

Главная газета для медиков и пациентов Москвы

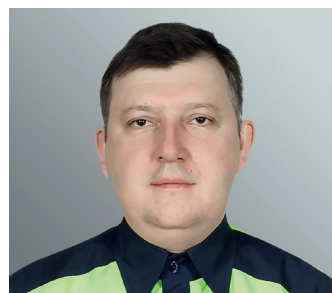


МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 48 (347)



Курс на спасение

О навыках оказания первой помощи рассказал главный внештатный специалист по медицине катастроф Москвы Сергей Гумениук.

<< СТР. 6



Быть здоровым в любой сезон

Как грамотно составить зимний рацион, рассказала диетолог Виктория Егорова.

<< СТР. 7



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



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БУДУЩЕГО

▲ В современных зданиях всё обустроено таким образом, чтобы пациентам было комфортно получать медицинскую помощь

В столице на несколько лет вперёд запланированы работы по развитию здравоохранения. Помимо строительства и ремонта городских поликлиник, проводится обновление корпусов клиник. «Мы себе поставили задачу, чтобы до 2030 года и весь стационарный фонд, и все больницы Москвы были суперсовременными. Для этого мы активно строим новые корпуса, реконструируем старые, оснащаем их современным медицинским оборудованием и видим, что у нас это получается. С этой задачей мы справимся», – рассказал в прямом эфире телеканалов «ТВ Центр» и «Москва 24» мэр Москвы Сергей Собянин.

Центр лечения глаз



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о работе офтальмологического центра Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина: «Врачи клиники проводят сложнейшие операции

при отслоении сетчатки и по пересадке роговицы. Также активно применяются методы лазерной терапии, проводятся микрохирургические операции по замене хрусталика и лечению глаукомы». За пять лет врачи центра провели около 200 тысяч хирургических вмешательств. Пациентам доступны все виды лечебно-диагностических процедур, которые выполняются при помощи 1200 единиц медицинского оборудования. Это аппараты для исследования роговицы и оптической когерентной томографии, многофункциональные микроскопы с системами видеозаписи, фотошелевые лампы, лазеры нового поколения и многое другое.

Помощь женщинам



Фото: mos.ru

В начале декабря на базе Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова открылся центр женского здоровья. «В таких специализированных клиниках нового формата женщины могут получать

качественную и эффективную медицинскую помощь в течение всей жизни. Сегодня мы открыли уже пятый центр женского здоровья. Он входит в структуру многопрофильной больницы имени Л. А. Ворохобова, где также работает один из крупнейших в столице перинатальных центров. Качественная медицинская помощь москвичкам, желающим стать мамами, – одна из важнейших целей внедрения нового стандарта. В рамках одного комплекса одной командой врачей обеспечено как дородовое, так и послеродовое наблюдение женщин, совмещаются возможности и амбулаторной, и стационарной помощи. Это удобно как для беременной, которая знает своих врачей и доверяет им, так и для специалистов, в распоряжении которых есть все актуальные медицинские данные», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Спасённые сердца

Московские хирурги помогают даже самым маленьким пациентам с сердечно-сосудистыми патологиями.

Первое в Москве детское кардиохирургическое отделение было открыто в Детской городской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова в 2008 году. Его структуру можно назвать универсальной – здесь вместе работают кардиохирурги, кардиологи, педиатры, анестезиологи,

диагносты и большой штат медсестёр. По сути это настоящий кардиоцентр, который по эффективности не уступает многим европейским клиникам. Ежедневно кардиохирурги проводят сложнейшие операции на сердце. В центре накоплен колоссальный опыт одноэтапных вмешательств

при транспозиции магистральных артерий на первой неделе жизни, резекции коарктации аорты у недоношенных младенцев, коррекции тетрады Фалло и сосудистого кольца. В 2011 году успешная работа отделения была отмечена Премией города Москвы в области медицины.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

<< СТР. 4

▲ В операционной ДГКБ имени Н. Ф. Филатова

Выполнение программы

В столице открылись ещё 14 детских и взрослых поликлиник. Таким образом, по новому московскому стандарту реконструировано 257 зданий поликлиник.

«Таким образом, мы на 40 % выполнили второй этап программы реконструкции амбулаторного фонда. Всего по новому московскому стандарту реконструировано уже 257 зданий поликлиник. Оставшиеся планируем закончить до конца 2025 года. Комфортнее станут и территории около поликлиник – всего в ходе второго этапа благоустроим свыше 65 гектаров», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



Фото: mos.ru

Строительство новых объектов



Фото: mos.ru

При поддержке Правительства Москвы инвесторы строят промышленные и социальные объекты в столице.

«За 10 месяцев предоставили без торгов инвесторам и застройщикам свыше 350 гектаров земли для реализации масштабных инвестпроектов. Это почти в два раза больше, чем за весь прошлый год. Промышленные объекты займут около половины предоставленной площади – 144 гектара», – сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Например, при поддержке Правительства Москвы в Раменках построят медицинский и диагностический центры, стационар с операционным блоком и реанимацией.



Фото: mos.ru

Обучение врачей флагманских центров

Более 10 000 специалистов флагманских центров повысили квалификацию в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы.

«Качественное и своевременное обучение врачей и медицинских сестёр флагманских центров и приёмных отделений – важнейшее условие для спасения жизни и сохранения здоровья пациентов. При этом медицинские и немедицинские сотрудники должны не только обладать глубокими знаниями и профессиональными компетенциями в своей области, но и уметь работать в команде», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Врачи отработали навыки в области диагностики и лечения травм, ожогов, обморожений, отравлений, обострений хронических заболеваний.

