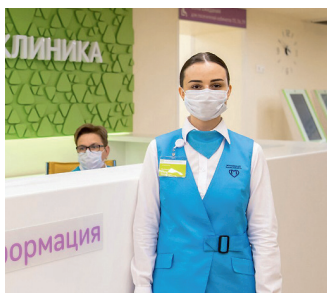




### Ориентир на здоровье

Об оздоровительно-просветительских прогулках с врачами.

<< **СТР. 5**



### Лучшее для детей

О новой детской поликлинике в районе Ясенево.

<< **СТР. 6**



### Болезнь грязных рук

Как избежать заражения энтеровирусной инфекцией.

<< **СТР. 7**



Фото: Екатерина Козлова/НИОЗММ

▲ В коридорах Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка»

## ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социально-экономического развития Анастасия Ракова рассказала на mos.ru о внедрении ценностно-ориентированной медицины в области онкологии: «В течение последнего года московское профессиональное онкологическое сообщество разрабатывало единый городской клиентский путь по онкологическим диагнозам. Клиентский путь – это выстроенный процесс событий, необходимых исследований, участников процесса, системы ответственности для пациента: от подозрения на злокачественное новообразование до пожизненного наблюдения после лечения с учетом федеральных клинических рекомендаций». Подробнее о работе в этом направлении – в интервью с главным врачом Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева Андреем Мищенко. << **СТР. 3**

### Лекарственные препараты



Фото: mos.ru

За пять месяцев этого года столичные компании выпустили почти 8 млн упаковок препаратов для лечения сердечно-сосудистой системы, написал на своей странице в социальной сети «ВКонтакте» мэр Москвы Сергей Собянин: «По сравнению с прошлым годом цифра увеличилась более чем вдвое». Мэр напомнил, что многие фармацевтические компании работают на площадке «Технополиса «Москва» и получают от города налоговые льготы.

«По сравнению с прошлым годом цифра увеличилась более чем вдвое». Мэр напомнил, что многие фармацевтические компании работают на площадке «Технополиса «Москва» и получают от города налоговые льготы.

### Лечебно-диагностический комплекс

На территории Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова ведется подготовка к открытию нового лечебно-диагностического комплекса. Медицинскую организацию посетил мэр Москвы Сергей Собянин: «До конца года клиника должна быть сдана, как мы договаривались. Все должно быть сделано качественно, смонтировано, опробовано». На данный момент в здании устанавливают сложное медицинское оборудование.

### Рецепты на лекарства



Фото: mos.ru

Пациенты получили более 7 млн рецептов на бесплатные лекарства всего за полгода, сообщила на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

«Вопрос обеспечения необходимыми лекарственными средствами льготных категорий жителей в Москве традиционно решается в приоритетном порядке. Система закупок давно и эффективно работает даже с учетом имеющихся внешних обстоятельств. Благодаря этому формирование запасов лекарственных средств идет в плановом порядке». В столице льготные лекарства получают около 1,7 млн пациентов. В список лекарств для льготников входит около 3 тыс. наименований лекарств.

## Эндопротезирование суставов пальцев кисти

В Городской клинической больнице № 29 имени Н. Э. Баумана широко применяют сложные пластические вмешательства, позволяющие восстановить функции пальцев кисти и вернуть пациентов к привычному образу жизни.

Межфаланговые суставы пальцев отвечают за 40 % подвижности кисти. Травмы и перенесенные болезни сустава пальца нередко приводят к нарушению ее

функций. Спасать таких пациентов от инвалидности помогает замена сустава пальца на искусственный. Сегодня хирурги, занимающиеся

«бриллиантом ортопедической хирургии» – кистью, выполняют различные пластические вмешательства, в том числе эндопротезирование межфаланговых суставов пальцев. Здесь помогают пациентам в самых сложных случаях. После операции руке возвращается подвижность, проходит многолетняя боль.

<< **СТР. 4**



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 имени Н. Э. Баумана

▲ Успех зависит от слаженной работы хирургической команды

## Диагностика плоскостопия

Теперь искусственный интеллект умеет распознавать плоскостопие на рентгенографии стопы. Сервис успешно прошел функциональные и калибровочные испытания.

«Нововведение упрощает и ускоряет диагностику заболевания, а также определение его степени, позволяет врачам экономить время на описании нормы и результатов исследований. Благодаря расширению возможностей цифровых сервисов сейчас умные алгоритмы помогают в поиске заболеваний уже по 11 различным направлениям. Отмечу, что новый сервис для распознавания плоскостопия на рентгенографии – это отечественный продукт», – рассказал на mos.ru заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров.

Над тестированием искусственного интеллекта работали научные сотрудники, инженеры и врачи-эксперты.



Фото: mos.ru

## Полная готовность

Оперативный штаб Москвы объявил о готовности ресурсов столичного здравоохранения к подъему заболеваемости COVID-19.

В городских поликлиниках дополнительно усилена работа дежурных отделений ОРВИ, они загружены на 40 %, свободны две трети коечного фонда, выделенного для лечения пациентов с коронавирусом.

Как сообщается на mos.ru, заболеваемость коронавирусом в столице пока что самая низкая за всю историю пандемии. При этом в ряде европейских

стран наблюдается рост обращений пациентов. Оперативный штаб сообщает, что на территории столицы циркулируют субварианты BA.4 и BA.5 штамма «Омикрон». Симптоматика схожа с ОРВИ, в редких случаях возникает воспаление легких. COVID-19 опасен для людей старшего возраста и пациентов с хроническими заболеваниями. Необходимо соблюдать меры профилактики.



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

## Центр колопроктологии

В столице на базе Городской клинической больницы № 24 создан Московский городской центр колопроктологии. Здесь пациенты могут получить качественную и квалифицированную помощь по широкому перечню заболеваний толстой и прямой кишки. В Центре оказывается плановая и экстренная колопроктологическая помощь.

