

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 11 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

www.nioz.ru

№ 47 (297)



### Помогая, не навреди

Как правильно принимать витамины, рассказала терапевт Ирина Складник.

<< СТР. 6



### Сила в правильном питании

Каким должен быть рацион, чтобы сохранить здоровье и не болеть, рассказала диетолог Виктория Егорова.

<< СТР. 7



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



Фото: mos.ru

▲ Во время посещения нового центра

## ПЕРВЫЙ ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В преддверии Дня матери мэр Москвы Сергей Собянин открыл первый центр женского здоровья, который создан по новому стандарту на базе перинатального центра Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой. «В основе стандарта – бесшовная маршрутизация от первой консультации до последующего сопровождения беременности. Главное в новом стандарте – забота о маме и малыше. Такие центры придут на смену морально и физически устаревшим, в большинстве своём небольшим по площади и разрозненным женским консультациям», – написал мэр Москвы в телеграм-канале. Также в составе клиники начал работу неонатальный центр. Подробнее – в материале газеты. << СТР. 3

### Развитие столичного здравоохранения



Фото: mos.ru

В рамках международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что в столице идёт вторая волна обновления медицинского оборудования и масштабная реконструкция медицинских организаций: «Что касается показателей здравоохранения, действительно, в Москве средняя продолжительность жизни достигла 78,4 года, что максимально приближено уже к европейским показателям».

За последние 10 лет средняя продолжительность жизни в столице увеличилась на четыре года. Мэр Москвы подчеркнул, что и финансирование, и материальная база, и оборудование, и информационные технологии должны быть направлены на то, чтобы человек был главным в здравоохранении, чтобы все ресурсы были направлены на сохранение здоровья и своевременное лечение.

### Новое в электронных медкартах

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что в электронную медицинскую карту добавили новую функцию для врачей – подраздел «Предварительные диагнозы»: «Все протоколы осмотров, направления на консультации и результаты исследований по каждому предварительному диагнозу пациента теперь собраны вместе. Раньше эти документы хранились в разных разделах, что отнимало время на их сбор». Новая функция помогает увидеть всю картину заболевания и выбрать оптимальную тактику лечения с учётом всех индивидуальных особенностей пациента и развития его болезни.

Кроме того, создан специальный регистр пациентов с неподтверждёнными диагнозами. В нём собрана информация о тех, кто не до конца прошёл необходимую диагностику, когда она прервалась. Если информации достаточно, чтобы заочно поставить заключительный диагноз, то врач может пригласить пациента на приём. Проактивный подход позволит выявлять и лечить серьёзные заболевания на ранних стадиях.

## «Национальное здравоохранение – 2023»: диалог профессионалов

Около 300 экспертов со всей страны, в том числе министры здравоохранения регионов, главные врачи больниц и поликлиник, посетили шесть ведущих столичных медорганизаций в рамках второго конгресса «Национальное здравоохранение – 2023» на международной выставке-форуме «Россия».

«Москва системно многие годы занимается развитием здравоохранения, и мы накопили большой

позитивный опыт. Я очень надеюсь, что наши практики будут интересны и полезны представителям других

регионов», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

О том, как прошёл форум, – в материале газеты «Московская медицина. Cito».

<< СТР. 4–5



Фото: mosgorzdrav.ru

▲ Участники обсудили ключевые тренды столичного здравоохранения

## Проверка здоровья в центрах госуслуг

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале, что в 77 центрах госуслуг «Мои документы» можно поверить здоровье.



фото: mos.ru

С августа 2020 года москвичи воспользовались этой возможностью более 700 тысяч раз.

«Примерно за семь минут диагностические комплексы проверки здоровья оценивают уровень насыщения крови кислородом, артериальное давление, функцию внешнего дыхания, пульс и ритм сердца, состав тела и норму калорий», – написал Сергей Собянин.

Также москвичи могут получить персональные рекомендации по правильному питанию на семь дней вместе с рецептами и индивидуальный перечень физических упражнений с советами по их выполнению.

Во флагманских офисах центров госуслуг «Мои документы» работают роботы-диагносты, которые измеряют температуру тела, уровень сахара в крови, объём лёгких человека, а также другие параметры и на основе полученных данных дают необходимые рекомендации.

## Экскурсии в больницах

Свыше 11 тысяч москвичей познакомились с работой нового флагманского и урологического центров Боткинской больницы, а также с новым комплексом крупнейшей в стране Инфекционной клинической больницы № 1 благодаря проекту открытых экскурсий.