Форум организаторов здравоохранения

В столице состоялся VI Научно-методический форум организаторов здравоохранения НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

В этом году организаторами была предложена тема «Мегаполис будущего: Здоровье, профилактика и активное долголетие». На секциях первого дня врачи обсудили актуальные

вопросы профилактики и лечения травматических повреждений у детей в городе Москве, работу региональной неонатальной службы, профилактику как перспективное направление развития медицинской помощи по профилю «диетология», организационные аспекты и тренды развития травматолого-ортопедической службы, вклад урологии в активное здоровое долголетие, перспективные клинико-организационные технологии

хирургии мегаполиса, анестезиологию и реаниматологию, организацию нейрохирургической помощи в Москве. На пленарном заседании эксперты обсудили медицину в мегаполисе будущего, цифровые технологии здравоохранения, внедрённые научные открытия и то, как пациенты относятся к своему здоровью, что ещё можно сделать для развития профилактической медицины.

Подробнее о форуме – на niioz.ru.

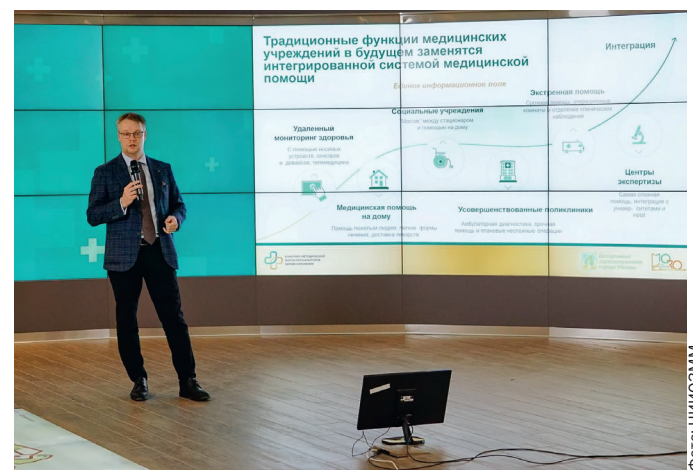


Фото: НИИОЗМ

Коротко

Зимние экскурсии

Стартовал зимний сезон проекта «Московское долголетие». Горожане старшего поколения примут участие в тематических экскурсиях, посвящённых истории новогодних праздников. Например, участники проекта посетят отделение новогодней почты штаб-квартиры Деда Мороза во время экскурсии «Новогодняя сказка в «Лужниках» и на Воробьёвых горах». На экскурсии «Когда зажигаются звёзды!» москвичей старшего поколения ждёт знакомство с одними из символов Нового года – Спасской и Никольской башнями Московского Кремля, прогулка по Манежной и Театральной площади. Также будут организованы уличные активности. Это группы по скандинавской ходьбе, гимнастике, общей физической подготовке, конькам и лыжам.

Детско-взрослая поликлиника

В Новомосковском административном округе по адресу: Любучанская улица, земельный участок № 13, началось возведение детско-взрослой поликлиники. Она рассчитана на 560 посещений в смену и будет оснащена современным медицинским оборудованием. Работы планируется завершить в конце 2026 года. Помимо кабинетов профильных специалистов и функциональной диагностики, в детском отделении поликлиники предусмотрены помещения для вакцинации и профилактики, комната здорового ребёнка, молочно-раздаточный пункт, зоны скорой помощи и реабилитации. В блоке для взрослых пациентов обустроят кабинеты различных специалистов, процедурные, аптечный пункт, дневной стационар и другие зоны обслуживания.

«Школа профессионального роста»

В январе 2025 года стартует восьмой поток образовательного проекта «Школа профессионального роста». «В течение полугода участникам проекта предлагаются специальные тренинги, поиск решений в нестандартных ситуациях при оказании медицинской помощи населению города Москвы. Их ждут стажировки в медицинских учреждениях, где каждому назначат персонального наставника, который будет помогать решать возникающие вопросы», – рассказал на mosgorzdrav.ru главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220 Андрей Тяжелников.

ЕЛЕНА АКСЁНОВА: «МЫ СОЗДАЛИ МЕТАВСЕЛЕННУЮ НАУКИ ДЛЯ ВРАЧЕЙ»

В середине декабря завершился четвёртый сезон уникального образовательного проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника». О том, почему так важно развивать исследовательские компетенции у специалистов первичного звена, а также об основных итогах проекта рассказала директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксёнова.



Фото: НИИОЗММ

▲ Елена Аксёнова

– Елена Ивановна, расскажите, как родилась идея создания проекта?

– Идея запуска проекта по формированию исследовательских компетенций родилась в 2021 году, когда московские поликлиники участвовали в самом массовом клиническом исследовании мира по изучению эффективности и безопасности вакцины против новой коронавирусной инфекции – «Спутник V». Тогда московским поликлиникам потребовалось в очень сжатые сроки сформировать пул врачей-исследователей из числа штатных работников организаций. В последующем становление в Москве экосистемы сопровождения клинических исследований под эгидой Правительства Москвы потребовало формирования системы подготовки кадров для организации и проведения научных исследований. Так родилась идея создания образовательного проекта, в рамках которого специалисты первичного звена смогли бы получить максимально полный набор инструментов для реализации своих исследовательских амбиций.

