

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

Еженедельная газета о здравоохранении города Москвы

ПОНЕДЕЛЬНИК, 24 МАЯ 2021 ГОДА

www.nioz.ru

№ 18 (170)



Профессионализм медсестер

Главный внештатный специалист по управлению сестринской деятельностью Татьяна Амплеева.

<< СТР. 5



Ухо, горло, нос

Об операциях по реконструкции ушной раковины у детей и вмешательствах на других лор-органах.

<< СТР. 6



Проверьте здоровье

О преимуществах диспансеризации в павильонах «Здоровая Москва».

<< СТР. 7



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ ДЗМ

▲ Лечебная гимнастика помогает укрепить здоровье и дарит хорошее настроение

ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ВСЕХ

В Москве планируется реконструировать 137 и построить 30 поликлиник. Половина московских поликлиник, попавших в программу реконструкции, будет обновлена в 2021 году. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в эфире программы «Неделя в городе» телеканала «Россия 1». «Сейчас мы видим, что можно ускорить процесс, и начали подумывать о втором этапе, когда эти самые ветхие поликлиники будут реконструированы и можно будет приступать к следующему этапу, начав реконструкцию в других поликлинических объектах», – подчеркнул мэр. Новые здания построят и для детской поликлиники № 133. Об этом – в интервью с главным врачом поликлиники Диной Русиновой.

<< СТР. 3

Павильоны здоровья

Мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге рассказал о работе павильонов «Здоровая Москва», в которых за час пациент может пройти более 10 медицинских обследований: «Количество обследований в павильонах «Здоровая Москва» больше, чем при стандартной диспансеризации. Все исследования проводятся бесплатно, при наличии московского полиса ОМС или прикрепления к городской поликлинике». Павильоны «Здоровая Москва» работают без выходных – с 8:00 до 20:00. Их адреса можно посмотреть на сайте mosgorzdrav.ru.

Премии медицины

Представители 18 медицинских организаций получили премии Москвы в области медицины. Их вручил лично мэр Москвы Сергей Собянин: «2020 год, за который мы, собственно, вручаем премии города Москвы в области медицины, был неординарный. И этот неординарный год потребовал неординарных решений. Поэтому все здравоохранение Москвы работало в режиме преодоления сложных вызовов, с которыми мы с вами не сталкивались уже десятилетия». Премии города в области медицины вручают с 2002 года. Ежегодно отмечается шесть проектов, получивших общественное признание и способствующих развитию практического здравоохранения и медицинской науки в столице. В 2020 году на конкурс было представлено рекордное количество работ – 95 проектов.

Праздник медсестер

Мэр Москвы Сергей Собянин в Государственном Кремлевском дворце поздравил московских медсестер с профессиональным праздником: «Вы выбрали трудную профессию, и я даже не представляю, как каждый день приходится к больным, пропускать через себя их страдания, боль и оставаться приверженным своей профессии, своему долгу всем сердцем и душой. Спасибо вам за это». Мэр добавил, что в 2021 году планируется ввести статус «Московская медицинская сестра». Успешно сдавшие экзамен будут дополнительно получать 7,5 тысячи рублей.

Замена тазобедренного сустава

Не так давно хирурги отказывались проводить эндопротезирование сустава пожилым пациентам из-за риска опасных для жизни осложнений.

Однако если при разрушении сустава не сделать операцию, то человек может навсегда потерять способность ходить. Специалисты городской больницы № 17 имеют богатый опыт

эндопротезирования тазобедренных суставов у пожилых пациентов. Такие операции не проводятся шаблонно. В арсенале хирургов множество различных модификаций эндопротезов. Задача специалиста – подобрать именно тот, который позволит человеку после операции вести привычный образ жизни, не вспоминая об искусственном суставе. Например, для 83-летней З., страдавшей

артрозом обоих тазобедренных суставов 3–4 степени, врачи использовали классические тотальные эндопротезы цементной фиксации, которые позволяют приступить к полной нагрузке на оперированную ногу сразу после операции. О других возможностях эндопротезирования тазобедренных суставов – в нашем материале.

<< СТР. 4



▲ Операция по замене тазобедренного сустава

Фото: пресс-служба ГКБ № 17 ДЗМ

Здоровая Москва 2.0

11 мая в парках Москвы открылись павильоны «Здоровая Москва», где можно пройти комплексное медицинское обследование. Нюансы проведения чекапов в парках обсудили на пресс-конференции в ТАСС.

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова напомнила, что павильоны «Здоровая Москва» – часть городской инфраструктуры, предназначенной для поддержки здорового образа жизни. Чекапы в парках – одна из программ, мотивирующих людей заниматься своим здоровьем. Вице-мэр рассказала, что в 2019 году в павильонах «Здоровая Москва» было осуществлено более пяти миллионов различных манипуляций.

«Павильоны “Здоровая Москва” оснащены новым хорошим цифровым оборудованием, в них есть все, чтобы ответить на важнейшие скрининговые вопросы. Когда врач общей практики смотрит первые результаты обследования на электрокардиографе, искусственный интеллект подсказывает, есть ли у пациента нарушения ритма. Поскольку программа диспансеризации очень насыщенная, ритм обследований высокий, в павильонах находятся одни из лучших специалистов московских поликлиник. Это врачи общей практики,



функциональные диагносты и медицинские сестры», – сообщил руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун.

Для тех пациентов, которым потребуется второй этап диспансеризации, предусмотрены персональные помощники – сотрудники телемедицинских центров. Они остаются на постоянной связи с пациентом, курируют дальнейшую маршрутизацию, стараются мотивировать его завершить обследование.

Подробнее о возможностях павильонов «Здоровая Москва» на стр. 7.

Спортивные выходные

Стартовал четвертый сезон проекта «Спортивные выходные». Бесплатные занятия йогой, зумбой, скандинавской ходьбой и другими видами спорта будут проходить в 15 парках рядом с павильонами «Здоровая Москва».

В будние дни с 7:00 будут проводиться утренние зарядки. В выходные – спортивные мастер-классы. Для участия в тренировке требуется запись. Заполнить анкету можно на сайте «Спортивных выходных» или в центрах госуслуг «Мои документы».

Для тех, кто хочет тренироваться дома, предусмотрены онлайн-записи, которые будут сохраняться на YouTube-канале проекта. Посмотреть эфир можно в любое удобное время.