По ОМС доступны все виды лечения неонкологического профиля: лапароскопические (малоинвазивные), реконструктивно-восстановительные и пластические операции, высокотехнологичная помощь, лечение доброкачественных новообразований.

Городская клиническая больница № 24 более 40 лет всесторонне развивает направление «колопроктология», первой



Фото: Оксавиан Лебедев

в России начала применять методику лапароскопических операций в хирургии толстой кишки. На сегодняшний день в ней проводятся все существующие в мировой медицинской практике колопроктологические операции, модификации многих из них были разработаны в стенах клиники. Ежегодно в больнице выполняется более 1 700 операций на прямой и ободочной кишках.

## Конкурс плакатов

15 июля стартовал прием заявок на творческий конкурс плакатов для жителей столицы «Здоровый образ жизни».

Заявлены номинации:

- «Активный отдых / движение – это здоровье/жизнь» – пропаганда спорта, туризма, активного досуга и т. д.;
- «Нет вредным привычкам» – профилактика отказа от курения, употребления алкоголя, психотропных средств, азартных игр и т. д.;
- «Полезные привычки» – пропаганда образа жизни, который улучшает здоровье и ведет к формированию здоровых привычек;
- «Эмблема здоровья семьи» – отражает ведение здорового образа жизни, здоровый психологический климат, духовную культуру, высокие

нравственные и морально-этические качества;

- «Эмоциональное здоровье» – отражает психологическую стабильность, желание быть в ресурсном состоянии и позитивное отношение к себе и окружающим;
- «Здоровье на тарелке» – отражает сбалансированный рацион, отвечающий принципам здорового питания.

Работы принимаются до 26 сентября. Форма для отправки заявки на участие и положение о конкурсе доступны по QR-коду.



Фото: НИИОЗММ



## Мнение



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

**Игорь ХАТЬКОВ,** главный внештатный специалист онколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова, доктор медицинских наук, профессор

«В Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы стартовала масштабная образовательная программа для врачей-онкологов. Она включает один базовый и 13 специализированных модулей. Прежде всего было запущено обучение по базовому модулю длительностью 36 часов. В рамках данного модуля все врачи-онкологи московской системы здравоохранения обучаются современным алгоритмам маршрутизации и ведения пациентов, изучают особенности работы в Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) и Московском городском канцер-регистре. Обучение уже прошли более 350 специалистов.

Также в июле стартовал модуль, предназначенный специально для врачей-онкоурологов. Он состоит из 5 блоков и рассчитан на 108 учебных часов. Теоретическая часть включает изучение основных возможностей диагностики и лечения злокачественных новообразований по профилю. Полученные знания врачи закрепляют на практике во время отработки манипуляций на симуляционном оборудовании Кадрового центра и решения ситуационных задач.

При разработке программы профильные врачи-онкологи стационарного и амбулаторного звена учли те знания и умения, которые необходимы в повседневной деятельности для оказания помощи пациентам на уровне лучших мировых стандартов. К разработке образовательных модулей было привлечено более 50 экспертов, что позволило нам детально проработать каждую из 13 ключевых специализаций: онкоурология, онкогинекология, нейроонкология и др. Программа рассчитана на год, что позволит охватить всех профильных врачей-онкологов, которых на сегодняшний день в столице более 700. Теоретическая часть содержит большое число примеров, а практические занятия проводятся в имитационной среде на специально оборудованных под определенную задачу станциях и с применением современного симуляционного оборудования».

Подробнее о программе обучения – на mosgorzdrav.ru.



# АНДРЕЙ МИЩЕНКО: «ПАЦИЕНТЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ, ЧТО В БОЛЬНИЦЕ ОНИ НАХОДЯТ ЖИЗНЬ, РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

В онкологических больницах Москвы применяется ценностно-ориентированный подход в медицине, разработаны клиентские пути по самым распространенным заболеваниям. Как это работает на практике, рассказал главный врач Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева Андрей Мищенко.



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Андрей Мищенко

**– Андрей Владимирович, как в больнице имени Д. Д. Плетнева внедряется ценностно-ориентированный подход в медицине?**

– Ценностно-ориентированный подход – эти слова подразумевают стройную концепцию. Комплекс мероприятий направлен на то, чтобы пациент не просто получал качественную медицинскую помощь, а получал ее в наиболее комфортных условиях. Все наши усилия сконцентрированы на том, чтобы пациент в процессе получения помощи при прохождении лечения, исследований и консультаций (даже если он не боится, а есть только подозрение на заболевание), был уверен, что к нему относятся с уважением, его понимают и сделают все, чтобы быстро и качественно решить его проблему.

Мы должны все сделать для того, чтобы он получил актуальную исчерпывающую информацию о своем состоянии и понимал, что нужно делать дальше. Причем получил эту информацию на понятном ему – не врачу, не медику – языке и не испытывал тревогу. Это служит залогом его приверженности назначенному обследованию и лечению.

**– Как эти подходы внедряются среди медицинского персонала?**

– Это многоуровневая, последовательная, кропотливая ежедневная работа. Просто один раз обучить персонал недостаточно. Мы придаем особое внимание регулярности лекционных и практических занятий со средним и младшим персоналом. Именно они создают атмосферу заботы о пациентах, так как чаще и продолжительнее контактируют с ними. Подготовка направлена на то, чтобы жесты, мимика, интонация, действия при обращении с больным были уважительными и понятными. При этом нужно прогнозировать психотип пациента. Иногда одна и та же фраза для разных больных может иметь противоположное значение. Поэтому для сотрудников онкологических больниц важны определенные психологические навыки и знание базовых принципов медицинской этики. Их помогают приобрести наши штатные и приглашаемые психологи, которые имеют соответствующую подготовку.

Современные принципы взаимоотношения пациента и врачебного персонала также претерпевают изменения. Сегодня это партнерское взаимодействие и своеобразный социальный договор между врачом и пациентом. Упор делается на понимание и уважении позиции пациента. Диагноз и тактика лечения, возможные риски обсуждаются с пациентом, принимается совместное решение. Пациент – полноправный участник лечебного процесса, ответственно относящийся к соблюдению назначенных рекомендаций.