Проект «Научная лаборатория: Московская поликлиника» запущен в 2021 году Департаментом здравоохранения города Москвы, Дирекцией по координации деятельности медицинских организаций и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. За прошедшие годы накопился такой массив знаний, умений и навыков, что создание единой метавселенной науки для врачей стало логичным витком его развития.

– Ежегодно проект получает новые уникальные опции. Какие новшества появились в 2024 году?

– Прежде всего был значительно расширен функционал проекта. Появился собственный виртуальный научный полигон: читальный зал, лекторий, лаборатории, библиотека, конференц-зал для проведения форумов.

Исследователю важно быть в сообществе единомышленников, наблюдать, как строится научная карьера его коллег, вдохновляться научными достижениями. Поэтому в 2024 году мы провели серию мотивирующих интервью «Путь в науке», в которых врачи поликлиник рассказали о своём успешном опыте совмещения практической работы с научно-исследовательской деятельностью, о том, где черпать вдохновение и мотивацию. Данная



Фото: НИИОЗММ

▲ Одна из лекций четвёртого сезона

В четвёртом сезоне проекта появился собственный виртуальный научный полигон.

серия получила тёплый отклик у участников проекта.

Кроме того, в рамках четвёртого сезона был подготовлен образовательный курс «Наука каждому врачу». Это актуальный практический курс по принципу «бери и делай», разработанный на основе реального успешного опыта научно-исследовательской деятельности лучших

врачей-исследователей. Серия вебинаров курса была направлена на то, чтобы участники проекта смогли выбрать тематические направления научно-исследовательской деятельности, научились планировать и организовывать такую деятельность на рабочем месте, оформлять и презентовать результаты своей работы. Также подготовлена серия дайджестов о трансформации первичного звена в России и мире «Первичное звено в фокусе науки».

В рамках проекта впервые за его историю был организован конкурс «Лидер исследований в первичном звене». Лучшие работы были представлены на научном форуме «Московская поликлиника: Наука каждому врачу», состоявшемся в столице 12 декабря. В работе форума приняли участие заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Старшинин, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Тяжелников, директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Алексей Безмянный, директор Национального НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко Александр Зудин. В торжественной обстановке состоялось награждение победителей и призёров конкурса. Специалисты получают уникальную возможность стать авторами научных публикаций в рецензируемых научных журналах, заслужить признание коллег.

– В чём заключаются основные достигнутые результаты реализации проекта?

– Проект «Научная лаборатория: Московская поликлиника» признан самым успешным в области развития компетенций



Фото: НИИОЗММ

▲ С каждым годом проект растёт и трансформируется



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Андрей СТАРШИНИН, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:

«В условиях масштабной трансформации первичного звена, реализации прорывных проектов в сфере профилактики и управления здоровьем критично важным становится создание исследовательской инфраструктуры для профессионального развития врачей. Уникальность проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника» заключается в формировании у специалистов высоких компетенций по планированию и проведению научных исследований и применению этих знаний на практике».

медицинских специалистов. Уникальность конструкции проекта позволяет врачам развиваться и управлять своим профессиональным ростом, при этом бесплатно обучаясь в удобном онлайн-формате. По данным проекта, только в 2024 году подготовлено более 50 научных статей, 20 докладов, 30 рукописей с результатами научных исследований.

Итоги реализации проекта говорят об успешности методологии развития критического мышления в первичном звене. Кроме того, все работы имеют практическую значимость и становятся основой для новых инициатив в самой масштабной области здравоохранения – первичном амбулаторном звене.



Фото: НИИОЗММ

▲ На экскурсии в технопарке инновационного центра «Сколково»

СПАСЁННЫЕ СЕРДЦА

Большая часть пороков сердца проявляется клинически уже в первый год жизни ребёнка, и основным методом помощи является кардиохирургия. Всё большее значение имеет и квалифицированная пренатальная диагностика, которая эффективно работает в Детской городской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова.



▲ Владимир Ильин с маленькой пациенткой

«Врождённых пороков сердца более трёхсот, и сегодня мы корректируем все. Приблизительно треть вмешательств проводится эндоваскулярно, остальные делятся на два вида – с использованием искусственного кровообращения или без него. При этом любую кардиохирургическую операцию, независимо от способа её проведения, можно отнести к высокотехнологичным. Пациент получает комплексную помощь, в которую входят и диагностика, и сама операция, и применение наркоза, и послеоперационное выхаживание», – рассказывает заведующий отделением кардиохирургии Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Владимир Ильин.

Число операций, выполненных в отделении, в том числе в условиях искус-



▲ Ежедневно кардиохирурги проводят сложнейшие операции на сердце

Транспозиция магистральных артерий – один из самых сложных дефектов среди врождённых пороков сердца.

ственного кровообращения на открытом сердце, постоянно растёт. За последние пять лет врачи прооперировали около двух тысяч детей, причём 25 % составляли новорождённые, которые поступили в Филатовскую детскую больницу в первые сутки жизни. Из них 40 % – недоношенные, а 23 % – с весом менее 2,5 кг.

Сложный дефект

Один из самых сложных дефектов, который составляет 3–5 % всех врождённых пороков сердца, – это транспозиция магистральных артерий (ТМА). У здоровых

людей аорта должна отходить от левого желудочка сердца, а лёгочная артерия – от правого. При этом пороке всё наоборот – лёгочная артерия отходит от левого желудочка, где течёт уже насыщенная кислородом кровь, а аорта – от правого, где кровь с низким содержанием кислорода. Без хирургической коррекции этот порок сердца несовместим с жизнью, поэтому операции при транспозиции магистральных артерий делаются детям практически сразу после рождения.

