Сергей Собянин.

Диспансерное наблюдение пациентов с хроническими заболеваниями – новая масштабная столичная программа. Она охватывает около 1 млн москвичей, которые имеют одно из 9 хронических заболеваний, в том числе сердечную недостаточность, сахарный диабет 2-го типа, гиперхолестеринемию, артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда, фибрилляцию и трепетание предсердий, острое нарушение мозгового кровообращения, хроническую обструктивную болезнь легких, язвенную болезнь.

Горожанам с двумя и более хроническими заболеваниями теперь не нужно проходить несколько одинаковых обследований по разным заболеваниям, так как для них предусмотрена единая программа диспансерного наблюдения. Для каждого пациента строится индивидуальный маршрут: в программе наблюдения зафиксированы плановые диспансерные приемы, обязательные исследования, консультации

специалистов, лекарственные назначения. Вся информация содержится в электронной медицинской карте.

В Единой медицинской информационно-аналитической системе создан специальный цифровой сервис «Диспансерное наблюдение», где врачи могут увидеть, что пациент вызывал скорую помощь или врача на дом, и, если необходимо, не дожидаясь планового визита, могут проактивно пригласить его на прием, направить на дополнительные исследования, консультации специалистов или скорректировать терапию.

С участниками программы на постоянной связи находятся помощники врачей, которые обладают средним медицинским образованием. Они могут обучить пациента пользоваться электронной медицинской картой, помочь записаться на прием к специалисту или на необходимое исследование, отвечают на вопросы об исследованиях и назначениях врача. Перед каждым приемом и исследованием пациентам приходит СМС-оповещение.

Цель проекта – сформировать у пациентов с хроническими заболеваниями культуру заботы о своем здоровье. Горожане должны осознавать важность своевременного прохождения исследований, отслеживания состояния здоровья, приема лекарств по назначению без пропусков и т. д.

## Программа «Столичное здравоохранение»

Программа затрагивает и пациентов с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

«Для них в рамках госпрограммы «Столичное здравоохранение» постоянно улучшаем качество медицинских услуг. Для онкобольных в крупнейших стационарах организовали многопрофильные

онкологические центры. Теперь в одном месте – диагностика, хирургическое лечение, лекарственная терапия, диспансерное наблюдение и др. Пациентам не приходится обращаться в другие медицинские организации. Реализуем проект сопровождения пациентов «Персональный онкопомощник». За 2,5 года их помощь получили больше 120 тыс. человек», – написал мэр Москвы в телеграм-канале.

На базе крупнейших городских стационаров: Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова, Московской городской онкологической больницы № 62, Городской клинической больницы имени С. П. Боткина, Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» и Городской клинической онкологической больницы № 1 – организованы многопрофильные онколо-



ФОТО: MOS.RU

▲ В одном из перинатальных центров

## Перед каждым приемом и исследованием пациентам приходит СМС-оповещение.

гические центры. В их состав входят сама клиника, патоморфологическая лаборатория, центр амбулаторной онкологической помощи. Центры обладают полным спектром клинических возможностей.

Также в столице много лет успешно работает инфарктная сеть. Среднее время от поступления больного в специализированный стационар до введения инструмента в его инфаркт-связанную артерию соответствует мировым стандартам. Подавляющему большинству больных с инфарктом миокарда в столице делают первичную ангиопластику, а также стентирование, доля которого составляет 82,8%.

## Будущее страны

Развивается медицинская помощь, оказываемая матерям и детям. В прошлом году в столице открыли два крупнейших современных перинатальных центра. Один – в составе Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», другой – на базе Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова. Также в 2022 году началась реализация программы по модернизации молочно-раздаточных пунктов.

Программе неонатального скрининга уделяется особое внимание: в 2022 году было обследовано 110 325 новорожденных москвичей по 11 нозологиям, выявлено 99 случаев различных заболеваний. Всех детей поставили на диспансерный учет. Они получают необходимую медицинскую помощь, их бесплатно обеспечивают специализированными продуктами лечебного питания и лекарствами.

С этого года проводится массовое обследование новорожденных по 36 наследственным заболеваниям. Расширение программы неонатального скрининга позволит своевременно выявлять и начинать лечение большинства наследственных заболеваний у новорожденных.

«Врачи смогут начать лечение незамедлительно – это спасет многих малышей от развития патологий. Исследование проводят в Московском центре неонатального скрининга Морозовской детской городской клинической больницы», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы.

