

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Главная газета
для медиков
и пациентов
Москвы



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ВТОРНИК, 5 НОЯБРЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 42 (341)



Искусство понимать себя

Медицинский психолог
Центра ментального
здоровья Анна Штуркина
об эмоциональном
интеллекте.

<< СТР. 6



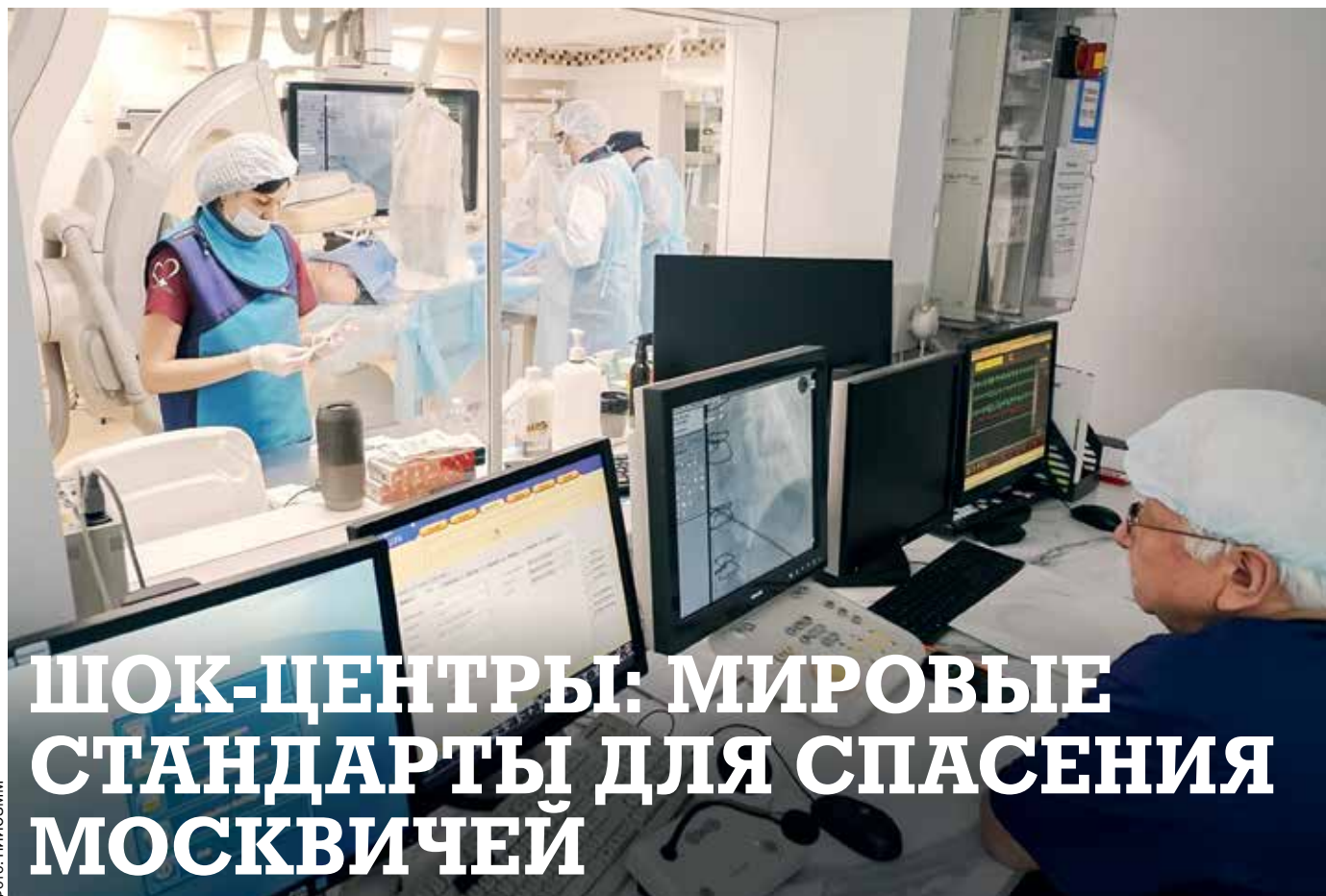
Поражение кожи

Дерматолог
Инна Михайлова
об особенностях
диагностики
и профилактики псориаза.

<< СТР. 7



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



ШОК-ЦЕНТРЫ: МИРОВЫЕ СТАНДАРТЫ ДЛЯ СПАСЕНИЯ МОСКВИЧЕЙ

Фото: НИОЗММ

▲ Операционная в Городской клинической больнице имени И. В. Давыдовского

За два года в московских шок-центрах спасли несколько тысяч человек. «Сейчас в столице 14 специализированных центров, в которые доставляют пациентов с обширным острым инфарктом миокарда. Самую большую угрозу для них представляет кардиогенный шок, когда повреждённое сердце плохо обеспечивает жизненно важные органы кровью, а значит, кислородом. В такой ситуации важны оперативность и профессионализм врачей», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Специализированные центры оснащены самым современным оборудованием, в том числе аппаратами механической поддержки кровообращения. О работе инфарктной, инсультной сети и шок-центров – главный внештатный специалист по рентгенэндоваскулярной диагностике и лечению Департамента здравоохранения города Москвы Дмитрий Скрыпник.

Массовый спорт



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в личном блоге о развитии доступности массового спорта в столице: «Планируем, что к 2030 году общее число участников спортивных проектов и мероприятий, проводимых городом, увеличится вдвое – до четырёх миллионов человек. А доступный, массовый спорт станет визитной карточкой Москвы, будет способствовать хорошему самочувствию и здоровой жизни жителей нашего города».