«Эта операция таит в себе то, что не сразу заметно, – говорит Владимир Ильин, –

“переключать” приходится не только магистральные артерии, но и коронарные, а это уже на грани микрохирургии. В нашей больнице накоплен большой опыт проведения таких операций – выполнено почти 250 коррекций этого порока, причём за последние шесть лет не погиб ни один ребёнок».

Высший пилотаж

В 1992 году Владимир Ильин первым в России сделал операцию артериального переключения при коррекции транспозиции магистральных артерий. А спустя год – и тоже впервые – выполнил четырёхмесячному ребёнку операцию уже двойного переключения с коррегированной ТМА. Сейчас такие сложнейшие

физиологичными, то есть результат стал приближён к тому, что было задумано природой, если бы во время внутриутробного развития в организме плода не произошёл какой-то сбой. Так, метод артериального переключения пришёл на смену методу Мастарда, который использовался кардиохирургами 40 лет назад. По Мастарду, переключение шло только внутри предсердий, а сейчас коррекция идёт на уровне магистральных и коронарных артерий. Это более глубокое исправление дефекта. Однако при этом есть примеры прекрасных «отдалённых последствий» и после операций по старому методу.

Хотя, конечно, бывают ситуации, когда повторная операция всё же необходима: спустя длительное время 20–30 % паци-

Любую кардиохирургическую операцию, независимо от способа её проведения, можно отнести к высокотехнологичным.

операции выполняются в Филатовской детской больнице регулярно. И если ещё три десятилетия назад успехом считалось, что ребёнок просто мог жить после проведённой кардиохирургической операции, то теперь становится всё более важным и качество жизни. С применением новых технологий оно постоянно растёт.

«Конечно, в большинстве случаев такие дети (а потом и взрослые) нуждаются в дополнительном наблюдении, но бывает, что серьёзных ограничений фактически нет, – говорит Владимир Ильин. – У меня была девочка, которую мы прооперировали на пятый день жизни по поводу транспозиции магистральных артерий. Так она выросла и стала кандидатом в мастера спорта по художественной гимнастике».

Первые среди лучших

За три десятилетия методы хирургического вмешательства при врождённых пороках сердца тоже значительно усовершенствовались, они стали более

ентов нуждаются в замене аортального клапана. Мировая кардиохирургия сейчас даже выделяет такое направление – взрослые пациенты, в младенчестве прооперированные по поводу врождённых пороков сердца.

С 2012 года отделение кардиохирургии Филатовской детской больницы принимает участие в анонимной Базе данных Европейских ассоциаций детских кардиохирургов, которая объединяет 198 клиник из 23 стран Европы. Данный проект позволяет проводить онлайн-анализ хирургической работы, исходя не только из количества пролеченных больных, но и сложности каждого конкретного случая. Согласно подобной статистике, показатели работы отделения кардиохирургии отличаются от средних европейских показателей существенно более высокой долей операций у новорождённых пациентов, а сложность проводимых вмешательств даже превосходит средне-европейскую.

Анна Федотова



▲ Медицинский консилиум

ДВЕ СТОРОНЫ ЖИЗНИ

Карина Гайдарова – врач – акушер-гинеколог женской консультации № 6 Городской клинической больницы № 52. Помимо любимой работы, у неё есть серьёзное увлечение – она играет в театре.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Карина Гайдарова

В женской консультации № 6, которая присоединилась к Городской клинической больнице № 52 в прошлом году, Карина Тагютдиновна работает пять лет. Её коллеги и пациенты – поклонники не только медицинских талантов доктора. Они с удовольствием приходят посмотреть на её актёрские работы в театре «Чердак Чехова». В репертуаре классика: произведения А. Н. Островского, Н. В. Гоголя и, конечно, доктора Чехова, а также сказки для детей. Гайдарова играет Аркадину в «Чайке», вдовушку Попову в спектакле по водевилям Чехова, Домну Пантелевну в «Талантах и поклонниках», а в недавней премьере «Женитьбы» она исполнила роль свахи.

Медицина и искусство

«Я всегда интересовалась искусством, литературой, закончила музыкальную школу по классу фортепиано. Медици-

репетируем каждые выходные», – рассказывает Карина Гайдарова.

Она говорит, что актёры, люди искусства, сильно отличаются от медиков – у них другой уклад жизни, другие правила, другая манера общения, другая система отношений, другой взгляд на мир.

Занятия медициной и искусством приносят доктору

внутреннюю гармонию, дают стимул к развитию.

Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Задача гинеколога – как можно раньше выявить все факторы риска при беременности