По данным mos.ru



▲ Каждому пациенту обеспечат индивидуальный подход

# МОСКОВСКИЙ «РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ» << СТР. 1



Фото: ДКДМО ДЗМ

▲ Направление занятий, рекомендуемое пациенту, подбирается врачом индивидуально

«Чтобы присоединиться к проекту, достаточно прийти в одну из поликлиник Департамента здравоохранения города Москвы на прием к лечащему врачу и получить у него направление «Рецепт долголетия». Этот бланк открывает перед нашими пациентами большие возможности: «Московское долголетие» – крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект для москвичей старшего возраста. За пять лет к сообществу активных, увлеченных и молодых душой присоединилось более полумиллиона человек», – рассказывает вдохновитель и организатор проекта, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Старшинин.

Столичным жителям доступно около 40 направлений активностей. Они открыты очно в каждом районе столицы и онлайн. Очные занятия проходят в помещениях и на свежем воздухе. Онлайн-формат полюбился тем, кому удобно заниматься не выходя из дома.



Фото: ДКДМО ДЗМ

▲ «Московское долголетие» – крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект для москвичей старшего возраста

## Пациенты, которым был выписан «Рецепт долголетия», стали на 33 % реже обращаться с жалобами к врачу.

### Интересно и полезно

Проект «Рецепт долголетия» подразумевает направление пациента на занятия по одному или нескольким направлениям активности: «Для повышения жизненного тонуса и сохранения физической активности»; «Для повышения настроения»; «Для сохранения когнитивных функций мозга и профилактики возможных заболеваний».

Направление «Для повышения жизненного тонуса и сохранения физической активности» предполагает следующие виды активности: ОФП, фитнес, тренажеры, спортивные игры, гимнастика, скандинавская ходьба, борьба, футбол и др.

Участники направления «Для повышения настроения» могут посещать занятия по информационным технологиям, иностранным языкам, финансовой и правовой грамотности, истории, искусству, краеведению, психологии и коммуникации, по шахматам и шашкам, настольным и интеллектуальным играм, а также пешие лектории.

Те, кто придет на направление «Для сохранения когнитивных функций мозга и профилактики возможных заболеваний», смогут принять участие в следующих

видах активности: художественно-прикладное творчество, «Московский театр», литературная мастерская, танцы, рисование, музыка, фольклор, пение, фото/видео, домоводство, красота и стиль, садоводство и ландшафтный дизайн.

Рекомендации по распределению пациентов в соответствии с диагнозами разрабатывала рабочая группа, в которую вошли: главный врач Диагностического центра № 5 Павел Гуляев, главный врач Городской поликлиники № 191 Мария Соколова, главный врач Городской поликлиники № 219 Ирина Трасковецкая, главный врач внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 Андрей Тяжелников, главный врач Городской поликлиники № 2 Наталья Шиндряева, главный врач Городской поликлиники № 64 Михаил Шутов. На основании экспертных заключений была сформирована матрица и составлен «Классификатор рекомендуемых активностей в зависимости от имеющегося(-ихся) диагноза(-ов) в рамках проекта «Московское долголетие».

«Например, пациентам с диагнозом «варикозное расширение вен нижних

конечностей без язвы или воспаления» рекомендуется посещать занятия умеренной физической активности, а пациентам с диагнозом «последствия инсульта, не уточненные как кровоизлияние или инфаркт мозга», – занятия, связанные с сохранением когнитивных функций мозга. Важно отметить, что направление занятий, рекомендуемое пациенту, подбирается врачом индивидуально в зависимости от основного и сопутствующих диагнозов, а также его индивидуальных физических и ментальных особенностей», – подчеркивает директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Безымянный.

медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы была разработана специализированная информационная система, благодаря которой данные из поликлиник о направленных пациентах по защищенному каналу связи передаются в ТЦСО. Это позволяет практически мгновенно передавать данные о пациентах, которым рекомендованы занятия в «Московском долголетии». Таким образом, получив «Рецепт» на приеме у врача сегодня, уже завтра пациент получит звонок из ТЦСО с приглашением на занятия», – объясняет Алексей Безымянный.

### Выигрывают все стороны

Столичные медики напоминают: занятия умеренной физической культурой, ведение здорового образа жизни, развитие когнитивных навыков являются дополнительной терапией в профилактике и лечении заболеваний.