Мнение



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

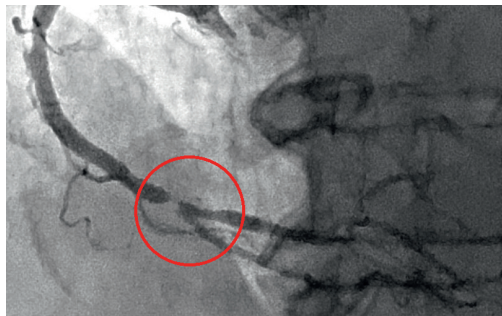
Человек не должен идти к врачу только тогда, когда заболел, он должен ходить регулярно – это залог его здоровья. Люди среднего возраста не отличаются приверженностью к профилактике и последующей диспансеризации. Имея полный цифровой контур, мы видим, что 40 % москвичей, прикрепленных к своим поликлиникам, ни разу в них не были. 2/3 – это мужчины трудоспособного возраста от 18 до 55 лет.

За плечами у всех 1,5 ковидного года, в которые диспансеризация была практически сведена к нулю. Конечно, коронавирус никуда не исчез, ситуация в городе остается достаточно напряженной, цифры заболеваемости нас не радуют. Но мы считаем, что откладывать дальше нельзя. Поэтому город запускает новую расширенную программу диспансеризации, которая проходит в поликлиниках и павильонах «Здоровая Москва».

Мы очень надеемся, что для большинства пациентов обследование закончится исследованиями в парках. Но у некоторой части людей могут быть выявлены определенные отклонения. Мы прописали обязательный алгоритм последующих исследований, их последовательность и организации, в которых это проходит. Если во время осмотра будет выявлен риск возникновения онкологического заболевания, человек не будет направляться в поликлинику, как это было раньше, его пригласят в центр амбулаторной онкологической помощи.

Сложный инфаркт

В кардиологическую реанимацию городской больницы № 13 поступила пациентка И. с инфарктом миокарда. Чтобы спасти женщину, врачи провели сложную операцию, установив шесть стентов.



«Пациентке 81 год, она длительное время страдает артериальной гипертензией с максимальными цифрами до 200/100 мм рт. ст. На фоне повышенного артериального

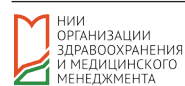
давления стала нарастать одышка, перешедшая в удушье, госпитализирована по скорой женщина была с направительным диагнозом “острый коронарный синдром”, – рассказывает заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения городской больницы № 13, кандидат медицинских наук Григорий Чувараян.

Состояние женщины осложнялось сопутствующими заболеваниями: сахарным диабетом 2-го типа, диабетической микро-макроангиопатией, ожирением второй степени. На коронарографии было выявлено многососудистое

кальцинированное поражение коронарного русла с тяжелым поражением всех крупных артерий, питающих сердце.

С учетом нестабильного состояния пациентки было принято решение о выполнении эндоваскулярного вмешательства. Выполнено успешное одномоментное стентирование всех пораженных сегментов. Операция длилась 1,5 часа, хирургами было имплантировано шесть стентов с лекарственным покрытием.

На пятые сутки пациентка в стабильном состоянии была выписана домой с рекомендациями по дальнейшей медикаментозной терапии.



PROновости

Патологоанатомам

НИИОЗММ открывает набор на обучение по программе повышения квалификации «Правила работы патологоанатомических отделений с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19)». Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение для специалистов системы Департамента здравоохранения города Москвы проводится бесплатно.

Как подать заявку, рассказано на niioz.ru.



Организация здравоохранения

На сайте НИИОЗММ опубликованы видеотоги виртуальной конференции «Системный сдвиг в моделях организации здравоохранения в эпоху постковид: лечение или предупреждение». Эксперты, принимавшие

участие в конференции, представили свой взгляд на будущее систем здравоохранения не только в России, но и за рубежом.

Спикерами конференции выступили: научный сотрудник Лондонской школы экономики Дэн Геки, директор Центра исследований сетевой экономики МГУ имени М. В. Ломоносова Марина Шерешева, директор НИИОЗММ Елена Аксенова, руководитель Городского центра общественного здоровья и медицинской профилактики (Москва) Лариса Мыльникова и другие.



Основы патанатомии

Обучение по программе «Основы патологической анатомии, правила формулировки диагноза и кодирование по МКБ-10 причин смерти при COVID-19» проведет НИИОЗММ в июне. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Специалисты системы Департамента здравоохранения города Москвы проходят обучение бесплатно. Скачать форму для подачи заявки можно на niioz.ru.



Фотоконкурс

30 мая завершается прием работ на фотоконкурс «Медицина в объективе». Организатором конкурса является Департамент здравоохранения города Москвы, оператором – НИИОЗММ. Приглашаются работники здравоохранения Москвы и регионов России. Каждый участник может предложить одну фотографию для каждой из пяти представленных номинаций: «Врачебные династии», «Пушистый доктор», «Глазами коллег», «Истоки профессии», «Если бы я не стал врачом...». Подробнее – на niioz.ru.



ДИНА РУСИНОВА: «НАША ПОЛИКЛИНИКА ВСЕГДА БЫЛА В АВАНГАРДЕ НОВЫХ ИДЕЙ»

Несколько лет назад в столичных амбулаторных центрах начал внедряться московский стандарт поликлиник. Поменялось не только внутреннее пространство, которое стало более комфортным, но и сами подходы к оказанию медицинской помощи. О важности диалога с родителями, ключевых направлениях работы рассказала главный врач детской городской поликлиники № 133, доцент кафедры факультетской педиатрии педиатрического факультета РНИМУ имени Н. И. Пирогова, кандидат медицинских наук Дина Русина.



▲ Дина Русина

– Дина Сергеевна, расскажите о поликлинике. Какое место она занимает в структуре детской амбулаторной помощи города?

– Наша поликлиника – одна из самых крупных в детском амбулаторном звене. Помимо головного здания, в ее состав входят три филиала. В общей сложности мы оказываем медицинскую помощь 60 тысячам детей и подростков, живущих в пяти районах Северного административного округа. У нас большой коллектив – 470 сотрудников, из них 185 врачей, 190 специалистов на должностях среднего медицинского персонала. Поликлиника является клинической базой трех медицинских вузов столицы.

Так сложилось, что наша поликлиника всегда была в авангарде новых идей, эти принципы были заложены ее прежним руководителем – Светланой Игоревной Лазаревой, которая всегда поддерживала инициативы коллектива и развитие новых проектов. Мы работаем на результат – стремимся достигнуть максимальных показателей здоровья наших маленьких пациентов благодаря профессиональному подходу, четким алгоритмам организации внутренних процессов, серьезному отношению к качеству работы.

Во втором квартале 2020 года мы получили грант Правительства Москвы за реализацию мероприятий, предусмотренных «Московским стандартом поликлиники», как лучшей поликлиника для детского населения по обеспечению доступности первичной специализированной помощи.

