

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 АВГУСТА 2023 ГОДА

www.nioz.ru

№ 32 (282)



Статистика волшебства

Медицинский статистик Городской клинической больницы № 13 Елена Ом увлекается созданием кукол.

<< **СТР. 5**



Секреты здорового пищеварения

Гастроэнтеролог Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова Лилия Индейкина о том, как сохранить здоровье пищеварительного тракта.

<< **СТР. 7**



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



Фото: mos.ru

▲ В роддомах столицы создаются все условия для удобства молодых мам и их детей

РОЖДЕННЫЕ В МОСКВЕ

В столичных роддомах свидетельство о рождении ребенка можно получить сразу при выписке и подать документы на отдельные социальные выплаты. «Рождение ребенка – одно из самых важных событий в жизни каждой семьи. Чтобы молодые родители могли в полной мере прочувствовать это мгновение, мы постарались сделать процесс получения всех необходимых новорожденному малышу документов максимально удобным и комфортным. Сейчас в столичных роддомах работают около 100 сотрудников центров госуслуг, которые регистрируют рождение ребенка. В 2022 году возможностью получить первый документ новорожденного сразу в роддоме воспользовались больше половины родителей», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Обновленные поликлиники



Фото: mos.ru

В шести районах столицы открылись поликлиники, обновленные по новому московскому стандарту. В Бескудниковском районе это филиал Консультативно-диагностического центра № 6, в Бирюлеве Восточном – филиал Городской поликлиники № 52, в Косино-Ухтомском районе – филиал Городской поликлиники № 66, в Мещанском – филиал Детской городской поликлиники № 32, в Вешняках – головное здание Детской городской поликлиники № 7, в Теплом Стане – Детско-взрослая поликлиника на улице Академика Бакулева. «Полностью поменяли медоборудование: установили новые цифровые маммографы, аппараты для рентгена, УЗИ, функциональной диагностики и другую современную технику. Заменяли все инженерные системы и лифты, организовали безбарьерное передвижение, сделали стильный дизайн помещений, благоустроили территории, высадили гипоаллергенные деревья и кустарники», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Возможности телемедицинского сервиса



Фото: mos.ru

В ревматологических и нефрологических центрах Москвы заработал телемедицинский сервис, сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Мы продолжаем внедрять цифровые решения в медицинских организациях города, поскольку это позволяет сделать получение помощи более удобным и комфортным для пациента. С июля во всех ревматологических и нефрологических центрах столицы заработал телемедицинский сервис».

Дистанционная медицинская помощь пациентам оказывается в мобильном приложении «ЕМИАС: Телемедицина». Врач связывается с пациентом в режиме видеозвонка. Если нет возможности воспользоваться приложением, специалист свяжется с пациентом по контактному телефону, указанному в медицинских документах.

Легкое дыхание

Роспатент назвал 10 лучших разработок в медицине. В список вошло изобретение специалистов Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского.

Лор-врачи запатентовали специальный расширитель для носа, предназначенный для пациентов с отдельными формами искривления перегородки носа или нарушением функции носового клапана.

Об этом рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. «Главное преимущество устройства в том, что оно изготавливается индивидуально

и учитывает анатомические особенности каждого человека. Благодаря этому расширитель удобен в применении, снижает вероятность возникновения дискомфорта и раздражения в области преддверия носа. Но самое главное – устройство позволяет улучшить дыхание, что положительно сказывается на качестве жизни пациента», – пояснила вице-мэр.

<< **СТР. 4**

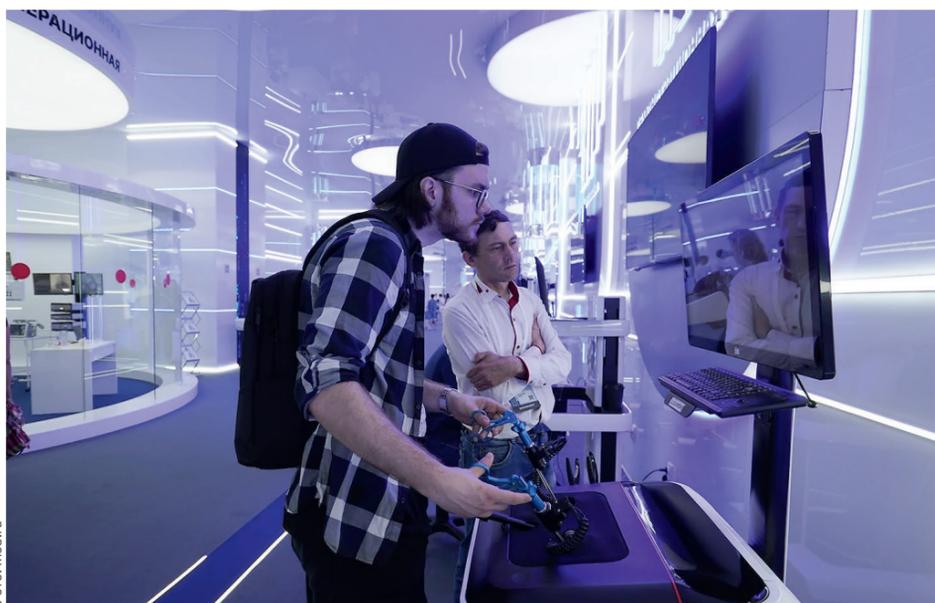


Фото: пресс-служба НИИКИО им. Л. И. Свержевского

▲ Во время КТ-исследования

Знакомство с профессией врача

Посетители Московского урбанистического форума – 2023 в Гостином Дворе могут представить себя в роли врачей и совершить различные медицинские манипуляции и исследования.