«Назначая пациентам занятия в проекте «Московское долголетие», врач увеличивает точки воздействия в рамках лечения, что обеспечивает лучшие показатели в сохранении здоровья и лечении заболеваний. Перейдем к конкретным показателям: практика первых месяцев реализации проекта показывает, что вспомогательная терапия, которую пациенты получают в рамках проекта, улучшает показатели основного лечения. Детальное изучение динамики улучшения состояния здоровья пациентов впереди (поскольку необходимо проводить оценку только после продолжительного времени регулярных занятий), но субъективная оценка позволяет сказать уже сейчас: проект приносит пользу здоровью населения. Пациенты, которым был выписан «Рецепт долголетия», стали на 33 % реже обращаться с жалобами к врачу. Считаю, что это отличный результат, которого мы смогли достичь в столь короткие сроки», – делится наблюдениями Алексей Безымянный.

Еще один важный факт: снижение числа посещений поликлиник со стороны граждан, которые начали активно заниматься в проекте «Московское долголетие», – это не только показатель улучшения их состояния здоровья, но и высвобождение слотов записи для других пациентов. То есть реализация проекта позволяет добиться повышения доступности медицинской помощи в амбулаторном звене.

Анна Петрова

### Цифровизация для удобства

Пациент на приеме в поликлинике получает бланк, но что ему делать дальше? Раньше ему пришлось бы самостоятельно обращаться в Территориальный центр социального обслуживания населения (ТЦСО) по месту жительства и передавать свои данные. Но в 2023 году любой проект в московском здравоохранении содержит элементы цифровизации и то или иное ИТ-решение. «Рецепт долголетия» не стал исключением из этого правила. «Сотрудниками Дирекции по координации деятельности



Фото: ДКДМО ДЗМ

▲ Данные из поликлиник о направленных пациентах передаются в территориальные центры социального обслуживания

## ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Недавно в Москве завершился сезон зимнего плавания. Среди столичных врачей есть те, кто поддерживает это спортивное направление. Один из них – заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии Городской клинической больницы № 13, кандидат медицинских наук Илья Егоров.



▲ Илья Егоров

Среди специалистов московских медицинских организаций увлечение экстремальными видами спорта не редкость. Возможно, потому, что у многих из них ежедневная работа связана с постоянным напряжением, максимальной концентрацией и ответственностью за чужую жизнь.

Илья Егоров любит проводить досуг так, как отважатся немногие. С конца 2021 года врач увлекается моржеванием и зимним плаванием. Но он входит в ледяную воду только при полном контроле состояния своего организма.

«Любое действие, так же как и бездействие, должно быть осознанным! И в реанимации рядом с пациентом, и в ледяной воде дают возможность спокойно и быстро действовать только знания и уверенность, что все под контролем», – считает Илья Егоров.

### Сезон побед

Зимнее плавание – вид соревновательной деятельности на открытом воздухе, заключающийся в преодолении различных дистанций вплавь за наименьшее время. В этом спорте действуют ограничения по температуре воды: она должна быть от 0 до +15,9 °С.

Зима 2022/23 года стала знаковой: Всероссийская Федерация закаливания и зимнего плавания получила аккредитацию по виду спорта «зимнее плавание» в Москве. Уже в феврале этого года в столице прошли пятый этап открытого турнира по зимнему плаванию «Кубок дружбы» и чемпионат Москвы по зимнему плаванию на дистанциях от 25 до 200 м. На участие в соревнованиях подали заявки 206 зимних пловцов из разных регионов России, а также Белоруссии, Великобритании, Шотландии, Бельгии и других стран.

Не остался в стороне от таких знаковых событий и Илья Егоров. Врач показал высокие результаты в личном зачете чемпионата, плавая брассом. Он занял 1-е место в возрастной группе 45–49 лет на дистанции 50 м; показал второй результат в возрастной группе 45–49 лет на дистанции 25 м; получил серебро в смешанной эстафете 25 м; приплыл вторым в абсолютном зачете на дистанции 25 м; занял 3-е место в абсолютном зачете на дистанции 50 м.

### Холод для здоровья

Илья Егоров охотно делится познаниями в своем виде спорта: в зимнем плавании огромное значение имеет скрупулезное соблюдение техники безопасности. Например, в ледяной воде нельзя плавать на спине, также нельзя нырять в прорубь вперед головой – это может привести к шоку от холода. Нельзя заниматься этим видом спорта при респираторных заболеваниях или в состоянии психологической нестабильности. При соблюдении всех нюансов зимнее плавание не только не опасно, но и оказывает

многостороннее оздоравливающее, укрепляющее действие на организм.

