



Илья Тыров:
«Мы хотим, чтобы как можно больше рутинных операций врача забрал на себя искусственный интеллект».

<< **СТР. 3**



**По «улицам»
Диагнополиса**
Репортаж с выставки
II Российского
диагностического саммита.

<< **СТР. 5**



**Наука быть
здоровым**
Самое важное
из лектория
«Здоровая Москва»
с главными врачами
Денисом Проценко
и Алексеем Светом.

<< **СТР. 6-7**



Фото: mos.ru

▲ Мэр Москвы Сергей Собянин во время обращения к жителям столицы

МАСШТАБНОЕ РАЗВИТИЕ

Во время торжественного мероприятия в концертном зале «Зарядье» по случаю 875-летия столицы мэр Москвы Сергей Собянин поблагодарил жителей мегаполиса за помощь в развитии всех проектов. «Вместе с Правительством Российской Федерации мы реализуем задачи последовательно, создавая и доступную сеть здравоохранения, и одну из лучших в мире систем школьного образования. За каждым проектом стоит труд миллионов москвичей», – обратился к присутствующим мэр. Сергей Собянин подчеркнул, что то, какой Москва является сегодня, – во многом заслуга Правительства России и горожан, трудолюбие и таланты которых помогают столице становиться лучше.

Самостоятельный искусственный интеллект

7 сентября в «Крокус Экспо» в рамках II Российского диагностического саммита состоялась сессия «Автономный искусственный интеллект в практической медицине (безопасность, эффективность, доверие, финансирование)».

Автономный искусственный интеллект – алгоритм, который умеет принимать решения без участия человека, в то время как традиционно технологии искусственного интеллекта

предполагают лишь поддержку принятия решения специалистом. Такие системы впервые получили регистрацию и удостоверение в Европе несколько месяцев назад.

Сервис умеет определять только норму исключительно на рентгенографии легких. Точность этого продукта достигла высокого уровня.

<< **СТР. 4**

Непрерывный мониторинг глюкозы



Фото: mos.ru

Правительство Москвы обеспечит всех нуждающихся столичных пациентов в возрасте до 18 лет с сахарным диабетом 1-го типа системами непрерывного мониторинга глюкозы. Постановление подписал мэр Москвы Сергей Собянин. Рецепты на бесплатное получение медицинских изделий будут выписывать лечащие врачи-эндокринологи при наличии соответствующих показаний. Раньше бесплатные системы мониторинга выдавались пациентам только по решению врачебной комиссии. Получателями систем станут около 5 000 пациентов. В случае заболевания сахарным диабетом 1-го типа постоянный контроль уровня глюкозы в крови (до 10 раз в день и более) критически необходим для коррекции дозы вводимого инсулина.

Цифровой паспорт поликлиники



Фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила на mos.ru о старте реализации пилотного проекта по внедрению цифрового паспорта поликлиники: «Информация, которая еще совсем недавно хранилась только в бумажных журналах, будет обновляться в режиме реального времени и станет доступна руководителям медучреждений в любой момент в удобном формате, что существенно экономит время. Такой инструмент позволит видеть актуальные данные одновременно по всем филиалам и всем прикрепленным пациентам поликлиники. Главный врач также сможет при необходимости открыть электронную медкарту конкретного пациента для более глубокого изучения его медицинской истории. Это не только упростит работу, но и поможет повысить эффективность управления амбулаторным звеном столицы и еще более качественно и проактивно следить за здоровьем москвичей». К проекту уже присоединилось 9 городских поликлиник.



Фото: пресс-служба НИИЦИ ДИТ

▲ На саммите были представлены новые технологии (сервисы) искусственного интеллекта

Праздничное открытие

Еще три городские поликлиники открылись после реконструкции 12 сентября, сообщил в Telegram-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Это филиал № 3 Городской поликлиники № 180 (Пятницкое шоссе, д. 29, корп. 3, стр. 1), филиал № 3 Детской городской поликлиники № 91 (Коломенская набережная, д. 14, корп. 2), филиал № 2 Детской городской поликлиники № 94 (бульвар Генерала Карбышева, д. 3). «Еще в 135 зданиях сейчас идут строительные-монтажные работы. В следующем году планируем завершить программу реконструкции поликлиник», – написал мэр.