Подготовленность персонала – это не все, что нужно для комфортного пребывания пациента. Важны и внешние атрибуты, начиная от информационного сопровождения – как найти тот или иной кабинет, наличия комфортной зоны отдыха на территории больницы. Конечно, мы отдаем себе отчет в том, что многопрофильная больница с долгой историей не может в один день поменять свой облик, это плавный, но постоянный процесс совершенствования. Мы начинаем с ключевых точек: перестройки входных групп, зон комфортного пребывания в каждом отделении. В планы включен постепенный косметический ремонт палатного фонда. Совместно с органами местной власти озаботились надлежащим состоянием насаждений на территории больницы.

Такая работа соответствует общемировой тенденции. Цель – чтобы больница не воспринималась пациентами как источник боли, страдания, напряжения. Люди, которые пришли за помощью, должны быть уверены, что получают ее на самом высоком уровне, и понимать, как ее будут получать и в какое время. Если алгоритм лечения пациент понимает и принимает, то он готов его ответственно выполнять. Медицинский персонал обязан создать условия для скорейшего выздоровления: бытовые, психологические. Пациенты должны ощущать, что в больнице они находят жизнь, развитие и перспективы.

**– Клиентский путь по онкологическим диагнозам – что это значит для пациентов и как это работает?**

– Клиентский путь – уникальная инициатива московского здравоохранения и социального блока Правительства Москвы.

Он подразумевает рассмотрение всех этапов подготовки пациента к лечению, а сейчас разрабатываются и клиентские пути самого лечения. Профессиональное сообщество онкологов Москвы утвердило условия – когда, с каким объемом исследований пациент должен прийти на прием к специалисту, чтобы получить следующий результат: либо направление в стационар на лечение, либо – дальнейшее обследование. Этапы строго регламентированы, но это не значит, что нет индивидуального подхода. Клиентский путь не исключает дополнительных обследований или консультаций для тех пациентов, которые в этом нуждаются. Так, в случае возрастных пациентов с множественными сопутствующими патологиями или несколькими опухолями одновременно, как правило, не принимаются шаблонные решения.

Клиентский путь нужен, чтобы проконтролировать своевременность и эффек-

**15 тыс. пациентов больницы имени Д. Д. Плетнева получили лекарственную терапию за 6 месяцев 2022 года.**

тивность лечения больного, найти пациента, который в положенное время не прошел определенные обследования. При помощи анализа ситуации становится ясно: это случилось с одним человеком или характерно для конкретной поликлиники или центра амбулаторной помощи. Соответственно, видна проблема и способ ее устранения. Это своего рода гарантия качества для пациентов.

**– Больница имени Д. Д. Плетнева – на втором месте в свежем рейтинге онкологических больниц. За счет чего удается быть в числе лидеров?**

– Развитие – это основа для существования как человека, так и организации. Мы, конечно, верим, что через год станем



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ В яблоневом саду на территории больницы

лучше, чем были. Стремимся каждый день к тому, чтобы своей работой мы решили какие-то задачи, преодолели вызовы. Мы анализируем все наши слабые места, обращения граждан по тем или иным проблемам. Часто под негодованием пациента скрывается несколько проблем, которые глубоко зарыты. Это может быть работа информационного блока, контакт-центра, регистратуры, сотрудников центров амбулаторной онкологической помощи. Мы все прекрасно понимаем, что основное впечатление больного о медицинской организации складывается из его информированности. Если пациент или человек, сопровождающий его, не получает нужную информацию вовремя и в полном объеме, это создает ощущение растерянности. Незнание, как поступить в ситуации, приводит к стрессу. И опять нужно вернуться к вопросу пациентоориентированности или пациентоцентричности, мы должны фокусироваться на тех переживаниях пациента, которые он испытывает, приходя к нам.

Наша сильная сторона – это полный цикл оказания онкологической помощи, есть химиотерапевтический круглосуточный и дневной стационары, радиотерапевтическое отделение и дневной стационар по радиотерапии, наша больница имеет мощный блок онкохирургии по большинству видов злокачественных новообразований. Мы лечим при помощи различных способов, которые соответствуют современным клиническим рекомендациям, в том числе и международным. Мы готовы обучать коллег из регионов и обмениваемся опытом в рамках Московского онкологического общества.

Мы движемся в контексте мировых трендов: если 5–7 лет назад основой онкопомощи была хирургия, то последние разработки в химиотерапии, таргетной и иммунотерапии вывели лекарственное лечение на передовые позиции. И Москва здесь признанный мировой лидер. К примеру, по нашей больнице за весь 2016 год в дневном стационаре было зарегистрировано около 9 тыс. случаев лекарственного лечения, а за 6 месяцев 2022 года – это уже более 15 тыс.



▲ Центр амбулаторной онкологической помощи больницы

# ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ СУСТАВОВ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ << СТР. 1

Свобода движений пальцами и кистью начинает цениться тогда, когда суставы перестают выполнять свою функцию. Если «амортизатор» разрушен, то человек не может согнуть палец и сжать руку в кулак, а каждое лишнее движение причиняет сильную боль, которая подчас не снимается медикаментами. Консервативные методики в этом случае малоэффективны. Когда возможности терапевтического лечения бывают исчерпаны, единственное, что может помочь пациенту, – эндопротезирование кисти или пальца.

## Особенности технологии

Эндопротезирование – один из самых современных методов оперативного лечения дефектов суставных поверхностей. В ходе операции патологически измененные структуры сустава заменяются

на искусственные протезы. В отделении хирургии верхней конечности Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана операции по эндопротезированию межфаланговых суставов пальцев кисти начали выполнять первыми в России с 1999 года. Сегодня эта методика досконально отработана и поставлена на поток. Ежегодно хирургами отделения выполняется около 20–25 подобных вмешательств.