«С тех пор как моржевание, а потом и зимнее плавание стали моим постоянным увлечением, я ни разу не заболел даже простудой. Безусловно, сначала войти в темную холодную воду тяжело и физически, и даже больше психологически, но преодоление собственных страхов всегда для меня было важно. Подстегнуть себя на непростое решение и потом уже не сворачивать – это жизненная установка», – рассказывает врач.

Перед вступлением в ряды «моржей» нужно пройти обследование (диспансеризацию) и обязательно предупредить врача, каким видом спорта вы собираетесь заниматься. В Москве существуют специализированные медицинские организации, которые проводят обследование и дают допуск к экстремальным видам спорта. В любом случае нельзя погружаться в холодную воду при наличии острых воспалительных заболеваний. Хронические заболевания, как и возраст, не всегда являются противопоказанием для моржевания, но надо уточнить это, посоветовавшись с врачом. Кроме того, добавляет Илья Егоров, любой «морж» вам скажет, что перед каждым погружением в холодную воду в первую очередь надо прислушаться к себе, и, если есть сомнения, стоит отложить плавание до улучшения самочувствия.

Татьяна Левачева

**От 0 до +15,9 °С – в воде такой температуры проводятся тренировки и соревнования.**



▲ Илья Егоров регулярно плавает

## Образование

## ОРДИНАТОРЫ И НАУКА

22 апреля в Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова прошел заключительный этап I Всероссийской междисциплинарной олимпиады ординаторов, который был приурочен ко Дню молодежной науки.



▲ Организаторы и участники олимпиады

Свои силы попробовали представители различных регионов России: Москвы, Воронежа, Казани, Оренбурга, Санкт-Петербурга, Саратова, Челябинска, Якутска и других городов. Каждая команда состояла из 3–4 человек. По условиям олимпиады участниками могли стать ординаторы любой специальности из группы «клиническая медицина».

Целый месяц 50 команд проходили отборочный этап. В онлайн-режиме

они решали различные задачи. По итогам отборочного этапа организационный комитет отобрал 16 самых сильных команд. Они были приглашены в Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова, чтобы сразиться за звание лучших ординаторов.

на обсуждение представленной темы с экспертами жюри и другими участниками) и клинический случай (каждому участнику самостоятельно предлагалось решить клинический случай, а лучшие и наиболее точные ответы награждались отдельно, не в командном зачете).

**На пути к победе участники продемонстрировали не только глубокие знания предметов, но и нестандартное мышление.**

### Состязание умов

Молодых ученых ждало два насыщенных дня: лекции от приглашенных экспертов, игры для команд, конкурсы «Своя игра» (команды должны были отвечать на вопросы по общемедицинским и фундаментальным научным темам), «Научный диспут» (один спикер от команды за 7 мин должен был интересно и оригинально рассказать о научных достижениях в своей специальности, затем давалось 5 мин

На пути к победе участники продемонстрировали не только глубокие всесторонние знания предметов, но и нестандартное мышление, творческий подход к решению задач. Первое место заняла самая упорная команда – «СеМечки» из Санкт-Петербурга, в которую вошли Виктория Пономаренко, Анастасия Ершова, Евгений Никитин, Анна Шейко.

По данным пресс-службы МКНЦ им. А. С. Логинова



▲ На вручении наград

# НЕ ЗАПУСКАЙТЕ СКОЛИОЗ

Окрики «сиди прямо, не сутулься!» не помогут исправить сколиоз у ребенка. О том, как диагностируется и лечится этот серьезный дефект развития позвоночника, рассказывает ортопед-вертебролог Научно-практического центра специализированной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого Илья Шавырин.

Фото: пресс-служба НПЦ СМПД им. В. Ф. Войно-Ясенецкого



▲ Илья Шавырин

## Не путать с нарушением осанки

Люди, не имеющие медицинского образования, часто путаются, называя сколиозом нарушение осанки. Очень важно их различать.