Клинические исследования лекарств



Фото: mos.ru

За два года столица поддержала 100 клинических исследований лекарств. «Несколько лет назад мы сформировали в столице экосистему для проведения клинических исследований лекарственных препаратов с единым центром коммуникации. Обращаясь в Департамент клинических исследований Московского центра инновационных технологий в здравоохранении, фармкомпания и научно-исследовательские институты получают всю необходимую организационную и финансовую поддержку. На сегодняшний день мы уже помогли либо продолжаем оказывать поддержку в проведении 100 клинических исследований по 15 терапевтическим областям от 23 отечественных и зарубежных компаний и организаций. В сжатые сроки мы создаём не только современные биоаналоги, но и прорывные инновационные препараты, которым нет аналогов во всём мире. Они нужны для лечения болезни Бехтерева, меланомы, рака лёгкого и рака шейки матки, рассеянного склероза и многих других серьёзных заболеваний. Всего за два года действия программы стартовало 36 исследований биоаналогов и дженериков, 50 исследований оригинальных препаратов и 14 – вакцин», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



Опыт долголетия

Тысяча человек в возрасте от 17 до 35 лет из разных регионов страны приняли участие в исследовании команды «Московского долголетия» и Всероссийского студенческого проекта «Твой ход» об отношении молодёжи к старшему поколению.

Опрос показал, что молодые люди готовы перенимать опыт людей серебряного возраста.

«Мы хотим, чтобы Москва и за ней следом вся Россия вошли в клуб мировых лидеров по продолжительности

жизни, стремимся достичь цифр далеко-далеко за 80 лет. Старшее поколение является для молодых людей неким ориентиром и примером для подражания. Если мы хотим видеть молодёжь здоровой и активной,

бабушки и дедушки должны транслировать своим внукам паттерны поведения, формируя положительный образ долгожителя», – подчеркнула заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

По результатам опроса, большинство респондентов хотят прожить около 90 лет активно.



Фото: mos.ru

▲ Участники проекта «Московское долголетие»

Администраторы и пациенты

Проекту «Мой администратор» исполнилось четыре года. Специалисты центров госуслуг помогают пациентам в поликлиниках и амбулаторных центрах онкологической помощи.

«С первых дней работы визитной карточкой московских центров госуслуг «Мои документы» является искренний сервис. А четыре года назад доброжелательные и отзывчивые администраторы, способные найти подход к решению любой задачи, пришли и в городские учреждения здравоохранения», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге.

На сегодняшний день в медицинских организациях Департамента здравоохранения города Москвы занято более двух тысяч администраторов. Они работают в 347 зданиях. В общей сложности за четыре года администраторы пришли на помощь пациентам более 195 миллионов раз по различным вопросам, касающимся записи к врачам и на обследования.



Фото: mos.ru

Стажировки для преподавателей

Более 2,5 тысячи преподавателей столичных колледжей пройдут стажировки у работодателей-партнёров в этом учебном году.



Фото: mos.ru

«Чтобы готовить конкурентоспособных специалистов, педагоги и мастера производственного обучения регулярно повышают свою квалификацию на стажировках у работодателей-партнёров. В прошлом учебном году более 1,7 тысячи преподавателей приняли в них участие. В этом году число участников увеличится и превысит 2,5 тысячи человек. Это около 60 % всего преподавательского состава московских колледжей. Актуализировать знания и навыки педагоги будут на площадках почти 380 работодателей-партнёров», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Среди партнёров-работодателей, которые примут педагогов колледжей на стажировки в этом учебном году, Московский многопрофильный научно-клинический центр имени С. П. Боткина, а также городские и частные предприятия различных отраслей.

Лечение болезней мозга

15–17 октября в столице состоялась 9-я научно-практическая конференция «Психическое здоровье человека и общества. Актуальные междисциплинарные проблемы и возможные пути решения».



Фото: mosgorzdrav.ru

Мероприятие было посвящено 110-летию юбилею Научно-практического психоневрологического центра имени З. П. Соловьёва.

«Замечательная история нашего центра начинается с классиков отечественной науки и сочетает в себе лучшие традиции врачевания, научной работы и образования в области неврологии, психиатрии и фундаментальных наук. Именно здесь был основан Институт психиатрии Российской академии наук, сотрудничество с которой активно продолжается и в наши дни. Из поколения в поколение сохраняется неразрывная связь с РНИМУ имени Н. И. Пирогова. Мы с гордостью работаем в структуре Московского здравоохранения и принимаем действенные усилия по развитию стратегий сохранения здоровья мозга, благодаря чему центр имеет высокий авторитет как в России, так и далеко за её пределами», – сказала директор Научно-практического психоневрологического центра имени З. П. Соловьёва, член-корреспондент РАН, профессор Алла Гехт. Программа форума включала ряд симпозиумов, специальные лекции, мастер-классы и клинические разборы, посвящённые вопросам болезней мозга. Она носила интегративный характер, объединяя различные темы в области неврологии, психиатрии, психологии, фундаментальных наук, трансляционной медицины – дисциплин, занимающихся изучением и лечением широкого круга данных социально значимых заболеваний.

Аудитория слушателей составляла более 200 участников в очном формате и более 2,5 тысячи человек онлайн.

Московский конгресс кардиологов

Российские и зарубежные учёные обсудили основные тренды кардиологии будущего на IV Московском конгрессе кардиологов, который состоялся 22–23 октября в столице.

В пленарных сессиях и симпозиумах приняли участие спикеры из зарубежных стран. Они обсуждали современные методики лечения сердечно-сосудистых заболеваний, применение новых цифровых технологий, а также использование возможностей искусственного интеллекта во врачебной практике.

Руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун подчеркнул важную роль мероприятия в развитии столичного здравоохранения: «Значимость события, с одной стороны, заключается в признании достижений московской медицины, а с другой стороны, это возможность реализовать самые смелые идеи и замыслы, которые могут родиться в ходе вашего форума. В последнее время мы смотрим на развитие отрасли шире, и, как мне кажется, для её описания хорошо подходит термин «технологичная кардиология». Здесь есть всё: цифровая среда, анализ больших данных, технологии искусственного интеллекта, возможности неинвазивной диагностики и многое другое. Как показывает опыт, путь в Москве от идеи до её воплощения достаточно короткий, поэтому я вас призываю к интересному

профессиональному общению и уверен в том, что оно состоится».

В рамках конгресса каждый желающий поучаствовал в мастер-классах, знакомящих с новейшими методиками диагностики и лечения кардиологических заболеваний. Мероприятия были посвящены современным возможностям компьютерной томографии сердца и использованию ультразвукового тромболитика у пациентов с тромбоэмболией лёгочной артерии.