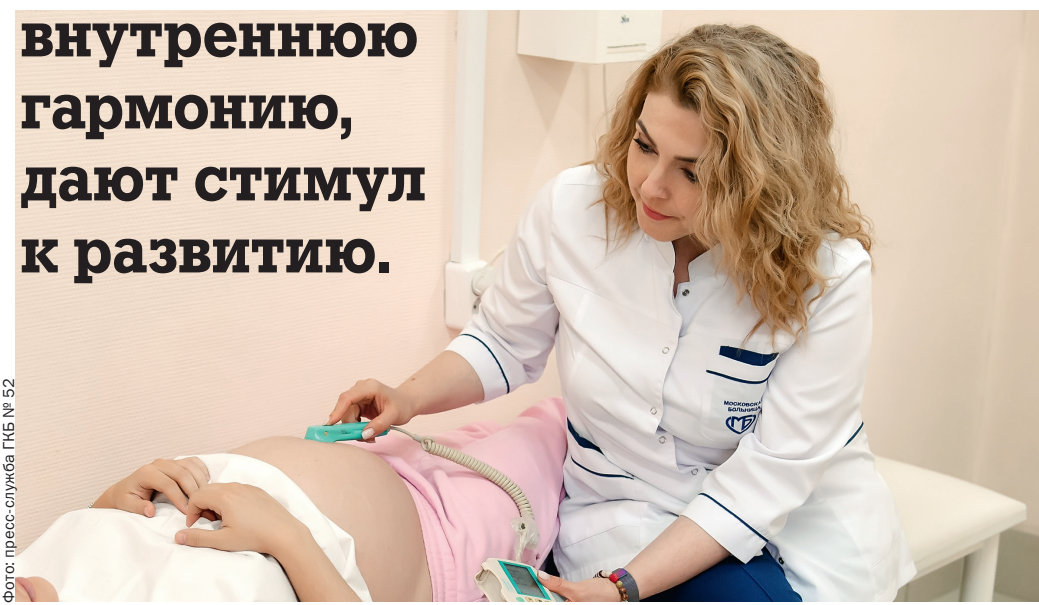


Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Приём пациентки

подхода не обойтись и в медицине, но это упорядоченное творчество, иначе наступает хаос. Актёры живут искусством – чувствами, эмоциями, порывами: пришла в голову идея, режиссёр может написать о ней в чат и посреди ночи. И мы тоже фонтанируем идеями», – делится врач.

Переключение ролей

Андрей Молотков ставит спектакли и руководит театром на общественных началах, актёры тоже играют в основном бесплатно, только изредка получая гонорары.

Выручка от продажи билетов уходит на аренду залов, многие спектакли играют на благотворительных началах для больных детей в рамках сотрудничества с фондом «Подари жизнь».

В искусстве не получается без полной вовлечённости, так что работа врачом и актрисой для Карины Тагютдиновны – это тоже переключение ролей. Ей всегда хотелось совместить эти миры, и рань-

«В медицине всё должно быть чётко организовано, разложено по полочкам. Ответственность большая, каждый шаг выверяем и обдумываем. Безтворческого

«Я очень люблю свою медицинскую работу. Занятие творчеством помогает мне справиться с профессиональными задачами и поделиться позитивом с пациентами».



Фото: из личного архива К. Гайдаровой

▲ В творческой копилке актрисы множество ролей



Фото: из личного архива К. Гайдаровой

на нравилась всегда, но привлекали и творческие профессии, поэтому долго не знала, что выбрать, куда поступать. В результате окончила Ставропольскую медицинскую академию, прошла ординатуру по гинекологии, работала в перинатальном центре. Потом уже, состоявшись как доктор и переехав в Москву, получила профессиональное актёрское образование в Академии Русского театра. Из студенческой группы нашей Академии, которой руководил заслуженный артист РФ Андрей Константинович Молотков, ученик Анатолия Эфроса и актёр театра «У Никитских ворот», и вырос наш небольшой театр. Постоянная труппа – около 20 человек, большинство имеет и другие профессии. Играем спектакли один-два раза в месяц,



Фото: из личного архива К. Гайдаровой

▲ Актёры живут искусством – чувствами, эмоциями, порывами

ше она не понимала, как это сделать, как усидеть на двух стульях. Сейчас нашла способ, а эти две стороны её жизни – медицина и искусство – приносят доктору внутреннюю гармонию, позволяют лучше познать себя, дают стимул к развитию.

«Так же, наверное, чувствовал себя Антон Павлович Чехов, который ведь был очень хорошим врачом. В его пьесах всегда ощущается взгляд врача, который не может быть без сострадания, сочувствия, человеколюбия. Я очень люблю свою медицинскую работу, но, как и в работе любого врача, в ней случаются и тяжёлые моменты. Занятия искусством всегда помогают мне справиться с ними и, может быть, поделиться позитивом и с пациентами», – делится Карина Гайдарова.

КУРС НА СПАСЕНИЕ

О том, где москвичи могут получить базовые навыки оказания первой помощи, рассказывает главный внештатный специалист по медицине катастроф Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф Сергей Гуменюк.



фото: НИИОЗММ

▲ Сергей Гуменюк

Каждый может стать очевидцем несчастного случая, будь то пожар или дорожно-транспортное происшествие. Остановка дыхания, сердца, отравление, ожог, перелом, электротравма – всё это может случиться с кем-то из близких, поэтому любой человек должен уметь оказать помощь пострадавшему до приезда скорой.

Помогать – обязанность каждого

Обучение основам первой помощи нужно начинать с дошкольного и младшего

школьного возраста. В этот период дети получают знания и навыки, которые остаются с ними на всю жизнь. Азы курса можно преподавать в игровой форме – так информация усваивается легче.

Раннее обучение имеет и этическую ценность: ребёнок должен понять, что оказывать первую помощь – это обязанность каждого. Раньше в старших классах был предмет «Гражданская оборона», в рамках которого изучали правила оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях. Сейчас школьники осваивают эти правила на новом предмете – «Основы безопасности и защиты Родины».

Обучение первой помощи начинается с основ: как вызвать скорую в критической ситуации.

Где в Москве учат первой помощи

Обучать медиков действиям в экстренных ситуациях, а население – правилам оказания первой помощи пострадавшим – одна

из задач Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф Департамента здравоохранения города Москвы (ЦЭМП). Курсы в ЦЭМП предназначены как для медиков со средним и высшим образованием, так и для всех желающих, не имеющих специального образования.