В отделении используют современные эндопротезы. Материалы, из которых они изготавливаются, обладают высокой прочностью и хорошей приживаемостью в организме человека. Как отмечают специалисты, срок службы эндопротезов практически неограничен, во многих случаях пациенты пользуются ими всю оставшуюся жизнь.

«Помимо двухкомпонентных связанных протезов (когда оба компонента находятся в жесткой фиксации друг с другом), с 2018 года в отделении применяется одна из последних современных разработок в области протезирования – двухкомпонентные несвязанные протезы. Это более совершенная модель, которая имеет аналогичную суставу анатомическую форму,



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 имени Н. Э. Баумана

▲ Ежегодно в отделении выполняется более 4 тыс. операций

## Работа кистевого хирурга сродни работе часового мастера или ювелира.

что позволяет восстановить полный объем движений пальца. После таких операций пациент забывает о боли и возвращается к привычной жизни», – рассказывает заведующий отделением хирургии верхней конечности Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана, кандидат медицинских наук Алексей Афанасьев.

## Ювелирная точность

Работа кистевого хирурга сродни работе часового мастера или ювелира. В отличие от общей травматологии смещение протеза буквально на миллиметр может привести к нарушению функции пальца и, соответственно, кисти. Существует три размера протеза: S, M и L – в зависимости от анатомических особенностей

пациента, т. е. в каждом конкретном случае используется индивидуальный подход.

Специалистами отделения накоплен колоссальный опыт использования данной методики. Как показывает практика, операции по эндопротезированию суставов проходят без серьезных осложнений и позволяют практически во всех случаях добиться восстановления двигательной активности пальца. Но многое зависит и от самого пациента. Буквально через несколько дней после операции необходимо начинать разрабатывать палец, заниматься лечебной физкультурой. При правильном подходе к реабилитации двигательные функции полностью восстанавливаются через 1–1,5 месяца после операции.

Ирина Степанова



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 имени Н. Э. Баумана

▲ В операционной

## Клинический случай

# ОПЕРАЦИЯ СПАСЕНИЯ

Нейрохирурги Морозовской детской городской клинической больницы экстренно прооперировали подростка с кровоизлиянием и «взрослой» аневризмой головного мозга – огромным шарообразным расширением сосуда, которое имело высокий риск повторного разрыва.



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ В хирургии важна команда

В стационар 13-летнего мальчика доставила бригада скорой медицинской помощи с подозрением на острое нарушение мозгового кровообращения, с жалобами на головокружение, рвоту и шаткость походки. КТ-исследование подтвердило кровоизлияние в головной мозг и артериальную фузиформную аневризму средней мозговой артерии.

Как пояснил врач-нейрохирург Морозовской больницы, доктор медицинских наук, профессор Геннадий Егорович Чмутин, это врожденная, наследственная патология. Она выглядит как огромное

шарообразное расширение сосуда и в педиатрической практике встречается крайне редко. Аневризма уже частично разорвалась и имела высокий риск повторного разрыва, что стало бы фатальным.

В отделении реанимации и интенсивной терапии для хирургических больных врачи стабилизировали состояние пациента и подготовили его к экстренному хирургическому лечению. На консилиуме было принято решение о проведении «операции спасения» – треппинга аневризмы, который выполняется в крайнем случае ради спасения жизни.

«Технически это была сложная операция с костно-пластической трепанацией черепа. Поскольку произошел разрыв сосуда, был сильно выражен отек мозга и подойти к глубинным структурам было небезопасно. Анестезиологам удалось снизить внутричерепное давление и уменьшить отек, а мы аккуратно вывели ликвор с кровью. Затем поэтапно выделили внутреннюю сонную артерию и приводящий сосуд, обошли вокруг аневризмы, клипировали поврежденный сосуд с двух сторон и иссекли аневризму. Мы работали медленно и с ювелирной точностью, чтобы аневризма не разорвалась во время

операции и чтобы сохранить мельчайшие коллатеральные сосуды, обеспечивающие кровоснабжение полушарий мозга в обход основного сосуда. Операция прошла успешно – ток крови пошел через обходные пути», – рассказал Геннадий Чмутин.

В течение недели после операции пациент находился в отделении реанимации и интенсивной терапии для хирургических больных. После пробуждения у него наблюдался неврологический дефицит: он не мог самостоятельно ходить и говорить. В нейрохирургическом отделении,

где подросток провел девять дней, он продолжил получать консервативную терапию, проходить занятия с врачом ЛФК и логопедом, был консультирован кардиологом, неврологом, гастроэнтерологом, диетологом.

Юношу уже выписали домой. Он чувствует себя удовлетворительно, самостоятельно передвигается, разговаривает. Врачи отмечают практически полное восстановление. Подросток продолжит заниматься с логопедом и наблюдаться у невролога.



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ Один из этапов операции

# ОРИЕНТИР НА ЗДОРОВЬЕ

В рамках проекта «Здоровая Москва» в 9 московских парках с 15 июня проходит цикл оздоровительно-просветительских прогулок с московскими врачами «Ориентир на здоровье».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Прогулки проходят в парках и скверах города

## Увлекательный квест

Жители столицы вместе с врачами прошли более 250 км специальных маршрутов с элементами квеста, обсудили со специалистами актуальные для себя вопросы укрепления здоровья, научились правильной технике ходьбы и дыхания, отследили в динамике свои параметры здоровья до и после нагрузки, а также получили индивидуальные рекомендации.