Фото: социальные сети ГКБ им. И. В. Давыдовского

Коротко

Форум «Социология здоровья»

13–15 ноября состоится VI форум с международным участием «Социология здоровья». Тема мероприятия – «Здоровье в новой повседневности». В первый день состоятся секции «Старые и новые оазисы: архитектура зелёных пространств для здоровья» и «Лучшие практики для создания нового пациентского опыта». 14 ноября пройдёт всероссийская интеллектуальная онлайн-игра на основе опроса поколений. Результаты опроса проанализирует ИИ-социолог, созданный Центром цифровой социологии и социогуманитарных технологий в здравоохранении. 15 ноября состоится пленарное заседание «Управление здоровьем населения: новые тренды и поведенческие модели» и три секции.



Лекции о сахарном диабете

В ноябре в центрах московского долголетия в рамках проекта «Школа здоровья» состоятся встречи с врачами, посвящённые профилактике и лечению сахарного диабета. На каждой площадке будет проведено три занятия по профильным темам: контролируем уровень сахара в крови: дома и вне его; диета при сахарном диабете; сахарный диабет: профилактика и методы лечения. Занятия проведут врачи городских поликлиник. Проект «Школа здоровья» создан совместно Дирекцией по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы, НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и центрами московского долголетия.

Премия города Москвы в области медицины

7 ноября в Ситуационном центре города Москвы состоится торжественное расширенное заседание экспертного совета Премии города Москвы в области медицины. На соискание представлены работы столичных врачей, учёных-медиков и организаторов здравоохранения. В рамках торжественного заседания экспертного совета Премии и Совета главных врачей при Департаменте здравоохранения города Москвы в ходе открытого голосования будет отобрано шесть работ. Мэр Москвы Сергей Собянин лично вручит награды победителям. Перейти на страницу Премии можно по QR-коду.



ДМИТРИЙ СКРЫПНИК: «МЫ НАУЧИЛИСЬ ОПЕРИРОВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ СОСУДЫ, СЛОЖНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ»

Специалисты сосудистых центров спасли тысячи пациентов с инфарктами и инсультами. О том, как организована работа, рассказал главный внештатный специалист по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению Департамента здравоохранения города Москвы, заведующий отделением рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения Городской клинической больницы имени И. В. Давыдовского Дмитрий Скрыпник.



Фото: НИИОЗММ

▲ Дмитрий Скрыпник

– **Дмитрий Владимирович, расскажите, как создавалась сеть региональных сосудистых центров в Москве?**

– Всё началось в 2013 году, когда Александр Вадимович Шпектор, будучи на тот момент главным кардиологом Москвы, выдвинул идею создания инфарктной сети.

– **А сеть инсультных центров построена по тому же принципу?**

– Да, она появилась тремя годами позже, в 2016 году. Собственно говоря, причина инфаркта и инсульта одинаковая: закрытый тромбом сосуд. Только при инфаркте этот сосуд снабжает кровью серд-

ца. Спасти больного может только имплантация системы поддержки кровообращения. Пациента завозят в операционную, ему быстро подключают систему искусственного кровообращения и на её фоне проводят операцию.

Шоковая сеть постепенно развивается, началась она с шести, а сегодня насчитывает уже 14 стационаров, которые умеют не только стентировать сосуды сердца, но и проводить поддержку кровообращения.

– **Каковы перспективы развития инфарктной и инсультной сети?**

– Первое – это повышение оборотов и мощностей шоковой сети, включение в неё дополнительных стационаров, развитие более сложных технологий для лечения тяжёлых больных при чрескожных коронарных вмешательствах высокого риска. Теперь мы можем безопасно сделать операцию той части больных, за которых раньше не брались, считая, что их случай безнадежный.

Второй момент касается инсультной сети: за прошлый и за этот год появилось как минимум шесть исследований, которые показывают, что мы можем с хорошим результатом оперировать крайне тяжёлых больных с большим ядром ишемии. Раньше их не оперировали, но оказалось, что даже

Два года назад произошло значимое улучшение сосудистой сети – появилась шоковая сеть.

це, а при инсульте – мозг. Как только появились доказанные методики лечения ишемического инсульта при помощи хирургического малоинвазивного эндоваскулярного открытия мозговой артерии, Елена Юрьевна Васильева, нынешний главный кардиолог Москвы, вместе с Александром Вадимовичем Шпектором, главным неврологом Москвы, Николаем Анатольевичем Шамаловым и другими главными внештатными специалистами предложили надстроить существующую инфарктную сеть. В тот момент в ней было уже 24 стационара, в шести из них стали принимать по скорой пациентов с ишемическим инсультом для проведения операции по эндоваскулярному удалению тромба из сосудов мозговой циркуляции. Сегодня уже абсолютно все сосудистые центры проводят такие операции пациентам с ишемическим инсультом.

Два года назад произошло ещё одно значимое улучшение сосудистой сети – появилась шоковая сеть, направленная на спасение от кардиогенного шока больных с инфарктом миокарда. Это крайне тяжёлое осложнение инфаркта, при котором происходит резкое падение артериального

давления. Спасти больного может только имплантация системы поддержки кровообращения. Пациента завозят в операционную, ему быстро подключают систему искусственного кровообращения и на её фоне проводят операцию.

у крайне тяжёлых больных эти технологии работают. Сейчас идёт наращивание числа этих операций у больных с ишемическим инсультом. Мы научились оперировать



Фото: НИИОЗММ

▲ Проведение эндоваскулярной операции

– **Какие, на ваш взгляд, преимущества даёт создание сети специализированных сосудистых центров для системы столичного здравоохранения?**

– Прежде всего, скорая уже чётко знает, что пациента с острым нарушением коронарного или мозгового кровообращения нужно в кратчайшее время доставить в ближайший сосудистый центр. Причём создана специальная программа, которая следит за нагрузкой в этих центрах. И если в ближайшем из них, до которого ехать три минуты, врачи заняты, а до другого центра ехать десять минут, но там свободна операционная, то везут во второй центр.