«В этом году мы начали проводить эксклюзивные экскурсии для москвичей в новых больницах перед их открытием. Формат оказался невероятно востребованным и получил позитивные отклики горожан. Мы даже расширили число слотов записи из-за высокого спроса. Мы рады тому, что москвичи так тепло приняли новый проект, и будем продолжать его по мере завершения строительства новых больниц», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Флагманский центр Боткинской больницы стал четвёртым, который открылся в этом году. Кроме того, к запуску готовятся флагманские центры Городской клинической больницы имени В. М. Буянова и Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова. Все они будут работать по новому стандарту экстренной помощи.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

## Умные алгоритмы

**Почти пять миллионов электрокардиограмм помогли врачам расшифровать умные алгоритмы на основе искусственного интеллекта.**

«Электрокардиография – наиболее распространённое и достоверное исследование, которое применяется в диагностике сердечно-сосудистых заболеваний. Во всех взрослых поликлиниках Москвы мы используем цифровые электрокардиографы, подключённые к Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС). Там врачи видят электрокардиограммы в цифровом виде и результат их автоматической расшифровки умными алгоритмами. Специалист может внести необходимые правки в заключение или согласиться с готовым вариантом. Цифровые сервисы помогают точнее и быстрее анализировать исследования», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Также решение по автоматической расшифровке электрокардиограмм умными алгоритмами применяется в детских поликлиниках.

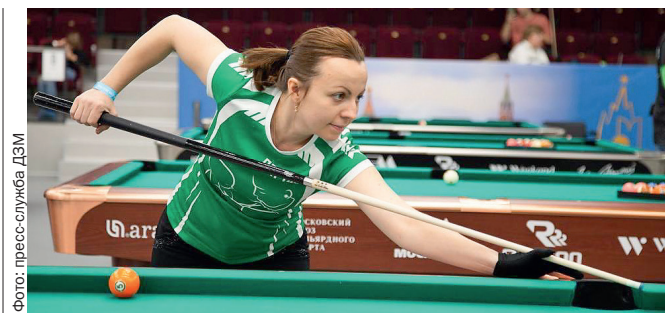


фото: пресс-служба ДЗМ

## Лучшие в бильярде

В Москве состоялся турнир по бильярду среди работников медорганизаций города. Игры прошли в рамках Спартакиады-2023 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» во Дворце бильярдного спорта «Москвич».

«Второй год мы собираем на турнир по бильярду большое количество участников. 71 команда, почти 250 участников заявили на соревнования. Коллеги с радостью приходят на мероприятия Спартакиады со своими группами поддержки, с детьми! И данный турнир не стал исключением», – отметила заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Турнир по бильярду прошёл в двух дисциплинах: «пул-8» и «русский бильярд» (свободная пирамида). По результатам отборочного дня в финал вышли 64 игрока, показавшие лучшие результаты. Первым в дисциплине «пул-8» стал врач – травматолог-ортопед из Городской клинической больницы № 17 Михаил Панин. Второе место досталось заместителю директора по кадрам из Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» Дмитрию Шульженко. На третью ступень пьедестала поднялся врач – травматолог-ортопед из Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова Андрей Степанов.

В дисциплине «русский бильярд» (свободная пирамида) золотую медаль забрал ведущий инженер-сметчик из Дирекции развития объектов здравоохранения города Москвы Антон Корзун. Серебряную – врач – акушер-гинеколог из Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского Станислав Лосик. Бронзу – врач – стоматолог-хирург из Стоматологической поликлиники № 15 Михаил Сахаров.

По итогам двухдневных соревнований в командном зачёте золотой кубок забрала команда Стоматологической поликлиники № 15. Серебро завоевала команда Дирекции развития объектов здравоохранения города Москвы. А почётная бронза досталась команде Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова.



фото: пресс-служба ДЗМ

## Коротко

### Новые практики в онкологии

Заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Саида Гаджиева рассказала о работе центра амбулаторной онкологической помощи Городской клинической онкологической больницы № 1: «За два года работы здесь внедрены новые практики, такие как мультимодальный приём врачей-онкоматологов, забор биопсии предстательной железы на базе дневного стационара, панч-биопсии при подозрении на злокачественные новообразования кожи, а также малые операции в амбулаторных условиях. За два года работы специалистами центра верифицировано почти 11 тысяч злокачественных новообразований, а 7,6 тысяч пациентов уже завершили радикальное лечение: это абсолютный рекорд по городу на сегодняшний день».

### Помощники врача

Сервисы искусственного интеллекта начали распознавать увеличение лимфатических узлов на КТ органов грудной клетки. Такой вид лучевого исследования составляет около 30 % от общего объёма. Всего в лучевой диагностике работает уже 56 сервисов по 29 клиническим направлениям. «Искусственный интеллект не только помогает выявлять и интерпретировать изменения на рентгеновских снимках, но и автоматически выполняет необходимые измерения, что снижает вероятность ошибки, а также ускоряет процесс диагностики», – сказал главный внештатный специалист рентгенолог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев.