Сегодня меняются подходы к оказанию медицинской помощи, она становится пациенто-ориентированной. У нас больше нет длинных нервных очередей. Мы сделали многое, чтобы разгрузить участковых педиатров, организовали контроль количества пациентов около кабинета дежурного врача. При скоплении более трех человек администратор приглашает дежурного администратора-медика, который помогает в приеме пациентов. Условия стали более комфортными не только для посетителей, но и для персонала: меньше форс-мажоров, порядок в коридорах перед кабинетами.

– Как велась работа в период пандемии COVID-19? Ведь именно этой теме был посвящен проект коллектива поликлиники, выдвинутый на соискание XVIII Пре-

мии Правительства Москвы в области медицины.

– Да, и могу не без гордости отметить, что среди 95 участников конкурса мы были единственными представителями амбулаторного звена. В самом начале пандемии была оперативно полностью реорганизована работа поликлиники и перераспределен функционал всех сотрудников. Сформированы бригады педиатров и медицинских сестер для выезда к пациентам для обследования (забора мазков) и наблюдения больных с подтвержденным диагнозом COVID-19. Врачи-специалисты, администраторы получили новый фронт работы: они занялись оцифровкой листов уточненных диагнозов и заполнением электронных карт. В результате за март – декабрь 2020 года поликлиника выполнила основной объем работы и вошла в тройку лидеров по этому направлению среди детских поликлиник.

Мы проанализировали состояние первых 100 детей, перенесших новую коронавирусную инфекцию COVID-19 в самом начале пандемии. Большинство из них оказалось старше 10 лет (42%), в 20% заболевшими были школьники от 7 до 10 лет. Полученные результаты показали, что дети болеют реже и легче, чем взрослые, у них менее выражена клиническая симптоматика. Наш опыт был систематизирован в научных статьях, нашел отражение во второй версии Методических рекомендаций по профилактике, диагностике и лечению коронавирусной инфекции у детей, утвержденных Минздравом РФ 3 июля 2020 года.

Кроме того, в апреле прошлого года мы запустили дистанционный курс бесплатных занятий по лечебной физкультуре, сформировали группы по возрастам и потребностям. Заведующим отделением медицинской реабилитации Вячеславом Язевым был разработан и внедрен в дистанционные занятия специальный комплекс реабилитации для детей, перенесших COVID-19. Дистанционные занятия вызвали огромный интерес у родителей, к ним подключались дети из других административных округов города, Московской области, а также Нижнего Новгорода и Владимира. Мы продолжаем вести эту работу на благотворительной основе и проводим прямые эфиры два раза в неделю.

Сегодня главные люди в поликлинике – маленький пациент и его родители.

– Путь к новой медицине лежит через профилактику. Многих родителей интересует, нужно ли прививать детей в этот сложный эпидемический период. Как решаются эти вопросы в вашей поликлинике?

– Даже в период распространения заболеваемости новой коронавирусной инфекцией в поликлинике не приостанавливалась плановая вакцинация. В этом мы следовали рекомендациям экспертов ВОЗ и Союза педиатров

России. Но, к сожалению, число отказов родителей от вакцинации детей растет, это общая тенденция. Проанализировав ситуацию, мы пришли к выводу, что одной из причин является недостаток знаний самих врачей в этой сфере, а также навыков коммуникации с родителями. Совместно с сотрудниками кафедры факультетской педиатрии ПФ РНИМУ имени Н. И. Пирогова нами был разработан образовательный проект для врачей-педиатров по вопросам вакцинопрофилактики. Набраны первые три группы, курс стартовал в середине апреля.

Профилактика – это основа нашей работы. На прием врачу отводится всего 12 минут, и за это время нужно провести осмотр ребенка, сделать назначение, и многие вопросы остаются «за кадром». Чтобы разгрузить участковых педиатров, мы реорганизовали работу профилактического отделения, разделили работу с «организованными» и «неорганизованными» детьми. Ввели запись на 30 минут к врачу отделения профилактики, чтобы он мог провести беседу с родителями, ответить на все вопросы о здоровье детей, которые их волнуют. Организовали работу с отказниками от вакцинации, регулярно проводим с ними зумы. Могу сказать, что такой подход уже приносит первые результаты, мы обязательно продолжим двигаться в этом направлении.

– Московские поликлиники реконструируют по новому стандарту. Новое здание построит и для вашей поликлиники?

– Не одно, а целых три. Уже возводятся новые корпуса для 2-го и 3-го филиалов, готовится строительная площадка для фундамента взросло-детской поликлиники в Молжаниновском районе. Ввод в эксплуатацию зданий планируется в 2022 году. В новых поликлиниках проводится зонирование помещений. Распределение врачей по кабинетам организуется таким образом, чтобы избежать скопления очередей и сделать время ожидания приема максимально комфортным. Территорию вокруг новых зданий благоустроят. Там появятся велопарковки и современные детские площадки.

Но, конечно, основное – это не стены. Проект, начатый Правительством Москвы несколько лет назад, получает дальнейшее логичное развитие. Сегодня главные люди в поликлини-

ке – маленький пациент и его родители. Меняются коммуникации не только между врачом и пациентом, но и внутри коллектива. Нужно учиться быстро принимать правильные решения, но для этого врачи должны знать четкие алгоритмы действий по каждому вопросу, не бояться общаться и грамотно излагать возникшую проблему. Самое важное – измениться внутри себя, расставить новые приоритеты и включиться в работу.

Ирина Степанова

О НОВОМ СТАНДАРТЕ ПОЛИКЛИНИК

В столичные медицинские организации активно внедряется «Новый московский стандарт поликлиник». Он затронет абсолютно все аспекты работы. Московские поликлиники поэтапно перейдут на этот формат.

Большинство поликлиник Москвы реконструируют меньше чем за год. После обновления зданий пациентов ждут новые оборудование, отделка, мебель, благоустроенная территория.

ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО СТАНДАРТА

Доступность

- Единый стандарт оснащения оборудованием.
- Единый стандарт набора врачей-специалистов.
- Самые посещаемые кабинеты – на нижних этажах.

Технологичность

- Замена аналогового оборудования цифровым.
- Кабинеты врачей и диагностика по одному профилю – на одном этаже.

Комфортность

Удобная планировка и открытые пространства, буфет.

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ НОВОГО СТАНДАРТА

До 2024 года планируется реконструировать 137 и построить 30 учреждений. Фактически в течение ближайших лет будет капитально отремонтирована треть поликлинического фонда города.

Узнать о капитальном ремонте в вашей поликлинике и о том, где получить медицинскую помощь во время ремонта, можно по телефону горячей линии: + 7 (495) 531-69-98 Будни: 08:00 – 20:00 Выходные: 08:00 – 16:00

ЗАМЕНА ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Перед эндопротезированием тазобедренного сустава пациентов пожилого возраста в городской больнице № 17 тщательно обследует и готовит к операции группа специалистов. Уже через сутки прооперированных пациентов переводят в обычную палату, где они постепенно начинают вновь учиться ходить.