«Пешие прогулки, во время которых улучшается кровообращение, полезны для сердечно-сосудистой системы и организма в целом. А прогулки по парку со специалистом полезны вдвойне: ведь врач проследит за правильной техникой ходьбы и дыхания и ответит на интересующие вопросы. Уже 150 участников проекта «Ориентир на здоровье» в рамках «Здоровой Москвы» прошли под контролем специалистов более 250 км заранее проложенных маршрутов. Они удобно находятся около павильонов «Здоровая

Москва», благодаря чему до или после прохождения маршрута можно в комфортной обстановке и без предварительной записи пройти бесплатные диагностические обследования и оценить состояние своего

## Пешие прогулки, во время которых улучшается кровообращение, полезны для сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

организма», – сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

Маршруты начинаются около павильонов «Здоровая Москва» и заканчиваются

там же. Группы до 15 человек проходят квесты под руководством врача, все участники прогулки могут задать ему вопросы по его специализации. До и после нагрузки каждому измеряют артериальное давление, пульс, количество кислорода в крови, чтобы отследить динамику показателей. Для разных групп подбираются маршруты разной продолжительности и интенсивности. На каждом из них есть пять контрольных точек, которые участники должны найти с помощью карты. Контрольные точки посвящены различным медицинским темам. Участие в мероприятиях бесплатное для всех желающих, предварительная регистрация не требуется.

## Забота о здоровье

Прогулки проходят в девяти парках и скверах, где расположены павильоны «Здоровая Москва». Среди них: парк «Ходынское Поле», сквер по Олонецкому проезду, ВДНХ, парк «Сокольники», Измайловский парк, музей-заповедник «Царицыно», ландшафтный парк «Южное Бутово», зона отдыха «Мещерское», ландшафтный парк «Митино».

Проект «Здоровая Москва» направлен на то, чтобы забота о здоровье стала

жизни – и все это в местах, где москвичам комфортно проводить досуг.

Любой желающий может выбрать удобное для себя время для прохождения диспансеризации. Расширенная программа обследований «Здоровой Москвы» включает более 11 исследований. Она направлена на выявление сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы и др. Москвичи, переболевшие коронавирусной инфекцией, могут пройти ряд дополнительных исследований. Пациенты, у которых выявляются отклонения, направляются в профильные медицинские организации.

Павильоны «Здоровая Москва» работают ежедневно с 8:00 до 20:00. Проверить свое здоровье в одном месте комплексно и бесплатно могут все желающие старше 18 лет. Для прохождения обследования нужны прикрепление к городской поликлинике, московский полис ОМС и документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение, социальная карта москвича). Найти ближайший павильон и ознакомиться с полным перечнем исследований можно на сайте Департамента здравоохранения города Москвы.

По информации mosgorzdrav.ru



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Один из этапов квеста

## Спасение жизни

# ГЛУБОКАЯ КОМА

Дорожно-транспортные происшествия нередко приводят к печальным последствиям. Но сотрудникам реанимационной бригады Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова под силу спасти даже пациента в коме.

## Срочный вызов

На перекрестке бульвара Дмитрия Донского случилась автомобильная авария: водителю стало плохо за рулем, он потерял управление и столкнулся с другой машиной. На вызов экстренно приехала реанимационная бригада.

«На месте аварии было два автомобиля, между которыми произошло столкновение. При оценке состояния пострадавших было обнаружено, что один из водителей без сознания, с синюшным цветом кожных покровов. Сразу выяснилось, что этому 42-летнему пациенту стало плохо за рулем, он потерял сознание и его машина совершила наезд на впереди стоящую автомашину», – рассказывает врач – анестезиолог-реаниматолог московской

скорой помощи Юрий Локотников. Вместе с медицинской сестрой Еленой Ивановой врач оценил тяжесть состояния пострадавшего. Предварительный диагноз – глубокая кома, которая случилась на фоне обострения хронических заболеваний.

## Своевременные решения

Бригада немедленно приступила к реанимационным мероприятиям.

«После оказания полного объема экстренной медицинской помощи мы применили дополнительные методы исследования в автомобиле скорой медицинской помощи. Стабилизировали больного, затем запросили место для медицинской эвакуации пациента в реанимационное

легкой, комфортной и приятной. Бесплатные обследования, спортивные занятия с единомышленниками, лекции по правильному питанию, психологии, полезным привычкам для долгой и активной



Фото: пресс-служба ССМП им. А. С. Пучкова

▲ Елена Иванова и Юрий Локотников

отделение Городской клинической больницы № 31. Также нам удалось связаться с родственниками пострадавшего, благодаря этому мы уточнили анамнез и сообщили близким о случившемся инциденте», – отмечает Юрий Локотников.

Совместные усилия бригады московской скорой и врачей стационара позволили спасти пациента. Через неделю мужчину выписали из больницы, его жизни ничто не угрожает, и он продолжает лечение на дому.

Юрий Локотников напоминает, что при наличии недомоганий и хронических процессов в организме, при приеме препаратов, влияющих на концентрацию внимания, нужно внимательно относиться к вождению транспортного средства.

# ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В районе Ясенево после комплексной реконструкции открылся филиал № 1 Детской городской поликлиники № 42.



Фото: mos.ru

▲ Здание детской поликлиники после реконструкции

Из-за пандемии и сложных коммуникаций в здании ремонт в детской поликлинике шел дольше, чем в других медицинских организациях. К работам приступили в июне 2020 года. Первые пациенты получили помощь в июле этого года. Все это время пациенты обращались в головное здание детской поликлиники по адресу ул. Голубинская, д. 23, корп. 2 или в филиал № 2 по адресу ул. Ясногорская, д. 3а. Обычно реконструкция занимает от 9 до 10 месяцев.

## По новым стандартам

В филиале № 1 Детской городской поликлиники № 42 помощь врачей получают более 8,4 тыс. детей. В одну смену врачи могут принять 574 пациента. Здесь работают 62 сотрудника. Из них 23 – врачи. Это педиатры, оториноларинголог, офтальмолог, детский хирург, невролог, травматолог-ортопед, физиотерапевт и врач лечебной физкультуры.

Возобновлена работа детского бассейна. Кроме того, обновился фасад здания, были заменены инженерные коммуникации, внутренние перегородки и стяжки пола, системы вентиляции и кондиционирования воздуха, лифты, дверные и оконные блоки. Во всех

помещениях косметический ремонт проведен по новым стандартам.

По просьбам горожан в здании сохранены кабинеты стоматологического отделения Детской стоматологической поликлиники № 44.