### «Наставничество в медицине»

Уникальный конкурс «Наставничество в медицине», приуроченный к Году педагога и наставника в России, завершён. В нём приняли участие медицинские работники систем здравоохранения, образования и науки Москвы, делящиеся опытом с молодёжью и коллегами, а также студенты медицинских образовательных учреждений столицы. Конкурс стал поводом оригинально поблагодарить своих учителей, самовыразиться творчески. Конкурс был инициирован НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы. Узнать имена победителей можно по QR-коду.



# СЕРГЕЙ СОБЯНИН: «В ОСНОВЕ НОВОГО СТАНДАРТА АКУШЕРСКО-ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ – БЕСШОВНАЯ МАРШРУТИЗАЦИЯ»

С 11 декабря жительницы юго-запада Москвы смогут получать все необходимые виды диагностики и лечения для подготовки к рождению ребёнка и сохранения женского здоровья в одном месте – центре женского здоровья Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой. В состав многопрофильной больницы также входят перинатальный и неонатальный центры.



Фото: mos.ru

▲ Сергей Собянин

«В Москве активно проводится модернизация всей системы здравоохранения, начиная от поликлиник, заканчивая крупнейшими нашими многофункциональными клиниками. Одно из направлений, или звеньев, очень важное в медицине, важное для жителей – это женские консультации.

для выхаживания недоношенных детей, компьютерной и магнитно-резонансной томографии.

Каждый день в центре женского здоровья, расположенном на первом и втором этажах здания, могут принимать до тысячи пациенток. Также на втором этаже находится круглосуточная клинично-диагностическая лаборатория, оснащённая современным оборудованием для проведения широкого спектра исследований. С третьего по пятый этажи располагается неонатальный центр на 76 коек, включая 30 коек реанимации для новорождённых.

«Для новорождённых в отделении реанимации и интенсивной терапии установили кувезы-трансформеры, в которых малыши чувствуют себя как в утробе матери, и удобные кресла для мам, позволяющие использовать метод "кожа к коже" для выхаживания недоношенных детей», – написал в телеграм-канале мэр.

Метод «кенгуру», о котором упоминал Сергей Собянин, полезен как для ребёнка, так и для родильницы: улучшается психоэмоциональное состояние женщины, поддерживается грудное вскармливание,



Фото: АГН «Москва»

▲ Современное оборудование повышает точность диагностики

у малышек улучшаются показатели выхаживания.

В отделении патологии новорождённых также расположено высокоточное оборудование, в том числе 17 кувезов для выхаживания детей с массой тела от 500 г, девять открытых реанимационных систем, полифункциональные мониторы для контроля витальных показателей.

В центре имеется молочный блок со стерилизаторами и всем необходимым для приготовления молочных смесей. Есть комфортные помещения для сцеживания грудного молока и комнаты отдыха для родителей.

В маломестных палатах мамы могут круглосуточно находиться вместе со своими малышами. Там есть всё необходимое

◀ Центр уже ждёт пациенток

## В ближайшие три-четыре года система женской консультации будет полностью реформирована.

В Москве их порядка 90. Они располагаются, к сожалению, не в лучших помещениях, многие из них морально и физически уже устарели. Вместе со специалистами и врачами выработали новый, современный стандарт оказания помощи в женских консультациях. И вот первый такой эксперимент сделали на базе Городской клинической больницы № 31. Здесь построена неонатальная клиника. И здесь же сделан центр женского здоровья, в котором есть всё для того, чтобы своевременно и качественно провести женскую консультацию. Центр тесно связан с родильным домом, с многофункциональной клиникой, с коллективом, который имеет огромный опыт. И я надеюсь, что этот эксперимент будет удачным», – сказал на торжественном открытии центра мэр Москвы Сергей Собянин.

Запланировано, что в ближайшие три-четыре года будет полностью реформирована система женской консультации.

### Большие возможности

Перинатальный центр расположен на улице Новаторов. Здание, открытое в 1981 году, – это бывший роддом № 4, который рассчитан на 153 койки, в том числе 12 коек реанимации для новорождённых. Второй пятиэтажный корпус построили в этом году. Его оснастили новой медицинской техникой для диагностики и высокотехнологичной аппаратурой



Фото: АГН «Москва»



▲ Команда врачей показала мэру Москвы центр женского здоровья



Фото: АГН «Москва»

▲ Диагностика проводится быстро и точно

для заботы о младенце: неонатальные лампы, столики для пеленания и весы для взвешивания ребёнка, ванночки для купания ребёнка и т. д.

Размещение центра женского здоровья и неонатального центра в составе крупной многопрофильной больницы открывает широкие возможности для врачей. При необходимости можно подключить все имеющиеся медицинские ресурсы, включая мощную диагностическую базу, а в сложных клинических случаях – собирать мультидисциплинарные консилиумы.

