

Главная газета
для медиков
и пациентов
Москвы



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 47 (346)



Боремся с холодом

Как защитить себя в холодное время года – травматолог-ортопед Ярослав Козлов.

<< **СТР. 6**



Крепкие зубы – крепкое здоровье

Как правильно выбрать зубную щётку – стоматолог Камран Маïлов.

<< **СТР. 7**



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



ЗАБОТА О КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

▲ Председатель Правительства РФ Татьяна Голикова и мэр Москвы Сергей Собянин с пациентками центра

В столице открылся ещё один центр женского здоровья. «Продолжаем внедрять новый стандарт акушерско-гинекологической помощи в столице – по нему заработают все центры женского здоровья. Сегодня вместе с заместителем Председателя Правительства России Татьяной Голиковой открыли четвёртый такой центр на Перервинском бульваре – в структуре Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Это будет крупнейший центр в России, в котором женщины смогут получать профильную медицинскую помощь в течение всей жизни. Здесь установлена новейшая медтехника, включая маммограф, аппараты УЗИ экспертного класса и всё необходимое оборудование для оказания высококачественной помощи женщинам», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале.

Высокие технологии



фото: mos.ru

С начала года столичные врачи провели с помощью новых ангиографов около 20 тысяч диагностических исследований и операций. «Ангиографы оснащены 3D-визуализацией сосудов и полостей сердца, а также современными навигационными системами. Это всё позволяет врачам работать с высочайшей точностью и максимально быстро. При этом пациент получает сниженную лучевую нагрузку», – сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале. В московских стационарах применяют более 60 ангиографических установок.

По новому стандарту

В столице открыли после реконструкции 13 детских и взрослых поликлиник. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале: «Теперь поликлиники работают по новому московскому стандарту. Современное оборудование расширило диагностические возможности. Головные здания дополнительно оснастили рентгеновским денситометром, компьютерным и магнитно-резонансным томографами, аппаратами УЗИ экспертного класса, эндоскопическим оборудованием».

Персонализированный подход



фото: mos.ru

Для онкопациентов с кардиопатологией разработан особый алгоритм. «Открытие в пилотном режиме первого городского кардиоонкологического центра при центрах амбулаторной онкологической помощи – это наш следующий большой шаг в рамках реализации нового стандарта онкологической помощи. Уже сейчас там подбирают персонализированную тактику лечения для каждого онкопациента с кардиологическими осложнениями и проводят их своевременную диагностику», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Первый городской кардиоонкологический центр открылся на базе Городской клинической больницы имени С. С. Юдина.

Пять лет Московскому офтальмологическому центру

Пять лет назад коллектив известной на всю Москву глазной больницы в Мамоновском переулке переехал на базу Боткинской больницы, получив не только новое здание и современное оборудование, но и новые возможности.

Ежегодно в Московском городском офтальмологическом центре (МГОЦ) на базе Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина выполняют около 40 тысяч операций, в том числе две тысячи высокотехнологичных. Московский городской офтальмологический центр – единственная

государственная специализированная клиника в Москве, где проводится трансплантация роговицы. Кроме того, в круглосуточном отделении неотложной помощи центра принимают экстренных пациентов с различными травмами глаз, ожогами роговицы, резкой потерей зрения.

<< **СТР. 4**



▲ Проверка зрения

Современное меню для пациентов

В столичных больницах обновили систему питания. Эксперты по диетическому и лечебному питанию разработали 10 специализированных рационов для разных категорий пациентов.

Пациентам теперь предлагается разнообразное и сбалансированное меню с современной сервировкой и подачей. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Питание – важный аспект лечебного процесса. Оно может существенно

повлиять на общее самочувствие, эмоциональное состояние, мотивацию пациента и в конечном счёте на эффективность лечения. Понимая это, мы хотим полностью изменить представление о больничной еде. Теперь во всех взрослых стационарах столицы пациентам доступен не только здоровый, сбалансированный и разнообразный рацион, но и вкусный. Эксперты по диетическому и лечебному питанию разработали 10 специализированных рационов для разных категорий пациентов».

Рационы сбалансированы и состоят из качественных ингредиентов. Например, хирургическая диета включает блюда мягкой консистенции: гречневые и рисовые каши, белковый омлет, фруктовое пюре, куриный бульон. Их готовят на пару, тушат или запекают.

Для пациентов с заболеваниями ЖКТ разработали специальное меню с легкоусвояемой пищей. На завтрак подают творожное суфле и йогурты, на обед – перец с овощами и рисом, супы-пюре, а на ужин – рубленые шницели, отварной язык и паровые котлеты из трески.



фото: mos.ru

Новые горизонты рентгенологии

В столице состоялся профессиональный конкурс «Специалист по лучевой диагностике» в категории «рентген-лаборант».

Первое место занял Иван Захаров, работающий рентген-лаборантом в Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Об этом рассказал главный специалист рентгенолог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев.

«Лучевая диагностика – сфера, развивающаяся со скоростью света, взять хотя бы последние пять лет: меняется оборудование, сама модель лучевой диагностики в Москве полностью поменялась за эти годы, теперь рентген-лаборанты и рентгенологи работают территориально отдельно. Поэтому и сама профессия “рентген-лаборант” требует постоянного совершенствования и обучения. Именно с рентген-лаборанта начинается вся

цепочка лучевого исследования, и от его работы в итоге зависит, насколько качественную диагностику получит пациент. Мы рады видеть столько достойных кадров, и сегодня мы отметили лучших в этом деле!» – отметил Юрий Васильев.