Для детей с симптомами инфекционных заболеваний оборудован отдельный вход через фильтр-бокс, что позволяет разделить потоки пациентов и снизить вероятность распространения инфекции. Этому способствует и расположение кабинетов, которое продумано специально, чтобы предупредить вероятность возникновения очередей.



Фото: mos.ru

▲ Кабинеты врачей оборудованы всем необходимым

## Передовое оборудование

По новому стандарту оборудованы все кабинеты, в том числе ультразвуковой и функциональной диагностики. По контрактам жизненного цикла закупили рентгенографический комплекс на два рабочих места и три аппарата УЗИ.

В кабинете лор-врача есть лор-комбайн и автоматическое кресло для проведения полноценного профессионального осмотра, вакуумного промывания лакун миндалин, очищения наружных слуховых проходов и полости носа, орошения антибактериальными и антисептическими растворами, продувания евстахиевых труб, эндоскопического исследования.

Полный комплект инструментов – и в кабинете офтальмолога. Это офтальмоскопы для осмотра глазного дна, авторефрактометр для определения рефракции преломления роговицы, анализатор поля зрения «Периграф «Периком»», многофункциональный компьютерный комплекс (скрининговая система) для исследования слуховых вызванных потенциалов и отоакустической эмиссии, автоматический линзметр, щелевая лампа для осмотра переднего отрезка глазного яблока.

Лазерные хирургические и электрохирургические аппараты расположены в кабинете хирурга. В кабинете физиотерапии и ЛФК – современное физиотерапевтическое, диагностическое и другое оборудование. Для участковых педиатров приобрели специальные диагностические наборы.

По данным mos.ru



Фото: mos.ru

▲ Аппараты работают по контрактам жизненного цикла

## О ПОЛИКЛИНИКЕ

Филиал № 1 Детской городской поликлиники № 42 стал 55-м зданием, принявшим пациентов после масштабной программы реконструкции. Четырехэтажный корпус был построен в 1978 году. Его площадь – около 5 тыс. м<sup>2</sup>.

Адрес:

**ул. Голубинская, д. 21, корп. 2.**

## КОМФОРТ В ЗДАНИИ И НА УЛИЦЕ

В поликлинике для пациентов оборудованы зоны комфортного ожидания. Там есть кондиционеры, кулеры с питьевой водой, диваны и кресла. Навигационные таблички позволяют без труда находить нужный кабинет.

Территория поликлиники благоустроена, высажены деревья и кустарники. Для пациентов оборудовали новую детскую площадку. К скамейкам и урнам ведут плиточные дорожки.

## «МОЯ ПОЛИКЛИНИКА» В ЯСЕНЕВЕ

В районе реконструировано уже две городские поликлиники. На очереди еще четыре здания. Таким образом, в программу модернизации вошло всего шесть городских поликлиник.

## Памятка

# РЕКОНСТРУКЦИЯ ГОРОДСКИХ ПОЛИКЛИНИК



Фото: mos.ru

Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

В масштабную программу реконструкции городских поликлиник Департамента здравоохранения города Москвы входит

**201 здание** – половина амбулаторного фонда столицы. Работы начались в 2020 году.

В **55** медицинских организациях уже завершилась реконструкция. Их общая площадь составила 180 тыс. м<sup>2</sup>.

В **118** зданиях продолжаются строительные работы. Более чем в 30 из этих городских поликлиник примут пациентов до конца года.

В еще **28** медицинских организациях в течение года стартует капитальный ремонт.

# БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

Каждый летний сезон эпидемиологи фиксируют вспышки энтеровирусной инфекции, особенно часто они возникают в курортных зонах. От этой инфекции страдают прежде всего дети. О том, чем опасен энтеровирус и как от него уберечься, рассказывает врач-педиатр Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой Светлана Борзакова.



▲ Светлана Борзакова

## Заразный и многоликий

Вирус передается от больного человека или носителя воздушно-капельным путем, т. е. при кашле, чихании, или фекально-оральным – при несоблюдении гигиенических требований: через грязные руки, игрушки, которые ребенок тянет в рот, а также через зараженную воду, плохо вымытые и недостаточно обработанные продукты питания.

Инкубационный период составляет от 2 до 10 дней, но чаще – 2–5 дней. Как правило, вирус поражает детей 3–7 лет. Заболевание начинается с подъема температуры до 38–39 °С. Обычно температура держится 3–4 дня, но может не спадать до 6 дней.

Симптомы энтеровируса разнообразны и зависят от того, какие органы выбрала инфекция своей мишенью. При поражении вирусом слизистой ротоглотки и миндалин происходит развитие фарингита или ангины. Вирус может нанести удар по печени и вызвать острый гепатит, а может затронуть бронхи и легкие. При поражении слизистой глаз развивается односторонний или двусторонний конъюнктивит. Если инфекция затронула в основном слизистую кишечника, у ребенка

могут также поражать как центральную, так и периферическую нервную систему. У мальчиков последствием инфекции может стать воспаление яичек.

## Как избежать заражения

Против энтеровируса не представляется возможным произвести специфическую вакцину из-за большого числа серотипов. Единственно доступная профилактика – личная гигиена. Для питья надо использовать только кипяченую или бутилированную воду, тщательно мыть фрукты и овощи. Надо стараться избегать купания в загрязненных водоемах, прудах с застойной водой, бассейнах-лягушатниках на территории отелей, по возможности избегать многолюдных мест. Важно с малых лет приучить ребенка мыть руки, приходя с улицы и после посещения туалета.