▲ Операция проводится мини-инвазивным доступом

Комплексное решение

Врачи городской больницы № 17 успешно заменили один из тазобедренных суставов 83-летней пациентке З. До операции женщина перемещалась в кресле-каталке по улице или при помощи ходунков по квартире. Она мечтала снова обрести свободу передвижения, поэтому обратилась к специалистам ортопедического отделения. Спустя полгода после вмешательства женщина захотела решить вопрос и со второй ногой. И вновь ортопеды крайне бережно и внимательно провели операцию пациентке, уже ставшей совсем не чужой для всего медперсонала отделения. Столько позитива и желания жить полноценной жизнью, двигаться и быть востребованной не всегда встретишь у людей, которые не достигли и половины ее возраста.

Для замены тазобедренных суставов с учетом наличия у пациентки остеопороза врачи отделения использовали классические тотальные эндопротезы цементной фиксации, которые позволяют приступить к полной нагрузке на оперированную ногу сразу после операции.

В настоящий момент З. не испытывает боли. Она ходит с полной нагрузкой на обе нижние конечности.

«Мне кажется, что возраст в данном случае не является ограничением для выполнения операций, в том числе таких серьезных, как эндопротезирование тазобедренного сустава», – отметил заведующий ортопедическим отделением, руководитель центра хирургии стопы и голеностопного сустава Армен Петросян.

Об эндопротезировании

В ходе операции патологически измененные ткани, составляющие тазобедренный сустав (головка бедренной кости и вертлужная впадина) заменяются искусственными элементами эндопротеза. Основным компонентом эндопротеза, определяющим его долговечность, является так называемый узел трения – это фактически новый сустав, область, в которой происходит соприкосновение компонентов эндопротеза в процессе движения. Обычно головку тотального эндопротеза изготавливают из металла, а металлическая чашка имеет вкладыш из полиэтилена. Средний срок безотказной службы эндопротеза, изготовленного по такой технологии, – 15–20 лет.

В последние десятилетия для молодых, активных пациентов предпочтение отдается керамическим компонентам, так как идеально гладкая поверхность материала позволяет увеличить период службы эндопротеза.

Установка эндопротеза

В эндопротезировании тазобедренного сустава существуют два больших направления: бесцементная фиксация компонентов и фиксация при помощи костного цемента. В первом

случае компоненты эндопротеза фиксируются в кости посредством очень жесткой посадки, они как бы «вбиваются» в кость. Компоненты покрыты пористым напылением, в которое со временем происходит врастание кости, – таким образом эндопротез становится частью костного скелета.

Цементное эндопротезирование показано для пожилых пациентов.

«Мы активно внедряем мини-инвазивные доступы к тазобедренному суставу при его эндопротезировании. Такой хирургический доступ позволяет выполнить замену сустава практически без травмы мягких тканей, что кажется несколько фантастичным. Мягкие ткани просто раздвигаются, после чего при помощи специального инструментария выполняется мини-инвазивное эндопротезирование тазобедренного сустава. Это значительно упрощает реабилитацию – пациенты после такой операции могут ходить без костылей; также значительно снижается риск осложнений, таких как воспаления послеоперационной раны и вывих головки эндопротеза», – рассказывает Армен Петросян.

Он добавил, что обычно пациентам не требуется специализированная подготовка к операции. Но желательно контролировать массу тела. Лишний вес создает сложности для хирурга во время проведения операции и для пациента в периоде послеоперационной реабилитации.

Восстановительный период

Уже через несколько часов после вмешательства под контролем специалистов отделения начинается реабилитационное лечение. Пациенты занимаются гимнастикой, учатся ходить. Выписка, как правило, происходит на пятые сутки после операции. К этому моменту все пациенты отлично ходят: одни с ходунками, вторые с костылями, а третьи и вовсе без дополнительной опоры. После выписки пациенты могут продолжить реабилитацию в поликлинике под наблюдением инструктора лечебной физкультуры или же в специализированных реабилитационных центрах.

Современные конструкции эндопротезов позволяют совершать регулярные пробежки, посещать бассейн, спортивный зал и заниматься подвижными видами спорта.

Михаил Панин

Выписка происходит на пятые сутки после операции. К этому моменту все пациенты отлично ходят.

ИСТОРИЯ ТЕХНОЛОГИИ

Концепция эндопротезирования тазобедренного сустава была разработана во второй половине XX века зарубежными учеными. Значительный вклад в развитие технологии внес советский врач Константин Митрофанович Сиваш, который первым в мире внедрил в практику оригинальный тотальный бесцементный эндопротез тазобедренного сустава из титанового сплава.

КОМУ ПОКАЗАНА ОПЕРАЦИЯ

Эндопротезирование показано при деформирующем артрозе тазобедренного сустава различного происхождения. Это могут быть идиопатический артроз (возникший без видимой причины), последствия травмы, некроз кости, перелом шейки бедра.

При переломах шейки бедренной кости у пожилого пациента операция эндопротезирования тазобедренного сустава в буквальном смысле спасает жизнь, так как консервативное – нехирургическое лечение таких переломов чаще всего приводит к летальному исходу в течение шести месяцев после травмы.

СТАТИСТИКА

В 2019 году в больницах Москвы было выполнено 7890 операций эндопротезирования тазобедренного сустава – это в 10 раз больше, чем в 2010 году (786 операций).

Операции эндопротезирования тазобедренного сустава проводятся практически во всех больницах Департамента здравоохранения города Москвы, где есть отделения травматологии и ортопедии. Данный вид высокотехнологичной помощи оказывается в рамках ОМС.

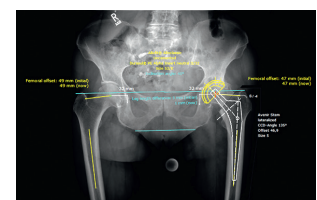


Фото: пресс-служба ГКБ № 17 ДЗМ



Армен ПЕТРОСЯН, заведующий ортопедическим отделением, руководитель центра хирургии стопы и голеностопного сустава, кандидат медицинских наук:

«В городской больнице № 17 эндопротезирование тазобедренного сустава практикуется более 15 лет, и такие операции выполняются ежедневно. В 2020 году выполнено около 250 таких операций, при этом в 2021 году мы планируем значительный рост числа подобных хирургических вмешательств. Количество пациентов, нуждающихся в эндопротезировании тазобедренного сустава, с каждым годом неуклонно растет. Особое внимание уделяется индивидуальному подбору компонентов эндопротеза еще до выполнения операции. Для этого мы применяем современное программное обеспечение, позволяющее до мельчайших деталей спланировать операцию и избежать неприятных неожиданностей в процессе ее выполнения».