Отборочный этап конкурса проходил в формате тестирования: участники должны были ответить на 60 вопросов, соответствующих квалификационным требованиям по специальности «рентгенология». Следующий этап состоял из практических заданий. По его итогам выбрали пятерых победителей, которые набрали больше всего баллов. На заключительном этапе участники представили видеоролики на тему «Рентгенология для меня, для тебя и для всей семьи» и сыграли в блиц-игру «Рентгенология».



фото: пресс-служба ДЗМ

Общение без границ

В рамках Всемирного дня компьютерной грамотности проект «Московское долголетие» и всероссийский студенческий проект «Твой ход» провели социологическое исследование.



фото: mos.ru

В исследовании приняли участие более 4,5 тысячи молодых людей из разных регионов России.

Оказалось, что молодёжь чаще всего общается на одном цифровом языке именно с бабушками и дедушками (так ответили 54 % опрошенных).

Опрос также показал, что почти 90 % респондентов адаптируют свой язык для старшего поколения, при этом 43 % делают это время от времени, в зависимости от ситуации.

Молодёжь и их старшие родственники схожим образом используют различные средства выразительности и эмоционально дополняют сообщения. Так, 76 % опрошенных получают эмодзи от людей старшего поколения, 42 % – смайлики, созданные с помощью знаков пунктуации,

а 41 % респондентов приходят голосовые сообщения. Кроме того, молодёжь часто получает от старших родственников мемы и гифки.

«Технологический разрыв между поколениями сегодня становится всё меньше. Помимо того что это помогает поддерживать общение между членами семьи, это также влияет на повышение качества жизни и даже экономическую стабильность. Во многом сокращению разрыва способствовали программы обучения для взрослых, только в столице в рамках проекта “Московское долголетие” обучение цифровой грамотности прошли более 200 тысяч человек», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Коротко

Профилактика выгорания

Сотрудники НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, Московского городского университета управления Правительства Москвы имени Ю. М. Лужкова и Института социально-экономических проблем народонаселения имени Н. М. Римашевской ФНИСЦ РАН опубликовали в журнале «Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины» статью, посвящённую проблеме профессионального выгорания медицинских кадров и способам её профилактики. Результаты показали, что у профессионального выгорания есть три стадии, требующие разных подходов. Авторы подчёркивают: разрешение этой ситуации улучшит самочувствие и настрой специалистов, а значит, и качество услуг. Подробнее – по QR-коду.



Детская стоматология

16 декабря на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт школа-семинар для столичных детских стоматологов.

На ежеквартальном мероприятии для практикующих детских стоматологов участники смогут пообщаться с ведущими экспертами и задать все интересующие их вопросы через форму обратной связи.

Кроме того, специалисты стоматологи и врачи общей практики смогут ознакомиться с современными алгоритмами лечения как временных, так и постоянных зубов у детей, а также изучить особенности стоматологической реабилитации детей. Мероприятие аккредитовано в системе НМО. Чтобы стать участником мероприятия, зарегистрируйтесь по QR-коду.



Сложная операция

В Городской клинической больнице № 24 оказали помощь мужчине, который на протяжении многих лет страдал от серьёзных нарушений мочеиспускания и работы кишечника. 59-летний пациент обратился в больницу с деликатной проблемой: моча неконтролируемо выделялась из прямой кишки. Специалисты провели сложную операцию в два этапа. Первоначально была полностью удалена сильно изменённая прямая кишка, и часть толстой кишки была выведена в анальное отверстие для сохранения функции дефекации. После этого пациент получил комплексное медикаментозное лечение. На втором этапе операции, выполненном малоинвазивным способом через анальное отверстие, врачи подтвердили полное заживление стенки мочевого пузыря и успешное приживление выведенной части толстой кишки. Пациент вернулся к полноценной жизни.

ВИКТОР ПЛАТОВ: «МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ ПОЛИКЛИНИК МЕНЯЕТ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКИХ ПРОЦЕССОВ»

Об уникальном опыте создания новой инфраструктуры в столичных поликлиниках рассказал начальник управления перспективного развития медико-санитарной помощи Дирекции развития объектов здравоохранения Департамента здравоохранения города Москвы Виктор Платов.

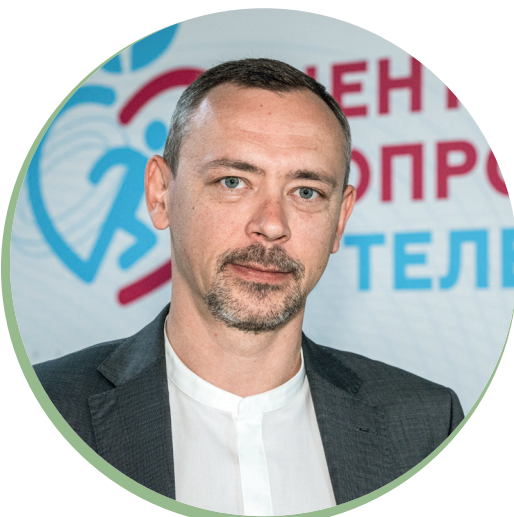


Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Виктор Платов

Программа модернизации поликлиник в Москве стартовала несколько лет назад. Комплекс социального развития региона и Департамент здравоохранения города Москвы поставили для себя амбициозные цели по созданию качественно новой и максимально удобной среды для врачей и пациентов.

