



### Безопасность на даче

Врач-терапевт Дмитрий Драгунов о важных правилах безопасности при работе на дачном участке.

<< **СТР. 6**



### Узнайте больше об иммунитете

Врач – аллерголог-иммунолог Ольга Сазонова рассказывает, какие суждения об иммунитете правдивы, а какие нет.

<< **СТР. 7**



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



## ПОДДЕРЖКА для ментального благополучия

▲ В центре практикуются различные методики для поддержания психологического здоровья

В столице открылись два новых центра ментального здоровья, о которых в личном блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин: «Одним из важнейших мероприятий 2024 года станет модернизация психологической помощи москвичам. В мае – июне этого года мы открыли два первых центра ментального здоровья (улица Игральная, дом 8 в Богородском районе и улица Рабочая, дом 34, строение 1 в Таганском). Это медицинские учреждения нового формата, ориентированные на пациентов с психосоматическими расстройствами. Как правило, эти люди регулярно обращаются в поликлинику с жалобами на различные недуги, но главная причина их недомоганий связана не столько с физическим, сколько с психологическим здоровьем». Подробнее о медицинских организациях – в продолжении материала. << **СТР. 4**

### Итоги масштабного хакатона



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал об итогах конкурса «Лидеры цифровой трансформации» в телеграм-канале: «Правительство Москвы поставило 10 задач, в том числе разработать сервис мониторинга и адаптивного распределения заявок на обслуживание от маломобильных пассажиров, решение по автоматизации графика работы врачей-рентгенологов и сервис анализа патентной активности городских компаний». В финале за звание лучших боролись 242 команды. Победители получили возможность внедрить свои разработки и выиграли денежный приз.

Конкурс «Лидеры цифровой трансформации» состоялся в шестой раз. Он проходит ежегодно.

Конкурс «Лидеры цифровой трансформации» состоялся в шестой раз. Он проходит ежегодно.

### Работа в цифровой среде

В июне ещё две столичные больницы перешли на работу в цифровом формате. Это Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова и Городская клиническая больница № 52. «В них автоматизированы все сквозные процессы оказания медицинской помощи – от поступления в стационар до выписки. Медицинская документация переведена в электронный формат. Таким образом, в полностью цифровой среде работают уже 17 московских стационаров и скорая помощь», – сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. За счёт цифровизации в клиниках автоматизированы все сквозные процессы оказания медицинской помощи.

Столица непрерывно внедряет новые решения в сферу здравоохранения. В начале этого года в цифровой формат работы перешли все лаборатории онкологических клиник. Единая информационная среда позволяет быстрее ставить диагноз, а также проводить онлайн-консилиумы врачей разных медицинских организаций. Также московская медицина первой в мире открыла пациентам данные обо всех этапах диагностики и лечения.

Информацию о помощи в стационаре можно посмотреть в разделе «Мои госпитализации» электронной медицинской карты.

## Фантом в помощь беременным

Учёные Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы разработали первый в России фантом плода для настройки технологии магнитно-резонансного сканирования беременных женщин.

«Сегодня в Москве такой информативный метод исследований, как МРТ для диагностики аномалий развития плода, используется не так часто, как мог бы. Его применение ограничивает в том числе сложность при настройке протоколов сканирования.

Согласно статистике, потребность в данном методе существует, так как в некоторых случаях именно МРТ может дать наиболее важные сведения не только для ведения беременности, но и для возможного планирования различных внутриутробных

хирургических вмешательств», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

<< **СТР. 5**



Фото: mos.ru

▲ В центре женского здоровья

## Поликлиника в Филимонковском районе

В Филимонковском районе Троицкого и Новомосковского административных округов завершается строительство детско-взрослой поликлиники.

«Фасад выполнен по современным технологиям с применением стеклофибробетона, который обеспечивает высокий уровень прочности сооружения. Здание украшено архитектурно-художественной подсветкой. Прилегающая к нему территория благоустроена», – рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале.

Здание находится по адресу: посёлок Марьино, Светлый бульвар, дом 11. Поликлиника будет оборудована в соответствии с московским стандартом медицинской помощи. Врачи начнут приём пациентов уже в этом году.



фото: mos.ru

## Автоматизированные измерения

В столице заработали два новых сервиса искусственного интеллекта, которые помогают автоматизировать рутинные измерения при анализе лучевых исследований: КТ головного мозга и предстательной железы на МРТ органов малого таза.

«Рынок сервисов искусственного интеллекта предлагает всё больше решений, которые упрощают работу врача, поддерживая при этом качество её выполнения. Мы запустили два новых сервиса: для компьютерной томографии головного мозга и магнитно-резонансной томографии органов малого таза. Нейросети будут автоматически точно и быстро производить

все необходимые измерения и позволят рентгенологу корректно составить заключение, уточнив детали, которые важны врачу-клиницисту для постановки диагноза. Так, искусственный интеллект может произвести все необходимые измерения за пару секунд, в то время как у врача это займёт две-три минуты. На первый взгляд разница кажется незначительной,

однако при среднестатистической нагрузке специалиста – около часа в день. Таким образом, искусственный интеллект, забирая на себя рутинные задачи, освобождает врача для решения более сложных вопросов», – объяснила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