Фото: mos.ru

Возможности электронной медкарты

Теперь дети старше 15 лет смогут самостоятельно вносить данные о здоровье в свою электронную медицинскую карту.

«За два года москвичи внесли более 800 тысяч записей о личном анамнезе в раздел электронной медкарты “Мои данные”. С учетом такой востребованности сервиса мы открываем возможность вносить данные в том числе и москвичам старше 15 лет – ранее сервис был доступен только совершеннолетним пользователям медкарт. В этот раздел можно вносить информацию о перенесенных операциях и травмах, наличии аллергий и патологий, принимаемых лекарственных препаратах и особенностях образа жизни.

Теперь эти сведения позволят врачам не только взрослых, но и детских учреждений иметь более полную картину о здоровье пациентов, а также оценить возможные риски или поставить более точный диагноз», – отметила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Внесенная информация автоматически доступна врачам в ЕМИАС, что помогает им лучше оценить возможные риски для здоровья и назначить эффективное лечение.

Подать заявку на предоставление доступа к своей электронной медицинской карте и карте ребенка можно на mos.ru. Для этого на портале нужно завести



Фото: mos.ru

стандартную или полную учетную запись. Доступ к карте открывают пользователям старше 15 лет, у которых есть полис обязательного медицинского страхования.

Психологические консультации онкобольным

Около 1,5 тыс. консультаций провели столичные психологи с онкобольными и их родственниками в рамках пилотного проекта.

Приемы проходят на территории трех центров амбулаторной онкопомощи: Боткинской больницы, Городской клинической онкологической больницы № 1 и Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», – в подразделениях Московской службы психологической помощи, онлайн и по телефону.

«В этой работе задействовано 30 специалистов. Со старта проекта

психологическую помощь получили почти 1,5 тысячи человек, в основном это женщины в возрасте от 55 лет. Наиболее частые запросы касаются стресса,



Фото: mos.ru

дезориентации, тревоги, депрессивного состояния, неуверенности в себе и травматичного опыта. Основной запрос на психологическую поддержку мы получаем непосредственно от пациентов, но около 20 % обращений поступает от их родственников», – рассказала на mos.ru заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Оксана Шалыгина.

Люди с онкологическими заболеваниями могут получить поддержку, обратившись на горячую линию неотложной психологической помощи по телефону: +7 (495) 587-00-51.

Конкурсы для врачей

Стартовал приема заявок на участие в творческих конкурсах, которые проводятся в рамках фестиваля «Формула жизни – 2022».

Работы принимаются по направлениям: «Искусство врачебного слова» – литературный; «Я – фотограф» – фотоконкурс; «Создание Гимна Спартакиады “Формула жизни” (слова)» – поэтический; «Медицинские краски» – художественный. Заявки принимаются по адресу: formula@mos.ru с указанием в теме письма названия конкурса.



Диагностический саммит: итоги

С 6 по 8 сентября в «Крокус Экспо» прошел II Российский диагностический саммит. Он объединил VIII Российский конгресс лабораторной медицины, V Итоговую конференцию МРО РОПР «Лучевая диагностика» и IX Форум MIR «Менеджмент в медицине».

За три дня в мероприятии приняли участие более 600 экспертов из России, Армении, Беларуси, Казахстана и Узбекистана, 11 тыс. участников. Была организована работа более 180 секций.

В рамках саммита состоялась открытая дискуссия о возможностях автономного искусственного интеллекта, во время которой главный внештатный специалист

по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев поделился мнением о применении новой технологии: «Автономный искусственный интеллект – это очередной шаг, который требует пристального внимания из-за повышения ответственности, которую мы передаем алгоритмам. Их внедрению должны предшествовать усиленная клиническая оценка и испытания».

Десятки мастер-классов от Учебного центра Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий пользовались большим успехом как у начинающих специалистов, так и у экспертов. Научная программа

Продление рецепта без визита к врачу

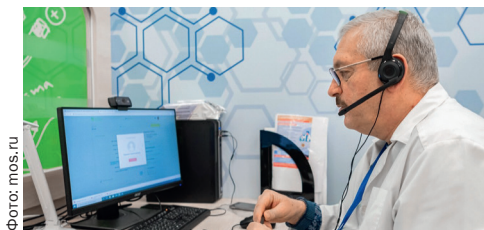


Фото: mos.ru

В работу столичных центров амбулаторной онкологической помощи внедрен телемедицинский сервис, с помощью которого онкологи и гематологи могут дистанционно продлевать срок действия выписанных ранее электронных рецептов на ряд лекарственных препаратов.