Московский стандарт поликлиник – это изменение подходов к организации медицинских процессов. В основе проекта обеспечение равных возможностей в получении амбулаторной помощи для всех жителей города независимо от места проживания и прикрепления к поликлинике. Это повлекло за собой глобальное перестраивание всего каркаса амбулаторной помощи. Речь идёт о продуманной планировке, современном дизайне, высокотехнологичном оборудовании, едином наборе специалистов.

Оптимальный выбор

Мы проработали потребность в медицинской помощи, количестве врачей для каждой медицинской организации и выделили восемь наиболее востребованных специалистов в каждом филиале. Это врач общей практики / терапевт, кардиолог, оториноларинголог, хирург, невролог, офтальмолог, уролог и эндокринолог. Эти восемь базовых специалистов находятся как в головных учреждениях, так и в каждом филиале наших поликлиник. Кроме того, в каждом головном

здании дополнительно работают пять узких специалистов, к которым пациенты маршрутизируются по направлению врачей общей практики и других специалистов: аллерголога-иммунолога, гастроэнтеролога, пульмонолога, колопроктолога и инфекциониста.

Современное оснащение

В поликлиниках появились цифровые рентген-аппараты, маммографы, аппараты УЗИ, спирограф, ЭКГ, аппараты точного мониторинга артериального давления и аппараты холтеровского мониторинга ЭКГ. Головные здания дополнительно оснастили МРТ, КТ, денситометрами, УЗИ-аппаратами экспертного класса, эндоскопическим оборудованием, аппаратами для электростимуляции



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Поликлиники оснащены современным оборудованием

В поликлиниках создана качественно новая и максимально удобная среда для врачей и пациентов.

графию (ЭНМГ), электроэнцефалографию (ЭЭГ) и оборудованием для нагрузочных проб. Это позволит пациентам проходить необходимые обследования максимально близко к дому.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Здание обновлённой поликлиники

Комфортная среда

Мы постарались увеличить кабинеты приёма, оснастили их эргономичной мебелью, оснастили здравоохранения города Москвы совместно с Комплексом социального развития разработали красивую и удобную медицинскую одежду для персонала, чтобы они чувствовали себя комфортно и достойно на работе. Также отвели специальные помещения, где сотрудники поликлиники могут перекусить и отдохнуть в комфортной обстановке.

Навигация и логистика

Главный принцип – наиболее посещаемые кабинеты расположены на нижних этажах, менее посещаемые – на верхних. При планировании пациентопотоков учтены и функциональные сцепки: кабинеты врачей-специалистов и кабинеты функциональной диагностики располагаются рядом. Такая логистика сокращает пациентопоток, обеспечивая высокую пропускную способность поликлиники.

Для того чтобы пациенты могли легко ориентироваться в помещении, была разработана интуитивно понятная навигация. Заходя в поликлинику, пациент видит поэтажную схему. На ней отображены основные точки: гардероб, зона специалистов на этом этаже, аптека, кафетерий. На каждом этаже также размещена схема расположения кабинетов, на которой отмечено, где находится в данный момент пациент.

Доступность медпомощи

Конечно же, изменение качества пространства поликлиники невозможно без перепланировок, которые реализуются либо через капитальный ремонт,

либо через строительство нового здания. Главная задача для нас в процессе реконструкции – обеспечение доступности медицинской помощи, сохранение её в том же объёме, какой был до закрытия поликлиники. За 15 дней до закрытия поликлиники на реконструкцию мы оповещаем прикреплённое население СМС-рассылкой, организуем горячую линию для пациентов. Дежурный врач ведёт приём пациентов вплоть до передачи здания строителям. В таком формате мы уже открыли 242 здания поликлиник и планируем открыть ещё почти 100.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Андрей СТАРШИНИН, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:

«В основу разработки Московского стандарта поликлиник была положена система ценностей, которая формирует общие цели и задачи как медицинского сообщества, так и пациентов: пациентоориентированность, профессионализм, общность целей и задач внутри организации, командная работа, доброжелательность, уважение и взаимное доверие. В ходе реорганизации в столичных поликлиниках коренным образом меняется внутренняя и внешняя инфраструктура, взаимодействие между врачом и пациентом выходит на другой, более совершенный уровень».



Фото: mos.ru

▲ В поликлиниках появились большие открытые пространства на входной группе

ПЯТЬ ЛЕТ МОСКОВСКОМУ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОМУ ЦЕНТРУ

В декабре 2024 года ведущее офтальмологическое учреждение столицы – Московский городской офтальмологический центр на базе Московского многопрофильного научно-клинического центра (ММНКЦ) имени С. П. Боткина – отмечает пятилетие работы. Это одна из самых крупных и современных офтальмологических клиник.

Инновационное оборудование и двухвековые традиции

Общая площадь центра – более 10 тысяч квадратных метров. На шести этажах располагаются приёмное отделение, где оказывают помощь экстренным пациентам с травмами глаз, ожогом роговицы, внезапной потерей зрения, поликлиника, хирургические отделения на 120 коек и 10 операционных. Есть все возможности для реализации полного цикла специализированного лечения.

Оснащение центра самое современное: 1200 единиц медицинского оборудования, включая лазеры нового поколения и аппараты для оптической когерентной томографии. Но самое большое достояние центра – его специалисты. В центре работают 344 сотрудника, из них 129 врачей.



▲ Центр оснащён современным оборудованием

Новые возможности

Переезд на базу ММНКЦ имени С. П. Боткина существенно расширил возможности офтальмологов по оказанию медицинской помощи пациентам, так как здесь работают высококлассные специалисты самых разных профилей.