– **В случае инсульта или инфаркта врачи часто говорят об окне возможностей, во время которого важно помочь пациенту.**

– Теоретически мы знаем время, за которое мозг гибнет, но есть исследование, которое показывает, что у некоторых людей мозг гибнет медленно, потому что у них хорошие коллатерали – периферические сосуды, которые в обход питают мозг, поддерживая его. У нас есть пациенты, которых мы оперировали через сутки после развития инсульта с хорошим эффектом, а у кого-то коллатерали похуже, ткань мозга и через три часа может погибнуть. Но общий принцип такой: чем быстрее прооперирован больной, тем лучше его клинический исход. В большинстве случаев терапевтическое окно у больных с инсультом – это сутки. С инфарктом миокарда всё тоже зависит от клинической ситуации. Но чем быстрее поступит к нам больной, тем лучше будет результат. В первые 48 часов после инфаркта большинству пациентов вполне можно помочь.

Полная версия интервью – в журнале «Московская медицина».

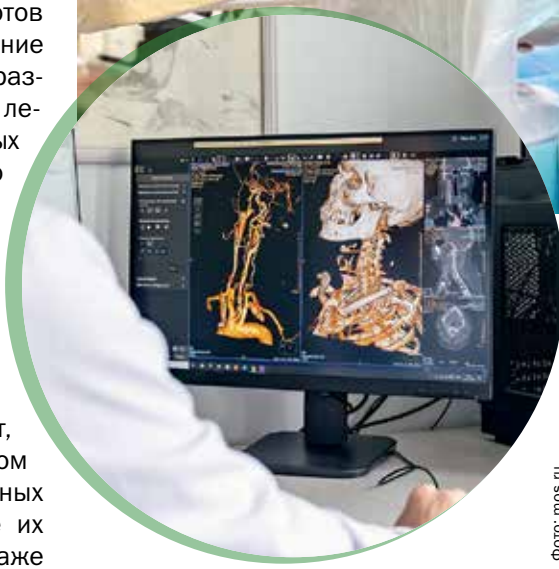


Фото: mos.ru

▲ Врач моделирует свои действия перед хирургическим вмешательством

маленькие сосуды, сложные поражения, работать в коллаборации с сосудистыми хирургами, когда один фрагмент хирургического этапа делается открытым методом, а другой – при помощи внутрисосудистых технологий, потому что бывает так, что у одного больного какую-то часть лучше прооперировать открыто, а какую-то – эндоваскулярно.



▲ Оборудование, при помощи которого врачи подбираются до проблемного участка

Фото: mos.ru

КАЧЕСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

В центре лабораторной диагностики Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева внедряются современные эффективные технологии, обеспечивающие высокий уровень исследований для точной и своевременной диагностики заболеваний у пациентов, находящихся на лечении в стационаре.



▲ В единой информационной системе собрана вся информация о пациентах и результатах анализов

здравоохранения города Москвы начали внедрять лабораторную информационную систему (ЛИС). Это единая база данных, в которой собрана вся информация о пациентах, результаты анализов и даже данные о бизнес-процессах учреждения. Такой технологичный продукт позволяет минимизировать влияние так называемого человеческого фактора при регистрации проб и оформлении итоговых результатов проведенных анализов, а также снизить нагрузку на персонал лаборатории. Ещё одно немаловажное преимущество ЛИС – возможность полностью перейти на электронный документооборот и предельно точно рассчитать требуемый к закупке расходный материал.

**Более
10 лет
Москва занимается
цифровизацией
системы
здравоохранения.**



▲ Мария Ивлева

Постановка верного диагноза – это половина пути к выздоровлению пациента. Однако диагностировать патологию по внешним признакам не всегда возможно. Для выявления отклонений в организме необходимо проведение лабораторных исследований. На сегодняшний день сложно представить современную больницу без лаборатории, оснащённой передовыми технологиями.

Единая база данных

Лабораторная диагностика – важный индикатор качественной медицины.

В Городской клинической больнице имени Ф. И. Иноземцева пациенты могут сдать анализы, не покидая территории клиники, и получить точные результаты в максимально короткие сроки. Всё это возможно благодаря центру лабораторной диагностики, входящему в структуру больницы.

Некоторое время назад в медицинских организациях Департамента

Постановка верного диагноза – это половина пути к выздоровлению пациента.

Из пункта А в пункт Б

Современная система позволяет оптимизировать работу не только лаборантов, но и всего персонала учреждения. Врач стационара формирует в ЕМИАС электронное направление на лабораторное исследование, после чего заявка на исследование автоматически загружается в ЛИС. Процедура сестра видит в системе направление, производит забор крови у пациента и присваивает каждой пробирке индивидуальный штрихкод. Уже в лаборатории пробирки помещают в аппараты-анализаторы, которые считывают штрихкод и автоматически передают в ЛИС

и становятся доступны в электронной карте стационарного больного всем врачам медучреждения и самому пациенту.

Инвестиция в будущее

Автоматизация и цифровизация – часть глобального улучшения и преобразования системы здравоохранения, благодаря которым у медицинского персонала появляется возможность уделять лечебному процессу больше времени. «Лечебно-информационная система является неотъемлемой частью современного здравоохранения, способствуя улучшению качества медицинских услуг и повышению эффективности работы медицинских учреждений. Инвестируя в такие системы, мы делаем шаг к более качественной, доступной и безопасной медицине. В нашем учреждении мы стремимся создать благоприятные условия не только для работы медицинского персонала, но и для пациентов. Мы рады, что современные технологии не стоят на месте и что мы можем содействовать удобному и успешному изменению качества жизни граждан», – поделилась заведующая центром лабораторной диагностики Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева Мария Ивлева.

Москва уже более 10 лет занимается цифровизацией системы здравоохранения. Основа этого процесса – единая цифровая платформа здравоохранения. Над ней работают комплекс социального развития Москвы и городской Департамент информационных технологий. Благодаря платформе возможно персонифицированное ведение каждого пациента на всех этапах: от постановки диагноза и лечения до последующего наблюдения.



▲ Все процессы в лаборатории автоматизированы



▲ Выполняется гистологическое исследование

результаты исследований в электронном виде. Некоторые виды анализов обрабатываются вручную, но сразу после этого они также загружаются в систему

ЛУЧШИЙ ВОДИТЕЛЬ СКОРОЙ ПОМОЩИ

В столице состоялся конкурс водителей скорой помощи, приуроченный ко Дню автомобилиста и 105-летним юбилеям Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова и Мосавтосантранса.