Ярослав КОЗЛОВ, врач – травматолог-ортопед:

«Эндопротезирование тазобедренного сустава является уникальной операцией в ортопедии, так как выполняется всем возрастным категориям пациентов – от молодых, активных пациентов (причина: травма, некроз головки бедренной кости) до пожилых (причина: перелом шейки бедренной кости, артроз). В связи с этим в задачи хирурга входит выполнение операции с учетом индивидуальных потребностей каждого конкретного больного».

ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

В Медицинском колледже № 7 в Международный день медицинской сестры, 12 мая, прошел финал городского конкурса профессионального мастерства «Московские мастера» по профессии «Медицинская сестра».



▲ Елена Ефремова



▲ Анна Пилипчак (справа) ведет прием пациента

Здоровье в руках медсестры

За звание боролись пятеро специалистов из медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы. Открывая мероприятие, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова поздравила присутствующих с профессиональным праздником: «Медицинские сестры являются опорой всей системы здравоохранения. На вас, дорогие медсестры, лежит ответственность по обеспечению пациентов уходом, вниманием и, что не менее важно, профилактикой. Вы контактируете с пациентами порой больше, чем лечащие врачи. От вашего профессионализма, квалификации, поддержки и помощи пациентам во многом зависит успех лечения».

Знания на практике

Чтобы получить звание лучшей из лучших, медсестрам предстояло выполнить три задания. Тема конкурса 2021 года – «Наша цель – здоровая и счастливая жизнь москвичей!». И первое практическое задание затрагивало самую актуальную

тему – вакцинацию от COVID-19. Медсестрам потребовалось на примере статиста продемонстрировать всю процедуру в мельчайших подробностях: как начинается прием пациента, обрабатываются поверхности, вскрываются ампулы и шприцы, утилизируются отходы и так далее. Также требовалось ответить на дополнительные вопросы от пациента. Для удобства организаторы воспроизвели всю рабочую обстановку кабинета – от стола, кушетки и раковины до необходимых расходных материалов. Жюри оценивало знание задач, навыки работы по специальности, умение общаться с пациентом.

К следующему заданию конкурсантки подготовились заранее: они презентовали видеоролики по теме «Инновационные технологии в деятельности медицинской сестры», которая была дана в рамках Года науки и технологий. Каждая участница по-своему раскрыла значение инновационных технологий в своей профессии.

Последним заданием стала викторина. Медсестрам нужно было ответить на вопросы по специальности «Сестринское дело» за ограниченное время.

За выполнение каждого задания жюри выставляло конкурсанткам баллы, сумма которых и позволила выявить лидера.

Чествование победителя

В результате пятое место заняла Наталья Цырульникова из городской поликлиники № 5; четвертое место – Екатерина Андреева из детской городской поликлиники № 94; третье место – Анастасия Федорова из городской поликлиники № 210; второе место – Елена Барабанова из Госпиталя для ветеранов войн № 2. Победительницей стала медицинская сестра Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова Анна Пилипчак: «Конкурс профессионального мастерства – это хорошая мотивация для обучения, стремления к совершенствованию в работе. Я люблю своих пациентов, хочется оказать им как можно больше поддержки. В том отделении, в котором я работаю, находятся люди с очень тяжелыми заболеваниями. Они очень сильно нуждаются в заботе». Победительница добавила, что в профессии уже 17 лет и не видит себя на другой стезе. Она

поблагодарила коллег из Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова за поддержку и помощь в подготовке к конкурсу. Директор Медицинского колледжа № 7 Елена Бояр отметила, что подготовка к конкурсу велась полгода, очень помогал опыт проведения подобных мероприятий среди рентген-лаборантов: «В прошлом году конкурс среди медсестер пришлось перенести на осень из-за пандемии. Поэтому особенно радостно, что в этот раз финал прошел в день их профессионального праздника».

Евгения Воробьева



▲ Песочная анимация в исполнении художника Ивана Юдина



▲ Финалистки конкурса и члены жюри

Главный специалист Москвы

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ МЕДСЕСТЕР



Татьяна Амплеева, главный внештатный специалист по управлению сестринской деятельностью Департамента здравоохранения города Москвы

О профессиональном конкурсе

Городской конкурс профессионального мастерства «Московские мастера» по профессии «Медицинская сестра» проходил уже более 20 раз. Безусловно, это замечательное мероприятие – событие для медицинских сестер. Находясь в составе жюри, я всегда переживаю и волнуюсь за участниц. Каждая пятерка медсестер, которая проходит два этапа и отбирается в финал, – это лучшие из лучших. Конечно, несмотря на профессионализм и большую практику, конкурсантки всегда волнуются, выполняя задания. Это ощущается как членами жюри, так и зрителями – теми, кто пришел их поддержать.

В этом году все участницы достаточно сильные. Видимо, сказались год работы в непростых условиях пандемии COVID-19. Медицинские сестры показали на 100 % свою слаженную, профессиональную и грамотную работу в борьбе с новой инфекцией.

Стандарты работы

Профессионализм медицинских сестер определяется знаниями, умениями и, конечно же, сестринскими навыками. Никто не отменял и навыки коммуникации. Важно уметь общаться не только с коллегами, в том числе и врачами, но и с пациентами.

Ранее медицинской сестры воспринимались только как помощники врачей. Сейчас она рассматривается как отдельный специалист. Она является полноправной коллегой доктора, и отношение к ней в обществе, ее социальный статус меняются. Профессия медицинской сестры очень важна для пациентов, не менее чем работа специалистов лечебного дела и врачей. Современные сестры ухаживают за пациентами, оценивают их состояние, вносят свои рекомендации. Безусловно, лечением пациента занимается врач. Но медсестры работают грамотно и профессионально, активно участвуют в реабилитации пациентов. Они поднимают

больных на ноги и возвращают их к нормальной жизни. В нашей профессии не бывает случайных людей – к каждому пациенту нужно подобрать особый подход.

Верность профессии

Поздравляю коллег с Международным днем медицинской сестры. Выражаю искреннюю признательность за верность нашей профессии. Каждая дарит частичку тепла, заботы и любви нашим пациентам. Не могу не поблагодарить образовательные организации Департамента здравоохранения города Москвы, которые стоят у истоков профессии. Колледжи учат, образуют и вкладывают азы профессии нашим медицинским сестрам, которые приходят работать в систему Департамента здравоохранения города Москвы.

Всем медицинским сестрам желаю уважения со стороны коллег-врачей и признания пациентами.