Эта опция исключает необходимость дополнительных визитов в медицинские организации и снижает нагрузку на врачей.

«Мы продолжаем развивать московский стандарт онкологической помощи. Телемедицина хорошо зарекомендовала себя в период пандемии, поэтому мы расширяем области ее применения. Мы интегрировали телемедицинский сервис в работу всех столичных центров амбулаторной онкологической помощи. Теперь специалисты этих центров могут дистанционно продлить пациенту действующий электронный рецепт на ряд онкологических и гематологических лекарственных препаратов. Для этого врач связывается с пациентом за шесть дней до окончания действия рецепта и оформляет его продление. Ранее, для того чтобы продлить рецепт, горожанам нужно было обязательно прийти на прием к врачу», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Помимо этого, при помощи телемедицинских консультаций специалисты теперь информируют пациентов о решениях онкоконсилиумов.

Пациенты с онкологическими заболеваниями могут получить дистанционную помощь в приложении «ЕМИАС: Телемедицина». Если у пациента нет возможности установить приложение, то специалист свяжется с ним по контактному телефону.



Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ

ИЛЬЯ ТЫРОВ: «МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РУТИННЫХ ОПЕРАЦИЙ ВРАЧА ЗАБРАЛ НА СЕБЯ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

Нейросети помогают столичным врачам в поиске патологий по 15 различным направлениям. О том, как развиваются сервисы, созданные на основе искусственного интеллекта, рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров.



Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ

▲ Илья Тыров

– Илья Александрович, насколько широко используются технологии искусственного интеллекта в столичном здравоохранении?

– Уже более двух лет московским радиологам доступны цифровые помощники, подключенные к единому радиологическому информационному сервису. Они помогают проводить исследование медицинских изображений КТ, рентгена, маммографии и т. д. В этом году около 40 % цифровых исследований проходят обработку искусственным интеллектом. Для сравнения: в прошлом году примерно треть исследований проходила такую обработку. Врачи могут воспользоваться результатами для ускорения их описания. Ориентировочно 300 тысяч исследований в месяц проходит через сервисы. За два года алгоритмами машинного обучения было обработано более 7 миллионов исследований.

В этом году выросли доля, число сервисов и охват направлений, которые обрабатываются сервисами.

– Какая сверхзадача стоит перед разработчиками сервисов?

– Мы хотим, чтобы как можно больше рутинных операций врача забрал на себя искусственный интеллект. В частности, замеры патологий – одно из наиболее практических применений алгоритмов, так как у врача при выполнении вручную на это уходит очень много времени. Плюс ко всему сервис анализирует наличие патологий. Если искусственный интеллект что-то обнаруживает, значит, снимок требует более глубокого изучения специалистом. Если патологии нет, то исследование в потоковом порядке сразу направляется на подпись врачом. Это в целом сокращает объем работы врача.

– Что нового появилось в разработке сервисов?

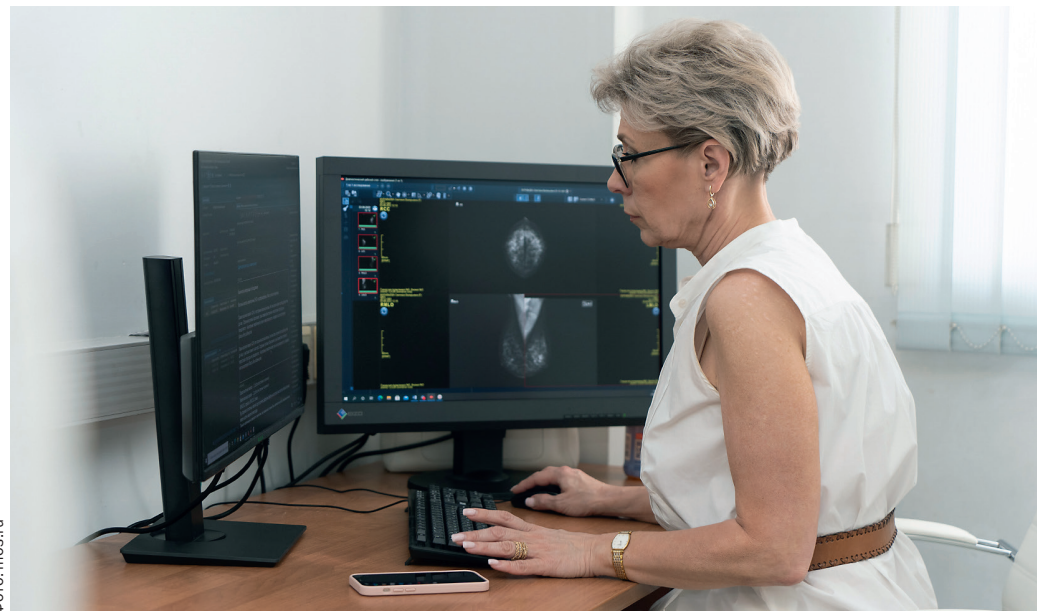
– Кузница сервисов искусственного интеллекта – эксперимент по внедрению технологий компьютерного зрения в здравоохранение, который проводится на базе столичного Центра диагностики