Фото: пресс-служба ДЭМ

▲ Награждение победителей

Мероприятие было организовано Мосавтосантрансом при поддержке Департамента здравоохранения города Москвы. После регистрации и жеребьевки начались заезды машин скорой помощи. Прежде всего жюри конкурса оценивало профессиональное мастерство водителей, включая навыки управления автомобилем в условиях ограниченных возможностей для манёвра, аккуратность и внимательность.



Фото: пресс-служба ДЭМ

▲ Главный внештатный специалист по первой помощи Департамента здравоохранения города Москвы Сергей Гуменюк

«Мероприятие по скоростному маневрированию для водителей стало важным шагом в повышении профессиональных навыков наших сотрудников. Мы гордимся тем, что можем обеспечить безопасность и оперативность в оказании медицинской помощи. Участники продемонстрировали высокий уровень мастерства и готовности к экстренным ситуациям, что является залогом успешной работы нашего предприятия», – рассказал генеральный директор Мосавтосантранса Владимир Тузов.

Манёвренность и безопасность

Конкурс был организован с целью показать, насколько город уважает и ценит труд водителей скорой помощи, от мастерства которых в том числе зависят жизни и здоровье москвичей, нуждающихся в экстренной помощи. Для участников он представляет дополнительную мотивацию к развитию

и совершенствованию навыков, а также отличную возможность проверить себя и встретиться с коллегами, обменяться полезным опытом.

Победу одержал Евгений Рябов – водитель, работающий на Автобазе № 4.

Призёрами конкурса стали:

2-е место – Павел Носков (Автобаза № 1, 30-я автоколонна);

3-е место – Алексей Кузнецов (Автобаза № 2, 29-я автоколонна).

Автобазы скорой помощи

Автокомбинат «Мосавтосантранс» – одно из крупнейших транспортных предприятий столицы. Ежедневно на линию выходит около 1000 автомобилей скорой медицинской помощи. Его основная задача – сделать всё для того, чтобы помощь подоспела вовремя. В структуре организации работают четыре автобазы, в состав которых входят 20 автоколонн, авторемонтные мастерские и другие вспомогательные службы.

Численность работников предприятия – около 5000 человек. Автопарк насчитывает более 2500 автомобилей различного назначения, из которых более 1600 – автомобили скорой медицинской помощи. Мосавтосантранс обеспечивает санитарным и специализированным транспортом более 300 медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.

Около **1000** автомобилей скорой медицинской помощи ежедневно выходит на линию.

Репортаж

СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ

В Москве состоялся турнир по бадминтону среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

В соревнованиях приняли участие команды из 58 столичных медицинских организаций.

«Девиз нашей Спартакиады – “Мы за спорт, здоровье, дружбу!” Приходите на турниры Спартакиады, любите спорт и здоровый образ жизни, дружите и будьте здоровы!» – обратилась к участникам председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Лидеры зачётов

В женском парном зачёте лучшими стали заведующая отделением медицинской реабилитации, врач-невролог Людмила Петрова и старшая медицинская сестра Анастасия Жарова из Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной

и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого. Вторую ступень пьедестала заняли врач – анестезиолог-реаниматолог Ирина Савинова и старшая медицинская сестра Елена Левина из Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева. Третье почётное место досталось врачу-эндоскописту Елене Гришиной и специалисту по закупкам Елизавете Самодумовой из Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова.

В мужском парном зачёте призёры расположились следующим образом:

• 1-е место – заместитель начальника управления методологии организации закупок Денис Колосов и специалист отдела управления проектами Алексей Папичев из Департамента здравоохранения города Москвы;



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Победители турнира по бадминтону

• 2-е место – начальник сектора контроля проектирования Вячеслав Бурашов и аналитик отдела координации научной деятельности Владислав Кляшторный из Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий;

• 3-е место – заведующий травматологическим отделением центра сочетанной травмы и повреждений таза, врач – травматолог-ортопед Артак Чарчян и врач-офтальмолог Азамат Мисроков из Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева.

По итогам командного зачёта золотой кубок забрала команда Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева, серебряный кубок достался команде Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого, бронзовым призёром стала команда Департамента здравоохранения города Москвы. Были разыграны специальные награды. Лучшим бадминтистом турнира стал Артак Чарчян, а лучшей бадминтисткой – Елизавета Самодумова.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Участники с символом Спартакиады



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ На турнирах всегда царит отличное настроение

ИСКУССТВО ПОНИМАТЬ СЕБЯ

О том, что такое эмоциональный интеллект, как узнать его уровень и как при необходимости повысить его, рассказывает медицинский психолог Центра ментального здоровья Анна Штуркина.



Фото: пресс-служба ЦМЗ

▲ Анна Штуркина

Эмоциональный интеллект – это способность человека лучше понимать себя и других: различать эмоциональные состояния, задумываться о причинах, по которым возникают те или иные переживания, и осознавать, как они влияют на поведение. Человек с развитым эмоциональным интеллект способен понимать свои и чужие эмоции, что отражает его способность к эмпатии.

В структуру эмоционального интеллекта входит несколько компонентов:

- идентификация эмоций – навык распознавать свои и чужие чувства;
- размышление об эмоциях – умение анализировать свои и чужие эмоции, понимать их причины и последствия;

- регуляция эмоций – способность управлять своими переживаниями и откликаться на чужие.

Влияние на окружающих

Когда человек испытывает негативные эмоции (грусть или гнев), эмоциональный интеллект помогает определить момент их возникновения и выбрать форму выражения. Это влияет на отношения с окружающими людьми.

В профессиональной деятельности эмоциональный интеллект тоже полезен: он помогает определить уровень стресса и регулировать его. Благодаря ему человек понимает, когда начинает уставать, раздражаться или впадать в апатию. Это помогает предотвратить выгорание.

От осознания к выражению

Если эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и чувства других людей, то эмоциональная компетентность – это набор социальных навыков, которые позволяют корректно

выражать свои чувства так, чтобы другие люди могли их понять. Один из основных инструментов эмоциональной компетентности – техника «Я-сообщение». Это способ рассказать о намерениях, потребностях и желаниях так, чтобы другой человек мог правильно воспринять информацию.