На стендах выставки всех желающих обучают правилам оказания первой медицинской помощи, введению подкожных и внутривенных инъекций, правильно измерению давления, знакомят с современной системой здравоохранения. Для этого Кадровый центр Департамента здравоохранения города Москвы предоставил около 100 единиц уникального симуляционного оборудования.

«Для детей у нас подготовлены мастер-классы и квесты, в ходе которых ребята узнают о пользе здорового образа жизни, познакомятся с основными правилами гигиены и сохранения своего здоровья. В игровой форме они смогут примерить на себя роль педиатра или офтальмолога, поучаствовать в проведении профилактического осмотра с использованием настоящего медицинского оборудования

и реалистичных манекенов», – рассказала исполняющая обязанности директора Кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы Юлия Уварова.

На выставке представлены симуляторы для проведения диагностических обследований, тренажеры для отработки сердечно-легочной реанимации и приема Геймлиха (помощь, если человек подавился и не может дышать), виртуальный стоматологический симулятор, а также аппарат, на котором учатся проводить ультразвуковые исследования органов брюшной полости, малого таза и грудной клетки. Также есть полностью оборудованный хирургический комплекс с симулятором уникального робота da Vinci и реалистичным манекеном. Аппарат позволяет проводить малотравматичные операции, например при лечении пациентов с онкологическими заболеваниями.

Примерить на себя роль врача можно до 10 сентября. В Гостином Дворе пройдут лекции ведущих врачей, писателей и популяризаторов науки о самореализации и здоровье. Ознакомиться с программой Московского урбанистического форума, а также с экспозициями выставочного пространства можно на официальном сайте.



Турнир по настольному теннису

В Москве состоялся турнир по настольному теннису Спартакиады-2023, которая проходит в рамках фестиваля работников столичного здравоохранения «Формула жизни».

«Турнир по настольному теннису собрал в этом году медицинских работников из 77 организаций столичной системы здравоохранения. Такое количество команд свидетельствует о популярности этого вида спорта у московских медиков. Участники показали высокий класс игры и спортивный азарт, а болельщики получили удовольствие от зрелищных поединков. Мероприятия Спартакиады объединяют коллег и показывают всю силу и мощь нашей дружной команды столичного здравоохранения», – рассказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Соревнования по настольному теннису проходили в личных и командных зачетах.

В личном женском зачете победила врач Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Валерия Акуленко, второй в зачете стала оператор ЭВМ Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой Дарья Ким, на третью ступень пьедестала поднялась ведущий юрист-консультант Научно-практического центра имени З. П. Соловьева Екатерина Жарникова.

В личном мужском зачете победу одержал специалист по пожарной безопасности Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева Олег Кучаев, серебро взял врач-оториноларинголог Детской городской поликлиники № 7 Денис Жевна, бронза досталась врачу – травматологу-ортопеду Консультативно-диагностическому центру № 6 Алексею Комогорову.

По итогам турнира победителем стала команда Гормедтехники. На втором месте – Детский бронхолегочный санаторий № 29. Бронза у команды Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой.

Специальную награду лучшего игрока турнира по настольному теннису получила врач Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Валерия Акуленко. Турниры Спартакиады-2023 проходят в течение всего года и охватывают 23 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.

Гости «Здоровой Москвы»

С середины мая более 175 тыс. горожан посетили павильоны «Здоровая Москва». Специалисты провели более 2,9 млн различных исследований, включая свыше 712 тыс. лабораторных анализов.

Обследование занимает не больше часа, прием ведут квалифицированные специалисты московских поликлиник, в их распоряжении – современное диагностическое оборудование.

За три месяца работы в павильонах «Здоровая Москва» комплексную диагностику прошли более 175 тыс. горожан. Специалисты провели более 2,9 млн различных исследований, включая свыше 712 тыс. лабораторных анализов.

«Павильоны «Здоровая Москва» ежедневно привлекают большое количество горожан, которые понимают, что регулярная проверка организма – это забота о своем здоровом будущем. Многие заболевания могут никак не проявлять себя на ранней стадии, но именно на данном этапе они хорошо поддаются лечению.



Программу обследования для каждого пациента подбирают, исходя из личного и семейного анамнеза, наличия вредных

привычек и так далее. Если у человека выявляют какие-либо отклонения, его направляют на дополнительные исследования непосредственно в павильоне, а также на консультации узких специалистов в медорганизации столичной системы здравоохранения. Такой подход позволяет составить более полное представление о состоянии здоровья пациента и грамотно выстроить его маршрутизацию», – рассказала на mosgorzdrav.ru руководитель центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина.

В расширенную программу «Здоровой Москвы» входит более 11 исследований. Они направлены на выявление рисков развития различных заболеваний на ранних стадиях.

Юбилейный съезд медицинских статистиков

Стартовала регистрация на V Юбилейный съезд медицинских статистиков города Москвы, который пройдет 20–22 сентября в гибридном формате: на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» и в Центральном выставочном комплексе «Экспоцентр».



На мероприятии обсудят актуальные темы и вопросы: роль ИТ в работе со статистическими данными, личностный рост специалистов и защита их психического здоровья, в том числе от выгорания, необходимые навыки для современного статистика. 20 сентября состоится серия прикладных мастер-классов, на которых спикеры расскажут о различных современных методах вычисления демографических и статистических показателей,

их анализа и прогноза. Каждый день аккредитован для получения баллов НМО как для врачей, так и для среднего медицинского персонала. Нужно проходить регистрацию на каждый день съезда отдельно.

Получить более подробную информацию о мероприятии и правилах участия в нем можно на сайте съезда.