Нарушение осанки – неустойчивое отклонение туловища от нормального состояния, сопровождающееся изменением положения тела при стоянии, сидении и ходьбе. Осанку можно изменить путем укрепления мышц и выработки новых двигательных стереотипов. Коррекцию проще осуществлять в юном возрасте, однако исправление дефектов осанки, во всяком случае частичное, возможно и у взрослых людей. Наиболее простой и действенный способ улучшения осанки – регулярные занятия спортом, плавание в бассейне,

любая физическая активность. Малоподвижный образ жизни, особенно в период активного роста ребенка, по данным многих исследований, приводит к нарушению осанки у 70 % детей и подростков.

Сколиоз – торсионная деформация позвоночника и туловища, которая носит стойкий характер. При сколиозе присутствует элемент скручивания позвоночного столба. Сколиоз вызывает боковое искривление во фронтальной плоскости, осевую ротацию в горизонтальной плоскости, а также нарушения нормальных физиологических изгибов позвоночника.

## Протестируйте ребенка

Простейшим методом, позволяющим заподозрить сколиоз у ребенка, который может быть без труда выполнен родителями, является тест Адамса.

Надо попросить ребенка сделать медленный наклон вперед с опущенными

### Важно

При любом подозрении на сколиоз (асимметрия лопаток, таза, треугольников талии) либо положительном тесте Адамса необходимо обратиться к травматологу-ортопеду для своевременной диагностики и лечения.

## Лечение должно быть направлено на предотвращение дальнейшей деформации.



Фото: shutterstock

руками на 90°. Если тест Адамса выявил искривление позвоночника и асимметрию мышц спины, это является показанием к проведению рентгенографии позвоночника. При нарушении осанки тест Адамса, как правило, дает отрицательный результат.

## Как лечат сколиоз

Лечение сколиоза зависит от потенциала роста и величины деформации у ребенка. В период роста лечение должно быть направлено в первую очередь на предотвращение дальнейшего прогрессирования деформации позвоночника. Определяющий фактор выбора метода лечения

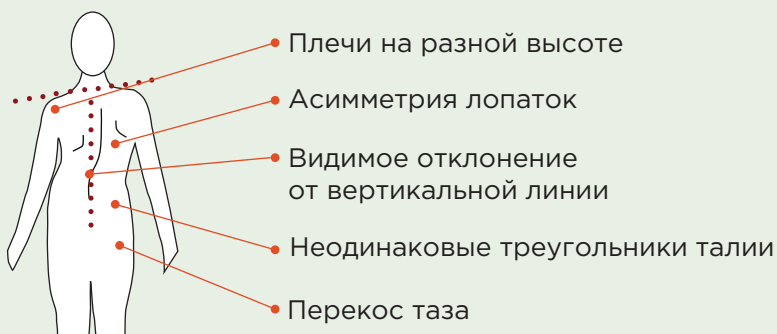
в период роста – угол деформации по Коббу, установленный врачом-рентгенологом на рентгенограмме позвоночника, выполненной в положении стоя:

- менее 25° – I–II степени сколиоза лечатся посредством специального комплекса упражнений лечебной физкультуры и контролируются врачом 1 раз в 6 месяцев;
- 25–45° – сколиоз III степени лечится с помощью корригирующего корсета Шено и специального лечебно-физкультурного комплекса;
- более 45–50° – сколиоз IV степени, как правило, является показанием к операции.

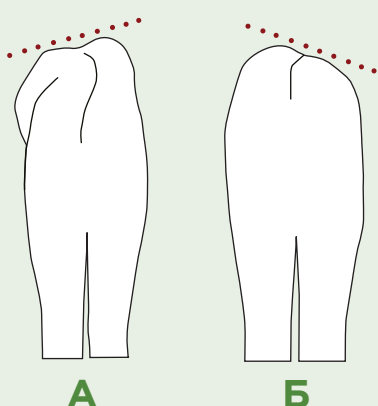
## Памятка

### ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРО СКОЛИОЗ

#### ПРИЗНАКИ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



#### СКРИНИНГ-ТЕСТ АДАМСА НА СКОЛИОЗ



**А.** При наклоне туловища проявляется реберный горб

**Б.** При наклоне туловища на 90° виден поясничный горб



#### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ СКОЛИОЗЕ

- Любительским спортом при сколиозе заниматься можно и нужно
- Противопоказаны профессиональные занятия спортом, связанные с гиперрастяжением позвоночника: художественная гимнастика, балет
- Нежелательны виды спорта с высоким риском падений и компрессионных травм позвоночника