и телемедицины. Сейчас в проекте в режиме реального времени работает уже 30 сервисов искусственного интеллекта по разным клиническим направлениям. Некоторые из них объединились в комплексные. Это значит, что сервис в оценке патологии приблизился к навыкам врача. Например, КТ грудной клетки: раньше было семь разных сервисов и врачу приходилось смотреть семь разных разметок и оценок снимка. Сейчас это все сведено в одно комплексное исследование. За считанные минуты нейросеть находит признаки рака легкого, COVID-19, остеопороза позвоночника, аневризмы грудного отдела аорты, ишемической болезни сердца, легочной гипертензии и гидроторакса. Врач сразу видит анализ наличия семи патологий в рамках одного результата обработки исследования. На текущий момент комплексный сервис обработал около 28 тысяч исследований и показывает очень хорошие результаты. Мы имеем положительную обратную связь о его работе.

– Всем ли врачам доступны сервисы на основе искусственного интеллекта?

– Ими может воспользоваться любой врач, который работает в московской системе здравоохранения. Единственное ограничение, которое было до сих пор: мы в целом ориентировались на ту аудиторию врачей, которая работает со взрослыми пациентами. Но в этом году запустился сервис, позволяющий измерить плоскостопие на рентгенографии стопы, и мы запускаем его и в детской сети.

Около 300 тыс. исследований в месяц проходит через сервисы.



▲ Комплексные сервисы анализируют снимок по семи патологиям



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Прежде чем сервисы будут широко использоваться, они проходят тестирование в центре

Мы наращиваем количество направлений и качество работы сервисов, чтобы облегчить работу врача.



Фото: mos.ru

▲ Алгоритмы упрощают работу врачей

– Сложно ли разрабатывать такие сервисы? Повлияли ли санкции на эту научную область?

– Санкции никак не повлияли на нашу работу. Большинство поставщиков сервисов – отечественные разработчики, и мы развиваем их вместе с ними.

Перед тем как искусственный интеллект начнет анализировать снимки

лучевых исследований реальных пациентов, умные алгоритмы тестируют научные сотрудники, инженеры и врачи-эксперты. Испытание проводится на базе Центра диагностики и телемедицины. Новый сервис должен успешно пройти все функциональные и калибровочные испытания, до того как получит широкое применение.

Прямо сейчас на стадии разработки находится огромное число сервисов, с нами на связи поставщики, налажен механизм апробации и вывода в работу в медицинские организации. Мы наращиваем количество направлений и качество работы сервисов, чтобы облегчить работу врача.

Подчеркну, сервисы – это не замена специалиста, а помощь для него, которая позволяет сократить временные затраты на рутинные операции.

Евгения Воробьева



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Здание Центра диагностики и телемедицины

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ << СТР. 1



▲ Спикеры сессии во время обсуждения

«Могут ли продукты искусственного интеллекта не помогать, а заменять человека в лечебно-диагностическом процессе?» – такой вопрос задал модератор дискуссии директор по развитию ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава России Александр Гусев участникам.

Многие технологии превышают возможности человека и зачастую более точны.