ВЛАДИМИР КОРОТКИЙ: «МЫ ПОМЕНЯЛИ МАРШРУТИЗАЦИЮ ПАЦИЕНТОВ, ТЕПЕРЬ НЕТ ОЧЕРЕДЕЙ В КОРИДОРАХ»

Историческому зданию, в котором располагается Городская поликлиника № 67, исполнилось 100 лет. Облик, необычный для современности, бережно сохраняется. О том, как история гармонично сосуществует с новыми стандартами, рассказал главный врач Городской поликлиники № 67 Владимир Короткий.



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

▲ Владимир Короткий всегда в курсе всех важных вопросов

– Владимир Николаевич, расскажите, с чего началась история поликлиники, которой вы руководите, и что она представляет собой сейчас?

– История нашей поликлиники начинается с 1923 года, когда при хлопчатобумажной фабрике имени М. В. Фрунзе открылась амбулатория, которая обслуживала работников мануфактуры. Через 10 лет амбулаторию переименовали в 7-й Единый диспансер и передали Москворецкому райздравотделу. Уже в 1940 году поликлиника получила свой номер – 67. К сожалению, в 1941 году все документальные материалы диспансера и поликлиники были уничтожены, поэтому мы не знаем достоверно деталей работы в то время.

567

**сотрудников
работают в пяти
филиалах.**

На сегодняшний день наш амбулаторный центр состоит из пяти филиалов. Мы обслуживаем более 155 тыс. человек, проживающих в районах Донской, Даниловский, Нагатинно-Садовники и Нагатинский затон. Наша поликлиника оснащена самым современным оборудованием. Один филиал получил полностью новое здание, два филиала в стадии завершения капитального ремонта, еще в одном филиале проведение капитального ремонта уже запланировано, а к концу 2023 года ждем расширения нашего амбулаторного центра – откроется новое здание на территории бывшего завода ЗИЛ.

Еще из новшеств: с июня открыто эндоскопическое отделение, которого ранее в нашей поликлинике не было.

Сейчас у нас работают 567 сотрудников. Из них 211 врачей, 186 сотрудников

специализированной медицинской помощи, 173 человека исполняют обязанности немедицинского персонала.

– Часть зданий вашей поликлиники явно не нововел. Что в них было раньше?

– Ансамбль зданий, который располагается по адресам: Варшавское шоссе, д. 19, стр. 2 и стр. 3, был построен в период с 1893 по 1930 год, он предназна-

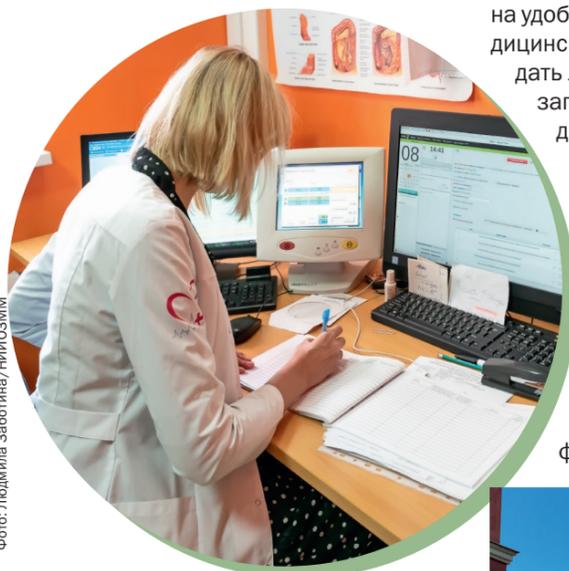


Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

▲ С внедрением цифровизации работа врачей ускорилась

чался для больницы, родильного отделения и квартир сотрудников фабрики, куда со временем переехала амбулатория. Также в разные периоды тут находился госпиталь для военных, водолечебница, кожно-венерологический диспансер и поликлиника восстановительного лечения.

– Включено ли историческое здание в программу капитального ремонта по новому стандарту? Будут ли у этого ремонта какие-то особенности в связи со статусом объекта?

– Уже в этом году планируется начало капитального ремонта головного здания поликлиники – его внешний облик сохраняют, изменив только внутреннюю планировку по новому стандарту.

– Сейчас два филиала поликлиники – № 1 и № 5 – находятся в программе капитального ремонта.

– Дела в филиалах идут отлично, ремонт подходит к завершающей стадии. Мы регулярно публикуем ролики о ходе работ в наших социальных сетях: «ВКонтакте» и «Телеграме». Надеемся, что уже к концу лета сможем открыть двери и принимать пациентов.

– Что для вас новый стандарт московских поликлиник? Как поменялась ваша работа с появлением этой программы?

– С внедрением московского стандарта продуктивность работы и комфортность пребывания в поликлинике значительно улучшились. Мы поменяли маршрутизацию пациентов, теперь нет очере-

публикуются на сайте и в социальных сетях. Для записи на прием к врачу теперь не нужно приходить в поликлинику, работают онлайн-сервисы для записи, такие как mos.ru, ЕМИАС и др.

– Поликлиника № 67 участвует в проекте «Здоровая Москва»? Где расположен павильон, в котором принимают ваши врачи? Охотно ли москвичи пользуются возможностью проверить свое здоровье в парке?

– Тут нам повезло: наш павильон находится в прекрасном живописном парке «Коломенское» по адресу: проезд Андропова, д. 39. Все павильоны работают каждый день с 8:00 и до 20:00. Для прохождения чекапа с собой нужно взять только паспорт и московский полис ОМС.

Конкретный набор исследований различается в зависимости от пола и возраста пациента, а также от того, переболел ли человек COVID-19 или нет. Среди обязательных процедур – анкетирование (его можно пройти заранее онлайн в медкарте

В июне в составе поликлиники открыто эндоскопическое отделение.