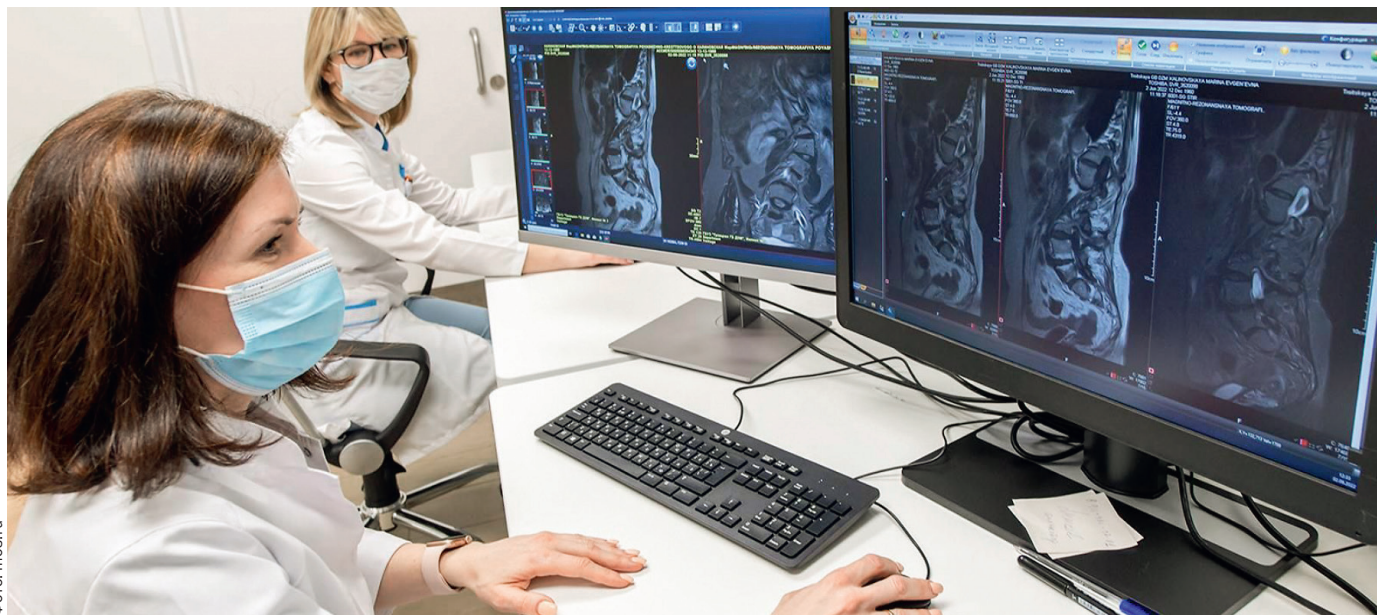


фото: mos.ru

## Коротко

### Квалификация эндоскопистов

В Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы реализована программа дополнительного профессионального образования «Лечебная оперативная эндоскопия: практические аспекты оказания urgentной помощи». Заместитель директора Анастасия Камашева сообщила: «Значительная часть программы посвящена практическим занятиям по отработке навыков выполнения эндоскопических исследований в различных отделах желудочно-кишечного тракта, а также дыхательных путей. Поскольку использование современного эндоскопического оборудования требует ювелирной точности, в обучении активно задействовано уникальное симуляционное оборудование Кадрового центра».

### Интеллектуальная собственность врачей

Каждый месяц крупнейшее профессиональное сообщество «Врачи РФ» и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента проводят прямую линию, на которой врачи могут задать интересующие их вопросы и получить консультации по актуальным рабочим задачам. Третья прямая линия была посвящена теме «Интеллектуальная собственность изобретений и проектов врачей». Эксперты рассказали, как защитить свои права на запатентованное медицинское изделие, какие права даёт патент, где проверить его подлинность и многое другое. Подробнее – по QR-коду.



## Необычный резус-фактор

Врачи отделения трансфузиологии Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского выявили необычный вариант антигена резус-фактора D у одного из доноров.



фото: mos.ru

«Столичный банк крови способен удовлетворить потребности в самых разных случаях. Стать донором можно в Центре крови имени О. К. Гаврилова и 11 крупных отделениях на базе многопрофильных стационаров. Ежегодно туда обращаются более 100 тысяч человек, там заготавливается свыше 250 тысяч литров крови. Ранее не зарегистрированный фенотип резус-фактора, который выявили у москвича, может в будущем спасти жизни. Ведь при трансфузии крайне важно учитывать не только группу крови, но и вариант резус-фактора донора и реципиента», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Столичный пациент принял участие в донорской акции впервые. У него вторая группа, а фенотип резус-фактора удалось определить не сразу, потребовались молекулярно-генетические исследования. Фенотип москвича встречается у очень небольшого процента людей, которые проживают в определённой местности.

В отделении трансфузиологии Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского создан реестр, в котором зарегистрировано более 41 тысячи доноров с разными фенотипами антигенов эритроцитов, включая очень редкие. Ежегодно здесь заготавливают более семи тонн крови, а в криобанке хранится свыше 190 доз крови с редким фенотипом.

### Профессиональная видеостудия

Уникальная студия НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента приглашает медицинские организации и сотрудников Департамента здравоохранения города Москвы воспользоваться бесплатными услугами по видеосъёмке. Возможна запись и трансляция интервью, конференций, программ, телемостов, проведение фотосессий. Ежегодно профессиональная команда освещает более 2000 событий и мероприятий в год. Например, Городская клиническая больница имени Н. И. Пирогова совместно со специалистами студии запустила видеоподкаст «Эпикриз». Подробнее о возможностях – на niioz.ru.