«Мы, пожалуй, единственная в городе офтальмологическая клиника, которая оказывает помощь пациентам с трансплантацией органов, с травмами лица и головы, с лейкозами, тяжёлым онкологическим больным. Здесь нам приходится оперировать пациентов совместно с нейрохирургами, челюстно-лицевыми хирургами, оториноларингологами, стоматологами, – отметила главный специалист офтальмолог Департамента здравоохранения города Москвы, руководитель Московского городского офтальмологического центра ММНКЦ имени С. П. Боткина Гульжияна Аржиматова. – Если пациент получил травму, где вовлечены глазное яблоко и челюсть, мы его оперируем единой бригадой. При воспалительных заболеваниях, флегмонах орбиты глаза операция также проводится со смежными специалистами».



▲ Гульжияна Аржиматова

За пять лет сотрудники центра сделали более 200 тысяч операций, то есть в год здесь проводится свыше 40 тысяч операций. Для сравнения: до переезда в год делалось 11,5 тысячи операций.

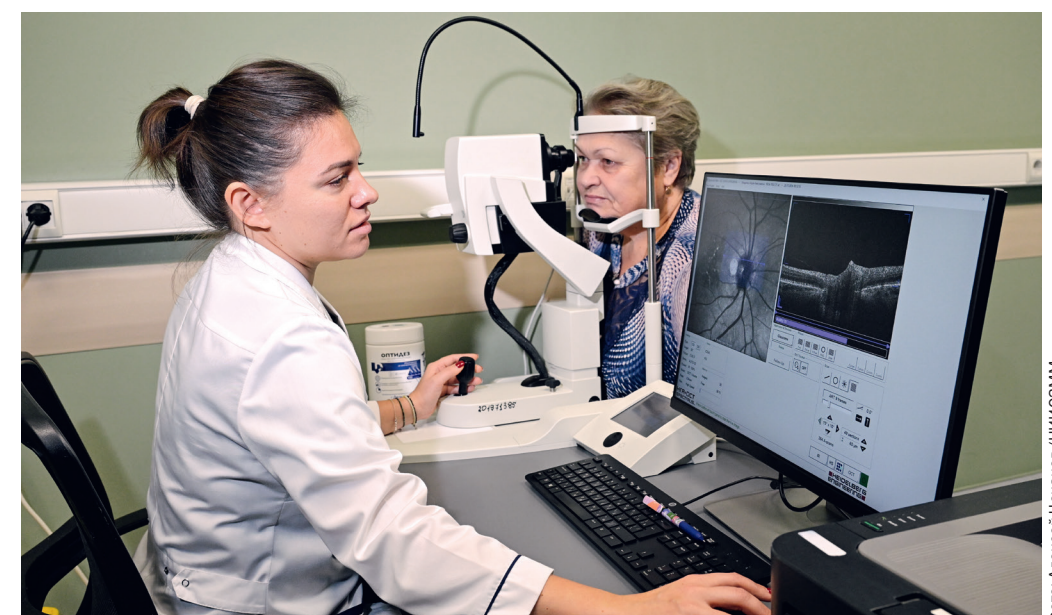
«Здесь проводятся такие уникальные операции, как трансплантация роговицы. А на прошлой неделе наши

офтальмохирурги прооперировали пациентку в реанимации, которая была интубирована», – рассказала Гульжияна Шевкетовна, отметив при этом, что в других офтальмологических клиниках без мощ-

консультации онколога, на что подчас уходило до трёх месяцев, то сегодня все диагностические процедуры проводятся здесь же, в центре, и занимают максимум неделю. А далее план лечения определяет онкоконсилиум, куда входят офтальмоонкологи, общие онкологи, радиотерапевты, врачи других специальностей. В итоге продолжительность жизни больных с такими злокачественными опухолями глаза значительно увеличилась.

Научная и образовательная работа

Неотъемлемая часть работы МГОЦ – научная и образовательная деятельность. Здесь работают два академика, около 30 докторов и кандидатов наук. На базе центра располагается кафедра Российской медицинской академии непрерывного последипломного образования. Сотрудники центра проводят курсы усовершенствования, клинические разборы для молодых специалистов, тематические циклы для специалистов столичной системы здравоохранения, также регулярно организуют школы пациентов с дистрофией сетчатки, базальноклеточным раком кожи



▲ Диагностика помогает установить причину заболевания и назначить лечение

Неотъемлемая часть работы офтальмологического центра – научная и образовательная деятельность.

ной реанимационной службы и междисциплинарной команды такая операция была бы невозможна.

По её словам, одним из самых больших достижений центра стало сокращение сроков оказания помощи пациентам с меланомой хориоидеи (сосудистой оболочки глаза), крайне агрессивного злокачественного заболевания. Если раньше при постановке диагноза пациента направляли в районную поликлинику для проведения УЗИ, КТ, МРТ,

где рассказывают о причинах заболеваний, о том, как остановить их прогрессирование и как они лечатся. Специалисты активно участвуют в научно-практических конференциях, публикуют результаты исследований в научных журналах. Ежегодно в центре обучаются около 50 ординаторов – будущих офтальмологов, офтальмохирургов, офтальмоонкологов, самые лучшие из которых остаются здесь работать.

Анна Гришунина



▲ Выполняется офтальмологическая операция

ТУРНИР ПО КИБЕРСПОРТУ

В Москве состоялся турнир по киберспорту среди работников медорганизаций городской системы здравоохранения.