### О системе родовспоможения в столице

В системе здравоохранения Москвы работает 18 родильных домов, которые являются структурными подразделениями крупных многопрофильных больниц. Статусом «перинатальный центр» обладают пять стационаров. Общее количество акушерских коек – более двух тысяч, в том числе около 500 коек патологии беременных. Акушерско-гинекологическая служба базируется в 11 ключевых многопрофильных клиниках, где беременным женщинам предоставляется весь спектр медицинской помощи.

# «НАЦИОНАЛЬНОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ – 2023»: ДИАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Фото: Руслан Игamberдиев/НИИОЗММ

▲ Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал об опыте столицы

1–2 декабря в Москве в рамках международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ состоялся конгресс «Национальное здравоохранение – 2023». Он собрал более тысячи человек из всех субъектов нашей страны.

## В столицу за опытом

Реорганизацию и модернизацию системы здравоохранения Москва начала раньше других регионов. Эти процессы идут уже по меньшей мере 10 лет, а наиболее активно – последнее пятилетие. Одним из важных показателей мэра Москвы Сергей Собянин на пленарном заседании назвал удовлетворённость населения услугами здравоохранения. По его словам, главное, что делает город, – меняет систему здравоохранения так, чтобы она была ориентирована в первую очередь на пациента – его нужды, лечение и сохранение здоровья.

## Новый стандарт поликлиник

Вполне естественно, что многие участники форума приехали в Москву именно за тем, чтобы перенимать опыт, которым щедро делятся коллеги-москвичи. Столичные поликлиники сегодня многими принимаются за эталон. О том, как складывался их новый облик и функционал, на сессии «Московский стандарт системы здравоохранения: опыт Москвы в организации первичной медико-санитарной помощи» рассказал руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун. «Московский стандарт здравоохранения заключается не только в новых стенах, подчеркнул он, – Москва занимает

первое место по уровню медицинской инфраструктуры в рейтинге городов мира». Главное, что произошло в последнее время, – это организационные решения, принятые в Москве, и появление новых управленческих технологий, отметил руководитель Департамента. Он выделил основные принципы развития здравоохранения:



Фото: Руслан Игamberдиев/НИИОЗММ

▲ Мэр Москвы Сергей Собянин

первое место по уровню медицинской инфраструктуры в рейтинге городов мира».

Главное, что произошло в последнее время, – это организационные решения, принятые в Москве, и появление новых управленческих технологий, отметил руководитель Департамента. Он выделил основные принципы развития здравоохранения:

- комплексный подход к модернизации инфраструктуры и технологических процессов;
- построение масштабируемых медицинских систем (технологий, алгоритмов, стандартов – всего, что можно автоматизировать);
- подготовка лучших кадров и человекоцентричность;
- автоматизация рабочих процессов и принятие решений на основе больших данных.

По его словам, помимо комплексного подхода, важнейшего условия в достижении успеха развития медико-санитарной службы, необходимо соблюдать и принцип одновременности, поскольку многие отрасли столичного здравоохранения взаимосвязаны.

«Все мероприятия по развитию здравоохранения ориентированы на

## Реорганизацию и модернизацию системы здравоохранения Москва начала раньше других регионов.

формирование возможностей, равных для всех жителей города Москвы вне зависимости от места их проживания, на получение качественной медицинской помощи, – отметил в своём выступлении заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Андрей Старшин. – И реализуются они по трём ключевым направлениям: территориальное планирование, развитие инфраструктуры, внедрение и улучшение технологических и организационных решений, которые направлены на гармонизацию всех процессов, обеспечивающих жизнедеятельность наших поликлиник».



Автор: Анатолий Стребелев

▲ Эксперты обменялись опытом

Модератор сессии, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксёнова обратила внимание на то, что благодаря улучшению транспортной доступности клиника у дома перестала быть для москвичей приоритетным фактором выбора медицинской организации. Сегодня предпочтения отдаются высокопрофессиональным опытным специалистам и оборудованию экспертного класса, которые концентрируются в центрах компетенций.

Как сообщила заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Саида Гаджиева, такие центры компетенций специализируются на оказании медицинской помощи по социально значимым заболеваниям. Сегодня в Москве созданы эндоскопические центры по выявлению злокачественных новообразований органов пищеварения, центры компетенций по оказанию помощи онкологическим пациентам, организуются ревматологические, нефрологические, гематологические центры компетенций, принят новый стандарт оказания акушерско-гинекологической помощи и создаются центры женского здоровья.

### Трансформация столичных стационаров

Во второй день работы форума внимание большинства его участников привлекла сессия «Московский стандарт системы здравоохранения: московские больницы – новый каркас современной высокотехнологичной помощи». В последние годы в этой сфере тоже принято немало важных организационных решений, направленных на повышение эффективности, которые

Заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Старшинин

Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ



▲ Сессия, посвящённая стандарту первичной медико-санитарной помощи, собрала полный зал



▲ Посетителей научили оказывать первую помощь

уже принесли ощутимые позитивные изменения.