**Сколиоз – серьезное заболевание, чаще всего наследственное, которое требует наблюдения у врача и лечения**

#### I–III степени

часто остается незамеченным у подростков, поскольку не вызывает никаких жалоб, но может вызвать серьезные психологические комплексы

#### IV степень

может стать причиной головных болей, дискомфорта и болей в спине, компрессии внутренних органов и нарушения функции дыхания

Памятка составлена совместно с сотрудниками НПЦ специализированной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого

# БЕРЕМ КОНТРОЛЬ НАД АСТМОЙ

Одышка, хрипы, кашель, чувство сдавленности в груди – все эти симптомы могут свидетельствовать о развитии бронхиальной астмы, приступ которой иногда приводит к фатальному исходу. Однако это заболевание можно эффективно контролировать. Как облегчить жизнь при бронхиальной астме, рассказывает заведующая отделением пульмонологии Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева Нина Марачева.

Фото: пресс-служба КГБ имени Д. Д. Плетнева



▲ Нина Марачева

## Опасные приступы

От этой болезни страдают как взрослые, так и дети. По оценкам ВОЗ, более 340 млн жителей нашей планеты имеют это заболевание. Причем с каждым годом больных становится все больше. Не последнюю роль в этом играет плохая экология – загрязненный воздух больших городов.

По симптоматике бронхиальная астма схожа с другим бронхолегочным заболеванием – хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ). Кашель с мокротой, одышка при нагрузке, ощущение сдавленности в груди, нехватки воздуха есть и там и там, оба этих заболевания хронические. Однако если ХОБЛ – заболевание, медленно прогрессирующее, одышка при нем нарастает постепенно, то для бронхиальной астмы характерно приступообразное течение – периодическое развитие приступов удушья.

Именно эти приступы, при которых у человека развивается острая дыхательная недостаточность – удушье, вызванное сужением бронхов из-за сокращения гладких мышц, представляют серьезную опасность. Такое состояние может привести к более тяжелым осложнениям вплоть до летального исхода, если оно перейдет в стадию тяжелого обострения развития астматического статуса.

Риск сильных приступов и развития тяжелых осложнений особенно высок у пациентов, которые не контролируют или плохо контролируют заболевание. У тех, кто скрупулезно следует рекомендациям врача, выполняет все его назначения, обычно такого не происходит.

## Подальше от аллергенов

Помимо плохого контроля заболевания, для страдающих бронхиальной астмой есть и другая опасность – контакт с аллергеном, который может спровоцировать развитие острой дыхательной недостаточности – сильнейший приступ удушья. Он может быть вызван также приемом некоторых лекарственных препаратов. Известны случаи, когда причиной сильной астматической одышки становился аспирин, также нередко приступ астмы обусловлен приемом нестероидных противовоспалительных препаратов.

Бронхиальная астма – генетически обусловленное заболевание. Предрасположенность к гиперчувствительности передается по наследству. Заболевание может развиваться в любом возрасте в зависимости от того, когда включается пусковой механизм – контакт с аллергеном



Фото: Shutterstock

или возникла реакция на какой-либо лекарственный препарат. Чаще всего приступы бронхиальной астмы вызывают пыльца растений (особенно в ясную ветреную погоду), шерсть животных, домашняя пыль, средства бытовой химии, косметические средства, табачный дым.

## Как ставится диагноз

При подозрении на бронхиальную астму, для которой характерен приступообразный кашель или же впервые возникший приступ удушья, важно прежде всего обратиться за консультацией к участковому терапевту или к врачу-пульмонологу, аллергологу. Для подтверждения диагноза врач назначает ряд исследований, в первую очередь спирометрию. Этот метод диагностики измеряет скорость форсированного выдоха, показывает степень обструкции, сужения бронхов. Исследование обязательно повторяется после применения бронхолитического препарата. Также проводится аллергообследование – кожное тестирование или по анализу крови на общий или специфический иммуноглобулин Е к предполагаемым аллергенам. Кроме того, назначаются рентген или КТ грудной клетки и ряд скрининговых анализов.