Как проходят занятия

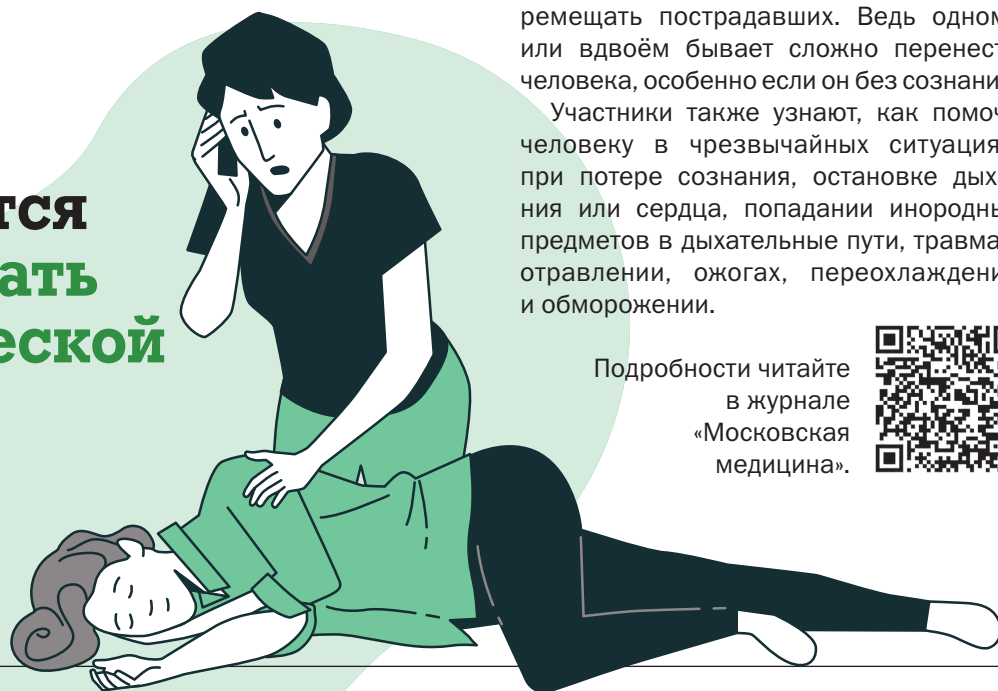
Занятия по оказанию первой помощи начинаются, как правило, с лекционной

части и заканчиваются практикой. Участники занятий должны научиться оценивать риски для себя, пострадавшего и окружающих, определять наличие сознания и жизненно важных функций – дыхания и кровообращения. Они осваивают навыки осмотра на предмет кровотечений и повреждений, учатся распознавать признаки кровопотери.

Обучение первой помощи начинается с основ: как вызвать скорую в критической ситуации и как правильно перемещать пострадавших. Ведь одному или вдвоём бывает сложно перенести человека, особенно если он без сознания.

Участники также узнают, как помочь человеку в чрезвычайных ситуациях: при потере сознания, остановке дыхания или сердца, попадании инородных предметов в дыхательные пути, травмах, отравлении, ожогах, переохлаждении и обморожении.

Подробности читайте в журнале «Московская медицина».



Памятка

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Действует с 1 сентября 2024 года

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



- 1 Устранение угрожающих факторов и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи
- 2 Осмотр для выявления наружного кровотечения, его остановка
- 3 Определение признаков жизни (сознания и дыхания)
 - 4.1 **нет сознания, нет дыхания**
Вызов 103 или 112, проведение сердечно-лёгочной реанимации
 - 4.2 **нет сознания, есть дыхание**
Поддержание проходимости дыхательных путей. Вызов 103 или 112 (если не осуществлялся ранее)
- 5 Опрос пострадавшего для выявления состояний, угрожающих его жизни и здоровью
- 6 Первая помощь пострадавшему в зависимости от его состояния
- 7 Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов
- 8 Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего
- 9 Вызов 103 или 112 (если не осуществлялся ранее), контроль состояния пострадавшего, оказание ему психологической поддержки, перемещение, транспортировка, передача выездной бригаде



12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ЦЭМП

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В ЛЮБОЙ СЕЗОН

Здоровое питание важно вне зависимости от времени года. О чём нужно знать, составляя рацион зимой, рассказывает заведующая организационно-методическим отделом по диетологии Департамента здравоохранения города Москвы, врач-диетолог Виктория Егорова.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Виктория Егорова

В преддверии зимы особенно важно питаться сбалансированно. Ведь когда холодает, организму нужно больше энергии для поддержания тепла. Но мы не так много времени проводим на холоде – в основном находимся в тёплых помещениях и транспорте. К тому же зимой, особенно в пасмурную погоду, мы реже выходим из дома и меньше ходим пешком. Физическая активность снижается, а вместе с ней и энергозатраты организма.

веществ, которые помогают организму защититься от негативного влияния окружающей среды. Хорошо, если овощи, фрукты, ягоды и зелень будут разнообразными по цвету, форме. Сегодня их можно найти на полках магазинов почти круглый год.

Предпочтение лучше отдать сезонным продуктам. Осенью это морковь, тыква, лук, чеснок, свёкла, капуста, редька разных видов, а ещё яблоки, сливы и гранаты, цитрусовые. Зимой и в начале весны, когда свежие плоды нового урожая ещё не появились, можно использовать сушёные и замороженные овощи, фрукты, ягоды и зелень. Благодаря современным технологиям заморозки витамины в таких продуктах сохраняются, а количество некоторых полезных веществ, например биофлавоноидов, которые важны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, даже увеличивается.