«Современная медицина основана на междисциплинарном подходе и аккумуляции мощностей на базе многопрофильных стационаров. Они становятся подобием медицинских хабов, в которых концентрируется научный потенциал и сочетается высокотехнологичная и экстренная стационарная помощь и в то же время проводятся амбулаторные приёмы. Москва пошла именно этим путём и продолжает по нему развиваться», – отметил модератор сессии, директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков.

Для создания каркаса высокотехнологичной помощи потребовалась концентрация ресурсов на базе крупных

стационаров, строительство новых корпусов и ремонт существующих зданий. В них сосредоточены технологии и наиболее профессионально подготовленные специалисты, рассказал Алексей Хрипун. В эти центры перенаправили потоки пациентов, «которые идут на имя, на хирурга, на специалиста – кардиолога, невролога, на школы, на клиники, складывавшиеся годами и десятилетиями».

Чтобы принять такой поток, необходимы, по словам Алексея Хрипуна, два условия: готовность самой клиники к высокопоточным работам и маршрутизация пациентов для обеспечения центров бесперебойной работой. Это непростая задача для мегаполиса. Её решение невозможно без тотальной информатизации здравоохранения, без создания циф-



▲ Руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун

хронических заболеваний, проблемами с сердцем, травмами, которые требуют незамедлительного вмешательства врачей. И улучшение качества оказания экстренной помощи было одним из приоритетных вопросов модернизации московского здравоохранения», – сообщил Сергей Петриков. В рамках этой модернизации был создан новый стандарт экстренной меди-

## Современная медицина основана на междисциплинарном подходе и аккумуляции мощностей.

рового каркаса, связывающего воедино всех участников процесса.

### Для экстренных случаев – флагманские центры

«По статистике, около 1 млн человек в Москве экстренно госпитализируются в стационары в связи с какими-то медицинскими проблемами: обострением

цинской помощи в Москве и появилась ещё одна новая структура в столичном здравоохранении – флагманские центры по оказанию этого вида помощи.

«Флагманские центры – это не просто новые корпуса, новые большие приёмные отделения, способные принять до 1,5 тысяч пациентов в сутки и до полумиллиона пациентов в год, имеющие 600 коек, доступных для оказания помощи 24/7, а ещё и возможность лёгкой трансформации и увеличения коечного фонда», – рассказал директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций, оказывающих стационарную и специализированную медицинскую помощь, Николай Рубцов. Помимо масштабного приёмно-диагностического отделения, в них расположены высокотехнологичные и интегрированные операционные, уникальные по своему оборудованию и возможностям гибридные операционные, которым на сегодня нет аналогов в нашей стране. Это разработанный до мельчайших деталей пошаговый алгоритм действий каждого участника команды флагманского центра, позволяющий спасти жизни людям в критических состояниях. Выработанные столичными специалистами решения тем и хороши, что могут масштабироваться по всей стране для эффективного развития системы здравоохранения, чем наверняка и займутся по возвращении домой участники форума из регионов.

Выработанные столичными специалистами решения могут масштабироваться по всей стране.

▲ Второй день форума. Обсуждается реорганизация столичных стационаров. В зале представители всех 89 регионов нашей страны

Анна Гришунина

Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

# ПОМОГАЯ, НЕ НАВРЕДИ

Витамины – это вещества, которые положительно влияют на организм. Почему нельзя принимать их самостоятельно и как получить их естественным путём, рассказывает заведующая лечебно-диагностическим отделением Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова Ирина Скляник.

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



▲ Ирина Скляник

Когда люди говорят о дефиците витаминов в организме, они используют термин «авитаминоз». И часто ошибаются. Авитаминоз – это полное отсутствие одного или нескольких витаминов в организме, а гиповитаминоз, который обычно и имеют в виду, – их сниженное содержание. Концентрация веществ может уменьшаться либо из-за того, что организм получает их в ограниченном количестве, либо из-за того, что они плохо всасываются.

## К чему приводит дефицит

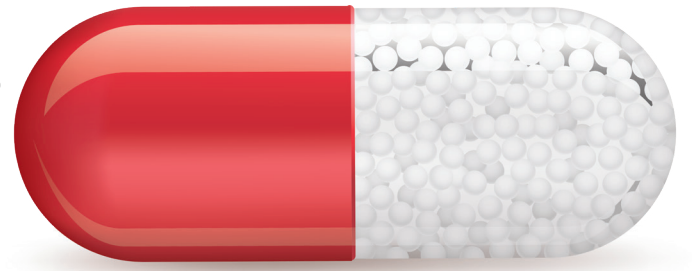
В группе риска находятся те, кто имеет нарушения в работе ЖКТ и проблемы с пищеварением, те, кто часто болеет или подвергается стрессу, а также дети. О том, что организму не хватает

витаминов, можно узнать по общим признакам: ухудшение работоспособности, усталость, бессонница или постоянная сонливость, апатия, раздражительность, сухость кожи, ломкость волос, проблемы со зрением (у человека может начать проявляться куриная слепота – нарушение зрительных функций в темноте). Например, при недостатке витамина В9 в комбинации с В12 может возникнуть фолиеводефицитная анемия. А дефицит витамина А – ретинола – ассоциирован с раком толстого кишечника, прямой кишки, болезнью Крона.