# ЛЮДМИЛА БУДКЕВИЧ: «МУЛЬТИДИСЦИ- ПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД – ОСНОВА В ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОЖОГОВОЙ ТРАВМОЙ»

Ожоги – одна из частых детских травм. Прогноз выздоровления ребёнка во многом зависит от компетентности специалиста. О тонкостях работы детских комбустиологов рассказала руководитель ожогового центра на базе Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского, доктор медицинских наук, профессор Людмила Будкевич.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Людмила Будкевич

**– Людмила Иасоновна, расскажите, пожалуйста, как создавался центр, какие задачи ставились перед ним.**

– Первые ожоговые койки в составе нашей больницы появились в 1968 году, а через десять лет был образован Всесоюзный детский ожоговый центр. В 1994 году он был преобразован в ожоговый центр для детей Москвы и других регионов России.

Наша задача – оказывать помощь детям с поверхностными и глубокими ожоговыми ранами и лечить последствия термической травмы. Кроме того, в ожоговом центре получают лечение дети с буллёзным эпидермолизом. Это врождённое заболевание, которое характеризуется множественными повреждениями кожного покрова, таких пациентов называют «дети-бабочки». Также у нас получают медицинскую помощь больные с обширными раневыми дефектами различной этиологии и локализации (с механическими, ушибленными, скальпированными и др.). Ежегодно у нас получают лечение около 2000–2500 детей.

**– С какими ожоговыми травмами поступают к вам дети?**

– Термическим агентом может быть любая жидкость: кипяток, горячее молоко или каша. Кроме того, причиной ожога может быть пламя при неаккуратном обращении с розжигом или при пожаре дома, а также бытовое электричество. Нередки случаи тяжёлой электротравмы, вызванной током высокого напряжения. В нашей клинической практике встречаются и контактные ожоги, которые дети получают, прикоснувшись или прислонившись к горячей поверхности. Летом к нам нередко поступают дети с солнечными ожогами. Нам приходится иметь дело и с химическими ожогами, вызванными применяемыми в быту кислотами или щелочами, а также фотохимическими ожогами, которые возникают от воздействия сока или пылицы борщевика и солнечного света.

**– Есть ли специфика лечения детских ожоговых травм?**

– У детей кожный покров намного тоньше, чем у взрослых, и поэтому если у взрослых ожоги возникают при воздействии

термического агента при температуре 50–70 °С, то у ребёнка ожог может появиться при воздействии термического агента температурой 45 °С. Кроме того, у детей ожоговый шок развивается при меньшей площади поражения кожи, чем у взрослых.

В детском возрасте также имеются свои особенности анестезиологического обеспечения во время оперативного вмешательства, у них высок риск возникновения гнойно-септических осложнений. После восстановления кожного покрова у детей, в отличие от взрослых, при глубоких ожогах отмечается формирование грубых патологических рубцов, которые сдерживают рост верхних и нижних конечностей, а иногда и туловища ребёнка. Это тоже важно учитывать.

В лечении пациентов с ожоговыми травмами участвуют врачи различных специальностей: реаниматолог, педиатр,

## Хирургическая тактика направлена на скорейшее восстановление кожного покрова у детей с тяжёлой ожоговой травмой.

инфекционист, нутрициолог, занимающийся лечебным питанием ребёнка, гастроэнтеролог, поскольку у больных с ожоговыми травмами могут возникать так называемые стрессовые язвы желудка с кровотечениями. Кроме того, мы привлекаем врачей – аллергологов-иммунологов: ожоговая травма может вызывать нарушение работы иммунной системы. Нередко в случаях сочетанных травм в лечении наших больных принимают участие и врачи-травматологи нашего стационара. Мультидисциплинарный подход – основа в лечении больных с ожоговой травмой.

**– Расскажите, пожалуйста, о техническом оснащении вашего центра.**

– При лечении детей с ожогами мы применяем современное инновационное оборудование. В нашем распоряжении



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ При лечении пациентов используются современные перевязочные средства



▲ В операционной

**– Обеспечивается ли в дальнейшем наблюдение за пациентами, прошедшими лечение в вашем центре?**

– Период реабилитации продолжается в течение полутора-двух лет после заживления ожоговых ран, а если есть необходимость, то и до исполнения 18-летнего возраста. В нашем центре разработана программа реабилитации ожоговых пациентов, которая включает несколько этапов. В период острой ожоговой травмы реабилитация направлена на уменьшение болевых ощущений в области ожоговых ран и предотвращение болевых контрактур. После проведения оперативного вмешательства и восстановления кожного покрова дети выписываются домой, а через два-три месяца приходят на консультацию к нашим реабилитологам, которые назначают им курс реабилитационных процедур – физиотерапию, массаж. Подобные процедуры наши больные могут получать и в стационарных условиях на базе отделений. Реабилитация осуществляется и на базе консультативно-диагностического центра нашей клиники, где опытные врачи ведут приём детей и продолжают начатые в условиях стационара реабилитационные мероприятия.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Врачи центра используют инновационные методики лечения термической травмы

Полную версию интервью читайте в журнале «Московская медицина».



# ПОДДЕРЖКА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Москвичи самостоятельно или по направлению врача городской поликлиники могут воспользоваться помощью недавно открывшихся центров ментального здоровья (ЦМЗ).