В структуру «Я-сообщения» входят четыре компонента.

Факт – это описание конкретной ситуации, которая произошла здесь и сейчас.

Чувство выражается с помощью фразы, начинающейся со слов «когда». Например: «Когда произошло то событие, я разозлился». Мы сообщаем о своих чувствах, потому что хотим объяснить, почему ситуация нас не устраивает.

Описание потребностей – это объяснение, какие нужды и желания стоят за испытываемыми чувствами. Это может быть потребность в уважении, признании, поддержке или безопасности.

Намерения – способы исправить ситуацию.



Насколько вы эмоциональны

Оценить уровень своего эмоционального интеллекта человек может, ответив на эти вопросы.

- Сложно ли мне поставить себя на место другого человека (например, понять причины его эмоционального состояния)?
- Получается ли у меня определять собственное состояние, в котором я сейчас нахожусь?
- Могу ли я понять, в какой момент это состояние возникло?
- Получается ли у меня регулировать интенсивность моего состояния? Какие ресурсы помогают мне в этом?

Если у человека низкий уровень эмоционального интеллекта, ему может быть трудно определить, почему он расстроен или что вызвало радость. Но эмоции не возникают без причины.

Памятка

КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

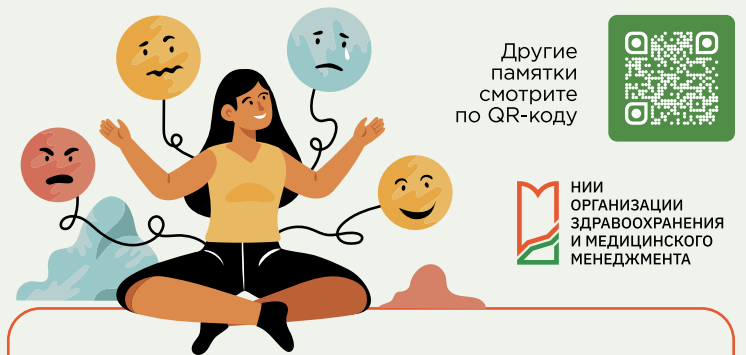
1 Научитесь наблюдать за своим эмоциональным состоянием, верно понимать и называть свои эмоции. Это позволит замечать, какие ситуации для нас более значимы и какие потребности стоят за нашим эмоциональным состоянием. Необходимо обращать внимание на то, какие ситуации провоцируют у нас эмоции. Любая эмоция указывает на какую-либо потребность. Например, чувство злости говорит о том, что мы считаем происходящее несправедливым или же видим, что наши личные границы (психологические или физические) были нарушены

2 После того как вы научитесь распознавать свои чувства, разберитесь, какие потребности лежат в основе этих эмоциональных состояний



А ещё развитию эмоционального интеллекта может способствовать чтение художественной литературы и просмотр фильмов. В таких произведениях хорошо показаны причинно-следственные связи, которые помогают лучше понимать чувства и мотивы людей

12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом



Другие памятки смотрите по QR-коду



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Базовая методика когнитивно-поведенческой терапии – дневник настроения. Это дневник самонаблюдения, в котором человек описывает ситуацию, вызвавшую переживания, все мысли о себе, других участниках и самой ситуации, свои чувства и телесные ощущения. Последние помогают лучше понять своё состояние, поскольку эмоции отражаются на физиологии человека

Навык, который помогает лучше регулировать своё эмоциональное состояние, – техника СТОП, которую используют в диалектической поведенческой терапии. Она позволяет остановить импульсивные действия. Когда эмоции слишком интенсивны, мы часто склонны к необдуманным поступкам. Техника помогает сдержать реакцию и задуматься о том, чего мы хотим от ситуации и её участников

Памятка подготовлена совместно со специалистами Центра ментального здоровья

ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ

29 октября отмечался Всемирный день борьбы с псориазом. Об особенностях диагностики и профилактики этого заболевания рассказывает заведующая отделением антицитокиновой терапии и эфферентных методов лечения Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии Инна Михайлова.



Фото: пресс-служба МНПЦДК

▲ Инна Михайлова

Псориаз – это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система по ошибке атакует клетки кожи. Это вызывает воспаление и ускоренное деление клеток эпидермиса, из-за чего на коже появляются характерные высыпания – псориазные бляшки.

Точные причины возникновения псориаза пока не установлены, но важную роль играют генетическая предрасположенность и нарушения в работе иммунной системы. Болезнь не передаётся воздушно-капельным или половым путём.

У женщин течение псориаза может измениться из-за гормональных перестроек, таких как беременность или менопауза. У некоторых пациенток состояние кожи улучшается в период беременности, но после родов симптомы могут обостриться. Во время менопаузы из-за изменения уровня гормонов псориаз также может стать более выраженным. В этом случае специалист назначает подходящее лечение.

Повлиять на состояние кожи при псориазе может и климат. Часто симптомы ослабевают в тёплой и влажной среде, а также под воздействием солнечных лучей. В то же время холодный и сухой климат может усилить проявления болезни. При выборе места отдыха лучше отдавать предпочтение регионам с мягким климатом, большим количеством солнечных дней и морским воздухом – это может положительно сказаться на состоянии кожи.

У некоторых пациентов, помимо кожных симптомов, развивается псориазный артрит, который вызывает воспаление и боль в суставах и может привести к инвалидности в тяжёлых случаях. Кроме того, псориаз может повышать риск развития других хронических проблем, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и депрессия. Чтобы избежать осложнений, необходимо своевременно обратиться к врачу для назначения правильного лечения и контроля заболевания.

Внешние признаки

Обнаружить псориаз можно по внешним признакам в зависимости от стадии развития.

• Прогрессирующая стадия

Появляются небольшие розово-красные папулы, которые со временем сливаются в более крупные участки (бляшки).

• Стационарная стадия

На бляшках появляется шелушение.

• Стадия регресса

Бляшки бледнеют, шелушение уменьшается, и они постепенно исчезают, оставляя светлые или тёмные пятна на коже.