## Не занимайтесь самолечением

Если вы чувствуете какой-то из обозначенных симптомов, не стоит самостоятельно назначать себе приём витаминов или прислушиваться к советам друзей или знакомых из Интернета. Если витаминный комплекс подошёл кому-то, это не значит, что вам нужен именно такой же. Сначала обратите внимание на свой рацион. Получать витамины без препаратов можно благодаря сбалансированному питанию. Чаще всего гиповитаминоз усиливается зимой. Его причина – недостаток солнца и сокращение потребления свежих овощей, фруктов. Следите за тем, чтобы они всегда присутствовали в рационе. Рекомендуется не прибегать к жёстким диетам.

Если после нормализации рациона вы не чувствуете себя лучше, нужно обратиться к врачу. Помочь сможет или терапевт, или иммунолог. Перед тем как назначить приём витаминов, специалист оценивает не только их уровень,



## Самостоятельно начинать приём витаминов, которые помогли ВАШИМ знакомым, не стоит.

но и состояние организма в целом, собирает анамнез (наследственность пациента, перенесённые заболевания, хронические заболевания). При необходимости врач может назначить повторный анализ и в динамике посмотреть процесс изменения показателей.

## Когда витаминов слишком много

При бесконтрольном приёме или неправильном использовании витаминов развивается гипервитаминоз. Он не менее опасен для здоровья и правильного функционирования организма, чем гиповитаминоз. Часто гипервитаминоз возникает

при приёме жирорастворимых витаминов: А, D, E, K. А остальные витамины растворяются в воде и выводятся с мочой.

Симптомы гипервитаминоза зависят от того, какой витамин в организме повышен. Например, при превышении дозы витамина D человек может ощущать сильную жажду, снижение аппетита, боли в животе, мышечные спазмы, повышенную утомляемость. Иногда возникают проблемы с сердцем: повышение давления, аритмия, почечная недостаточность. Возможны и тошнота, рвота и запоры.

Если возник гипервитаминоз, нужно незамедлительно прекратить приём витаминов, а после этого обратиться к врачу.

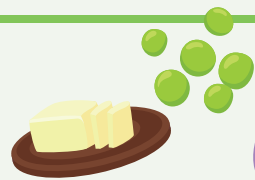
## Памятка

# ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА



**A** морковь, печень, сливочное масло



**B<sub>1</sub>** мясная продукция (свиное мясо), листовые зелёные овощи насыщенного цвета, зерновые каши, бобовые и орехи

**B<sub>2</sub>** кисломолочные продукты: сыр, творог, йогурты, сметана, цельное молоко – куриные яйца, мясо птицы, рыба

**B<sub>3</sub>** куриное и индюшачье мясо, рыба лососёвых пород, тунец, макароны, земляные орехи, бобовые и т. д.

**B<sub>6</sub>** картофель, мясо птицы, морепродукты, бананы, крупы, листовые овощи

**B<sub>7</sub>** яйца (больше в желтке), печень, свинина, рыба, молочные продукты, грибы, бобовые



**B<sub>9</sub>** (очень важный витамин, отвечающий за кроветворение) – листовые зелёные овощи, рис, свежие фрукты, макароны из твёрдых сортов пшеницы

**B<sub>12</sub>** крупа, печень, соя, зерновые культуры, морепродукты



**D** рыбий жир, молочные продукты, грибы



**E** растительные масла, яйца



12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно с экспертами ГКБ № 67 имени Л. А. Ворохобова

# СИЛА В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

От питания напрямую зависит качество жизни каждого. Как составить правильный рацион, который поможет не допустить развитие ряда хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ), рассказывает заведующая организационно-методическим отделом НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента по диетологии Виктория Егорова.



Фото: Людмила Заболотина / НИИОЭММ

▲ Виктория Егорова

## Эффект здорового рациона

Здоровый образ жизни способствует нормализации физиологических и психических процессов в организме. Это снижает вероятность развития неинфекционных заболеваний и положительно влияет на повседневную активность.

Нарушения питания составляют от 30 до 50 % причин развития хронических неинфекционных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, они являются причиной более 80 % случаев преждевременной смерти в мире, которые связаны с избыточным потребле-

некоторые онкологические заболевания, сахарный диабет 2-го типа и др. Во всём мире нездоровое и неполноценное питание (алиментарный фактор) входит в число основных факторов риска развития болезней. Доказана связь высокого потребления соли, сахара, насыщенных жиров и транс-изомеров жирных кислот с риском развития неинфекционных заболеваний.