▲ Интерьер центров выполнен в природных тонах

Пациентов принимают высококвалифицированные и опытные специалисты Департамента здравоохранения города Москвы. Это медицинские психологи и врачи-психотерапевты. Также работают психологи Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

«Первая и одна из главных задач специалистов ЦМЗ – правильно определить причину недуга. Они решают её в тесном контакте с врачами поликлиник, работая с ними как одна команда. Если причина в соматическом заболевании, то пациент продолжит лечение в поликлинике или стационаре. Если пошатнулось ментальное здоровье и расстройство может быть устранено методами психотерапии, то врачи ЦМЗ предложат пациенту комплексное лечение. Оно включает индивидуальные и групповые консультации, тренинги, а также процедуры инструментальной терапии», – сообщил в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

## Исцеляющее пространство

Как обычно, команда Департамента здравоохранения города Москвы и Правительство Москвы очень серьёзно подошли к детальной разработке планировки помещений и дизайну. Пространства выполнены в натуральных тонах и фактурах, мебель эргономичная. Красивый интерьер дополняет мягкое освещение, которое помогает снять напряжение и тревожность. В зонах ожидания использованы элементы природного дизайна, пространство дополняют живые растения.

Современная эффективная психотерапия – это в том числе и высококлассное оборудование.

«Например, очки виртуальной реальности. Погружение в виртуальную реальность абсолютно безопасно и контролируемо. Оно помогает постепенно уменьшить страх, снизить уровень тревожности и развить навыки управления стрессом. Постепенно пациенты избавляются от своих фобий, среди которых страх высоты, авиаперелётов, воды и множество других», – рассказывает о принципе применения технологии Сергей Собянин.

Специалисты выполняют БОС-процедуры, которые работают по принципу



▲ Аппарат транскраниальной электростимуляции

физиологического зеркала. Это значит, что пациент видит и слышит изменения своего психовегетативного состояния. На экран выводится картинка, которая меняется в лучшую сторону, когда человек начинает дышать спокойно и глубоко либо справляется с учащённым сердцебиением. Датчики передают физиологические параметры на монитор. В итоге пациент получает навыки эффективной саморегуляции организма, что может помочь в стрессовых ситуациях.

Также в центрах используется аппарат для транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС). Он предназначен для мягкой неинвазивной стимуляции нейронов головного мозга, увеличения кровотока, метаболизма глюкозы и уровня активизирующих трансмисмиттеров (допамин



▲ Групповое занятие с психологом



▲ Обратиться в центр можно самостоятельно

## Первая и одна из главных задач специалистов ЦМЗ – правильно определить причину недуга.

и глутамат) в стимулируемых областях мозга. После процедуры улучшаются когнитивные функции и настроение, повышается устойчивость эмоционального состояния.

Аппарат транскраниальной электростимуляции необходим для мягкого воздействия электрических импульсов на структуры головного мозга, отвечающие за выработку эндорфинов. Эффект от процедуры обезболивающий, кроме того, улучшается эмоциональное состояние пациента.



▲ Методика светолечения

Нормобарическая гипокситерапия – это погружение в атмосферу с пониженным содержанием кислорода при обычном атмосферном давлении. Пациент дышит таким же воздухом, какой бывает высоко в горах, но при этом у него не закладывает уши.

Интервальная нормобарическая гипокситерапия используется при тревожных, астенических и депрессивных состояниях для повышения устойчивости организма к любому виду стресса, а также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Светолечение, или фотохромотерапия, имеет два направления. Это воздействие на кожу инфракрасным или ультрафиолетовым светом и воздействие на глаза видимым спектром излучения. Такие методы лечения полезны людям с заболеваниями нервной системы. Доказано, что жёлтый цвет улучшает настроение, красный возбуждает позитивную активность мозга, а белый борется с депрессией и способствует выработке серотонина и мелатонина, восстанавливая нормальный режим бодрствования и сна.

## Доступно всем

Главная идея работы ЦМЗ – бесшовность с городскими поликлиниками. Врач городской поликлиники может записать пациента напрямую. Но попасть на приём можно и самостоятельно через мобильные приложения «ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва», а также через порталы mos.ru и emias.info. В этом случае первичную консультацию проведёт психолог Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, который при необходимости направит к врачу-психотерапевту.

«Надеюсь, что москвичи оценят новые центры, почувствуют качество помощи и заботу о своём здоровье. Если проект понравится жителям, откроем такие центры по всему городу», – подчеркнул Сергей Собянин.

# ФАНТОМ В ПОМОЩЬ БЕРЕМЕННЫМ

Фантомы – изделия, которые имитируют органы и ткани человека, а также различные патологии. Учёные Центра диагностики и телемедицины уже несколько лет занимаются разработкой различных моделей, которые затем помогают врачам практиковаться, а также идеально настраивать диагностическую аппаратуру на нужную чувствительность.



Фото: пресс-служба ЦДИТ

▲ Заместитель директора по научной работе Антон Владимирович презентует фантом коллегам

Сохранение здоровья беременных и плода – важная задача здравоохранения. Поэтому дополнительные методы диагностики различных заболеваний востребованы для более успешного ведения пациенток.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) – высокоточный диагностический метод обследования плода, брюшной полости и малого таза беременной. Такое исследование необходимо, если после проведения УЗИ остаются вопросы. У МРТ отсутствует ионизирующее излучение, зато присутствует высокая контрастность

## Новый фантом позволит повысить качество получаемых изображений при МРТ беременных.

и большое пространственное разрешение, которое позволяет уточнить диагноз.

Раньше, чтобы настроить протокол сканирования, врачи и рентген-лаборанты прибегали к помощи беременных добровольцев. Процедура не приносит вреда

ни матери, ни плоду. Но женщине приходится продолжительное время находиться в сканере не в самом удобном положении. Кроме того, спонтанные движения плода и дыхание матери вызывают помехи на полученных изображениях. Это значительно снижает информативность исследования.

### Сверхзадача разработки

«Нужно было создать фантом, который давал бы на изображениях МРТ ту же картину, что и при сканировании беременной. Наши учёные экспериментальным путём подобрали материалы, интенсивность сигнала которых идентична внутренним органам плода, в основном это гелевые составы. Таким образом мы получили имитацию мозга, мышечной ткани, лёг-

в разработку возможность двигательной активности, так как во время исследования плод далеко не всегда находится в неподвижном состоянии», – рассказал главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев.

Фантом может использоваться для обучения врачей и рентген-лаборантов, оценки и проверки стандартов оборудования и отработки новых протоколов сканирования.



Фото: mos.ru

▲ Фантом поможет в настройке аппарата

## Репортаж

# КОНФЕРЕНЦИЯ ДЕТСКИХ ПСИХИАТРОВ

27–28 июня состоялась VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Сухаревские чтения. Проблема патоморфоза в детской психиатрии».

На традиционной конференции «Сухаревские чтения» специалисты обсудили принципы работы с расстройствами пищевого поведения, особенности отношения современных подростков и их родителей к теме ментального здоровья и психиатрической помощи, проблемы школьного и кибербуллинга и многое другое.

Участников конференции поприветствовал начальник организационно-аналитического управления Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Григоров: «Надеюсь, что те традиции, которые заложены в центре имени Г. Е. Сухаревой и вообще в детской психиатрии, будут не только сохраняться, но и развиваться. Меняется сама жизнь, меняются подходы, много изменений в организации медицинской помощи и тех возможностях, которые сегодня у нас есть».

Центральной темой мероприятия стала проблема патоморфоза не только с точки зрения течения и динамики болезни, но и с точки зрения того, как система здравоохранения в целом и каждая медицинская организация, каждый её специалист реагирует на происходящие изменения.

Главный внештатный детский специалист психиатр Департамента здравоохранения города Москвы, директор Научно-практического центра психического



Фото: пресс-служба Центра им. Г. Е. Сухаревой

▲ Президиум конференции

здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой Пётр Безменов рассказал о тех изменениях, которые произошли в детской психиатрии в последние 10 лет. В своём докладе он не только описал изменения возрастной, половой и нозологической структуры психических заболеваний у детей и подростков, но и подробно рассказал о тех организационных изменениях, которыми московская детская психиатрия отвечает на вызовы времени, акцентировав внимание аудитории на развитии современной качественной внебольничной психиатрической помощи детям и подросткам.

«Под диспансерным наблюдением детских психиатров находятся около 13 000 пациентов. Модель амбулаторной детской психиатрической помощи постоянно совершенствуется под руководством Департамента здравоохранения города Москвы таким образом, чтобы её функционирование было удобно

как специалистам, так и родителям пациентов. Нам представляется оптимальной организация этой работы в режиме одного окна по принципу многофункционального центра, куда приходят родители с ребёнком и озвучивают проблему. Запрос обрабатывают специалисты, которые затем маршрутизируют пациента для получения необходимой помощи, будь то консультативно-лечебная помощь или решение вопросов, связанных с образованием или инвалидностью», – рассказал Пётр Безменов.

Ещё одно новшество в столичной детской психиатрии – подключение к ЕМИАС. Работа будет проводиться в системе уже с июля этого года.

За два дня на конференции выступили около 50 спикеров. Организаторы мероприятия – Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой. Мероприятие проводится при поддержке Департамента здравоохранения города Москвы.

## Модель амбулаторной детской психиатрической помощи постоянно совершенствуется.

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДАЧЕ

Как отдохнуть на природе без вреда для здоровья, рассказывает заведующий организационно-методическим отделом по терапии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Дмитрий Драгунов.



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ

▲ Дмитрий Драгунов

## Обработка огорода без последствий

Если для удобрения почвы, борьбы с вредителями, сорняками и болезнями растений вы используете химикаты, обращайтесь с ними осторожно и в соответствии с инструкцией. Во время применения таких веществ используйте средства индивидуальной защиты: респиратор, очки, перчатки, спецодежду. Это поможет предотвратить попадание химикатов на кожу, в глаза и дыхательные пути. Не смешивайте разные препараты между собой, если это не указано в инструкции: некоторые

вещества вступают в реакцию, что может привести к образованию токсичных смесей.

Закончив обработку, тщательно вымойте руки и лицо с мылом, а также прополощите рот чистой водой. Если вы всё-таки почувствовали недомогание во время или после работы с химическими веществами, немедленно обратитесь к врачу. От остатков химикатов избавляйтесь в соответствии с инструкцией: не сливайте их в канализацию или водоёмы.

## Подготовка к работе с техникой

Часто отдыхающим на даче приходится приводить в порядок участки: пилить деревья или стричь газон. В этом случае причиной для возникновения травм может стать неправильное обращение с садовой техникой. Обезопасить себя можно, соблюдая следующие правила:

- перед началом работы с устройством внимательно изучите инструкцию по эксплуатации;
- проверьте состояние техники перед использованием: убедитесь, что все детали и механизмы находятся в исправном состоянии, нет видимых повреждений или дефектов. Проверьте уровень масла и топлива, если это необходимо;
- используйте защитную одежду и обувь. При работе с садовой техникой

рекомендуется надевать защитные очки, наушники или беруши, перчатки, каску и прочную обувь. Это поможет предотвратить попадание в глаза пыли, грязи и других частиц, а также защитит кожу и голову от возможных падений веток;

- при работе с газонокосилками, триммерами и другими инструментами с лезвиями держите руки и ноги на безопасном расстоянии от них.

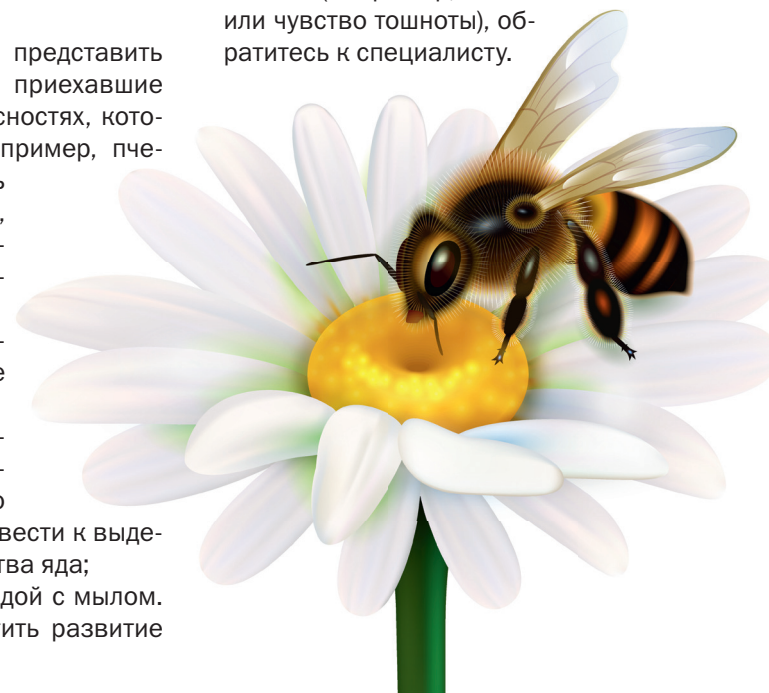
## Опасные пчёлы

Лето на даче невозможно представить без насекомых. И иногда приехавшие на отдых забывают об опасностях, которые могут возникнуть. Например, пчелиный яд может вызвать аллергическую реакцию, а оставшаяся после него рана – стать входными воротами для инфекции.

Если вас укусила пчела, важно предпринять следующие шаги:

- извлеките жало, по возможности с помощью пинцета. Не сжимайте жало пальцами, это может привести к выделению большего количества яда;
- промойте место укуса водой с мылом. Это поможет предотвратить развитие инфекции;

- приложите холодный компресс: так уменьшится отёк и боль;
- если у вас есть аллергия на пчелиный яд, примите антигистаминные препараты. Но делать это нужно только по рекомендации специалиста;
- пейте больше жидкости. Укус пчелы может вызвать обезвоживание, важно это предотвратить;
- если после укуса боль не утихает, появляется отёк или другие необычные симптомы (например, сыпь или чувство тошноты), обратитесь к специалисту.



## Памятка

# ЯДОВИТЫЙ ГИГАНТ

Одно из самых опасных растений, взаимодействие с которым может привести к печальным последствиям, – **борщевик**. Опасность представляют его **листья, плоды, стебли и сок**, так как они содержат вещества (фуранокумарины), которые повышают чувствительность кожи к ультрафиолету

При контакте с растением или после попадания сока на кожу воздействие ультрафиолетовых лучей **вызывает ожоги разной степени тяжести**: от покраснения кожи без образования волдырей до глубоких повреждений. При контакте с листьями растения ожог может проявиться **не сразу**, а через несколько часов или даже дней

## ЕСЛИ СОК БОРЩЕВИКА ПОПАЛ НА КОЖУ, НЕОБХОДИМО:



немедленно укрыть поражённое место от солнечного света



защитить место поражения от солнечных лучей минимум на двое суток



тщательно промыть его водой с мылом



обратиться к врачу, если появились волдыри или симптомы аллергической реакции

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА



Памятка подготовлена совместно с организационно-методическим отделом по терапии НИИОЗММ

# УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ ИММУНИТЕТЕ

Подтверждает и опровергает сложившиеся представления об иммунной системе врач – аллерголог-иммунолог Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Ольга Сазонова.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Ольга Сазонова

## 1. Иммунная система защищает только от инфекций.

### Миф.

Задача иммунной системы – уничтожать не только все чужеродные организмы и продукты их жизнедеятельности, проникающие извне (бактерии, вирусы, грибки, токсины и прочее), но и клетки собственного организма, если они стали генетически чужеродными и превратились в злокачественную опухоль.

## 2. Иммунитет передаётся по наследству.

### Правда.

Но так передаётся только врождённый иммунитет. Он защищает организм от всего чужеродного ещё до первой встречи с антигеном. Врождённый иммунитет может быть наследственным и индивидуальным.

Индивидуальный врождённый иммунитет формируется в процессе эмбрионального развития. Через плаценту плоду передаются антитела матери, которые противостоят инфекциям.

## 3. Человек может выработать иммунитет к определённым заболеваниям.

### Правда.

Приобретённый иммунитет – это невосприимчивость организма к определённым инфекционным заболеваниям, которая формируется в течение жизни.

Различают активный и пассивный иммунитет. В первом случае он формируется после перенесённого заболевания или при введении вакцин с ослабленными вирусами или бактериями. Во втором случае – при попадании антител с грудным молоком в раннем возрасте или введении инактивированных вакцин.

Главные характеристики приобретённого иммунитета – специфичность и иммунологическая память. Чем чаще организм встречается с патогеном, тем быстрее и активнее вырабатываются антитела. Чтобы иммунная система могла вовремя распознать некоторые заболевания, они должны быть ей «знакомы». Для этого и нужна вакцинопрофилактика: её смысл именно в том, чтобы научить иммунную систему распознавать болезни и в дальнейшем защищать организм. В этом случае болезнь либо не проявляется совсем, либо протекает в лёгкой форме. Иммунитет

после вакцинации может ослабевать со временем, поэтому для детей разработан календарь обязательных прививок.

Повреждение иммунной системы – это опасное явление. Но так бывает нечасто. Одним из ярких примеров является ВИЧ-инфекция, которая может передаваться от матери детям. Тогда с рождения ребёнок становится уязвимым.

## 4. Стресс ослабляет иммунитет.

### Правда.

Стресс – это адаптационный синдром. Напряжение в организме возникает при угрозе для него. Чем сильнее угроза, тем активнее должен быть адаптивный ответ со стороны детского или взрослого организма.

Те проблемы, которые взрослые считают незначительными, могут стать для ребёнка причинами для ежедневного стресса и вызвать сильнейшие переживания. Наиболее часто их могут провоцировать разлука с мамой, необходимость большую часть дня находиться в детском саду или школе, ранний подъём, ежедневные запреты, исходящие от взрослых, ссоры или развод родителей, резкая смена климата (короткие по времени отпуска).

Во время стресса происходит возбуждение определённых участков коры головного мозга, в результате чего выделяется большое количество кор-

инфекционных заболеваний, оценки способности иммунной системы противостоять инфекции. По совокупности внешних проявлений болезни и лабораторных данных врач поможет подобрать препараты, если в этом есть необходимость. В большинстве случаев детям нужна коррекция дозы витамина D, разработка рациона питания с содержанием достаточного количества витаминов и микроэлементов, сбалансированного по белкам, жирам и углеводам, с исключением продуктов быстрого приготовления. В период простудных заболеваний можно добавить в рацион (при отсутствии аллергии) продукты, богатые витаминами С, В<sub>12</sub>, цинком, такие как квашеная капуста, красный перец, яблоки, чёрная смородина, облепиха, петрушка, брокколи, киви.

В некоторых случаях врач может дополнительно назначить витаминные комплексы с доказанной клинической эффективностью.

Ещё одна причина частых простуд – аллергия. Обычно она протекает без повышения температуры, но может появляться заложенность носа со слизистым отделяемым, зуд и покраснение глаз, кашель. В таком случае необходимо аллергологическое обследование.

Часто болеющие дети нуждаются в консультации лора, гастроэнтеролога или эндокринолога для выявления и санации хронических заболеваний.

## 6. Хороший иммунитет зависит от образа жизни.

### Правда.

Для укрепления иммунитета необходима коррекция образа жизни. Систематические занятия спортом вызывают обновление иммунных клеток, которые обладают большей защитной активностью.

Эмоциональное состояние напрямую влияет на нашу иммунную систему. И наоборот – положительные эмоции и увлечения позволяют организму быстрее справляться с инфекциями.

Сон – важный процесс, в ходе которого происходит обработка поступившей за день информации, обновление клеток и восполнение сил организма. При недостатке сна иммунная система ослабевает, и скорость реакции на возбудителя заболевания замедляется.

Важно и сбалансированное питание, так как многие сейчас придерживаются сыроедения и вегетарианства, и соблюдение водного баланса. При исключении из рациона трансжиров, фастфуда, сладкого и мучного повышаются защитные силы организма.

## Повреждение иммунной системы – это опасное явление.

тизола и катехоламинов. Эти вещества подавляют деятельность иммунной системы.