## Важно купировать приступы

Бронхиальная астма – хроническое заболевание, вылечить которое невозможно, однако его можно эффективно

## Для профилактики бронхиальной астмы надо:

- полностью отказаться от курения, в том числе электронных сигарет;
- проводить закаливающие процедуры;
- вакцинироваться от гриппа и от пневмококковой инфекции людям из групп риска;
- заниматься дыхательной гимнастикой;
- своевременно лечить респираторные заболевания;
- в период эпидемий ОРВИ и гриппа использовать средства индивидуальной защиты, соблюдать другие меры профилактики;
- часто проводить влажную уборку дома;
- убрать из дома все «пылесборники»: ковры, мягкие игрушки;
- использовать гипоаллергенные подушки и одеяла с синтетическим наполнителем;
- часто проветривать помещение;
- исключить контакт с домашними животными: кошками, собаками;
- отказаться от разведения аквариумных рыбок: как правило, сухой корм для рыб вызывает аллергию;
- исключить из своего рациона высокоаллергенные продукты.

## При гиперчувствительности к домашней пыли, шерсти животных риск возникновения приступов сохраняется круглый год.

контролировать. Для ее лечения используются симптоматические средства, предназначенные для купирования приступа, и препараты базисной терапии, которые воздействуют на патогенез заболевания. Единственный способ контроля заболевания – применение ингаляционных кортикостероидов, причем с самых начальных стадий его проявления. Ингаляционная форма позволяет лекарству быстро проникнуть в верхние дыхательные пути и начать действовать. Использование этих препаратов помогает добиться стойкой длительной

ремиссии. В качестве средств скорой помощи используются короткодействующие бронхолитики – ингаляторы для купирования приступов. И для лечения аллергии в целом – противоаллергические (антигистаминные) препараты с учетом сезонности, вида аллергии.

В зависимости от аллергена астма может носить сезонный характер, если у человека аллергия на цветение каких-то растений. Но при гиперчувствительности к домашней пыли, шерсти животных риск возникновения приступов сохраняется круглый год.

Важнейшей мерой профилактики обострения заболевания является вакцинация от гриппа и пневмококковой инфекции.

Также необходимо укреплять иммунитет закаливанием, заниматься плаванием, другими водными процедурами. Очень полезна при астме и дыхательная гимнастика, которая улучшает дренажную функцию легких.

Анна Гришунина

## Диета при бронхиальной астме

### Рекомендуется исключить:

копчености, жирные сорта мяса, морепродукты, икру, цитрусовые, малину, персики, дыню, клубнику, мед, орехи, шоколад.



**Лилия БУДЕЙКИНА**, врач-оториноларинголог отделения оториноларингологии и микрохирургии уха Городской клинической больницы № 52

Кто такой врач-фониатр? Какие бывают заболевания гортани? В каких случаях требуется хирургическое лечение? Какие методы диагностики используются при заболеваниях гортани?

### Кто такой врач-фониатр и что он лечит?

Фониатры занимаются заболеваниями гортани и голосовых связок. Эти специалисты работают с теми, для кого голос служит рабочим инструментом. У профессиональных певцов, дикторов, актеров голосовые связки подвергаются значительным нагрузкам, которые могут вызвать отеки, раздражения связок, дисфонию – нарушение голосовой функции. Мы, врачи-фониатры, всегда за сценой. Поддерживаем голосовой аппарат в функциональном состоянии, проверяем его, делаем эндоларингеальные (внутригортанные) вливания препаратов. Например, если для обычного человека оптимальным решением проблемы будет хирургическое вмешательство, то для певцов стараемся искать консервативные методы, операция может вызвать резонаторный дисбаланс. Однако фониатр нужен не только профессионалам, певцы – не единственные наши пациенты. Есть целый ряд заболеваний гортани, которые нуждаются в лечении.

### В каких случаях надо обращаться к фониатру?

Кашель и дискомфорт в горле могут быть вызваны инфекциями, например ОРВИ, и другими заболеваниями дыхательной системы. С кашлем прежде всего надо обращаться к терапевту. Однако локализация инфекции и нарушений может быть разной. При ларингите (воспалении слизистых оболочек гортани) консультация фониатра или лор-специалиста желательна.

Случается так, что ни терапевт, ни пульмонолог не видят нарушений, а кашель человека беспокоит. Причиной так называемого патологического кашля могут быть проблемы и в носу, и в гортани. Например, слизь стекает по задней стенке глотки и раздражает связки. Или связки раздражаются из-за различных новообразований

в гортани. Поставить правильный диагноз поможет фониатр после обследования.

Опухоли гортани бывают как злокачественными, так и доброкачественными. И те и другие могут вызывать схожие симптомы. Видов доброкачественных опухолей немало: это полипы, папилломы и т. д. Чаще всего охриплость и неприятные ощущения в горле указывают на начальный этап заболевания. Нарушения дыхания и глотания обычно характеризуют уже развитую клиническую картину.