УХО, ГОРЛО, НОС

В детской городской больнице святого Владимира разработаны уникальные методики лечения маленьких пациентов с различными заболеваниями лор-органов. Здесь накоплен большой опыт проведения оперативных вмешательств по реконструкции ушной раковины. Хирурги применяют малотравматичные технологии, что позволяет избавить детей от комплексов и обрести уверенность в себе.



▲ Идет операция



▲ Врач-оториноларинголог проводит осмотр пациента

Команда специалистов

Оториноларингологическое отделение детской городской больницы святого Владимира было открыто в 1982 году. Оно рассчитано на 55 коек и принимает пациентов в возрасте от трех месяцев до 18 лет. Кроме штатных специалистов, здесь также работают сотрудники Российского научно-клинического центра аудиологии и слухопротезирования ФМБА.

«Многие заболевания лор-органов, к сожалению, являются не только источником хронической инфекции в организме ребенка, но и способны приводить к задержке физического, а иногда и умственного развития, значительно влияя на качество жизни растущего человека, приводя к снижению слуха, частым респираторным заболеваниям. Наше отделение оснащено современным оборудованием, позволяющим качественно обследовать и оказывать квалифицированную помощь пациентам с любыми видами патологии лор-органов», – рассказывает заведующая оториноларингологическим отделением детской городской больницы святого Владимира Елена Никишова.

Реконструктивные операции

Одним из ведущих направлений работы отделения является лечение больных с разнообразной патологией органа слуха. Сюда поступают дети с врожденными пороками развития уха, сенсоневральной глухотой, различными воспалительными заболеваниями. В отделении накоплен большой опыт оперативных вмешательств по реконструкции ушной раковины и наружного слухового прохода.

Врожденное отсутствие наружного уха и слухового прохода не только является причиной снижения слуха ребенка, но также влияет на его самооценку, является причиной



▲ До и после реконструктивной операции по восстановлению ушной раковины

развития различных комплексов и затрудняет общение со сверстниками. «У нас разработаны и внедрены в практику методики формирования недостающей ушной раковины из части реберного хряща. Таким образом, на месте отсутствующего наружного уха формируется ушная раковина из собственных тканей. Количество операций по моделированию отсутствующей или восстановлению травматически утраченной части ушной раковины уже превысило несколько сотен», – отмечает Елена Никишова.

Кроме того, здесь проводятся кохлеарные имплантации, имплантации системы костного звукопроводения. Внедрены в практику щадящие методы восстановления вентиляции среднего уха методом баллонной дилатации. Пациенты получают консультации сурдолога и аудиологическое обследование в полном объеме, включая тональную и пороговую аудиометрию, акустическую импедансометрию.

Щадящие методики

При хирургическом лечении носа и околоносовых пазух большинство операций выполняется эндоскопическим методом. Применяются щадящие методики операций при искривлении перегородки носа, синуситах различной этиологии, кистозно-полипозной трансформации слизистой околоносовых пазух.

На базе отделения могут пройти лечение и пациенты, имеющие проблемы с голосом. С использованием эндоскопии, стробоскопии обследуются пациенты с афонией, охриплостью, мутацией голоса, парезом голосовых складок. При необходимости ребенок госпитализируется для проведения фонopedических занятий, упражнений по коррекции голоса, физиотерапии. С пациентами занимаются врач-фониастр и фонопедагог.

Ежегодно в лор-отделении детской городской больницы святого Владимира проводится более 1400 операций на глотке, более 800 слухоулучшающих операций, около 300 операций по ВМП.

Юлия Каленичина

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТДЕЛЕНИЯ?

Бесплатная медицинская помощь в детской городской больнице святого Владимира оказывается детям с первых дней жизни до 18 лет, имеющим российское гражданство.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ПУТЕЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ:

- по направлению из поликлиники;
- по каналу скорой помощи;
- в рамках проекта «Москва – столица здоровья».

Для пациентов, не имеющих российского гражданства, лечение проводится на основе договора об оказании платных медицинских услуг.

Больница находится по адресу:
ул. Рубцовско-Дворцовая, дом 1/3.
Телефон колл-центра:
8 (499) 748-04-83
Ежедневно (кроме праздничных дней) с 08:00 до 20:00



Памятка

Льготный электронный рецепт с QR-кодом

Пациентам московских поликлиник стала доступна новая услуга. Льготные электронные рецепты с QR-кодом теперь можно распечатать в информационном киоске в медучреждении.

ЭТО БУДЕТ УДОБНО, ЕСЛИ:

- человек не пользуется смартфоном;
- мобильное устройство неожиданно разрядилось или вышло из строя.

КАК ПОЛУЧИТЬ QR-КОД ЛЬГОТНОГО РЕЦЕПТА НА ТАЛОНЕ:

- отсканировать свой полис ОМС в информационном киоске;
- выбрать нужный рецепт;
- отправить рецепт на печать.

Электронные рецепты всегда доступны онлайн – они хранятся в цифровом виде в системе ЕМИАС.



Распечатанный бумажный талон с QR-кодом можно предъявить в аптеке и получить лекарства.

Получить медикаменты по электронным рецептам с QR-кодом можно в 351 аптеке льготного отпуска лекарственных препаратов Департамента здравоохранения города Москвы, а также в 1315 аптеках города за полную стоимость.

Полный список аптек размещен на сайте Департамента здравоохранения, в разделе «Электронный рецепт».

ПАЦИЕНТ МОЖЕТ ПРОСМОТРЕТЬ ВСЕ ВЫПИСАННЫЕ ЕМУ РЕЦЕПТЫ:

- в электронной медкарте на портале mos.ru;
- мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» (в разделе «Мои рецепты»);
- информационном киоске в поликлинике.

ПРОВЕРЬТЕ ЗДОРОВЬЕ

В столице стартовала программа летних чекапов: в парках, скверах и зонах отдыха открылись павильоны «Здоровая Москва», в которых каждый взрослый житель города может проверить здоровье. Зачем они нужны, ведь есть поликлиники? И что нового в этом году предлагается москвичам?



▲ Павильоны работают без выходных



▲ Полный чекап проходит за час

Павильон или поликлиника?

В прошлом году проекту помешала пандемия, но в этом в зеленых зонах города вновь открываются без малого полсотни павильонов. Без предварительной записи, в порядке живой очереди и совершенно бесплатно все желающие могут протестировать состояние своего организма.



Для кого-то сделать это в павильоне психологически проще, чем в поликлинике. «За время пандемии у молодых пациентов мог появиться страх посещать медучреждения с профилактической целью. И хотя риск сведен к минимуму – все организовано как нужно, – люди все равно боятся. Здесь же москвичи чувствуют себя более раскованно: в красивом и современном павильоне сдавать анализы приятно и комфортно», – рассказал директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Безымянный.