## Лечение симптоматическое

Специфической терапии энтеровирусной инфекции не существует. Лечение проводят симптоматически в зависимости от клинических проявлений. При высокой температуре ребенку рекомендован постельный режим, назна-

## В результате инфекции может развиться диабет 1-го типа.

наблюдается диарея, «крутит» живот. Болезнь может иметь и кожные проявления в виде красной сыпи, поражающей в основном голову, руки, верхнюю часть туловища (экзантема). Поражение сердца может выглядеть по-разному: если воспаление затронуло мышечный слой – развивается миокардит, если пострадали внутренние полости сердца и клапанный аппарат – развивается эндокардит. В результате энтеровирусной инфекции может развиться и диабет 1-го типа, если поражению подверглась поджелудочная железа. Энтеровирусы

чаются жаропонижающие средства, при диарее – энтеросорбенты, при болях в животе – спазмолитики. Обязательно обильное дробное питье: негазированная вода, компоты, морсы.

В 90 % случаев энтеровирусная инфекция протекает в бессимптомной или в относительно легкой форме, однако у 10 % может быть тяжелое течение заболевания с поражением сердца, центральной и периферической нервной системы. В этих случаях лечение проводится в стационаре.

Анна Гришунина

## ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Одним из самых грозных проявлений энтеровирусной инфекции у ребенка является серозный вирусный менингит, который может иметь стремительное развитие и угрожать жизни ребенка. Родителям и тем, кто ухаживает за больным ребенком, важно быть крайне внимательными к следующим признакам:

- сильная непроходящая головная боль без определенной локализации, нарастающая с каждым часом, которая не снимается после приема жаропонижающих или обезболивающих средств;
- приступы рвоты, не приносящие облегчения;
- усиление боли, очередной приступ рвоты вызываются ярким светом или звуком;
- необычная заторможенность ребенка или, наоборот, перевозбужденное состояние;
- судороги.

При высокой температуре и подозрении на энтеровирус у ребенка вызывайте врача. Ведь только он может адекватно оценить состояние заболевшего. Если высокая температура долго не снижается жаропонижающими, необходима госпитализация.

## Что мы знаем об энтеровирусе

Эти РНК-содержащие вирусы очень распространены в природе и обладают высокой устойчивостью: они могут сохранять живучесть во внешней среде до одного месяца. Энтеровирусы способны долго жить в почве, сточных водах, водопроводной воде, на овощах, фруктах, в зараженных продуктах питания. В замороженном виде они могут оставаться живыми в течение нескольких лет. Эти вирусы устойчивы ко многим дезинфицирующим средствам, но не переносят высоких температур: при нагреве до 45 °С в течение 45–60 сек. они погибают.

Ежегодно в мире энтеровирусные инфекции переносят огромное число людей. Среди населения крайне широко распространено бессимптомное, или «здоровое», носительство энтеровирусов. Кислая среда желудочного сока, содержащего соляную кислоту, не оказывает на них никакого влияния. Установлено, что они могут пребывать в кишечнике человека до 5 мес. Этим объясняется широкая распространенность и заразность энтеровирусов.

## Профилактика и лечение

# ЛЕТНИЙ ОТИТ У РЕБЕНКА



Марина САРАФАНОВА, кандидат медицинских наук, заведующая отделением оториноларингологии НИЦ СМПД имени В. Ф. Войно-Ясенецкого

## Омраченные каникулы

Лето для детей – чудесная пора отдыха и развлечений: дача, солнце, речка, пруд или бассейн. В жаркую погоду можно купаться целыми днями напролет. И вроде все прекрасно, но!..

Каждое лето к отоларингологам обращается большое число детей с отитами. Нередко отит сопровождается не только болью в ушах, но и реактивными отеками скуловой области, оттопыренностью ушных раковин и болезненно увеличенными регионарными лимфатическими узлами. Диагноз – наружный отит. У всех пациентов похожий анамнез. Причиной недуга чаще всего становится теплая застоявшаяся вода, где активно размножаются бактерии.

Отит у ребенка может возникнуть и после полета на самолете. Во время перелета из-за перепадов давления нарушается функция слуховой трубы, что ведет к образованию острого

среднего отита. Поэтому перед полетом рекомендуется использовать сосудосуживающие капли в нос.

## Несколько слов о чистке ушей

Дети купаются, ныряют, а после начинают активно прочищать слуховые проходы от попавшей туда воды. Многие очень любят тщательно почистить уши, считая, что наружный слуховой проход должен быть идеально чистым, и катастрофически ошибаются. Серные массы обладают противомикробным действием. Микротравма ватной палочкой или другим предметом способствует проникновению инфекции под кожу слухового прохода и даже в кровоток. В качестве профилактики наружных отитов ЛОР-врачи нашего отделения настоятельно советуют не злоупотреблять чисткой ушей, тем более не лезть в наружный слуховой проход различными предметами, а также во время

пребывания в воде пользоваться ушными силиконовыми вкладышами.

## Самолечение противопоказано

При первых признаках заболевания необходимо обращаться к специалистам. До приема оториноларинголога следует использовать сосудосуживающие капли в нос, ушные капли, а для обезболивания – ибупрофен. Важно отметить следующий факт: если у ребенка наблюдается гноетечение из уха, то терапия в виде ушных капель должна быть строго согласована с ЛОР-врачом. Также не рекомендуется использовать компрессы и надо избегать попадания в уши воды.

Неправильное лечение острого отита может привести к хронизации заболевания. Это, в свою очередь, может стать причиной необратимого снижения слуха.



**Анатолий КОРСУНСКИЙ**, главный врач Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского, доктор медицинских наук, профессор.

Отдых возле водоемов таит в себе опасности, особенно если речь идет о детях, которые не умеют оценивать все риски. Анатолий Корсунский дал советы для родителей, как безопасно провести время возле водоемов.

Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте [niiozmm.ru](http://niiozmm.ru) в разделе «Виртуальный кабинет врача».



## Нам пишут



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Проверка зрения на современном оборудовании

В редакцию газеты «Московская медицина. Сито» написал москвич В., с 9 по 21 июня прошедший лечение в офтальмологическом отделении Госпиталя для ветеранов войн № 2. Он рассказал о том, что в медицинской организации бережно и внимательно относятся к каждому пациенту.