Псориазные высыпания могут появляться не только на коже, но и на голове, а также поражать ногти и суставы, вызывая их воспаление и деформацию.

Важно помнить, что только врач может поставить диагноз «псориаз» и назначить эффективное лечение. Самолечение

антитела), которые блокируют воспаление на клеточном уровне.

Вот несколько рекомендаций по образу жизни при псориазе

• Избегайте стресса

Он может вызывать обострение псориаза, поэтому важно научиться управлять своими эмоциями и находить способы расслабления. Это может быть йога, медитация,

прогулки на свежем воздухе или другие методы, которые помогают вам снять напряжение.

• Откажитесь от алкоголя

Такие напитки провоцируют сухость кожи, что может усугубить симптомы псориаза. Кроме того, алкоголь может взаимодействовать с некоторыми лекарствами от псориаза и вызывать побочные эффекты.

• Бросьте курить

Эта вредная привычка ухудшает кровообращение и питание кожи и может повлечь за собой обострение псориаза. Кроме того, курение может снижать эффективность некоторых лекарств.

• Соблюдайте диету

Поддержание здорового питания с исключением жирной, острой пищи и «продуктов-провокаторов» также способствует улучшению состояния. Включите в рацион больше овощей, фруктов, нежирных белков и здоровых жиров.

• Увлажняйте кожу

Используйте мягкие очищающие средства и увлажняющие кремы, чтобы предотвратить сухость и раздражение кожи.

• Защищайте кожу от травм

Не царапайте и не расчёсывайте поражённые участки, так как это может вызвать воспаление и инфекцию. Носите свободную одежду из натуральных материалов, которая не будет натирать кожу. Избегайте жёстких мочалок и грубых тканей.

• Поддерживайте физическую активность

Регулярные упражнения могут улучшить кровообращение, повысить настроение и укрепить иммунитет. Однако избегайте чрезмерной нагрузки, которая может вызвать стресс и усталость, а также травматичных видов спорта. Постарайтесь подобрать занятия, которые не вызывают трения и раздражения кожи (например, плавание, йога или ходьба).

• Высыпайтесь

Здоровый сон помогает организму восстановиться и справиться со стрессом. Старайтесь спать семь-девять часов каждую ночь.

Не царапайте и не расчёсывайте поражённые участки кожи, так как это может вызвать воспаление и инфекцию.

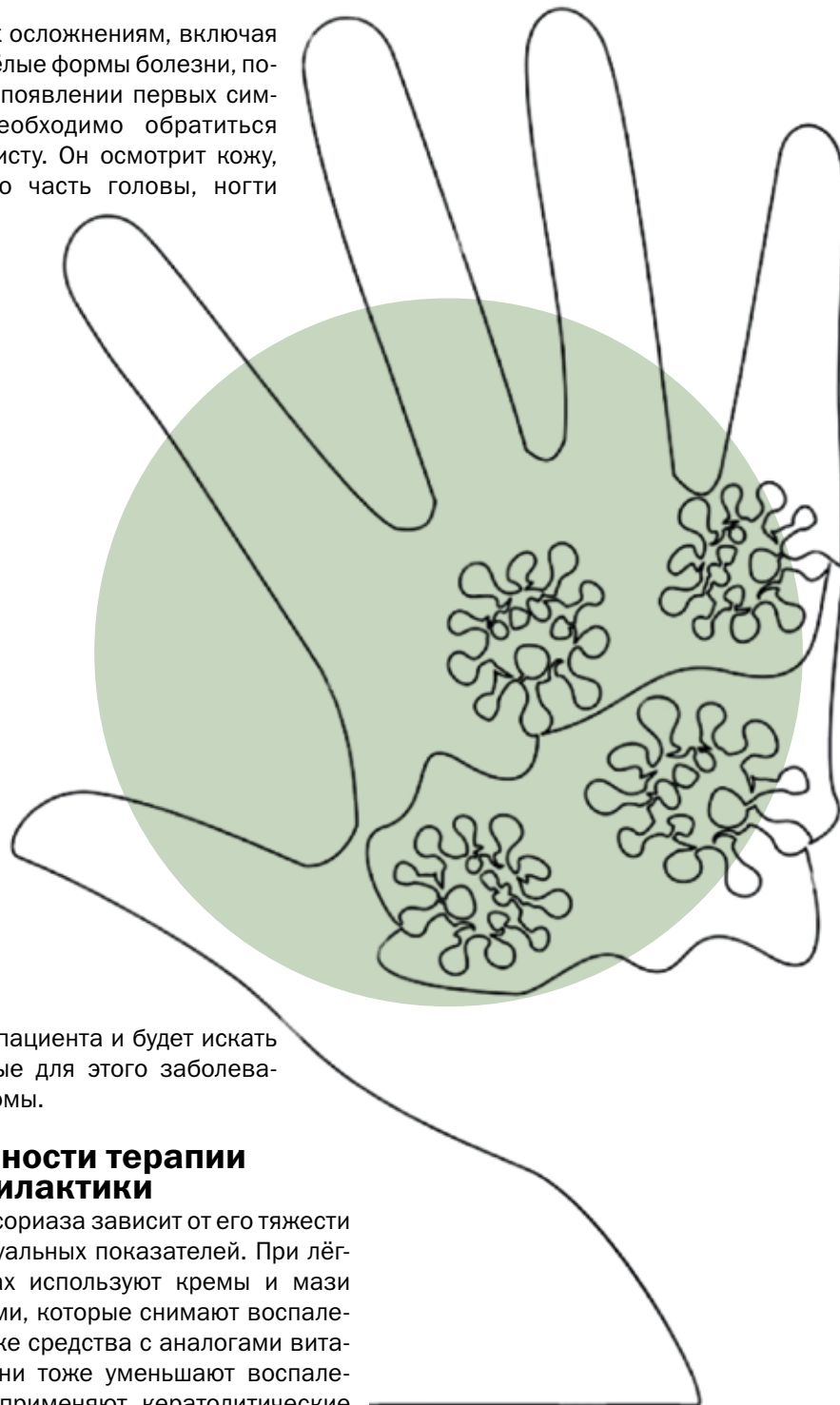
приводит к осложнениям, включая более тяжёлые формы болезни, поэтому при появлении первых симптомов необходимо обратиться к специалисту. Он осмотрит кожу, волосистую часть головы, ногти

и суставы пациента и будет искать характерные для этого заболевания симптомы.