дей в коридорах, регистратура заменена на удобную информационную стойку и медицинские посты, где пациент может задать любой вопрос и получить помощь, записаться на прием, оформить медицинскую документацию.

Созданы все условия для комфортного пребывания – удобные зоны ожидания, кафе. Работают механизмы обратной связи (сайт, соцсети, книги отзывов, опросы, дежурные администраторы). Повысился уровень информирования пациентов – кроме информационных стендов, в поликлиниках установлены инфокиоски, а актуальные новости

на mos.ru или в приложении «ЕМИАС. ИНФО»), измерение роста, веса, индекса массы тела и артериального давления, экспресс-анализы на уровень сахара и холестерина в крови, ЭКГ, биоимпедансометрия, измерение внутриглазного давления. Кроме того, программа может включать спирометрию, пульсоксиметрию, осмотр акушеркой, общий и биохимический анализы крови, в том числе на D-димер – маркер тромбообразования. Пациенты приходят регулярно, многие уже прошли чекап и в прошлом году. Приглашаем как можно скорее пройти обследование в павильоне, пока погодные условия еще позволяют проекту не завершать сезон.

Евгения Воробьева



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

▲ Исторический облик здания поликлиники во время капитального ремонта будет сохранен

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ << СТР. 1

Затруднение носового дыхания является одной из самых частых жалоб пациентов врача-оториноларинголога. «В зависимости от причины патологии лечение проводится медикаментозно или хирургически. Одним из альтернативных методов улучшения носового дыхания является ношение устройств, расширяющих просвет носовых ходов», – рассказывает руководитель научно-исследовательского отдела патологии верхних дыхательных путей и ринофациальной хирургии Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского Анна Товмасын.

Индивидуальный подход

В проекте принимала участие целая группа специалистов института. В нее вошли практикующие оториноларингологи Андрей Крюков, Наталья Кунельская, Анна Товмасын, Мария Поляева, Александр Кишиневский, Владислав Мосин, Никита Шведов. Совместная работа позволила

объединить накопленный опыт врачей и создать уникальное устройство с учетом особенностей заболеваний и потребностей пациентов.

Устройство позволяет пациентам улучшить, а в некоторых случаях и восстановить носовое дыхание. Разработка наиболее актуальна для тех из них, кто имеет узкий носовой клапан. При неэффективности или невозможности проведения стандартных методов лечения данной патологии использование устройства может стать эффективным и безопасным способом расширения просвета именно этой области носа, уверены специалисты.

Внутриносовые устройства для расширения преддверия носа получили достаточно широкое распространение в последние десятилетия. Сейчас они изготавливаются методом массового производства, однако пациенты отмечают невозможность или неудобство их использования. Анатомия у всех разная, поэтому просто не получается создать устройство, которое бы одинаково хорошо подходило всем.

Трехмерная модель

Преимущество и уникальность разработанного в институте устройства и способа его изготовления заключаются в том, что это приспособление производится с учетом анатомических особенностей каждого конкретного пациента. Подобный подход на данный момент не имеет аналогов в мире. Изготовление устройства включает в себя несколько этапов. Сначала специалисты определяют индивидуальные анатомические параметры строения полости носа пациента с помощью



▲ Модель устройства печатают на 3D-принтере

Устройство производится с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента.

магнитно-резонансной или компьютерной томографии. После этого изображения обрабатываются на компьютере, а затем создается трехмерная модель. На ее основе делают полимерный расширитель. Для этого используют 3D-принтер или метод литья.

При размещении устройства в преддверии носа происходит расширение просвета для потока воздуха. Оно удобно и безопасно в применении, хорошо переносится пациентами, а риск возникновения дискомфорта при его использовании минимален. Устройство предназначено для временного облегчения носового

дыхания, пациент может самостоятельно устанавливать и вынимать его. Ухаживать за ним просто: достаточно раз в день промывать его водой с антисептическим мылом.

«В настоящий момент специалисты института продолжают исследование и планируют внедрение разработки в клиническую практику. Это позволит помочь тем пациентам, у которых другие методы лечения оказались неэффективны, а также тем, у кого имеются противопоказания для хирургических вмешательств», – поясняет Анна Товмасын.

Анна Рынкова



▲ На первом этапе пациенту проводится КТ-исследование

Клинический случай

СПАСТИ ОТ СЛЕПОТЫ

Врачи Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова спасли зрение новорожденной девочке с экстремально низким весом.

В Филатовскую детскую больницу поступила недоношенная новорожденная девочка с тяжелой патологией зрения. Она родилась на 23-й неделе беременности и не могла самостоятельно дышать. Ее вес при рождении был экстремально низким и составлял всего 490 г. Выхаживание началось в больнице другого города, постепенно состояние девочки улучшалось, нормализовалась функция дыхания, однако через месяц ей был поставлен диагноз «ретинопатия недоношенных».

Тяжелая патология

Ретинопатия недоношенных – тяжелая патология зрения у детей, родившихся раньше срока. Успех лечения во многом зависит от степени поражения сетчатки и своевременного оперативного вмешательства. Поэтому сразу же после постановки диагноза было решено возить девочку в Москву, к врачам Филатовской детской больницы. К этому времени она все еще весила менее килограмма. На подготовку к операции и ее проведение у врачей было не больше 72 часов, далее последствия для зрения могли быть уже необратимыми.