«Земной поклон и сердечная благодарность всему офтальмологическому отделению Госпиталя для ветеранов войн № 2, заведующему, профессору Алексею Евгеньевичу Егорову, врачам Анне Борисовне Мовсисян, Ольге Александровне Трифионовой, Татьяне Николаевне Франго, Наталии Владимировне Трениной, старшей и другим медицинским сестрам (процедурным, постовым, дежурным, санитарно-технической службе).

Исключительное внимание, профессиональная терпимость, выдержка к возрастным и часто капризным пациентам. Доверительный тон разговора на приемах врачей успокаивал, снимал волнение по поводу личных проблем, помогал скорейшему улучшению самочувствия и настроения. В конечном итоге – способствовал выздоровлению.

Неоднократно был свидетелем умелого наставничества, передачи профессионального опыта в спокойном педагогическом тоне будущим врачам. В отделении идет размеренная, отлаженная работа – все для скорейшего выздоровления, возвращения в обычную жизнь пациентов разного возраста. Пусть будет так всегда!»

Госпиталь для ветеранов войн № 2 находится по адресу Волгоградский пр-т, д. 168.

Телефон справочной:  
+7 (499) 431-50-20.

### Какие опасности подстерегают купальщиков в воде? Что нужно знать о правилах безопасности во время отдыха возле природных и искусственных водоемов?

Важные рекомендации взрослым: не оставляйте ребенка без присмотра, даже если он полностью экипирован на рукавниками, спасательным жилетом или надувным кругом, аквапалкой. Никто не застрахован от пореза о камень на дне пруда или реки, сильного течения, коварных ямок с водоворотом, большой волны (если вы отдыхаете на море), паники, судороги, технических неисправностей в бассейне.

Учите детей плавать с ранних лет. Возможно, когда-нибудь это спасет им жизнь. Но даже если ребенок чувствует себя как рыба в воде и в его навыках вы уверены, всегда будьте рядом, чтобы подстраховать и помочь в любой ситуации.

Если едете на море, изучите морских обитателей, которые могут быть опасны. Будьте готовы правильно оказать первую помощь ребенку: возьмите с собой аптечку, в которой будут средства для обработки пореза или ссадины, остановки крови, бутылочку с водой. Перед заходом в воду с ребенком изучите дно и глубину. Если дно каменистое, вода не совсем прозрачная, наденьте ребенку специальную обувь, чтобы он не поранился. Не ныряйте в незнакомых водоемах, состав воды которых или температура (термальный источник, например) неизвестны.

В воде тело ребенка не защищено от лучей солнца. Поэтому на малыша лучше надеть специальный пляжный костюм, светлую панамку, использовать водостойкие средства, защищающие от солнечных лучей, и не забывать наносить их после купания. С маленькими детьми время у воды и в воде нужно проводить утром и после обеда, когда жара уже уступит прохладе.

Советы подросткам: не купайтесь на диких пляжах, не ходите к водоему в одиночку и без взрослых.

### Какие действия на воде могут привести к несчастному случаю?

Мамы и папы, расскажите детям, почему нельзя в игре топить человека, хватать его за ноги и создавать другие опасные ситуации на воде. Не ловите рыбу рядом с линией электропередач. Закидывая удочку, можно ею зацепить низко висящие провода и получить электроожог.

Не ныряйте вниз головой даже в знакомых местах. Есть высокий риск получить травму позвоночника и даже погибнуть от удара о дно.

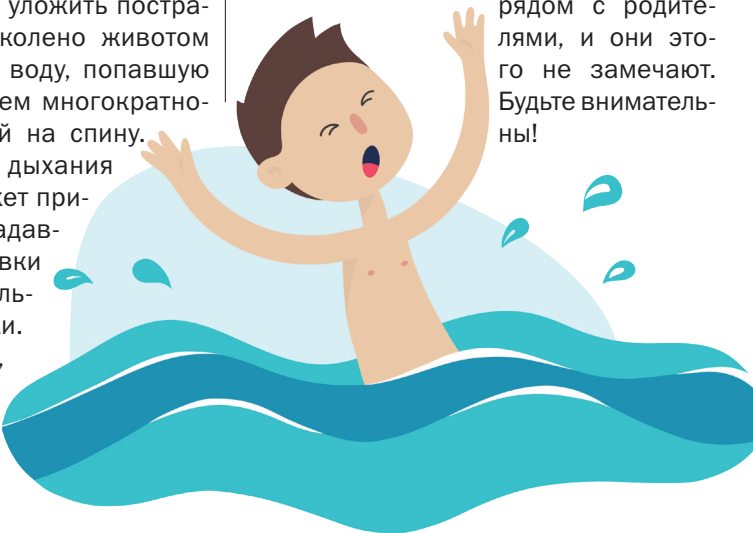
Соблюдайте технику безопасности на воде: нельзя заплывать за буйки, плавать в шторм.

### Как оказать первую помощь тонущему?

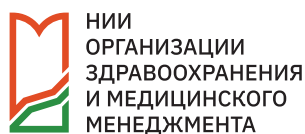
Если произошло утопление, немедленно вытащите пострадавшего из воды, вызывайте спасателей или скорую помощь – тех, кто может провести квалифицированные реанимационные действия. Если вы понимаете, что помощь со стороны придет нескоро, то после вызова медиков приступайте к спасению собственными силами. Нужно очистить полость рта пострадавшего от посторонних предметов (тина, трава и т. д.), уложить пострадавшего на согнутое колено животом и лицом вниз, удалить воду, попавшую в легкие и трахею, путем многократного надавливания рукой на спину.

Помните, отсутствие дыхания в течение 1–2 мин может привести к смерти пострадавшего. Признаки остановки сердца: отсутствие пульса, расширенные зрачки.

Если вы их заметили, приступите к проведению искусственного дыхания «рот в рот» и непрямого



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



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Редакционный совет**  
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,  
Е. М. Богородская, Е. А. Брюн, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, А. С. Оленев, 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. 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](mailto: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, Анна Гришунина. Корректоры: Елена Малыгина, Олеся Голошубина. 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.

«Московская медицина» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