## Полезные диеты

В соответствии с современными российскими и международными рекомендациями здоровое питание показано всем как основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Снизить риск ССЗ поможет использование средиземноморской диеты и её аналогов. Также рекомендуется заменить насыщенные жиры на ненасыщенные, ограничить употребление соли, включить в рацион растительную пищу, богатую клетчаткой, включая продукты из цельного зерна, фрукты, овощи, бобовые и орехи. Старайтесь не менее двух раз в неделю употреблять рыбу, ограничьте потребление переработанного мяса, простых углеводов, включая сладкие напитки.

В клинических и эпидемиологических исследованиях установлено, что среди-

красного мяса и сладостей способствует снижению риска развития ряда неинфекционных заболеваний. По данным исследований, соблюдение средиземноморской диеты связано с более низким риском возникновения старческой астении у пожилых людей.

DASH-диета, которая характеризуется низким содержанием поваренной соли, наряду со средиземноморской является способом профилактики ССЗ. DASH-диета обладает гипотензивным эффектом – способствует снижению артериального давления, – помогает контролировать массу тела и уровень холестерина выворотке крови.

Также набирает популярность MIND-диета, разработанная на основе двух си-

из важнейших звеньев развития саркопении и старческой астении. Нарушения питания связаны с неблагоприятными исходами у людей пожилого и старческого возраста. Поэтому рекомендуется формировать их рацион питания с учётом комплексной гериатрической оценки для профилактики синдромов недостаточности питания и саркопении – потери скелетной мышечной массы. При составлении рациона акцент должен быть сделан на потребление достаточного количества белка. Это поможет поддержать силу мышц во время старения.

Так, у людей старшего возраста доказано снижение риска развития саркопении, снижение прогрессирования потери мышечной силы и функциональной недо-

**DASH-диета, суть которой – уменьшение соли в рационе, снижает артериальное давление, помогает контролировать массу тела и уровень холестерина в крови.**



**Неправильное питание повышает риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета 2-го типа.**

нием соли, недостаточным потреблением овощей и фруктов, пищевых волокон и злаков.

Ассоциированы с питанием такие неинфекционные заболевания, как болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирение,

средиземноморский тип питания (средиземноморская диета) с высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот (оливковое масло), омега-3 жирных кислот (рыба и морепродукты), овощей и фруктов, с умеренным потреблением птицы, молочных продуктов и низким потреблением

стем питания – средиземноморской и вышеупомянутой DASH. Она обладает нейропротективным эффектом (защищает клетки головного мозга). Также результаты наблюдения показали снижение сердечно-сосудистого риска на 16 %. Нерациональное питание является фактором риска развития и онкологических заболеваний. Доказано, что потребление продуктов, богатых пищевыми волокнами (овощи, фрукты, продукты из цельного зерна) и кальцием (кисломолочные продукты, йогурт), может снизить риск развития колоректального рака, тогда как частое употребление красного мяса – повысить этот риск.

Питание во многом определяет состояние здоровья и самочувствие пожилых людей. Неправильный рацион – одно

статочности мышц при соблюдении MIND-диеты.

## О питании нескучно

На moshealth.nioz.ru регулярно выходят статьи о правильном питании. Ведущие диетологи делятся рецептами вкусных и полезных блюд, которые не навредят фигуре и помогут соблюсти баланс белков, жиров и углеводов, а также разнообразят ваше меню новыми интересными вкусовыми сочетаниями.





**Анна ШЛЯХТИНА**, врач-терапевт консультативного отделения Госпиталя для ветеранов войн № 2

Почему возникает изжога? Связана ли язвенная болезнь с неправильным питанием и стрессами? Почему бывает неприятный кислый привкус во рту?

### В каком возрасте и с какой периодичностью надо проверять желудок и кишечник?

При наличии жалоб обращаться к врачу следует незамедлительно в любом возрасте. Если говорить о профилактическом осмотре, когда у пациента нет жалоб, следует обращаться к гастроэнтерологу согласно диспансерному календарю. В диагностических целях врач может назначить гастро- и колоноскопию, такие исследования также помогают на ранней стадии обнаружить новообразования, своевременная диагностика которых значительно улучшает течение заболевания и повышает шансы на полное излечение. При отсутствии патологий колоноскопию рекомендуется делать каждые 10 лет, а также раз в два года сдавать анализ кала на скрытую кровь.