Не забывайте о белке

Для поддержания хорошего самочувствия и укрепления иммунитета очень важно достаточное потребление белка с рационом питания. Предпочтение следует отдавать

работы иммунной системы, предотвращению раннего старения организма и развития сезонных респираторных заболеваний.

Продукты из цельного зерна: важная составляющая сбалансированного рациона

В качестве источника растительного белка, медленных углеводов, пищевых волокон включайте в ежедневный рацион продукты из цельного зерна: хлеб из различных видов нерафинированной муки, нерафинированные крупы и хлопья, бобовые.

Из жиров лучше выбирать растительные масла холодного отжима. Они содержат витамины и ненасыщенные жирные кислоты, которые полезны для поддержания уровня холестерина и защиты мембран клеток. Лучше всего добавлять такие масла в уже готовые блюда, не нагревая.

Орехи – источник полиненасыщенных жирных кислот, биофлавоноидов и клетчатки. Полиненасыщенные жирные кислоты – незаменимые компоненты пищи,

Поэтому полезнее всего добавлять в ежедневный рацион небольшую порцию (20–30 граммов) свежих или сушёных орехов без добавления сахара или соли.

Потребление же продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, источником которых являются сало, жирные сорта мяса, птицы, колбасные изделия, продуктов с высоким содержанием соли: солений, копчёностей, маринадов, а также сладостей, кондитерских изделий, выпечки в рационе питания необходимо ограничить.

Немало вкусных и полезных блюд можно приготовить из сезонных овощей, например из тыквы. В ней содержится большое количество ценнейших пищевых веществ. Её запекают, тушат, используют при приготовлении салатов, каш, запеканок, рагу.

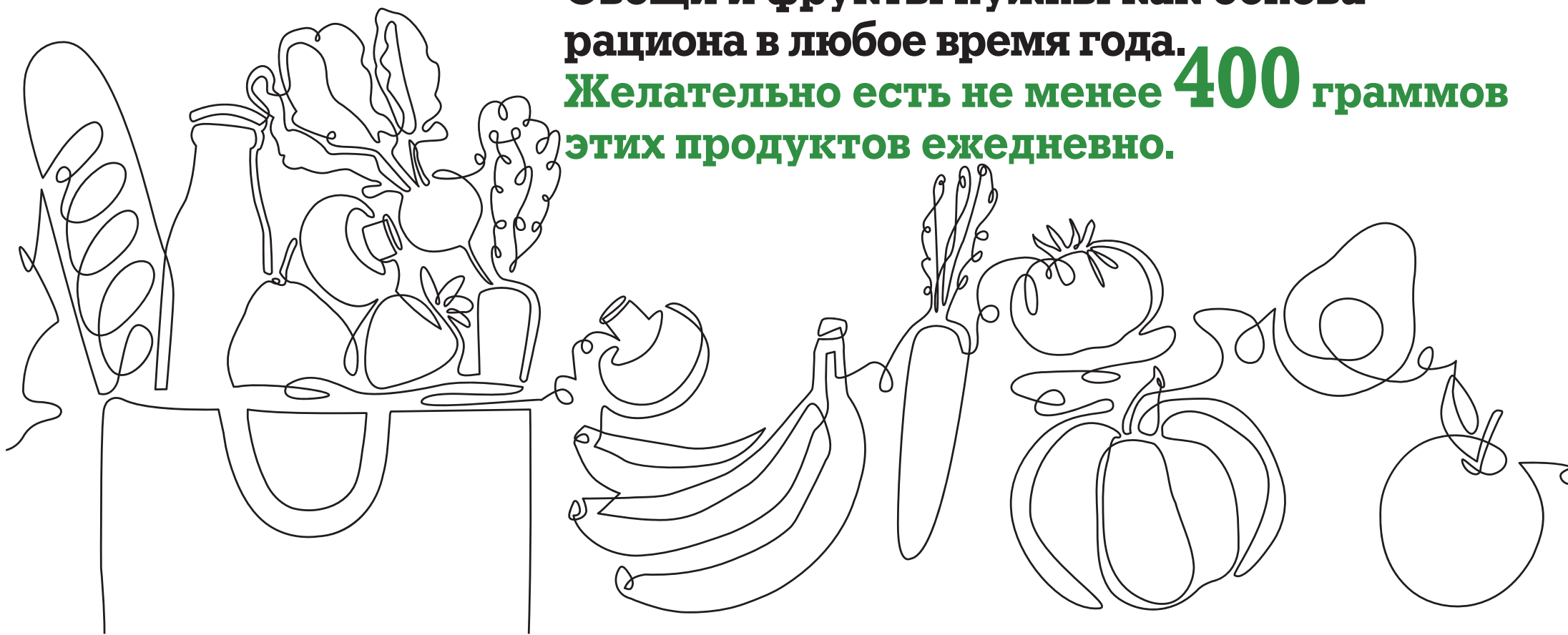
Режим питания: главное

Необходимым принципом здорового питания является соблюдение режима.

Рекомендуется три основных приёма пищи – завтрак, обед и ужин, которые при необходимости можно дополнять одним-двумя небольшими перекусами.

Овощи и фрукты нужны как основа рациона в любое время года.

Желательно есть не менее 400 граммов этих продуктов ежедневно.