Это были самые продолжительные соревнования в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни». Отборочные игры начались в октябре и проходили в онлайн-формате, финальные игры состоялись 30 ноября и 1 декабря в офлайн-формате в киберспортивном клубе Winstrike Arena.

Пять дисциплин

В этом году программа турнира состояла из пяти дисциплин: Counter-Strike 2, Dota 2, PUBG: Battlegrounds, Hearthstone Battlegrounds, EA Sports FC 24, а также впервые в рамках Спартакиады прошёл творческий конкурс «Косплей», участники которого проявили всё своё мастерство и креатив, чтобы воссоздать образ персонажа одной из дисциплин. Театрализованное дефиле участников состоялось в финальный день турнира 1 декабря.

Всего в соревнованиях по киберспорту приняли участие 422 участника в составе 111 команд.

В дисциплине Counter-Strike 2 победителем стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Второе место завоевала команда Гормедтехники. А на третью ступень пьедестала поднялась команда Городской поликлиники № 134.

В дисциплине Dota 2 первыми стали участники команды Городской поликлиники № 191, второе место досталось команде Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», третье – Городской клинической больнице имени В. М. Буянова.

Призёры дисциплины PUBG: Battlegrounds расположились в следую-



▲ Победители дисциплины Counter-Strike 2

многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина. Почётная бронза досталась Максиму Клементьеву из НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Творческий конкурс

Призёров творческого конкурса «Косплей» определили зрители турнира, а также конкурсное жюри. Первое место заняла Виктория Ломовцева из Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, которая воспроизвела образ Vengeful Spirit из игры Dota 2. Второе место, а также приз зрительских симпатий выиграла Анастасия Джигоева из Московского научно-практического центра медицинской

реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого, которая была персонажем Queen of Pain из игры Dota 2. Почётное третье место занял Сергей Уженков из Московского центра инновационных технологий в здравоохранении, который воссоздал образ Т из игры Counter-Strike 2.

Лучшие из лучших

По итогам 12 дней соревнований – пяти дисциплин и творческого конкурса «Косплей» – в общекомандном зачёте турнира по киберспорту Спартакиады-2024 лучшей стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Серебро завоевала команда Московского многопрофильного



▲ Занятие киберспортом развивает интеллект и стратегическое мышление

422
участника
присоединились
к соревнованиям
по киберспорту.

клинического центра «Коммунарка». Почётное третье место заняла команда Городской клинической больницы имени В. М. Буянова.

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 команды, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2024 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».



▲ Команда ММКЦ «Коммунарка»

Один из моментов соревнований

щем порядке: первое место – Психиатрическая клиническая больница № 5, второе место – Городская поликлиника № 218, третье место – Городская клиническая больница имени В. М. Буянова.

В игре Hearthstone Battlegrounds победу одержал Дмитрий Калинин из Госпиталя для ветеранов войн № 3. Второе место занял Дмитрий Итяков из Госпиталя для ветеранов войн № 3. Третье место – Ильдар Манёров из Городской клинической больницы имени В. М. Буянова.

Больше всего голов в дисциплине EA Sports FC 24 забил Амир Алхатов из Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка». На вторую ступень пьедестала поднялся Григорий Кашцев из Московского



▲ Геймеру в первую очередь требуется рабочее место и игровой компьютер

Фото: пресс-служба Спартакиады

Фото: пресс-служба Спартакиады

Фото: пресс-служба Спартакиады

Фото: пресс-служба Спартакиады

БОРЕМЯ С ХОЛОДОМ

Как холод влияет на суставы, какие рекомендации могут помочь облегчить неприятные ощущения и как предотвратить падения в зимний период, рассказывает врач – травматолог-ортопед отделения травматологии и ортопедии № 3 Городской клинической больницы имени В. П. Демикова Ярослав Козлов.

Фото: пресс-служба ГКБ им. В. П. Демикова



▲ Ярослав Козлов

Суставы обеспечивают подвижность и гибкость, благодаря которым человек адаптируется к изменениям окружающей среды. Однако при заболеваниях суставов, таких как артрит или артроз, подвижность может быть ограничена. Это приводит к нарушению кровообращения и снижению температуры в конечностях, и они начинают «мёрзнуть».

Воспалительные процессы в суставах могут вызывать отёки, которые также влияют на восприятие температуры. Отёки сдавливают кровеносные сосуды

и тоже нарушают кровообращение. Люди с заболеваниями суставов часто испытывают боль и дискомфорт, особенно при движении. Это может заставить их ограничивать активность, что, в свою очередь, приводит к уменьшению выработки тепла и снижению общей температуры тела. Таким образом, заболевания суставов могут создавать порочный круг, где боль и ограничение подвижности усиливают восприятие холода.

Как холод влияет на суставы

Увеличение жёсткости суставов

При низких температурах кровеносные сосуды сужаются. Это приводит к уменьшению кровоснабжения суставов и способствует увеличению их скованности, особенно по утрам или после длительного сидения.

Умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение и состояние суставов.

Усиление воспалительных процессов

Холод может вызывать обострение воспалительных процессов в суставах. У людей с хроническими заболеваниями, такими как ревматоидный артрит, это приводит к увеличению болевых ощущений и отёчности.

Изменение свойств синовиальной жидкости

Синовиальная жидкость, которая смазывает суставы, при низких температурах становится более густой. Это затрудняет

движение и усиливает трение между суставными поверхностями. При этом человек ощущает боль и дискомфорт.

Как помочь суставам

- Одевайтесь теплее. Например, тепло помогут сохранить плотные перчатки и носки.
- Не забывайте о физической активности. Умеренные нагрузки (прогулки на свежем воздухе и лёгкие тренировки) способствуют улучшению кровообращения.
- Используйте тёплые компрессы или грелки. Это поможет расслабить мышцы и улучшить кровообращение.
- Поддерживайте водный баланс. Убедитесь, что вы пьёте достаточно (не менее двух литров воды в день), чтобы поддерживать нормальную вязкость синовиальной жидкости.

Памятка

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



Зимой риск падений возрастает из-за гололёда

Чтобы избежать травм и падений, нужно соблюдать простые правила

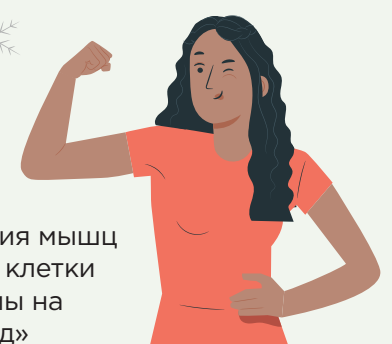
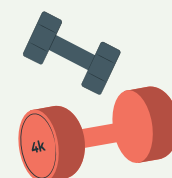
● Надевайте обувь с хорошим сцеплением

Выбирайте обувь с нескользящей подошвой (например, из резины). Это поможет предотвратить скольжение на льду или снегу



● Укрепляйте мышцы

Выполняйте упражнения для укрепления мышц ног и кора (комплекс мышц от грудной клетки до колен): приседания, выпады, подъёмы на носки, планка, скручивания, «велосипед»



● Используйте трости или ходунки

Для людей с ограниченной подвижностью или слабостью в ногах использование трости или ходунков обеспечит дополнительную устойчивость



● Передвигайтесь осторожно

Будьте внимательны на улицах и во дворах. При ходьбе избегайте спешки и старайтесь делать короткие шаги, чтобы сохранить равновесие

● Избегайте скользких участков

По возможности обходите места с видимым льдом или снегом

12+

Имеются противопоказания.
Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами
ГКБ имени В. П. Демикова

КРЕПКИЕ ЗУБЫ – КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ

О том, как выбрать подходящую именно вам зубную щётку и что думают специалисты о жевательной резинке, рассказывает заведующий стоматологическим отделением № 1 Стоматологической поликлиники № 64 Камран Маилов.



Фото: пресс-служба СП № 64

▲ Камран Маилов

Гигиена зубов играет важную роль в поддержании общего здоровья и предотвращении заболеваний полости рта. Регулярная чистка зубов с помощью зубной щётки помогает удалить налёт и остатки пищи, что снижает риск возникновения кариеса и заболеваний дёсен.

Критерии, которые помогут вам подобрать идеальную щётку

Мануальная или электрическая
Мануальная (механическая) зубная щётка – это классика, доступная каждому. Она идеально подходит для тех, кто предпочитает традиционный подход к гигиене

Жёсткая щетина обычно применяется только для очищения протезов и редко рекомендуется для повседневного использования, так как может повредить дёсны и эмаль.

Если вы сталкиваетесь с кровоточивостью дёсен или повышенной чувствительностью зубов, выбирайте мягкую щетину. Обладателям здоровых и крепких зубов подойдут зубные щётки со средней жёсткостью.

Размер и форма головки

Маленькая головка (1–2 см) – это ваш верный помощник в борьбе с налётом, позволяющий легко добраться до самых труднодоступных уголков, особенно в задних отделах полости рта.

Средняя головка (2–3 см) идеально подходит для взрослых с обычной челю-

удобной для вас. Ручка должна быть надёжной и не выскальзывать из рук.

Дополнительные функции

Современные зубные щётки могут быть оснащены множеством полезных функций, таких как индикатор износа, таймер и даже bluetooth-соединение. Индикатор износа напомнит вам о необходимости заменить щётку, поскольку со временем щетина теряет форму и эффективность. Технологичные щётки особенно полезны для тех, кто забывает обновлять свои инструменты или следить за временем чистки.

Новый сезон – новая щётка

Стоматологи рекомендуют менять зубную щётку каждые три месяца или сразу после болезни, так как на щетине могут скапливаться бактерии. Если щетина быстро из-

риск возникновения кариеса. Когда во рту выделяется больше слюны, она смывает кислоту и частички еды, не давая им превратиться в налёт на зубах. В некоторых видах жевательной резинки содержится ксилит – натуральный сладкий компонент, который мешает размножению бактерий, вызывающих кариес.

3. Мятная жевательная резинка помогает освежить дыхание после еды или в ситуациях, когда нет возможности воспользоваться зубной щёткой. Это даёт лишь временный эффект, но может выручить в течение дня. Мятный вкус маскирует неприятные запахи и создаёт ощущение чистоты во рту.