▲ В эндоскопическом отделении Госпиталя для ветеранов войн № 2

### Беспокоит постоянная изжога. Прохожу лечение, симптомы проходят, а потом снова возвращаются.

Изжога – состояние, когда сложно сказать, где заканчивается естественный процесс и начинается болезнь. После любого приёма пищи содержимое желудка в небольших количествах попадает в пищевод. Если есть жалобы на проявление

изжоги, важно пройти обследование, выяснить причину её возникновения и начать лечение. Важно изменить свой подход к питанию, исключить те продукты, которые вызывают изжогу (чаще всего это газированные напитки, а также фастфуд). Вредные привычки – алкоголь и курение – провоцируют изжогу. Общие советы при изжоге: не переедать и не ложиться сразу после еды, чтобы кислота вместе с пищей быстрее покинула желудок, а не выплёскивалась в пищевод.

### Какие продукты позволяют сохранить здоровье ЖКТ?

Прежде всего необходимо соблюдать баланс в питании и не переедать. Периодичность, состав и объём приёмов пищи должны быть одинаковы и в будни, и в выходные. Следует минимизировать жирную, копчёную, жареную и острую пищу, не злоупотреблять газированными напитками. Пища должна быть разнообразна, содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Каждый день следует употреблять продукты, богатые клетчаткой. Предпочтение стоит отдавать продуктам, приготовленным в собственном соку или на пару.

### Отчего возникает язвенная болезнь? Связана ли она с неправильным питанием и стрессами?

На первом месте среди причин возникновения язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки стоит бактерия хеликобактер пилори. Она практически всегда обнаруживается у людей с язвенной болезнью. Проверить, живёт ли данный возбудитель в нашем организме, можно с помощью дыхательного теста (13С-уреазный тест), анализа крови и кала. Режим питания не так часто приводит к повреждениям

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



слизистой желудка, как активное курение и злоупотребление алкоголем. Также на возникновение язвенной болезни может повлиять длительный приём нестероидных противовоспалительных средств. К предпосылкам возникновения язвенной болезни, которые указывают на то, что диспансеризацию нужно проходить чаще, относится наследственная предрасположенность. Стресс не только влияет на пищевое поведение, но и на гормональном уровне провоцирует и повышает риски возникновения язвенной болезни.

### Почему бывает неприятный кислый привкус во рту?

Если кислый привкус возникает регулярно вне зависимости от характера пищи, следует обратиться к врачу для выявления возможных причин. Наиболее распространённой причиной появления кислого привкуса во рту являются патологии ЖКТ. Кисло-горький привкус часто ассоциирован с заболеваниями печени и желчевыводящих путей. Сахарный диабет также является одной из причин появления неприятного кисло-сладкого привкуса, который сопровождается запахом ацетона. Нередко эти признаки сигнализируют о высоком уровне глюкозы в крови, что требует обращения к эндокринологу.

### Может ли акне свидетельствовать о проблемах с ЖКТ?

Акне часто сочетается с болезнями ЖКТ, поскольку эти заболевания являются следствием общих проблем с метаболизмом. Однако они не взаимосвязаны напрямую, а, скорее, свидетельствуют о наличии более глубоких проблем. При жалобах на акне необходимо пройти комплексное обследование, включая посещение гастроэнтеролога.

## Нам пишут



▲ В операционной ДГКБ имени З. А. Башляевой

### В адрес редакции поступил отзыв от семьи Колосовых из города Кургана. Родители благодарят врачей Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой за лечение, доброту и подход к ребёнку.

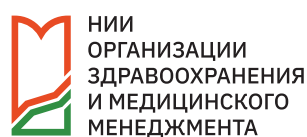
«От всего сердца выражаем огромную благодарность доктору медицинских наук, профессору Юрию Юрьевичу Соколову за его высокий профессионализм и божественный талант, возвращающий детям радость жизни. В октябре 2023 года мы приехали в Москву по программе Национального центра «Область здоровья». Юрий Юрьевич и его команда провели нашему ребёнку сложную лапароскопически-ассистированную операцию Фрея (субтотальная резекция поджелудочной железы). Каждый день мы благодарим Бога, что попали именно к этому врачу, который профессионально выполнил данную операцию нашему ребёнку, дав ему возможность жить полноценной жизнью. Также под его наблюдением проводилась реабилитация.

Также хочется выразить благодарность заведующей гастроэнтерологическим отделением Екатерине Владимировне Скоробогатовой, лечащему врачу отделения Екатерине Юрьевне Новиковой за внимательный подход к постановке диагноза.

От всей души выражаю благодарность главному врачу больницы Исмаилу Магомедовичу Османову и председателю Попечительского совета Национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям Елене Мильской за совместно организованную программу «Область здоровья», благодаря которой дети могут получать квалифицированную медицинскую помощь.

Желаем всем крепкого здоровья, долгих лет жизни. Пусть вашу жизнь наполняет доброта, теплота и гармония!»

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



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Члены редакционного совета**  
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов, Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева, О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк, А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова, И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков, М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов.  
**Главный редактор**  
Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

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

**Над выпуском работали:** Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