«Наши специалисты имеют огромный опыт лечения ретинопатии недоношенных

и постоянно совершенствуют свои знания и навыки. Этому способствует в том числе стремительное развитие технологий. Так, если раньше для предотвращения аномального сосудистого роста использовались только лазерокоагуляция и криокоагуляция, то сейчас стало возможным применение лекарственных средств. Специальный препарат, препятствующий разрастанию тканей организма, вводится непосредственно в стекловидное тело глаза. Такую процедуру может выполнять только опытный офтальмохирург. Это, конечно, более щадящая и менее травматичная операция. Однако решение о методе терапии принимается в каждом случае индивидуально», – рассказала заместитель главного врача Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Оксана Монахова.

Щадящая методика

По словам врачей больницы, частота ретинопатии в детской офтальмологии напрямую зависит от степени недоношенности ребенка. Так, у детей с массой тела менее 1,5 кг патология сетчатки развивается примерно в 50 % случаев, менее 1 кг – в 50–70 %, менее 700 г – в 90 %. Однако если лечение ретинопатии



▲ Маленькую пациентку окружили вниманием и заботой

у недоношенного ребенка было начато своевременно, а зона поражения сосудов была не слишком обширной, зрение удастся сохранить полностью.

«При нормальном течении беременности кровеносная система сетчатки формируется внутриутробно. Если ребенок рождается раньше срока, его органы зрения приходится формироваться в совершенно непригодных для данного процесса условиях внешнего мира. Это провоцирует бурный и аномальный рост сосудов сетчатки, что, в свою очередь, может привести

к ее отслоению и полной слепоте. Нашей маленькой пациентке повезло: она вовремя поступила к нам и получила необходимую помощь. Ей было успешно выполнено введение препарата в стекловидное тело. Сейчас девочка хорошо себя чувствует и постепенно прибавляет в весе. На протяжении нескольких месяцев она будет находиться под наблюдением офтальмологов», – сообщил офтальмохирург Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Сергей Лесовой.

Анна Федотова

СТАТИСТИКА ВОЛШЕБСТВА

В Городской клинической больнице № 13 почти 30 лет трудится очаровательная женщина с обаятельной и доброй улыбкой, талантливый сотрудник с совершенно не поэтичной, на первый взгляд, профессией медицинского статистика. Зовут ее Елена Ом.



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Елена Ом

Среди потока ежедневной ее работы – цифр, формул, подсчетов, аналитики – Елене Юрьевне всегда хватало времени на творчество. Одним из ранних увлечений была фотография.

«В 2015 году, выйдя на очередную фотоловлю, я случайно заглянула в один из выставочных павильонов Манежа, где увидела необычные скульптуры. Как оказалось, это не просто скульптуры, а куклы – настоящие произведения искусства. После знакомства с этой экспозицией я поняла, что мой собственный мир перевернулся. Я стала целенаправленно ездить на выставки кукол. Изумлялась, восхищалась, разговаривала с художниками. Для меня это было нечто недостижимое. Как можно сотворить такое чудо? Как они это делают? Я тоже захотела так уметь», – рассказывает Елена Ом.

Мысли о той выставке не покидали ее несколько лет. В 2020 году Елена Ом нашла специальную школу для кукольников и пошла учиться ремеслу.

«Курсы за курсами, проект за проектом, и вот случилось чудо – мои куклы появились на свет! Волшебство какое-то! Такое ощущение, что они рождаются сами. Я только чуть-чуть помогаю им появиться



на свет», – делится своими ощущениями Елена.

Сначала были достаточно простые текстильные куклы, сейчас это уже сложные сюжетные композиции. Мэри Поппинс – первая скульптурная работа.

«Я создала свою Мэри так, как чувствовала и видела. Это мой “ветер перемен”, – рассказывает Елена Ом.

В некоторых работах Елене приходится применять инженерную смекалку, чтобы задуманный образ вышел точно таким, каким она себе его представила. По словам Елены Ом, чтобы создавать интересные работы, кукольнику нужно быть парикмахером, скульптором, инженером, электриком, портным, столяром, камнетесом, гравировщиком, ювелиром, живописцем, архитектором... Словом, необходимо знать хотя бы азы многих профессий.

Известность и успех

Первую известность мастерица получила с куклой «Лесной оракул» благодаря сыну. Мальчик отправил ссылку на публикацию о работе мамы корейской художнице компьютерных игр, создавшей образ «Лесного оракула», который и повторила Елена Ом.

«Была такая живая реакция от художницы и неподдельное восхищение девочкой из России, которая “оживила” ее персонажа! Этой радостью она и поделилась со своими подписчиками. Получилась небольшая международная история», – вспоминает мастерица.

23 декабря 2021 года в Музее космонавтики города Москвы работы Елены Ом «Марка» (созданная по эскизам космонавта Алексея Леонова) и «Шаман Галактики» заняли почетное место среди экспонатов других художников на выставке «Куклы – не игрушки». Экспозиция радовала москвичей своим разнообразием до 12 апреля 2022 года. В начале 2023 года все экспонаты уехали в Саратов в Музей краеведения.

Сказки, воплощенные в жизнь

«В детстве я особенно любила восточные сказки, – вспоминает Елена Ом. – Казалось, что даже воздух вокруг становился горячим и сверкающим от капелек драгоценных камней. Самая любимая история – о волшебной лампе Аладдина».

Чтобы воплотить любимых персонажей, мастерице снова потребовалось подключить инженерную смекалку. В ее работе ковер-самолет как по волшебству поднимает Аладдина над городом, и герой разыскивает принцессу вместе со своим верным спутником джинном.

Среди работ мастерицы есть и всеми любимые персонажи Александра Пушкина из «Сказки о рыбаке и рыбке».