При ларингите, патологическом кашле, дискомфорте в горле, затруднениях дыхания и глотания, изменениях в голосе, в том числе охриплости, нужна консультация фониатра. Хотя неприятные ощущения в гортани могут быть вызваны разными причинами, в том числе психоневрологическими. В этом случае фониатр исключит возможность нарушений по своей части.

### Какие методы диагностики используются при заболеваниях гортани?

Раньше основным диагностическим инструментом лор-врача были гортанное и носовое зеркала. Современная медицина предлагает гораздо более совершенные методы диагностики. «Золотой стандарт» на сегодняшний день – ларингоскопия. При любой настроенности по поводу заболеваний гортани мы предлагаем пациентам ее сделать. Это эндоскопическое исследование. Специальным очень тонким эндоскопом мы проходим носовой вход, спускаемся вниз к голосовым складкам и можем их визуализировать: подробно рассмотреть, оценить состояние, проанализировать движения гортани. Существует и прямой эндоскоп, который вводится прямо через рот, но он не подходит для пациентов с рвотным рефлексом. Исследование через нос мы проводим даже самым маленьким детям в возрасте нескольких месяцев.

Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте [nizoz.ru](http://nizoz.ru) в разделе «Виртуальный кабинет врача».



Его не надо бояться, ларингоскопия проводится под местным обезболиванием, это легкое исследование.

### В каких случаях необходимо хирургическое вмешательство?

Консервативные методы при лечении заболеваний гортани – ингаляции, вливания, фонопедия. Хирургические методы используются при новообразованиях гортани, как злокачественных, так и доброкачественных, парезах, параличах, рубцовых стенозах. Крупные рубцы в гортани могут быть идиопатическими (первичными, возникающими без видимой связи с другими причинами) или связанными с травмами.

### Раньше гланды удаляли чуть ли не всем детям. Насколько это оправданно?

Гланды – небные миндалины, сейчас их удаляют по показаниям, например в случае частых ангин и осложнений хронического тонзиллита. В принципе все органы человеку нужны, гланды – часть нашей иммунной системы. Но когда они нефункциональны и, наоборот, мешают нормальной жизнедеятельности, их нужно удалять. Гланды – не критические для организма органы, это не почка. Удалять их можно без вреда.



## Нам пишут



▲ Сергей Иванов и Дамиря Бахтеева обсуждают тактику ведения пациента

Врачам Госпиталя для ветеранов войн № 2 поступает множество отзывов от пациентов. Они выражают признательность специалистам медицинской организации за проведенное лечение.

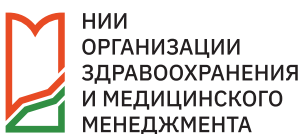
«Я проходил лечение в кардиологическом отделении № 1. Моим лечащим врачом была Дамиря Исаковна Бахтеева – настоящий профессионал, человек с большим сердцем, тактичный и внимательный доктор. Заведующий отделением Сергей Николаевич Иванов, несмотря на свою огромную занятость, он находит время для каждого пациента, что крайне приятно. Я человек среднего возраста, но, в силу наследственности, подвержен кардиологическим проблемам, однако золотые руки и отзывчивые сердца сотрудников отделения дали мне возможность снова вернуться к активной жизни. Выражаю огромную благодарность Сергею Николаевичу Иванову и Дамире Исаковне Бахтеевой за их профессионализм. Они выбрали непростую профессию врача, посвятили себя важному делу – исключительно добросовестно помогают людям. Честь им и хвала. От души благодарю».

Пациент Д.

«Выражаю огромную благодарность сотрудникам гериатрического отделения: заведующей отделением Марине Сергеевне Черняевой, медицинским сестрам и всем, кто там трудится. Моя мама уже в третий раз проходит лечение в гериатрическом отделении. Всегда после выписки у нее улучшается здоровье, прибавляются силы. Персонал отделения очень внимательный и отзывчивый. Здесь проводят необходимое лечение и обследования, оказывают консультации. Спасибо всему медперсоналу за их внимание, доброту, заботу».

Родственница пациентки К.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах на [nizozmm-info@zdrav.mos.ru](mailto:nizozmm-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. 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, [nizozmm@zdrav.mos.ru](mailto:nizozmm@zdrav.mos.ru).

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Олеся Голошубина, Елена Мальгина. 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:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