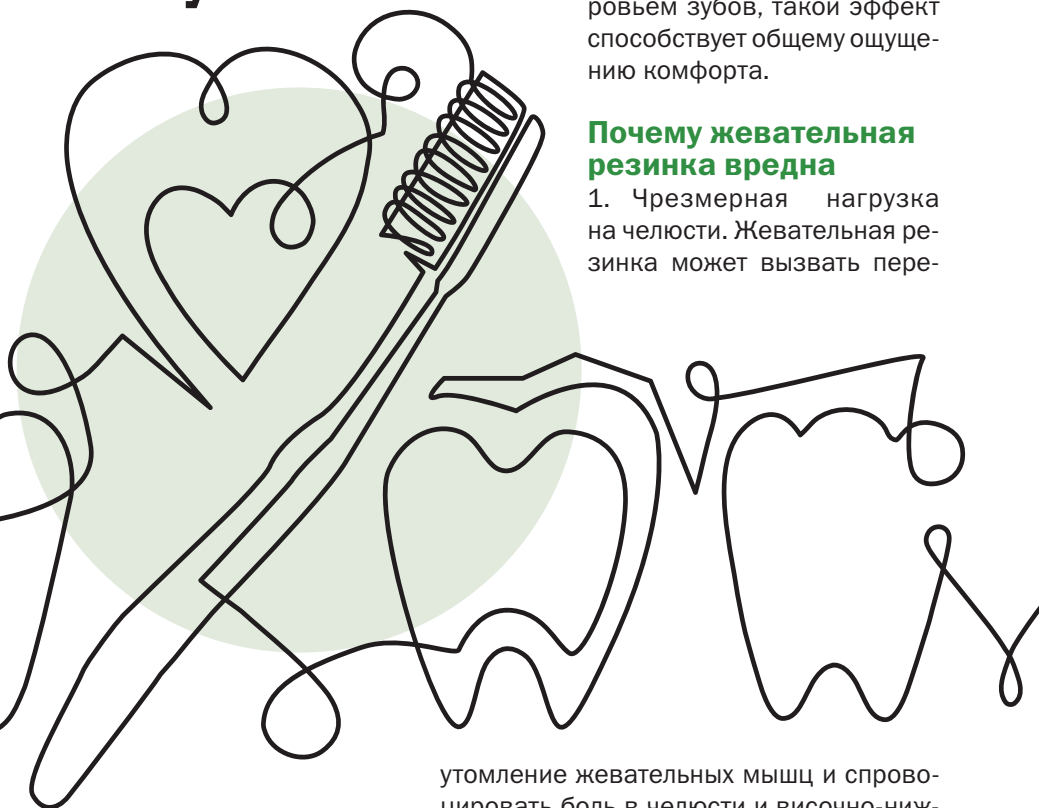
4. Жевательные движения помогают многим людям снять стресс и сосредоточиться. Это свойство может пригодиться в ситуациях, когда нужно быть внимательным, например, во время учёбы или работы.

Хотя это не связано напрямую со здоровьем зубов, такой эффект способствует общему ощущению комфорта.

Почему жевательная резинка вредна

1. Чрезмерная нагрузка на челюсти. Жевательная резинка может вызвать пере-

Гигиена зубов играет важную роль в поддержании общего здоровья и предотвращении заболеваний полости рта.



полости рта и ценит возможность контролировать силу давления во время чистки.

Электрическая зубная щётка, в свою очередь, станет превосходным выбором для желающих добиться более глубокой и эффективной чистки с минимальными усилиями. Благодаря конструкции она лучше удаляет налёт. Стоматологи рекомендуют её и для профилактики заболеваний дёсен.

Жёсткость щетины

Мягкая щетина – лучший выбор для людей, у которых имеется повышенная чувствительность зубов или дёсен. Она бережно очищает зубы, не травмируя дёсны.

Зубные щётки со средней жёсткостью подходят для людей, которые не имеют каких-либо заболеваний слизистой оболочки полости рта и заболеваний пародонта. Они подходят для ежедневного использования, являются универсальной моделью для ежедневной гигиены полости рта.

стью и здоровыми дёснами, обеспечивая комфортное очищение.

Овальная форма считается оптимальной, так как она охватывает зубы и дёсны, равномерно распределяя давление для более эффективной чистки.

Выбирайте размер, который будет удобен именно вам. Маленькая головка станет универсальным решением, позволяющим достичь безупречной чистоты даже в самых сложных местах.

Форма ручки и дизайн

Удобная ручка – это важная деталь, особенно для детей и пожилых людей, у которых координация движений может быть ограничена. Некоторые зубные щётки имеют противоскользкие вставки и эргономичный дизайн. Это повышает комфорт использования.

Протестируйте несколько моделей, чтобы найти ту, которая будет наиболее

нашивается и деформируется, возможно, вы сильно давите на щётку – попробуйте снизить силу нажатия.

Жвачка: помощник или враг?

Жевательная резинка может быть полезным дополнением к уходу за полостью рта, но не стоит забывать, что она не заменяет полноценную чистку зубов. Хотя жвачка помогает освежить дыхание и стимулирует слюноотделение, она не способна полностью удалить зубной налёт и бактерии, поэтому регулярная чистка зубной щёткой и пастой остаётся необходимой для поддержания здоровья зубов и дёсен.

Польза жевательной резинки для здоровья полости рта

1. Жевательные движения стимулируют выделение слюны, которая играет важную роль в поддержании здоровья зубов. Слюна нейтрализует кислоту, разрушающую эмаль, и помогает выводить из полости рта остатки пищи и бактерии.

2. Жевательная резинка, особенно если она не содержит сахара, может уменьшить

утомление жевательных мышц и спровоцировать боль в челюсти и височно-нижнечелюстном суставе, особенно у людей, страдающих бруксизмом (непроизвольным сжатием и скрежетом зубами). Чтобы избежать неприятных последствий, стоматологи советуют жевать резинку не дольше 10–15 минут после приёма пищи.