Еще одно удобство – большая география и свобода выбора. Павильоны расположены в парках, скверах, местах отдыха, что позволяет обследоваться в любое время.

Исследование в кабинете доврачебного контроля, экспресс-анализы крови на холестерин и глюкозу, пульсоксиметрия и в случае

необходимости спирометрия, оперативная интерпретация искусственным интеллектом ЭКГ, проведение УЗИ – все это без предварительных согласований времени. Пришел – и за час или даже чуть меньше прошел чекап.

Для повышения уровня профессиональной компетентности предварительно было проведено обучение врачей общей практики раннему выявлению сердечно-сосудистых и онкозаболеваний, сахарного диабета, а также дерматоскопии.

Новые модули

В этом году расширена программа обследований, разработаны базовые модули для четырех категорий граждан: мужчины от 18 до 39 и старше 40 лет, женщины от 18 до 39 и старше 40 лет. В каждом из парков открыты смотровые кабинеты для проведения онкоскрининга женщин на рак шейки матки. Павильоны оснащены современным оборудованием: уникальными аппаратами УЗИ, дерматоскопами для оценки «опасных» родинок и пигментных пятен.

Одни результаты можно получить сразу, к примеру, экспресс-анализ крови на глюкозу и холестерин. Другие, как общий анализ крови, – позже. Это сделано неслучайно: экспресс-диагностика нужна, чтобы понять, требуется ли дополнительное обследование, которое можно провести тут же, в павильоне. Если повышено содержание глюкозы, то врач назначает анализ уровня гликированного гемоглобина.

Остальным это не нужно. При выявлении отклонений на первом, базовом этапе врачи могут предложить обследования и по месту прикрепления в поликлинике.

Вместе с врачом



Протестировать свое здоровье важно, но не менее важно понять, что делать дальше. «С этой целью к проекту подключен Центр телемедицины, показавший эффективность в период пандемии. Врачи центра будут сопровождать пациентов, у которых выявлены отклонения, до полного завершения обследования, постановки диагноза и назначения лечения», – заверил главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Тяжелников.

Вакцина от коронавируса

Еще одно новшество 2021 года – возможность сделать прививку от коронавируса вакциной «Спутник V» без предварительной записи и бесплатно. Доврачебный осмотр, вакцинация и последующее наблюдение в течение получаса – прекрасная возможность защититься от инфекции для тех, кто еще не сделал этого.



«В наше время быть невакцинированным просто неприлично! Особенно обращаюсь к больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку у них риск пострадать от ковида существенно выше, чем у заболевших коронавирусной инфекцией без сопутствующих недугов», – уверена главный внештатный специалист кардиолог Департамента здравоохранения города Москвы Елена Васильева.

Наталья Епифанова

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

46

павильонов открыты в московских парках и зонах отдыха, полный список и месторасположение – на сайте Департамента здравоохранения города Москвы.

С 8:00 до 20:00 (без выходных и праздников) – время работы павильонов.

10

и более исследований включены в базовый модуль (выбрать что-то одно нельзя, только полный чекап).

Пройти обследование могут жители Москвы старше 18 лет, имеющие московский полис ОМС, прикрепленные к городским поликлиникам.

При себе нужно иметь паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.

Введение обеих доз вакцины возможно только в одном и том же павильоне.

Больше информации о диспансеризации в столице – на портале «Московское здоровье»



Медицинская профилактика

ЧЕКАП НА МЕСТЕ



Марина БОРЗЕНКО,
врач-терапевт,
заведующая
отделением медицинской профилактики
ГКБ № 13

Не лечить, а предупредить

В нынешних реалиях сохранение здоровья – это профилактика. Чтобы ощущать себя здоровым и счастливым, необходимо следить за собой: не бороться с уже возникшими болезнями, а предупреждать их. Доказанный факт: вклад самой современной медицинской помощи в продолжительность жизни составляет не более 20%. То есть какой бы высокотехнологичной и развитой медицина ни была, она не сможет кардинально изменить ситуацию.

Здоровье и активное долголетие зависят в первую очередь от образа жизни и от того, как мы умеем сохранять то, что в нас заложено природой.

С чего начинать?

Это вопрос всегда встает, когда мы задумываемся о том, как дольше оставаться здоровым и активным. И первое, что нужно

сделать, – оценить факторы своего здоровья. Как много вы двигаетесь, чем питаетесь, каков у вас уровень холестерина и артериального давления, есть ли отклонения в работе щитовидной железы или имеется лишний вес.

Что-то, например избыточные килограммы, мы, конечно, можем увидеть сами, а что-то можно оценить только при обследовании. Тот же повышенный уровень холестерина незаметен простым глазом, он не болит и часто никак не проявляет себя, а между тем это один из главных факторов риска инфарктов и инсультов. И самое важное – его можно держать под контролем, а значит, защитить себя от этих опасных событий.

Регулярные обследования – диспансеризация – как раз нужны для того, чтобы вовремя принять меры. С мая 2019 года вступил в силу новый порядок проведения диспансеризации взрослого населения. Все россияне (в нашем

случае москвичи) в возрасте от 18 до 99 лет должны проходить ее ежегодно.

Бесплатно для каждого

Диспансеризация состоит из двух этапов. Первый проводится с целью выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения показаний к дополнительным обследованиям и консультациям врачами-специалистами на втором этапе.

Каждый житель города имеет возможность бесплатно оценить состояние своего здоровья. Это можно сделать в течение всего года на базе медицинских учреждений: городских поликлиник, стационаров, центров медицинской профилактики. В летний сезон в столице действуют павильоны «Здоровая Москва», в которых можно пройти необходимые обследования согласно возрасту и полу.



Андрей БОЛОТОВ, заведующий 6-м неврологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, окружной специалист-невролог по стационарной помощи Южного АО города Москвы, кандидат медицинских наук.

Жизнь в мегаполисе полна стрессов. Но если напряжение слишком велико, часто повторяется, то наступают апатия и упадок сил. Это «сигналы о помощи», которые посылает организм.

Задать свой вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте niioz.ru в разделе «Виртуальный кабинет врача».



Нам пишут



▲ Врачи 1-го хирургического отделения

В редакцию пришло письмо с благодарностью в адрес специалистов 1-го хирургического отделения городской больницы № 52 от москвички Елены Игнатъевой, которая проходила там лечение.

«В связи с большим количеством пациентов, болеющих COVID-19, в тени остаются плановые и внеплановые больные, пока эта тема не коснется кого-то из них лично или их близких. Но такие больные есть, и они также нуждаются в медицинской помощи.

Волею судьбы я оказалась в эти весенние дни в 1-м хирургическом отделении городской больницы № 52. Меня, неоднократно проходившую лечение в стационарах, поразило в первую очередь четкое, слаженное исполнение своих обязанностей всеми без исключения сотрудниками больницы, с кем мне довелось общаться.