Поэтому большинству людей нет смысла значительно увеличивать калорийность рациона осенью и зимой. Но важно придерживаться разнообразного и полноценного питания. Оно должно соответствовать энергозатратам организма и обеспечивать его всеми необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами в нужном количестве и соотношении.

Здоровое питание в любой сезон

Овощи и фрукты нужны как основа рациона в любое время года. Желательно есть не менее 400 граммов этих продуктов ежедневно. Они кладёшь витаминов, минералов, клетчатки и других полезных

диетическим сортам мяса и птицы с невысоким содержанием жира (курица, кролик, индейка), молочным и кисломолочным продуктам пониженной жирности.

Современные рекомендации по питанию включают ограничение насыщенных жиров в рационе. Их доля не должна превышать 10 % от суточной калорийности. Избыточное потребление насыщенных жиров повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Хотя бы один-два раза в неделю ешьте рыбу. Она легко усваивается и содержит омега-3 жирные кислоты и витамин D.

Мясо, морская рыба, морепродукты, яйца, молочные и кисломолочные продукты, орехи – источники селена и цинка. Эти микроэлементы нужны для нормальной

которые организм не может синтезировать самостоятельно. Они препятствуют развитию атеросклероза и способствуют поддержанию когнитивных функций.

Орехи содержат витамины группы В и каротиноиды (витамин А), богаты витамином Е и минералами: кальцием, калием, фосфором, магнием и селеном.

Однако орехи – высококалорийный продукт, и разные виды орехов содержат от 650 до 800 ккал на 100 граммов.

Важно принимать пищу в одно и то же время, не спеша. Ужинать следует за 3,5–4 часа до сна.

В холодное время года старайтесь добавлять в рацион больше горячих блюд. Например, супы (в том числе с нерафинированными крупами и бобовыми), овощные рагу, винегреты, запеканки и каши с добавлением овощей, ягод, фруктов и орехов.

Важно придерживаться разнообразного и полноценного питания.

ТРИУМФ МЕДИКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В начале декабря состоялся финальный этап Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» – турнир по волейболу среди работников медицинских организаций города. Соревнования прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».



▲ Победители на пьедестале

В играх приняли участие более 500 работников из 60 медицинских организаций. Соревнования проходили в два этапа: 7 декабря – отборочный, по результатам которого 16 сильнейших команд вышли в финал соревнований, состоявшийся 8 декабря.

Властелины мяча

По итогам двух игровых дней лучшей стала команда Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова, второе место заняла команда Психиатрической клинической больницы № 5, а третье почётное место – команда Детской городской поликлиники № 69. Лучшими игроками турнира были признаны медицинская сестра Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Анастасия Соцкова и врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 5 Юрий Зуев.

Результаты спортивного года

Спортивные выходные завершились подведением итогов Спартакиады-2024, которая проходила с января по декабрь по 25 видам спорта: лыжным гонкам, баскетболу, плаванию, пляжному волейболу, кёрлингу, мини-футболу, киберспорту, настольному теннису, бильярду и другим дисциплинам.

«Спартакиада-2024 – это 25 видов спорта, более 1500 команд и 7500 участников! На протяжении 12 месяцев мы занимались бегом, плаванием, стрельбой, автогонками, соревновались в скорости,



▲ Талисман Спартакиады – собака Витаминка

25 видов спорта, более 1500 команд и 7500 участников – Спартакиада-2024.

силе, точности. С каждым годом растёт количество команд и участников соревнований, что говорит о большом интересе работников московского здравоохранения к Спартакиаде. Проводить свои выходные дни на турнирах Спартакиады

стало доброй традицией, участники приходят на мероприятия с коллегами и членами семей. Радостно видеть, как наши коллеги позитивно настроены на занятия спортом и ведение здорового образа жизни. Несмотря на ежедневные нагрузки, связанные с заботой о пациентах и спасением их жизней, они находят время для занятий спортом и тренировок, чтобы показать высокие результаты. И самое главное, что ни численность штата, ни статус медицинского учреждения не влияют на возможность занять призовые места в соревнованиях. Девиз нашей Спартакиады – «Мы за спорт, здоровье, дружбу!». Приходите на турниры Спартакиады, любите спорт и здоровый образ жизни, дружите и будьте здоровы! Поздравляю победителей и всех участников Спартакиады-2024! До встречи на первом турнире Спартакиады-2025 – «Медицинской лыжне!» – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

По результатам всех турниров определились лучшие команды спортивного сезона. Победителем и обладателем переходящего кубка Спартакиады третий год подряд стала команда **Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова**. Второе и третье место в общекомандном зачёте заняли **Городская клиническая больница № 15 имени О. М. Филатова** и **Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова** соответственно.

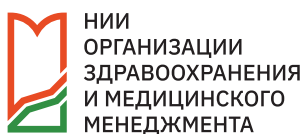
Цифры и факты Спартакиады-2024:

- было вручено 76 кубков по 25 видам спорта и 1 переходящий кубок Спартакиады;
- 970 медалей нашли своих обладателей;
- самым массовым соревнованием стал турнир по мини-футболу, в котором приняли участие более 650 игроков;
- наиболее продолжительным турниром стал турнир по киберспорту, который продлился 12 соревновательных дней в течение 1,5 месяцев.

16 сильнейших команд встретились в финале турнира по волейболу.



▲ Лучшие команды спортивного сезона – 2024



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, З. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

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

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.
Шеф-редактор: Евгения Воробьева.
Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.
Корректор: Людмила Базылева.
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.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