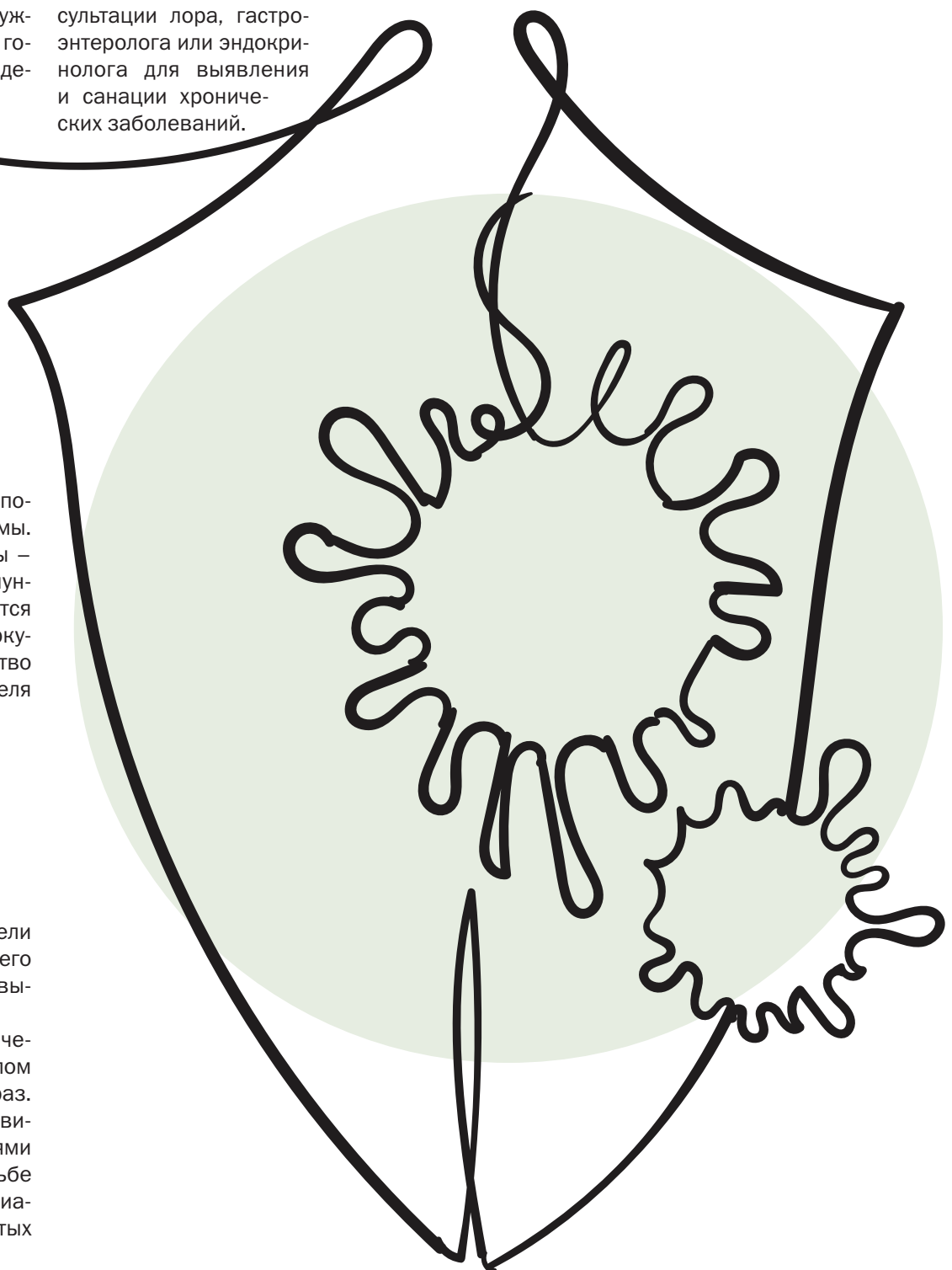
Одно из звеньев иммунной системы – лимфоциты, которые участвуют в иммунном ответе. На фоне стресса подавляется их формирование, замедляется их циркуляция по крови, это угнетает производство новых антител в ответ на возбудителя инфекции.

## 5. Чтобы болеть меньше, нужно принимать витамин С и иммуномодуляторы.

### Миф.

Часто на приёме у специалиста родители говорят: «Мой ребёнок часто болеет, у него слабый иммунитет, нам нужно его повысить. Назначьте препараты».

В среднем ребёнок может болеть от четырёх до восьми раз в год, а с началом посещения детского сада – до 10–12 раз. При появлении новых контактов с вирусными и бактериальными инфекциями иммунная система ребёнка учится борьбе с ними. Требуется консультация специалиста для определения причины частых



# ТУРНИР ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

В конце июня состоялись соревнования по пляжному волейболу среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Турнир прошёл в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Победители соревнований

Соревнования прошли в Национальном теннисном центре им. Х. А. Самаранча.

«Турнир по пляжному волейболу собрал в этом году большое количество медицинских сотрудников. В общей сложности в соревнованиях по самому летнему виду спорта приняли участие более 300 человек из 56 медорганизаций Москвы. Пляжный волейбол – это не просто вид спорта. Это солнечное настроение, летние эмоции, приятные ассоциации. Состязания получились очень зрелищными и напряжёнными. До самого финала сохранялась интрига, какая же команда самая выносливая, точная и сплочённая. Огромную поддержку спортсменам оказали болельщики – члены их семей, друзья, коллеги. Участников и гостей

**Спартакиада – это главное спортивное событие для медицинского сообщества города, настоящий праздник здоровья и прекрасная площадка для неформального общения с коллегами.**



▲ Командный дух важен для победы

турнира ждала развлекательная программа: аквагим для детей, различные активности, угощения от Профсоюза работников здравоохранения Москвы. Мы постарались, чтобы турнир

по пляжному волейболу получился ярким и незабываемым, ведь Спартакиада – это главное спортивное событие для медицинского сообщества города, настоящий праздник здоровья и прекрасная площадка для неформального общения с коллегами», – рассказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

## Упорство и высокий класс игры

Каждую медицинскую организацию представляла смешанная команда – две женщины и двое мужчин.

В результате серии игр был выявлен победитель. Сильнее всех оказалась команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. На втором месте – команда Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского. Третье место заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

Специальная награда «Лучший игрок» по решению судейской коллегии была вручена медицинской сестре Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Марии Тарасовой и врачу-терапевту участковому из Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского Петру Загрычеву.

## О соревнованиях

Спартакиада-2024 среди сотрудников столичной системы здравоохранения

проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

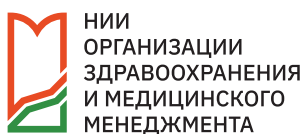
Турниры Спартакиады-2024 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.



▲ Пляжный волейбол – самый летний вид спорта



▲ Уважительное отношение к соперникам – характерная черта спортсменов-медиков



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. Плавун, 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. Хубутя, А. В. Шабунин,  
Н. А. Шамалов.

**Главный редактор**  
Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

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

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