2. Проблемы с пломбами и брекетами. Жевательная резинка может прилипнуть к ортодонтическим конструкциям, пломбам, ортопедическим конструкциям. Это приводит к их повреждению, а в случае с брекетами – даже к поломке аппарата. Если слишком долго жевать резинку, есть риск, что пломба выпадет. Чтобы избежать подобных проблем, лучше использовать жевательную резинку с осторожностью и соблюдать временной промежуток не более 10–15 минут.

Стоматологи рекомендуют использовать жевательную резинку без сахара, поскольку он создаёт благоприятную среду для размножения бактерий и образования кислоты. Эта кислота разрушает зубную эмаль и приводит к кариесу. Если жевать резинку с сахаром постоянно и при этом не чистить зубы после еды, риск развития кариеса возрастает.

Мягкая щетина – лучший выбор для людей, у которых имеется повышенная чувствительность зубов или дёсен.

КОМАНДА ВЫСОЧАЙШЕГО УРОВНЯ

Современные методы диагностики позволяют выявить проблемы со здоровьем у ребёнка ещё до его появления на свет и оперативно помочь ему после рождения. Мать пациентки Морозовской детской городской клинической больницы поделилась историей спасения дочери.

«Огромное спасибо главному врачу Валерию Викторовичу Гореву за то, что он ведёт такой огромный корабль, как Морозовская детская больница, с командой высочайшего уровня профессионалов сквозь все перипетии и шторма! В Морозовскую я попала ещё до рождения ребёнка, приятно удивилась работе сотрудников, принимающих звонки о записи на приём. Мой случай был не совсем обычный, и, несмотря на окончание рабочего дня и стандартное в таких случаях «мы вам перезвоним», мне действительно оперативно перезвонили и организовали консультацию с заведующим отделением нейрохирургии, который смог не только успокоить и вселить надежду, но и заверил в том, что больница обязательно после рождения примет мою дочь и поможет ей быть здоровой!

Помощь и забота

Дочка родилась по медицинским показаниям в 38 недель и уже на второй день была принята в Морозовскую больницу, где за ней ухаживали сотрудники реанимации, пока я восстанавливалась после операции. Несмотря на то что в больницу я смогла приехать только вечером, мне сразу предоставили не только место в уютной палате, где есть всё, чтобы

жить вместе с ребёнком, но и накормили ужином.

Огромная благодарность заведующему неонатологическим отделением Андрею Юрьевичу Круглякову. Каждое утро начиналось с его визита к мамам и детям в палату, он знал и помнил всех по именам и для каждой из нас находил слова ободрения и поддержки, максимально проявлял человечность и большую скромность. Спасибо медсёстрам отделения, особенно Ольге Николаевне и Гуле! Ваши юмор, терпение, помощь и опыт помогли



▲ В столовой пациентов ждёт вкусная выпечка

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



▲ Валерий Горев и его команда

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

нам в решении самых разных проблем, пока мы находились на лечении.

Нейрохирургам больницы, особенно Марату Жакеновичу Чигибаеву, его ассистентам и анестезиологу, большая благодарность! Ваша уверенность и спокойствие помогли мне довериться и отдать на операцию своё дорогое сокровище – дочку – на 16-й день её жизни.

Низкий поклон всем поварам больницы, которые старались накормить нас правильно, вкусно и сбалансированно! С вашими десертами, напитками, горячим и вторыми блюдами легче было восстанавливаться и бороться с депрессией, а если у мамы нет поддержки родных, то она точно никогда не останется голодной. Благодарность всем няням и сотрудникам, обеспечивающим чистоту в палатах и комфортное пребывание в больнице.

Круговорот добра

Огромная благодарность за молочный банк, помощь в организации и сохранении грудного вскармливания, а также психологическую поддержку мам в сложный для них и их деток период. К нам в отделение приходили замечательные волонтеры из фонда «Право на чудо», бывшие пациенты больницы, чьих недоношенных деток-торопыжек выходили замечательные врачи неонатологического отделения.

Для мам проводились мастер-классы по вязанию для деток одеяльцев-зефирок! Это и подарок, и отдушина, и тёплая поддержка для каждой женщины в трудный период лечения её ребёночка.

Благодарю золотые руки врачей и всех сотрудников больницы без исключения! Тепло, доброта, внимательность, сочувствие – это о вас! За всё время пребывания в отделении, а это месяц нашей жизни с дочкой в Морозовской, мы ни разу не встретили злых или выгоревших сотрудников, которые бы очерствели и цинично работали, мучая себя и всех вокруг.

Тепло стен, тепло душ, красота в работе и в окружающих мелочах: от картин на стенах отделений и добрых фотографий до игрушек в оформлении регистратуры и игровых площадок на улице вокруг корпусов больницы. Спасибо за возможность навещать лежащих в отделении мам и малышей родным и семьям, это так круто!

Говорят, что «больница» от слова «боль». Но Морозовская БОЛЬница от словосочетания «БОЛЬшая надежда», «БОЛЬшая помощь» и «БОЛЬшая радость» каждой маме, каждому ребёнку, каждой семье. Благодарю за заботу о моей дочке Софии и подаренный ей шанс на здоровую жизнь!»

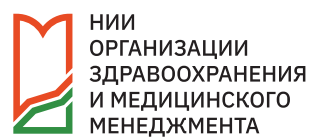
С уважением, Светлана Павловна



▲ Коллектив неонатологического отделения Морозовской ДГКБ

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

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



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

12+

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

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

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

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

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

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.
Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.
«Московская медицина. Сито» 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