«Референтом была иллюстрация к сказке, выполненная Валентином Александровичем Серовым в 1955 году. Через несколько месяцев



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Лесной оракул

погружения в работу, где пригодились почти все мои знания и умения, старуха заняла свое место у разбитого корыта, старик озадаченно застыл на берегу моря, а рыбка медленно уплывала за горизонт». Сейчас эту композицию можно посмотреть на выставке во дворце Н. А. Дурасова в музее-усадьбе «Люблино».

«Мое творчество – одна большая история об исполнении желаний. Я сама для себя и джинн, и золотая рыбка. Сейчас я еще не волшебник, а только учусь. Но ради того, во что влюблена, способна на многие чудеса!» – говорит Елена Ом.

Татьяна Левачева



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Мэри Поппинс



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Персонажи «Сказки о рыбаке и рыбке»



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Одна из первых работ Елены Ом



Фото: личный архив Елены Ом

▲ Мастерица продумывает каждую деталь композиции

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПОХУДЕТЬ

«Вашему ребенку надо похудеть» – такую фразу от врачей родители сегодня слышат все чаще и чаще. О причинах ожирения детей и мерах его профилактики рассказывает врач-эндокринолог Консультативно-диагностического центра филиала № 2 Научно-практического центра специализированной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого Алла Хван.

Фото: из личного архива эксперта



▲ Алла Хван

Причины ожирения

Нарушения метаболизма, развивающиеся при ожирении в детстве, во взрослом возрасте могут привести к сахарному диабету 2-го типа, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца. Вот почему от лишних килограммов лучше избавляться сразу.

Причинами развития ожирения у ребенка могут быть несбалансированное питание: переизбыток, нарушение качественного и количественного состава пищи, неправильный режим приема пищи. Также набору лишних килограммов способствует пониженный расход энергии, нарушение равновесия между поступлением энергии с пищей и ее расходом. Влияет на набор веса и наследственная предрасположенность, особенно если оба родителя тучные. Нередко излишняя

полнота у ребенка возникает в результате нейроэндокринных и метаболических сдвигов, вызванных осложненной беременностью и родами, травмами, нейроинфекцией.

Меньше сладостей и фастфуда

Заботиться о здоровье ребенка, о том, чтобы он оставался в нормальном весе, надо с первых дней, даже часов его появления на свет. И здесь важную роль играет грудное вскармливание: известно, что искусственники гораздо больше набирают в весе, чем их сверстники, выкормленные

Не заставляйте ребенка есть через силу.

материнским молоком. Кормить грудью надо стараться как минимум до года. Питание относится к важнейшим факторам, определяющим здоровье ребенка. Правильный выбор количества и качества пищи обеспечивает детям полноценное физическое и интеллектуальное развитие, а также устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным факторам.

Четкий режим питания учитывает ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривает

три основных приема пищи и два перекуса: второй завтрак и полдник. Важно обеспечить сбалансированность и гармоничность рациона питания по всем пищевым компонентам: белкам, жирам, углеводам, макро- и микронутриентам. В первую очередь надо исключить из рациона сладкие напитки, фастфуд, полуфабрикаты, соусы и ограничить кондитерские изделия.

Покажите пример!

Сидячий образ жизни – одна из основных причин, приводящих к набору веса. Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей

и подростков 5–17 лет подразумевает ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 мин. Физическая активность свыше этого времени дает дополнительные преимущества для здоровья.

Дети не воспринимают пустые слова, они копируют модель поведения. Поэтому надо, чтобы и родители соблюдали принципы здорового питания, были активными, подвижными, формировали у ребенка привычки к полезной еде, соблюдали режим питания. Очень важно, чтобы родители не заставляли ребенка есть через силу и не использовали «метод пряника».

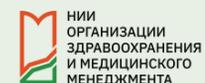
Анна Виссор



Памятка

7 СОВЕТОВ, КАК ПРИОБЩИТЬ РЕБЕНКА К СПОРТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



Другие памятки смотрите по QR-коду



1 ПОКАЗЫВАЙТЕ НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

Дети невольно копируют образ жизни родителей. Если спорт не ваша стихия, сначала найдите что-то увлекательное для себя



2 АКТИВНО ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Включайтесь и действуйте вместе с ребенком, если он решил попробовать какую-то новую активность. Поддержка – это самый главный способ мотивации



3 РАССКАЗЫВАЙТЕ, ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Ориентируйтесь на возраст ребенка. Но не занудствуйте. Если видите, что он заскучал, отложите разговор на время



4 ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАССОВУЮ КУЛЬТУРУ

Приводите аргументы, используя примеры из книг или фильмов, которые понятны и близки именно вашему ребенку



5 НЕ СРАВНИВАЙТЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

В лучшем случае это приведет к упрямству, в худшем – к поломанной самооценке. Оценивать можно только его самого – что он мог раньше и что может сейчас



6 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МОТИВАЦИЮ

Маленькие подарки – новая игрушка или поход в кино – помогут поддержать мотивацию, но следите за тем, чтобы это не переросло в банальное вымогательство



7 ПООЩРЯЙТЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Если ребенок сопротивляется, ищите причину. Возможно, ему просто не по душе выбранный вид спорта. Помогите найти ему то, что нравится. Спорт необходим не только для здоровья, но и для радости!

ПОМНИТЕ!

Правильные занятия спортом помогут вашему ребенку вырасти здоровым как физически, так и эмоционально!

Подготовлено при участии врача-психиатра Центра патологии речи и нейрореабилитации А. Кудряшова

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта достаточно высока. Об ошибках, которые к ним приводят, рассказывает заведующая лабораторией функциональной диагностики заболеваний кишечника отдела патологии кишечника Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова, кандидат медицинских наук Лилия Индейкина.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Лилия Индейкина

Питаться надо регулярно и полноценно

Гастриты и дуодениты, болезни кишечника и желчного пузыря – нередко мы сами провоцируем эти заболевания, неправильно питаясь, беря на вооружение какие-то модные диеты или системы питания, занимаясь самолечением. Регулярное сбалансированное питание является залогом сохранения правильной работы органов желудочно-кишечного тракта.

Во всем нужна умеренность

Стоит критически относиться к советам блогеров и знакомых, предлагающих те или иные диеты или жесткие ограничения в питании. Те рецепты, которые помогли им, могут не подойти вам. Сегодня даже врачи не дают строгих рекомендаций пациентам с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) по исключению тех или иных продуктов, поскольку такие ограничения значительно ухудшают качество жизни пациентов. Врачи советуют подбирать те продукты, которые человек хорошо переносит. Это не относится к ситуациям обострения заболеваний ЖКТ. Самый правильный принцип – сбалансированное и разнообразное питание. На нашем столе должны быть в достаточном количестве белковые продукты, каши, овощи, фрукты. Тогда нам не придется восполнять те или иные витамины и минералы за счет биологически активных добавок (БАДов), употребление которых, кстати, не всегда безопасно.

Самолечение – путь к осложнениям

Сегодня широко известно, что эрозивные и атрофические гастриты, язвенная болезнь в большинстве случаев вызываются бактерией *Helicobacter pylori*. В 2005 году австралийский врач и клинический микробиолог Барри Джеймс Маршалл, доказавший связь между хели-

мире введены клинические рекомендации по лечению хеликобактерной инфекции. Согласно рекомендациям, курс антихеликобактерной терапии составляет 14 дней, в схему лечения входят антибактериальные препараты, которые врач назначает только после оценки рисков осложнений. И если он понимает, что эти риски высоки, то может отложить на какое-то время антибактериальную терапию до стабилизации состояния пациента. Такие нюансы, естественно, не сможет учесть сам пациент при бесконтрольном приеме препаратов. Мы всегда предупреждаем, что их самостоятельное назначение – прямой путь к осложнениям.

Не бойтесь обследований

Практически каждый взрослый, съев тот или иной продукт, когда-либо ощущал изжогу. Изжога может быть и у здоровых людей как реакция на тот или иной продукт или напиток вследствие заброса содержимого желудка. При единичных

обратиться к терапевту либо к гастроэнтерологу и провести необходимое обследование.

Нередко люди терпят изжогу и боли в желудке, откладывая визит к врачу из опасения, что доктор сразу же назначит им такую неприятную процедуру,

Если изжога появляется регулярно, надо обязательно обратиться к врачу.

как гастроскопия. Хочется сразу их успокоить: при таких симптомах гастроэнтерологи далеко не всегда назначают данное обследование.

Наличие *Helicobacter pylori* можно установить, не прибегая к эндоскопическим методам диагностики. Например, при исследовании кала на антиген к хеликобактеру. Существуют и дыхательные тесты, которые показали высокую эффектив-

Часто из-за страха перед болью пациенты отказываются от очень важного исследования – колоноскопии. Эта проблема сегодня также решаема. В Москве есть эндоскопические центры с новым высокотехнологичным оборудованием, в которых пациенты могут провести эту диагности-

ческую процедуру по ОМС под внутривенной седацией. Колоноскопия – хорошо отлаженная и необходимая диагностическая процедура, особенно для пациентов с наследственной предрасположенностью к колоректальному раку.

Есть и более простой диагностический тест, который необходимо проводить в профилактических целях, – анализ кала на скрытую кровь.

Вообще заболевания ЖКТ нередко передаются по наследству, поэтому одна из задач терапевта и гастроэнтеролога – подробный сбор анамнеза. Среди вопросов, которые врач задает пациенту, целый ряд касается заболеваний его родственников: чем болели мама, папа, братья, сестры, дедушки и бабушки – происходит сбор наследственного анамнеза.

В настоящее время диагностика вышла на качественно новый уровень. При необходимости врачи проводят генетические исследования, которые оценивают воз-



Самый правильный принцип – сбалансированное и разнообразное питание.

кобактерной инфекцией и хроническим воспалением желудка, получили за это открытие Нобелевскую премию в области медицины и физиологии. Во всем

эпизодах можно принять антациды в виде таблеток или суспензии: они помогают снять симптом. Но если изжога появляется регулярно, необходимо обязательно

ность. Сегодня тест на наличие антител к *Helicobacter pylori* в крови можно сделать и в районной поликлинике – он доступен, но только первично. Наличие антител служит основанием для назначения антихеликобактерной терапии, если до этого пациент никогда не лечился от хеликобактерной инфекции. После проведения антихеликобактерной (эрадикационной) терапии проводить контроль с помощью такого теста категорически нельзя!

можные риски развития тех или иных заболеваний ЖКТ, требующих регулярного наблюдения. В частности, в центре имени А. С. Логинова реализуется бесплатная программа полного секвенирования генома пациентам с онкологической наследственностью и/или патологией, по результатам которого врач дает рекомендации по лечению и проведению обследований не только пациенту, но и его родственникам.

Анна Гришунина

фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



Станислав ЦАЙ, заведующий неврологическим отделением Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева, врач-невролог, кандидат медицинских наук

Чем могут быть вызваны боли в спине? Что такое вегетосудистая дистония? Как избежать развития инсульта? Можно ли вылечить деменцию?

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



Правда ли, что если болит спина, то это межпозвоночная грыжа или остеохондроз?

Да, однако далеко не всегда боль в спине связана с грыжей или остеохондрозом. Боль в спине – это самый частый повод для обращения к неврологу. Причины ее возникновения достаточно многообразны. Болевой синдром может быть связан, например с патологиями, не относящимися к позвоночнику. В первую очередь необходимо исключить неотложные состояния (разрыв аневризмы аорты, разрыв полого органа), которые тоже могут характеризоваться болями в спине. Онкологические заболевания могут давать метастазы в позвоночник, это тоже нужно исключить. Поэтому важно обратиться к врачу и пройти обследование.

Мне 50 лет. У меня часто кружится голова, появилась шаткость в походке. С чем это может быть связано?

В данном случае необходимо пройти тщательное обследование. Существует достаточно много причин, не связанных с головным мозгом, которые могут вызвать головокружение, например остеохондроз. Кроме того, обязательно надо исключить анемию. Данная симптоматика также может сигнализировать о переутомлении. В этом случае достаточно восстановить режим бодрствования и сна, скорректировать питание и двигательную активность.

Что такое вегетосудистая дистония?

Вегетосудистая дистония – это расстройство функции вегетативной нервной системы, которая регулирует функцию желез, внутренних органов и сосудистого русла, то есть «отвечает» за все процессы, происходящие в организме. Часто

она проявляется головной болью, головокружением, повышением артериального давления, повышенной утомляемостью, расстройством пищеварения, сна, дрожью в руках. То есть нервная система дает сбой, и важно разобраться с врачом в причинах и исключить органические заболевания.

Как избежать развития инсульта?

Существует целый ряд факторов риска развития инсульта: артериальная гипертензия, повышенный вес, уровень сахара и холестерина в крови, вредные привычки (курение и алкоголь), гиподинамия, хронические воспалительные заболевания, онкологические заболевания, болезни крови, приводящие к ее сгущению, и, конечно, отягощенная наследственность. Важна первичная профилактика острого нарушения мозгового кровообращения. Согласно исследованиям, такие факторы, как гипертензия, заболевания крови, повышенный холестерин и малоподвижный образ жизни, на 30–40 % увеличивают риск развития инсультов. Поэтому основная задача в борьбе с этим грозным инвалидизирующим заболеванием – минимизировать риски его развития.

Можно ли вылечить деменцию?

Деменция – это хроническое, как правило, необратимое снижение когнитивных функций. Различают сосудистую деменцию и нейродегенеративную (болезнь Альцгеймера). В первом случае прогрессирование болезни можно замедлить. Что касается болезни Альцгеймера, то, к сожалению, пока в арсенале врачей нет средств, которые могли бы приостановить процесс нейродегенерации. Но при обоих видах заболевания необходим индивидуальный подход к каждому пациенту. С ним должна

работать команда специалистов, включая терапевта, психотерапевта, реабилитолога, невролога, врача лечебной физкультуры.

При ходьбе появляется боль в правой ноге, иногда отдает в поясницу. Какие исследования нужно пройти, чтобы установить диагноз?

Болевой синдром часто связан с радикулопатией, ее причины могут быть самые различные. В этом случае необходим осмотр невролога и проведение МРТ-исследования.

Достаточно ли для профилактики инсульта вести здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни очень важен, однако регулярная диспансеризация также необходима. Сегодня большое внимание уделяется профилактике, ведь любое заболевание легче предупредить, чем лечить. А если лечить, то на ранних стадиях. Поэтому стоит регулярно проходить профилактические осмотры и следить за своим здоровьем.

Часто болит голова, преимущественно с левой стороны. Это мигрень?

Не всегда такая боль связана с мигренью. Существует много видов головной боли, включая, например, головную боль напряжения, головную боль при заболеваниях глаз, при поражении черепно-мозговых нервов, при опухолях головного мозга. Это очень серьезная проблема, она требует обязательного обращения к неврологу и офтальмологу, которые назначат необходимое обследование.

Нам пишут



▲ Здание флагманского центра ГКБ имени В. В. Вересаева

В социальных сетях Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева размещена благодарность от родственников пациентки, проходившей лечение в медицинской организации.

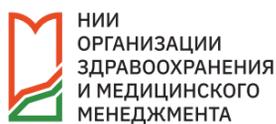
«Хочу выразить благодарность сотрудникам отделения анестезиологии-реанимации № 8 Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева за оказанную заботу и лечение мамы. Она попала в больницу в результате несчастного случая. Я была в ужасе и беспокоилась, не знала, чего ожидать. К счастью, ее жизнь была в заботливых руках замечательного врача и медицинской команды. На протяжении месяца, пока мама находилась в реанимации, заведующая отделением Майсара Ахмедовна Магомедова всегда находила время, чтобы ответить на мои вопросы и оказать поддержку. Русский не является моим родным языком, и я испытывала трудности в понимании и говорении, однако врач всегда была терпеливой и старалась, чтобы мы понимали информацию. Помимо профессионализма, ее добрых слов поддержки и улыбки было достаточно, чтобы дать мне силы и мужество оставаться сильной.

Больница современная и хорошо оборудованная. Мы впечатлены уровнем заботы и внимания, которое получал наш близкий человек.

Медсестры были невероятно добры и внимательны, всегда проверяли состояние нашей мамы, и мы были уверены, что она чувствует себя комфортно и получает необходимый уход. Врачи также были очень приветливы и тратили время на объяснение лечебного плана понятным и доступным языком. Специалисты больницы действительно делают все возможное, чтобы обеспечить своих пациентов и их семьи высоким уровнем заботы и поддержки!»

С уважением, семья П.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сіто». 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, Э. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунин, Н. Н. Потекаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарь, Н. К. Рунихина,

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

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Епифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Макарова, Елена Мальгина.

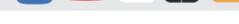
Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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:



® – 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