Оперировали меня заведующий отделением Хохлатов Дмитрий Эдуардович и палатный врач-хирург Витязев Олег Геннадьевич. Им помогли операционные сестры. Еще запомнился анестезиолог, роль которого во время операции весьма значительна. Несмотря на предпраздничные и майские праздничные дни, отделение функционировало как часы: постоянно проводились утренние и вечерние врачебные обходы, выполнялись операции, делались перевязки. Средний и младший медицинский персонал исполнял свои обязанности безупречно, и создавалось ощущение единого живого организма в лице всех сотрудников отделения и дежурных врачей.

Конечно, этот результат достигается организаторскими способностями заведующего отделением, взаимовыручкой и доверием друг к другу всего медицинского персонала отделения. Выражаю огромную благодарность всем сотрудникам 1-го хирургического отделения и желаю им здоровья, профессионального роста, удачи и всего наилучшего в жизни».

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах на niiozmm-info@zdrav.mos.ru. Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.

Стоит ли принимать снотворное при первых расстройствах сна?

При нарушении сна первое, что приходит на ум: «А какую таблетку мне выпить?». Отвечаю на этот вопрос: никакую! Если у вас не произошел серьезный стресс, требующий дополнительной медицинской помощи, чтобы с ним справиться, начните нормализовать сон простыми и доступными каждому из нас методами.

Прежде всего нужно исключить тонизирующие напитки во второй половине дня: кофе, энергетики, кока-колу и крепкий чай – как черный, так и зеленый. В помещении, в котором вы спите, должно быть комфортно, постель – удобна для вас. В комнате должно быть темно, а во время бодрствования – светло. Дневное бодрствование должно быть активным.

За час-полтора отложите в сторону все электронные устройства, выключите телевизор. Не нужно наедаться перед сном, как и не быть сильно голодным (последний прием пищи не менее чем за три часа до сна). В комнате должно быть тихо. Желательно ложиться спать в одно и то же время. За час до сна замечательно прогуляться с человеком, с которым вам комфортно, лучше в парковой зоне, вдали от транспорта и спешащих пешеходов. Главное – не нужно тащить с собой в кровать беспокойные мысли, обдумывать завтрашний день. «Утро вечера мудренее» – лучший девиз при отходе ко сну.

В марте переболела коронавирусной инфекцией. Теперь часто бывают проблемы со сном.

После бессонной ночи трудно сконцентрироваться, включить-ся в работу. Что делать?

Коронавирусная инфекция поражает многие системы организма, в том числе вызывая нарушение сна, как результат эмоциональных расстройств, возникающих во время и после болезни. Их спектр достаточно широк – от астении до тревожных и депрессивных расстройств, а также их комбинации. Основу борьбы с этими состояниями может составить витаминотерапия. Ее лучше сочетать с различными микроэлементами, препаратами с антиоксидантным, антигипоксическим, активирующим метаболическим и стимулирующим действием на центральную нервную систему. При более глубоких формах психоэмоциональных расстройств может потребоваться помощь психолога, психотерапевта, психиатра.

Мне 40 лет, работаю на крупном предприятии, часто приходится выходить в ночные смены. Но если раньше за выходные удавалось быстро восстановиться, то сейчас постоянно ощущаю усталость. Это болезнь?

Вам необходимо обратиться к врачу и пройти обследование. Хроническая усталость – не просто реакция организма на разные виды нагрузок, проходящая без лечения после нормального отдыха, а состояние, при котором наблюдается потеря активности и невозможность

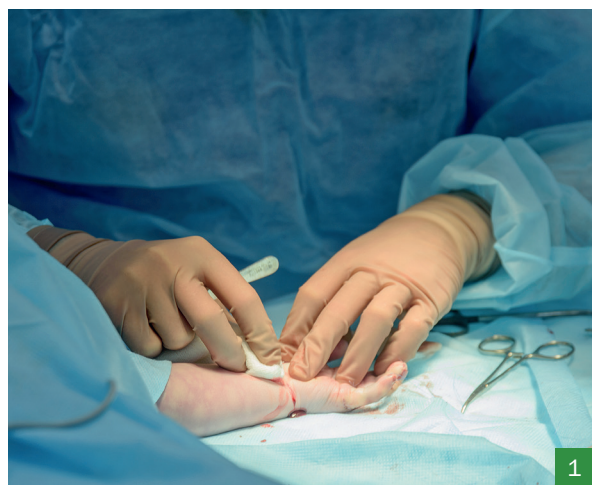
продолжать какую-либо деятельность, длящееся до шести месяцев и более.

Специфического лечения не существует, но основу терапии составляют те же базовые рекомендации, что и в лечении эмоциональных расстройств у пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию. Но в данном случае имеются также и методы профилактики. Это прежде всего сбалансированное по жирам, углеводам, белкам, витаминам, микроэлементам питание, исключение злоупотребления алкоголем, полный отказ от курения. Необходима регулярная физическая активность – от фитнеса до пеших прогулок. Повезло, если у вас любимая работа, если нет – поможет хобби. Обязательно надо отдыхать не менее двух недель в год. Стоит добавить ярких красок в жизнь – это поможет избавиться от однообразия и повседневной рутины. Единых рецептов не существует: кому-то поможет переезд на новую квартиру, экстремальный отдых или переход на новую работу. Словом, нужно быть открытым к переменам.



Фото недели

1. Операция по восстановлению детской кисти в детской городской больнице имени Н. Ф. Филатова. Вмешательства проводятся с использованием методов микро- и реконструктивной хирургии.



2. Москвичи пользуются возможностью вакцинироваться от COVID-19 в павильоне «Здоровая Москва». Процедура проходит в стерильных условиях с соблюдением всех необходимых норм.



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников

Редакционный совет

Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов, Г. П. Арутюнов, Д. С. Бордин, Е. М. Богородская,

Е. А. Брюн, Е. Ю. Васильева, В. Э. Дубров, Е. В. Жилев, В. А. Зеленский, О. В. Зайратьянц, Т. И. Курносова, А. И. Крюков, Н. Н. Камынина, Р. В. Курынин, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова, И. А. Назарова, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, А. В. Погонин, Н. Н. Потекаев, Д. Ю. Пушкар, М. В. Сеницын, С. В. Сметанина,

И. Е. Хатьков, Л. А. Ходырева, М. Ш. Хубутя, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов

Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

Шеф-редактор
Оксана Анатольевна Плисенкова

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 года. 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.

Корректоры: Татьяна Лукьянова, Елена Мальгина, Виктория Уманская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 49 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «ММТ им. Л. Б. Красина».

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

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ в соцсетях:

