



фото: mos.ru

8 февраля Москва отпраздновала День российской науки. В честь праздника состоялось множество различных мероприятий. Одним из них стал фестиваль московской науки на Воробьевых горах, где гости приняли участие в ярких интерактивных шоу и опытах, узнали о научных достижениях родного города.

Также столичные центры дополнительного образования проводят для своих воспитанников собственные мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки. У столичных школьников есть возможность в течение года посещать занятия, мастер-классы и практикумы в лабораториях, чтобы знакомиться с современными исследованиями. Наставниками детей становятся лауреаты премии Правительства Москвы – молодые учёные и изобретатели.

Ранее мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что в 2024 году были поданы рекордные 217 заявок от научных команд медицинских организаций столицы на городскую грантовую программу. Это более чем в полтора раза превышает показатель 2023 года.

В 2022 году была создана программа поддержки научно-технологических разработок в медицине. Ежегодно выделяются гранты на внедрение новых методов диагностики, лечения и реабилитации на основе высоких технологий. За это время Москва поддержала 142 технологии столичных медиков. Реализованы и тестируются в клинической практике такие инновационные решения, как диагностика инсульта при помощи искусственного интеллекта, система оценки биологического возраста и скорости старения организма, методика оценки риска ментальных расстройств.

Проекты столичных медиков направлены на решение сложных задач в области кардиологии, онкологии, психиатрии и других областях медицины.



фото: mos.ru

ПОДДЕРЖКА ГОРОДА ДЛЯ НАУКИ

▲ В Москве ежегодно выделяются гранты на внедрение новых методов диагностики и лечения

Новости

Столичная ИИ-платформа

Ещё шесть регионов РФ подключатся к московской ИИ-платформе «МосМедИИ», помогающей врачам распознавать заболевания на медицинских снимках. «Платформа предлагает 17 сервисов для ускорения и повышения точности анализа компьютерных томографий, рентгенографий, маммографий и флюорографий. Алгоритмы ИИ обращают внимание врача на патологии с помощью цветowych маркировок на медицинских изображениях и готовят заключения. Эти решения прошли полный цикл проверки и уже пять лет применяются в столичных больницах и поликлиниках», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



фото: mos.ru

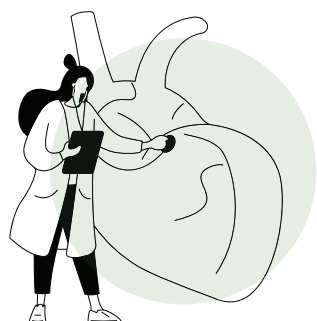
Сервис СМС-оповещений



фото: mos.ru

Во всех столичных взрослых стационарах работает сервис СМС-оповещений, благодаря которому родственники пациента, находящегося в реанимации, могут узнать о состоянии его здоровья. «Там кратко и чётко указаны все ключевые показатели здоровья, а также приводится заключение о динамике состояния здоровья. Проект был очень хорошо воспринят москвичами – с июня всего было отправлено уже около 120 тысяч таких СМС», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Анонсы



Поддержать работу сердца

Кардиолог Ольга Дорохова о симптомах и диагностике сердечной недостаточности.

<< **СТР. 6**



Здоровье зубов под контролем

Главный стоматолог Москвы Игорь Золотницкий рассказал, как сохранить здоровье зубов.

<< **СТР. 7**



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

Сложная трансплантация

В НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского провели успешную поэтапную трансплантацию органов пациенту с терминальной стадией сердечной и почечной недостаточности.



фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

«Пересадка органа – это сложнейшее хирургическое вмешательство, которое невозможно представить без современной технологической базы и применения передовых методик. Данный процесс требует привлечения мультидисциплинарной команды профессионалов

и использования высокотехнологичного оборудования. К примеру, в Институте Склифосовского мы проводим почти все виды трансплантаций органов: печени, почек, поджелудочной железы, лёгких, сердца и кишки. За всё время трансплантологической сделали там более 130 пересадок сердца

и 2760 пересадок почек. Накопленный богатый опыт, компетенции специалистов и передовые технологические возможности совсем недавно позволили провести две сложнейшие операции по пересадке сердца и почки одному пациенту, что спасло ему жизнь», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Учитывая тяжесть состояния пациента, медики составили программу, на первом этапе которой требовалось выполнить пересадку сердца, а на втором – почки. Около месяца пациент находился на подготовительной терапии. Подходящий орган появился менее чем через неделю после обращения в Московский координационный центр органного донорства столичного Департамента здравоохранения. Врачи провели сложнейшую трансплантацию сердца и одновременно установили кардиостимулятор. После стабилизации состояния пациента медики выполнили пересадку почки. В дальнейшем мужчина будет наблюдаться у профильных специалистов и получать необходимое лечение.



фото: НИИОЗММ

Заболеваемость в январе

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, что эпидемиологическая ситуация в столице полностью соответствует сезону.

«Со времён пандемии мы чётко отработали в столице алгоритм работы при различных сезонных заболеваниях, в том числе и коронавирусе. Мы регулярно проводим полногеномное секвенирование всей линейки ОРВИ для понимания генетической изменчивости возбудителя, а перед началом эпидсезона анализируем всех заболевших для тотального изучения структуры заболеваемости. Январский мониторинг вирусов показал, что эпидемиологическая ситуация в столице соответствует сезону. Среди сезонных заболеваний преобладают риновирусы – 19,5 % – и грипп – его доля несущественно выросла и теперь соответствует уровню заболеваемости COVID-19 – около 20 %. В незначительном количестве были выявлены бокавирусы, парагриппы, аденовирусы и метапневмовирусы. В столице продолжает доминировать уже ставший привычным штамм FLIRT. А в Европе и США на сегодняшний день самыми распространёнными являются штаммы ХЕС, КР 3.1.1 и LP.8.1, которых мы в Москве не наблюдаем», – сообщила вице-мэр.

Реконструкция кисти

В отделение микрохирургии Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова поступил пятилетний ребёнок с пороком развития обеих кистей. У мальчика были зачатки лишних больших пальцев. Это врождённый генетический дефект, который встречается в 1–2 случаях на 1000 новорождённых. Поскольку доминантная кисть у мальчика правая, решено было начать реконструкцию с правой руки.

«Первый палец правой кисти был “удвоен” на уровне ногтевой и частично – основной фаланги. Мы предварительно удалили “половинки” пальцев, обращённые друг к другу, и сформировали большой палец правой кисти, соединив оставшиеся части двух фрагментов. Сложность была в том, чтобы обойти и не задеть два сустава – пястно-фаланговый и межфаланговый – и при этом сформировать и точно сопоставить два мягкотканно-костных лоскута, из которых и был собран (реконструирован) палец, по форме и функциям наиболее приближённый к нормальному», – рассказал микрохирург Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова Павел Гончарук.

Спустя четыре месяца после операции функции пальца уже во многом восстановились, теперь мальчик пользуется

правой кистью в повседневной жизни. Через шесть месяцев врачи прооперируют и его левую руку.



фото: НИИОЗММ

Коротко

Новый праздник

Минпросвещения России совместно с Минобрнауки России и Минтруда России разработали проект указа Президента Российской Федерации «О Дне наставника». Согласно указу, ежегодно 2 марта в России будет отмечаться День наставника. Праздник создан для закрепления статуса наставника, демонстрации значимости наставничества на государственном уровне, популяризации наставнической деятельности и повышения роли и престижа наставника.

Дата приурочена ко дню подписания 2 марта 2018 года Указа Президента Российской Федерации «Об учреждении знака отличия “За наставничество”», а также ко дню рождения 2 марта 1823 года основоположника научной педагогики в России Константина Дмитриевича Ушинского.

Первые итоги

Флагманский центр Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова начал работу 20 декабря 2024 года. За месяц врачи приняли около шести тысяч пациентов. Хирурги провели сотни высокотехнологичных операций и тысячи диагностических исследований. Здание реконструировали в течение трёх лет из одного из корпусов многопрофильной больницы. «В нашем флагманском центре представлены практически все медицинские специальности: “хирургия”, “травматология”, “офтальмология”, “оториноларингология”, “гинекология”, “урология” и другие», – рассказала на mos.ru руководитель центра экстренной медицинской помощи Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Дария Тууль.

Мастер-класс для хирургов

По инициативе главного внештатного детского специалиста хирурга Департамента здравоохранения города Москвы Александра Разумовского 20 февраля в 09:00 в онлайн-формате состоится мастер-класс «Один день в хирургической клинике». Мероприятие не имеет аналогов. В течение рабочего дня будет проходить прямая трансляция из операционных, в процессе которой оперирующий хирург поделится тонкостями техники выполнения операций и ответит на вопросы. Мастер-класс будет полезен для детских урологов-андрологов, детских хирургов, травматологов и ортопедов. Подробнее на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



ЕЛЕНА МИСЮРИНА: «СОВРЕМЕННАЯ ГЕМАТОЛОГИЯ – ЭТО ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНОСТЬ»

В конце января Городской клинической больницей № 52 при поддержке Департамента здравоохранения города Москвы была организована конференция, посвящённая современным подходам к диагностике и лечению гематологических заболеваний. О ключевых темах мероприятия, о том, как работает гематологическая служба Городской клинической больницы № 52, рассказала её руководитель Елена Мисюрина.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Елена Мисюрина

– Елена Николаевна, конференции по гематологии, которые проводят гематологические центры Москвы, неизменно привлекают внимание специалистов из разных стран и регионов России. Что нового обсуждалось в этом году?

– Как и в прошлые годы, тематика докладов касалась инновационных схем и подходов к лечению онкогематологических заболеваний, показаний к назначению таргетных препаратов, применения клеточных технологий. Важная тема – сохранение репродуктивного здоровья и ведение беременности у женщин с онкогематологической патологией. Мы также обсуждали вопросы, связанные с оказанием экстренной помощи гематологическим пациентам в условиях отделений реанимации и интенсивной терапии, и многое другое. Ведение гематологических пациентов требует междисциплинарного подхода, участия в процессе лечения врачей различных специальностей, практики консилиумов. На конференции звучали доклады нефрологов, ревматологов, хирургов, акушеров-гинекологов, врачей других специальностей. Не первый год в рамках конференции с большим аншлагом проходит «сестринская секция». Роль среднего медицинского персонала в гематологической службе особенная, наши пациенты требуют долгого выхаживания,

Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ В распоряжении врачей самое современное оборудование

у нас повышенные требования к безопасности пациентов, включая полную стерильность помещений и всех процессов. В этом году снова прошла студенческая секция для ординаторов и студентов медицинских вузов.

– Как известно, многие инновационные подходы и методы лечения стартовали именно в Городской клинической больнице № 52.

– Гематологическая служба города за последние годы совершила колоссальный рывок, аккумулировав передовые научные разработки в диагностике и лечении. Значимо выросла выживаемость и качество жизни пациентов. Для обеспечения максимальной эффективности лечения нужна современная структура гематологической службы. Решение о создании службы полного цикла в 52-й больнице было принято 10 лет назад, в этом году мы отмечаем юбилей.

Уже в 2015 году в больнице функционировали два отделения гематологии, в 2019 году открылась специализированная гематологическая реанимация, был создан отдел заготовки гемопоэтических стволовых клеточных культур. Было реорганизовано отделение переливания крови, состоялся его переход на концепцию безвозмездного донорства, что позволяет получить наиболее качественные компоненты крови. Отделение



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Подготовка к переливанию крови



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ В отделении созданы комфортные условия для пациентов и медперсонала

Одно из важных направлений – сохранение репродуктивного здоровья и ведение беременности у женщин с онкогематологической патологией

на 100 % обеспечивает наши потребности, за что мы бесконечно благодарны 20-тысячной команде безвозмездных доноров. Мы первые в московском здравоохранении стали проводить аутотрансплантацию гемопоэтических стволовых клеток (клеток самого пациента), в 2019 году провели первую аллогенную трансплантацию (клеток донора), которые позволяют существенно повысить выживаемость и качество жизни пациентов, снизить число рецидивов. Осваиваем новые направления, нарабатываем опыт, который востребован во всём мире. Работаем в тесной связке с врачами других специальностей. Один из показательных результатов мультидисциплинарной работы – рождение здоровых детей у женщин с гематологическими заболеваниями.

– Что сейчас представляет собой гематологическая служба клиники?

– Гематологические пациенты могут получить у нас всю необходимую помощь от постановки диагноза (с привлечением самых современных диагностических ресурсов) до трансплантации костного мозга. В составе службы консультативно-диагностический центр, два круглосуточных отделения (гематологии и химиотерапии); отделение трансплантации костного мозга, гемопоэтических стволовых клеток и высокодозной химиотерапии; специализированная реанимация и дневной стационар.

С февраля 2022 года гематологическая помощь взрослым пациентам Москвы оказывается в профильных гематологических

центрах на базе четырёх московских стационаров. На основе нашей службы создан профильный центр, который обслуживает пациентов САО, СЗАО и ЗелАО, а также всех онкогематологических пациенток с беременностью. У нас наблюдаются и проходят лечение более пяти тысяч пациентов с лейкозами, злокачественными лимфомами, миеломами, миелодиспластическим синдромом и другими онкогематологическими заболеваниями. В 2024 году наши специалисты провели более 40 тысяч амбулаторных приёмов, выполнили более 150 трансплантаций, в том числе самых сложных – аллогенных.

В декабре прошлого года открылся обновлённый 4-й корпус больницы. Это позволило разместить все отделения в одном месте, создать максимально комфортные условия для пациентов и медицинского персонала. Особенности наших пациентов требуют специальной организации пространства, особого внимания к логистике. Всё это было учтено в новом корпусе.

Отдельное направление – научно-исследовательская деятельность. В 2024 году благодаря грантам Правительства Москвы мы реализовали три исследовательских проекта, доказав высокую эффективность и безопасность инновационных методов лечения лимфомы Ходжкина, острого миелоидного лейкоза и диффузной В-крупноклеточной лимфомы. Терапия позволяет добиться стойкой ремиссии и существенно снизить летальность пациентов с этими заболеваниями.

ЦИФРОВАЯ ХОЛОДОВАЯ ЦЕПЬ

В Городской клинической больнице имени М. П. Кончаловского внедрили цифровую систему контроля за хранением и транспортировкой донорской крови и её компонентов.

Фото: пресс-служба ГКБ им. М. П. Кончаловского



▲ Алексей Погонин

Эффективный сервис

Новый подход помогает значительно повысить качество и эффективность работы службы крови одного из крупнейших стационаров Москвы. «В отделении трансфузиологии нашей больницы ежегодно заготавливают более 15 тысяч доз различных компонентов донорской крови, в том числе плазму, эритроциты, тромбоциты и другие. Когда и где этот драгоценный биоматериал понадобится для спасения жизни пациентов, мы предугадать не можем. Зато можем и должны быть на сто процентов уверены, что сохраним и в нужный момент доставим его в наилучшем качестве. Теперь эти задачи помогает выполнять новый цифровой сервис.

Что же изменилось? Все заготовленные компоненты, в том числе редкие и уникальные образцы, находятся в специальных холодильных камерах, где строго соблюдаются необходимые параметры хранения, в частности температурный режим. Если раньше сотрудники регулярно вручную снимали показания термометров в холодильниках и вносили их в бумажные журналы, то сейчас эти данные автоматически фиксируют специальные логгеры-регистраторы. В случае возникновения каких-то отклонений от нормы программа незамедлительно подаёт сигнал», – рассказал главный врач Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского Алексей Погонин.

Дистанционный мониторинг

Новая цифровая система дистанционного мониторинга температуры контролирует работу холодной цепи на всех этапах – от заготовки компонентов крови до их применения. В морозильных камерах и холодильниках отделения трансфузиологии установлены интеллектуальные датчики. Они непрерывно регистрируют температуру и передают полученные данные в онлайн-режиме в систему мониторинга.

Программа круглосуточно анализирует параметры и сводит данные в отчёты. Сотрудники в любое время могут получить доступ к ним в личном кабинете на компьютере или смартфоне. В случае нарушения заданных температурных порогов медработники немедленно полу-



▲ Программа круглосуточно анализирует параметры и сводит данные в отчёты

Фото: пресс-служба ГКБ им. М. П. Кончаловского



▲ Переливание крови – неотъемлемый компонент оказания неотложной медицинской помощи

мониторинга с другими медицинскими учреждениями столицы.

Служба крови

В Городской клинической больнице имени М. П. Кончаловского ежегодно заготавливают более семи тонн донорской крови и различных её компонентов. В отделении трансфузиологии разработана чёткая система логистики и создан специальный реестр, где зарегистрировано более 41 тысячи кадровых доноров, в том числе с редкими фенотипами.

Внедрены новые технологии иммуногематологических исследований крови доноров и реципиентов, включая методики типирования редких антигенов. Это позволяет в круглосуточном режиме обеспечивать максимальную безопасность и клиническую эффективность проводимой трансфузионной терапии.

В конце прошлого года Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского перешла на безбумажный формат работы. При переходе в цифровую среду столичные стационары не просто отказываются от бумажной документации, в них полностью меняется технологический принцип работы, повышается результативность на всех этапах, начиная от приёма пациентов и заканчивая их выпиской. Цифровизация позволяет использовать эффективные решения, чтобы избавлять врачей от рутинной работы и делать посещение медицинских учреждений более удобным и комфортным для москвичей.

Новый подход помогает значительно повысить качество и эффективность работы службы крови одного из крупнейших стационаров Москвы

чают уведомление по электронной почте или в СМС. Кроме того, сервис позволяет в постоянном режиме контролировать состояние холодильных камер и самих регистраторов: работают они или нет, уровень заряда батарей логгеров и так далее.

новый сервис планируется использовать для контроля за хранением лекарств и медицинских изделий в подразделениях больницы, а также здесь готовы делиться опытом внедрения цифровой системы

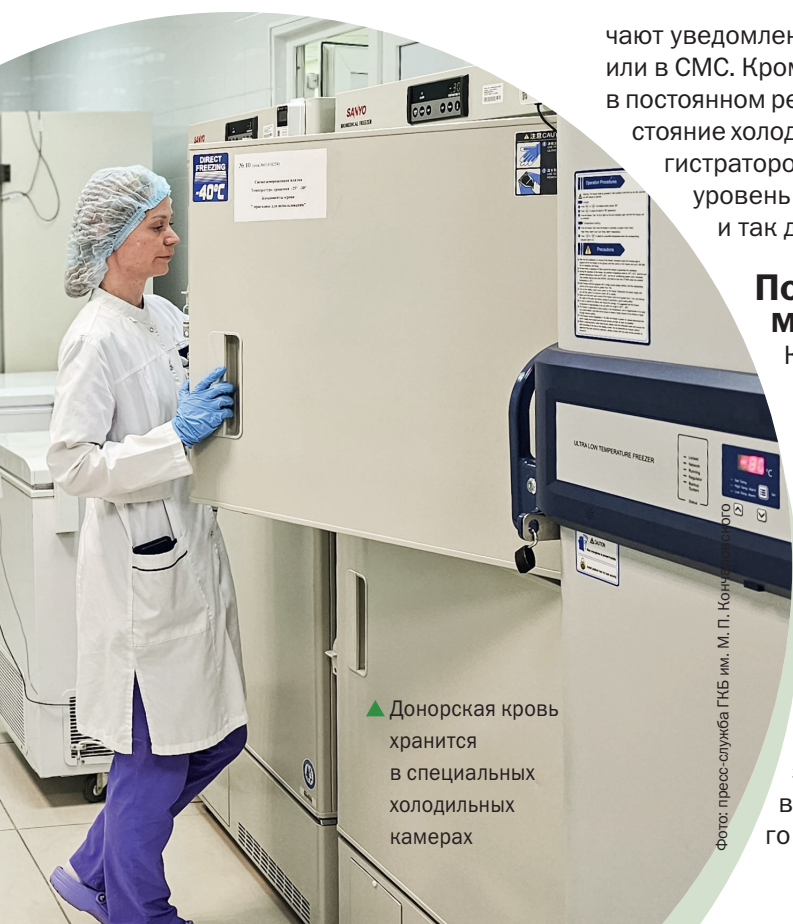
По всему маршруту

К цифровой системе сейчас подключены хранилища трансфузиологического отделения в стационаре и перинатальном центре Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского, а также все контейнеры для транспортировки компонентов крови, что позволяет проводить мониторинг за условиями их перевозки на протяжении всего маршрута. В будущем



▲ Типирование редких антигенов в лаборатории отделения трансфузиологии

Фото: пресс-служба ГКБ им. М. П. Кончаловского



▲ Донорская кровь хранится в специальных холодильных камерах

Фото: пресс-служба ГКБ им. М. П. Кончаловского

ПРИЗЁРЫ ТУРНИРА ПО БАСКЕТБОЛУ 3×3

В Москве состоялся турнир по баскетболу 3×3 Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» среди работников медорганизаций города.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Победители турнира

Игры прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».

«Стремление показать свою ловкость и умение забрасывать мяч в корзину выразили около 300 участников, которые были объединены в 58 команд из больниц, поликлиник, стоматологических клиник и других учреждений столичного здравоохранения. Участники готовились к соревнованиям и тренировались, совершенствуя навыки и укрепляя командный дух. Мы стали свидетелями спортивной борьбы, где каждая команда стремилась к победе! Спортивное состязание за звание победителя держало в напряжении участников и зрителей на протяжении всего турнира. Спартакиада Департамента здравоохранения города Москвы – это уже не просто спортивные соревнования, это место для знакомств и неформального общения, куда можно прийти с коллегами и семьёй и отлично провести время. На каждом мероприятии для детей и взрослых предусмотрена развлекательная программа и угощения. Приходите на наши соревнования и открывайте для себя любовь к спорту и здоровому образу жизни», – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Напряжённая борьба за мяч

Борьба за кубок

Турнир по баскетболу 3×3 прошёл в два этапа: отборочный (групповой) и финальный (плей-офф). На основании жеребьёвки команды были поделены на группы по три или четыре в каждой, где они сыграли в один круг. По результатам отборочного этапа 32 лучшие команды вышли в финальный этап, но только три лучшие команды смогли подняться на пьедестал!

Золотой кубок забрала себе в коллекцию команда Московского клинического

научного центра имени А. С. Логинова. Серебряный кубок достался команде Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого. А почётным бронзовым призёром стала команда Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой.

Также главный судья турнира отметил лучших игроков, которым торжественно

Команды сошлись в спортивной борьбе. Каждая из них стремилась к победе!



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Группы формировались на основании жеребьёвки

вручили специальные награды. Ими стали инструктор-методист по лечебной физкультуре Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого Дмитрий Мягков и администратор клинично-диагностической лаборатории Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова Егор Лихацких.

О Спартакиаде

Спартакиада-2025 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Гость Спартакиады, чемпион Европы и России Николай Падиус

Турниры Спартакиады-2025 пройдут в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.



▲ Игроков поддерживал символ Спартакиады – собака Витаминка

Фото: пресс-служба Спартакиады

ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТУ СЕРДЦА

О симптомах и диагностике сердечной недостаточности рассказывает врач-кардиолог, заведующая кардиологическим отделением Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева Ольга Дорохова.

Фото: пресс-служба ГКБ им. В. В. Вересаева



▲ Ольга Дорохова

Сердечная недостаточность – это не отдельное заболевание, а осложнение болезней сердечно-сосудистой системы.

Слабость и отёки

Симптомы сердечной недостаточности не всегда специфичны и могут проявляться также при других болезнях. Среди них слабость, утомляемость, снижение физической активности.

Однако есть и более характерные признаки: скопление жидкости в лёгких (выявляется при аускультации с помощью фонендоскопа или при обследовании с применением лучевых методов, таких как рентген или КТ лёгких) и в плевральных

полостях (обнаруживается с помощью УЗИ). Ещё один признак сердечной недостаточности – периферические отёки. В отличие от отёков, вызванных венозной недостаточностью, которые обычно появляются к вечеру и спадают утром, отёки при сердечной недостаточности постоянны. Отёчный синдром может быть характерен и для почечной недостаточности, что усложняет дифференциальную диагностику.

Характерна для заболевания и сердечная астма – состояние, когда пациент ночью задыхается или кашляет без мокроты. В сидячем положении или при доступе кислорода ему становится легче дышать. Пациенты с декомпенсированной сердечной недостаточностью часто спят сидя. Но, если они подкладывают только одну-две подушки, это вряд ли связано с сердечной недостаточностью.

Избыток соли и не только

К развитию сердечной недостаточности приводит чрезмерное потребление соли и солёных продуктов, в том числе содержащих натрий консервантов, которые часто добавляют в колбасы и сосиски. Избыточное количество жидкости тоже ухудшает состояние при этом заболевании.

Не стоит забывать и о факторах риска, которые способствуют развитию многих

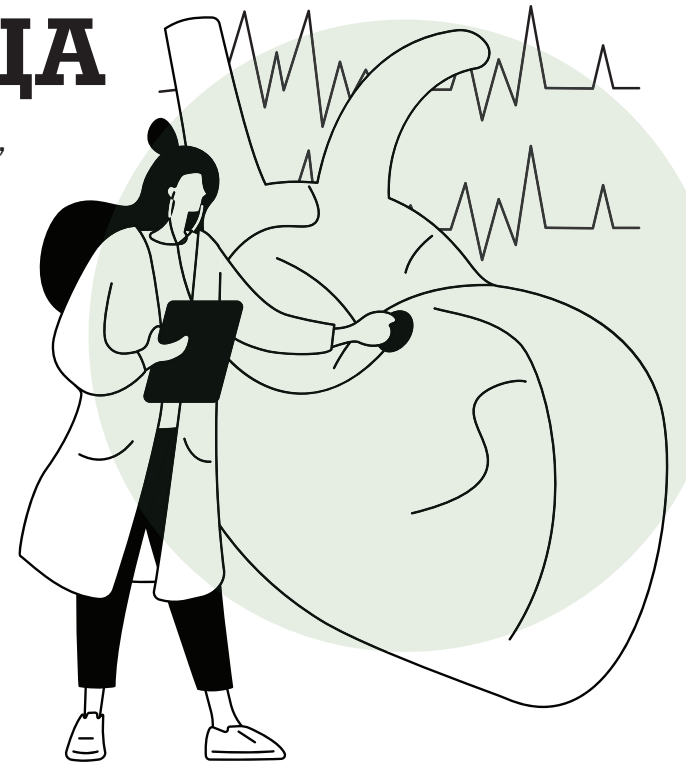
сердечно-сосудистых заболеваний: курении, злоупотреблении алкоголем, несоблюдении норм здорового питания и режима сна и отдыха.

Как выявляется заболевание

Чтобы поставить диагноз «сердечная недостаточность», нужно комплексно оценить состояние пациента.

Специалисту важно подтвердить, что действительно есть застой жидкости в лёгких. Для этого используются инструментальные и физические методы.

Электрокардиограмма и эхокардиография (УЗИ сердца) позволяют поставить диагноз «заболевания сердца». Оценивается сила сердечных сокращений, размеры сердца, клапанный аппарат.



Также существует лабораторный метод диагностики сердечной недостаточности – исследование натрийуретического пептида (гормона сердца, который вырабатывается, когда орган перегружен жидкостью или давлением). Но повышение этого показателя может быть связано и с другими заболеваниями.

Сердечная недостаточность – это не отдельное заболевание, а осложнение болезней сердечно-сосудистой системы

Памятка

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА ПОД КОНТРОЛЕМ



Другие памятки смотрите по QR-коду



Профилактика сердечной недостаточности неотделима от профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которые её вызывают. Ведь сама по себе сердечная недостаточность – это всегда осложнение

Чтобы предотвратить эти проблемы, нужно вести здоровый образ жизни: правильно питаться, не переедать и больше двигаться



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ КОНТРОЛЬ ЗА

- артериальным давлением
- частотой сердечных сокращений
- диурезом – соотношением выпитой и выведенной из организма жидкости. Важно учитывать не только воду, но и другие напитки, а также супы и сочные фрукты
- употреблением поваренной соли



Пациентам с уже диагностированной сердечной недостаточностью важно регулярно контролировать массу тела. Даже незначительное увеличение может свидетельствовать о задержке жидкости в организме

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Городской клинической больницы им. В. В. Вересаева

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ПОД КОНТРОЛЕМ

О стоматологии настоящего и будущего рассказывает главный внештатный специалист стоматолог Департамента здравоохранения города Москвы, врач – стоматолог-ортопед Игорь Золотницкий.

Фото: личный архив Игоря Золотницкого



▲ Игорь Золотницкий

Тренды в стоматологии

Одно из новшеств в стоматологии наших дней – применение интраоральных камер для раннего выявления кариозного поражения зубов, которое невозможно определить человеческим глазом. Ещё одним новшеством стало проведение ранней диагностики онкологических заболеваний (рак гортани, языка, слизистой оболочки) с помощью аутофлуоресцентной стоматоскопии. Во время этой процедуры стоматолог использует специальный прибор, который излучает свет в синем или ультрафиолетовом диапазоне. Этот свет заставляет ткани дёсен и языка светиться. Здоровые ткани выглядят ярче, а больные – тусклее. Это позволяет врачу легко увидеть проблемные места.

Перспективным направлением стала регенеративная стоматология. Под ней подразумевается применение стволовых клеток и восстановление кости при заболеваниях пародонта (гингивит, пародон-

Современная стоматология – это очень активно развивающееся направление медицины

тит), а также увеличение объёмов костной ткани при планировании дентальной имплантации.

В Москве высокий уровень оказываемой стоматологической помощи. Наша цель – сделать стоматологическую помощь доступной и качественной. Взрослые и дети могут получить её в любое время, даже ночью. Мы активно работаем над программами профилактики и диспансеризации, создаём комфортные условия для пациентов и обеспечиваем качественное лечение зубов.

Современная стоматология – это очень активно развивающееся направление медицины, в котором ежегодно появляются новые технологии, материалы и методики, требующие от врача более высокого уровня знаний, новых мануальных навыков работы, повышения квалификационных характеристик.

Такие разные патологии

Наиболее распространённые патологии – кариес зубов у молодых пациентов или отсутствие зубов у людей старшего

возраста. Кариес можно вылечить по ОМС бесплатно во всех стоматологических поликлиниках, а зубы в некоторых случаях можно вставить в рамках социальной поддержки пенсионеров.

Однако спектр стоматологических заболеваний очень большой, сейчас чаще стали обращаться люди с заболеваниями слюнных желёз, пациенты, у которых имеется непереносимость многих стоматологических материалов или проблемы с неправильным прикусом. Для всех стоматологических заболеваний в Департаменте здравоохранения города Москвы организуются программы проведения необходимой диагностики и лечения, продумывается удобная маршрутизация пациентов.

Распространённые мифы о стоматологии

Врач-стоматолог «раскручивает» на ненужные услуги. Приходишь лечить один зуб, а выставляют большой счёт

сложные процедуры, когда ситуация сильно запущена и надо спасать зуб.

Во-вторых, лечение у врача-стоматолога – это комплексная программа. Просто так у здорового человека не появляется дефект в зубе. Значит, произошёл сбой защитных механизмов, вызванный комплексом проблем. Поэтому врач-стоматолог, который лечит причины, а не просто устраняет последствия, назначает дополнительно профессиональную гигиену, исправление прикуса и т. д.

Хороший врач – это врач с большим стажем

Сейчас допуск молодых врачей к работе проводится после специальной процедуры аккредитации, при которой проверяются не только теоретические знания, но и практические навыки. Всё образование направлено на использование практи-

ко-ориентированных подходов в обучении. Молодые специалисты зачастую быстрее ориентируются в современных технологиях,

легче осваивают новые методы лечения и активнее обучаются, поэтому уже через три-четыре года после окончания института показывают отличные результаты работы.

Свои зубы не обязательно беречь. Легче поставить имплантаты за один день и на всю жизнь

Конечно, методики протезирования с использованием дентальной имплантации за последнее десятилетие сильно шагнули

вперёд, стали массовыми и доступными. Но в любом случае важно понимать, что постановка дентальных имплантатов – это операция, требующая длительной подготовки, а срок службы любых протезов, в том числе с опорой на имплантаты, ограничен. Поэтому очень важно сохранять свои зубы и проводить своевременные осмотры и профилактические мероприятия.

Можно игнорировать слабую зубную боль, если она непостоянная

Для длительной работы двигателя автомобиля лучше проводить своевременные техосмотры у специалиста. Также и с зубами – многие проблемы на начальных этапах незаметны для пациента. Только специалист с использованием специального оборудования может выявить кариес на этапах, когда даже пломбировать зуб ещё не надо, а можно обойтись профилактическими мероприятиями. Начало заболевания пародонта (тканей, удерживающих зубы) тоже может распознать только врач. Поэтому пациент, который действительно хочет заботиться о своём здоровье, должен приходить на профилактические осмотры к врачу-стоматологу.

Перспективы лечения

Будущее стоматологии, как и во многих других отраслях науки и практики, за цифровыми технологиями. Нашим дедушкам снимали оттиски гипсом, нашим родителям – силиконовыми материалами, нашим детям все зубы будут сканировать. Практически все технологические этапы изготовления зубных протезов переводятся в цифровые технологии с применением 3D-печати, многоосного фрезерования, лазерного спекания и т. д. Это позволяет уменьшить число ошибок и осложнений, ускорить процессы изготовления и получить более красивые протезы.

Сильно шагнула вперёд индустрия производства стоматологических материалов, в том числе для пломбирования каналов и зубов, для изготовления зубных протезов. Теперь пломбы и коронки выглядят как естественные зубы.

Напоминание для пациентов

Главная рекомендация: не экономьте время на профилактических визитах к стоматологу. Только лечащий врач может определить индивидуальную программу профилактики, обследования и лечения, исходя из стоматологического здоровья пациента. Но в любом случае приходить на профилактический осмотр лучше не реже одного раза в шесть месяцев.



Определить индивидуальную программу профилактики может только лечащий врач

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Внешний вид кожи, волос и ногтей отражает общее состояние организма. Что делать, если слоятся ногти, можно ли выдавливать прыщи и нужно ли избавляться от красных родинок, рассказали специалисты Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии.

У меня много красных родинок на теле. Нужно ли их удалять?

Фото: пресс-служба МНПЦДК



Ольга Новожилова – заместитель главного врача

Медицинское название красных родинок – гемангиомы. Это доброкачественные опухоли, которые возникают вследствие разрастания сосудистых элементов. Гемангиомы не способны переродиться в меланому. Чаще всего они представляют собой косметический дефект.

Старческая гемангиома (пятно Кемпбелла де Моргана, гемангиома сенильная) наиболее распространена среди всех доброкачественных сосудистых опухолей. Выглядит она как множественные мелкие полусферические рубиново-красные узелки размером 1–5 мм.

Некоторые из них имеют дольчатое строение. Такие сосудистые звёздочки впервые появляются в возрасте около 30 лет и возникают одинаково часто у мужчин и женщин. У людей старше 60 лет данный вид гемангиом диагностируется в 75–80 % случаев. Расположены такие гемангиомы чаще на коже туловища.

Также часто встречается паукообразная гемангиома. Она представляет собой мелкую красную папулу, от которой радиально отходят расширенные извитые капилляры. Размер такой гемангиомы, как правило, не превышает 1,5 см. Такие красные родинки чаще возникают у женщин (при беременности, приёме пероральных контрацептивов), у пациентов с заболеваниями печени, но также нередко встречаются и у здоровых людей. Локализуются эти образования в основном на лице и верхних конечностях.

Лечение гемангиом не требуется. При наличии косметического дискомфорта их можно удалить методом лазерной деструкции, электрокоагуляции, криодеструкции. При травмировании гемангиом в зависимости от их размера может возникнуть незначительное кровотечение. В данной ситуации необходимо обработать поражённый участок антисептическим раствором, заклеить стерильным пластырем и обратиться к врачу-дерматовенерологу.

Слоятся ногти. С чем это может быть связано?

Фото: пресс-служба МНПЦДК



Ростислав Жуковский – врач-дерматовенеролог, подолог

Слоящиеся ногти – одна из наиболее часто встречающихся жалоб, с которой пациенты обращаются к дерматологу. Однако нужно понимать, что это не болезнь, а симптом, характерный для многих очень разных по происхождению состояний.

На первом месте грибковые заболевания. Грибы, будучи кератинофилами, перерабатывают кератин, в избытке содержащийся в ногтевой пластине, что приводит к её разрыхлению. Данная проблема успешно решается современными методами лечения.

Вторая причина расслоения ногтей – сухость кожи, в первую очередь кистей, вызванная воздействием моющих обезжиривающих средств. Ногти, являясь производными кожи, под влиянием этих

вредных факторов теряют значительную часть жировых включений, становятся пересохшими и, как следствие, начинают слоиться. Для устранения данной проблемы современная индустрия предлагает различную уходовую косметику. Прежде всего это питательные крема и масла, некоторые из них также обладают профилактическим противогрибковым действием.

Третья причина слоения ногтей – это хроническая механическая травма. Например, при ношении тесной неудобной обуви. Привычка грызть ногти также часто приводит к хронической травматизации как самих ногтей, так и кожи вокруг. Чтобы вылечить подобные проблемы, необходимо подобрать подходящую обувь и стабилизировать эмоциональное состояние.

Можно ли выдавливать прыщи?

Фото: пресс-служба МНПЦДК



Кристина Топильская – врач-дерматовенеролог, косметолог

Существуют различные типы высыпаний при акне. Прыщи могут быть как воспалительные (папулы, пустулы, кисты), так и невоспалительные (комедоны – так называемые чёрные точки и белые угри).

Выдавливать прыщи первые не рекомендуется, так как это может привести к нежелательным последствиям:

- инфекции: при давлении на прыщ можно занести бактерии под кожу, что приведёт к воспалению и образованию новых прыщей;
- рубцам и пятнам: давление на прыщи может вызвать образование рубцов или поствоспалительных пятен, которые могут оставаться на коже долгое время;
- увеличению воспаления: давление может повредить фолликул и усугубить воспаление.

Если у вас есть акне, рекомендуется обратиться к врачу-дерматологу или врачу-косметологу, который сможет предложить безопасные и эффективные методы лечения.



Избавляться от комедонов самостоятельно тоже не стоит – лучше всего обратиться к профессионалам. Специалисты обладают необходимыми знаниями и инструментами, чтобы безопасно и эффективно удалить комедоны, минимизируя риск инфекции и повреждений кожи.

Почему выпадают волосы? С чем это может быть связано?

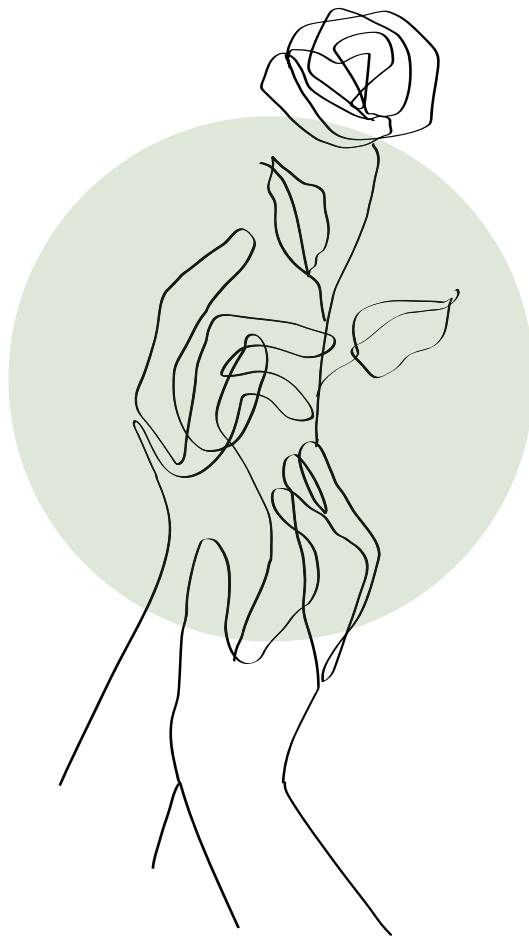
Фото: пресс-служба МНПЦДК



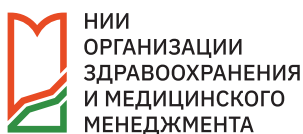
Галина Терещенко – врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук

Причины могут быть самые разные. Например, из-за перенесённых инфекционных заболеваний, недостатка витаминов и микроэлементов, при анемии, заболеваниях щитовидной железы. Важно также понять, как выпадают волосы. Если в определённых зонах, то причиной может быть аутоиммунное заболевание – гнездная алопеция, если по всей голове – диффузная алопеция.

В большинстве случаев обильное выпадение волос является симптомом какого-то заболевания, и, чтобы его диагностировать, нужно обратиться к специалистам и пройти обследование.



Не пытайтесь избавиться от угрей самостоятельно



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. Плавунин, Н. Н. Потеев,
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.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