Особенности терапии и профилактики

Лечение псориаза зависит от его тяжести и индивидуальных показателей. При лёгких формах используют кремы и мази с гормонами, которые снимают воспаление, а также средства с аналогами витамина D. Они тоже уменьшают воспаление. Ещё применяют кератолитические средства на основе салициловой кислоты и мочевины – они ускоряют обновление клеток. Важны и увлажняющие средства для поддержания здоровья кожи.

В более тяжёлых случаях назначается фототерапия и лекарственные средства, подавляющие иммунитет. К ним относятся современные генно-инженерные биологические препараты (моноклональные



Псориаз – это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система по ошибке атакует клетки кожи.

ДАРУЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОДИТЬ

В редакцию газеты «Московская медицина. Сито» написал Сергей Гаврилин, прошедший лечение и реабилитацию в центре хирургии стопы Городской клинической больницы имени С. С. Юдина. Специалисты центра берутся за самые сложные ситуации и неизменно проявляют внимательность к пациентам.



Фото: пресс-служба ГКБ им. С. С. Юдина

▲ Команда центра хирургии стопы

«На логотипе центра хирургии стопы Городской клинической больницы имени С. С. Юдина изображена ладошка врача, поддерживающая стопу человека. Оригинально и информативно. Именно здесь уже настоящие, а не нарисованные руки московских медиков устраняют проблемы с ногами у пациентов.

Говорю об этом как непосредственный участник всего процесса выздоровления. В четвертое травматолого-ортопедическое отделение центра я лёг в начале июля на плановую операцию по исправлению деформации пальцев правой стопы. Не буду подробно описывать саму операцию и все процедуры. Важнее, считаю, рассказать об уникальности всего коллектива этого отделения хирургии стопы.

«Кто у вас лучший хирург, медсестра?» – спрашиваю уже после операции заведующего отделением, травматолога-ортопеда, кандидата медицинских наук Саргона Константиновича Тамоева. Вопрос явно провокационный, и я ожидал, что он традиционно отметит кого-то из ветеранов или назовёт имя явного передовика по определённым показателям.

«Персонально никто, – ответ заведующего почему-то не озадачил. – Они все лучшие, и неважно, хирург это или медсестра, дежурный или санитарный персонал. Моё отношение к коллегам не зависит от их профессии, но мы все зависим друг от друга. Недоработка одного отражается на деятельности всего отделения. Но у нас такого не бывает».

И я подтверждаю это своим пребыванием во время лечения. Наблюдая за сотрудниками, не сталкивался с каким-либо непониманием с их стороны, ни разу не видел косога взгляда или хмурого лица. А это так важно – знать, что ты врачу безразличен.

Да, в отделении используют и свои методики, и новые технологии в области ортопедии, одна дорожка в FOOTLAB чего стоит! В этом кабинете специалисты медики оценивают функцию стопы в состоянии покоя и при ходьбе. Компьютерная диагностика и в статике, и в динамике проводится ими на сканирующей платформе. И после лечения ты чувствуешь себя на этой дорожке буквально звездой на подиуме. И, что важно, – здоровой звездой!

Но главное здесь – это помощь не только профессиональная, физическая, включая операции, перевязки, обработку ран, она ещё психологическая, что не менее важно. У всех людей, независимо от того, в больничной ли они пижаме или в медицинской униформе, есть какие-то проблемы, нерешённые вопросы за пределами этих операционных, больничных палат и коридоров клиники. Такова жизнь.

Но отличительной чертой всего коллектива, возглавляемого Саргоном Константиновичем Тамоевым, является полное осознание того, что у больных, кроме оставленных дома проблем, есть ещё боль, страх, тревога. И люди в белых халатах здесь своей заботой и милосердием восстанавливают жизненные силы и здоровье пациентов. О своих проблемах и нуждах они будут думать дома, а здесь, по адресу: Коломенский проезд, дом 4, они делают всё, чтобы больной стал

здоровым. Поэтому и функционирование отделения идёт отлично.

На третьем этаже двенадцатого корпуса, которое оно занимает, мы не чувствовали себя брошенными, никто не оказывался со своими болячками один на один. Каждый медик работает здесь на пару с пациентом, помогая победить возможный стресс и улучшить потерянное по разным причинам качество жизни. Опыт, человечность – как руководителя, так и всего персонала отделения – успешно позволяют достичь желаемого результата.

На стене в упоминавшемся мной FOOTLAB под логотипом центра начертан девиз «Мы рисуем стопу!». «Они не только рисуют, – увидев эту надпись, говорит пациентка Г., лежащая в соседней палате, – они делают! И мы благодаря их умению и участию буквально встаём на ноги. На свои!» Согласен. И спорить не буду. Как и сотни бывших больных.

Главное в центре – это помощь не только профессиональная, она ещё психологическая, что не менее важно для пациентов.



Фото: пресс-служба ГКБ им. С. С. Юдина

▲ Операция по исправлению деформации пальцев стопы

Но одного специалиста отделения хирургии стопы всё же отмечу. Потому что прошёл через его руки. Такие обычно называют золотыми. А ещё у него светлая голова. Доброе сердце. Хирург-ортопед Владимир Владимирович Скребцов.

Каждое утро, когда ещё нет и восьми часов, он уже стоит у кровати больного. Ежедневный – надо успеть до операций – обход. Осмотр. Спрашивает о жалобах, о самочувствии. С доброжелательностью и улыбкой отвечает на любые вопросы, разъясняя нам, несведущим, для него прописные истины. И явно становится легче. Вот это внимание и чуткость врача вместе с его знаниями – они бесценны. Уверен, что таким большим профессионалом станет и его сын Александр, работающий здесь же. Ему есть с кого брать пример».

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, З. Г. Орджоникидзе,

И. М. Османов, Н. Ф. Плавун, Н. Н. Потекаев,

Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,

И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,

М. Ш. Хубутя, А. В. Шабунин,

Н. А. Шамалов.

Главный редактор

Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

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