Надежная автоматизация

В медицинской практике уже известны случаи, когда автоматизация процессов посредством технологий, в том числе информационных, снижала число ошибок, допускаемых человеком в процессе самостоятельного выполнения той же самой задачи.

Заместитель директора по науке Центра диагностики и телемедицины Антон Владимировский в ходе обсуждения отметил: «Мы уже доверяем машине, например томографу, который выдает нам изображение на основе цифр. Автономный искусственный интеллект – это очередной шаг, требующий пристального внимания из-за повышения ответственности, которую мы передаем алгоритмам. Их внедрению должны предшествовать усиленная клиническая оценка и испытания. Кроме того, требуется их пострегистрационный мониторинг».

Доверие с оглядкой

Главный онколог-радиолог группы клиник «СОГАЗ Медицина» Павел Румянцев назвал тему провокационной: «Действительно, многие технологии превыша-

ют возможности человека и зачастую более точны, чем действия человека. Конечно, такие действия можно поручить валидированному искусственному интеллекту. Так что мы – врачебное сообщество – или дружим с ними, или отказываемся от использования. Клинические испытания подобных технологий должны быть очень тщательными».

Чаще всего спикеры в своих рассуждениях употребляли слова «страшно», «опасения», «риски», «ответственность». Если в системе взаимодействия «врач – пациент» все понятно, то кто должен нести ответственность за принятые решения в системе «искусственный интеллект – пациент»? Налицо возникновение новых юридических сложностей, требующих серьезной проработки.

Адвокат Элина Быкова напомнила, что ответственность за постановку диагноза и лечение по-прежнему несет врач, при этом в нормативно-правовых актах понятие технологий искусственного интеллекта все еще непрозрачно: «Нельзя отдавать на откуп

искусственному интеллекту здоровье человека: нужно взять на себя интеграцию технологий, исследовать, изучать и помнить, что именно человек придумал робота, а не наоборот».

Александр Гусев подвел итог дискуссии: «В современном мире стирается грань между разработкой и выводом на рынок технологий искусственного интеллекта и, например, фармпрепаратов – и тем, и другим необходимы строжайший контроль и клинические испытания, и те, и другие раньше или позже стали частью медицины. Теперь ее частью становятся и автономные системы искусственного интеллекта – будем с ними дружить».

Евгения Воробьева



▲ В кулуарах саммита

Клинический случай

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ЖЕЛУДКЕ

Считается, что проглотить несъедобный предмет могут только дошколята в силу возраста. Но и более старшие ребята тоже способны заиграться и потерять бдительность.



▲ Пациентку доставила бригада скорой помощи

В Детскую городскую клиническую больницу № 9 имени Г. Н. Сперанского госпитализировали восьмилетнюю девочку с инородным телом в желудке. Ее доставила бригада скорой помощи прямо из городского травмпункта.

Пациентка случайно проглотила брелок, который у нее висел на рюкзаке. Сознательная школьница сразу призналась

в том, что держала во рту подвеску, пока та не отвалилась. После этого ребенок машинально ее проглотил.

Эндоскопическая петля

Школьницу без промедления отправили на рентгенологическое исследование. Оно показало наличие инородного металлического тела размером 2,5 см в диаметре.

Брелок находился в антральном отделе желудка, который переходит в двенадцатиперстную кишку.

«Через эндоскоп в желудок доставили специальную эндоскопическую петлю, которая раскрывается в желудке, затем захватывает инородный предмет и извлекает его наружу», – рассказывает о манипуляции врач-эндоскопист

эндоскопического отделения Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Алина Педченко.

Своевременное обращение за помощью к специалистам помогло избежать осложнений: слизистая желудка не была повреждена. На следующий день после вмешательства ребенка выписали домой.

Евгения Воробьева

Брелок размером 2,5 см в диаметре находился в антральном отделе желудка.



▲ Именно этот брелок извлекли из пищевода



▲ Эндоскопическое оборудование отделения

ПО «УЛИЦАМ» ДИАГНОПОЛИСА

Во время II Российского диагностического саммита все три дня для участников и посетителей работала специализированная выставка – «Диагнополис». На площади 12 тыс. м² были представлены новое программное обеспечение, технологические разработки и многое другое.

В «городе» Диагнополисе «улицы» носят имена известных врачей лучевой и лабораторной диагностики, а «дома» представлены стендами различных организаций и компаний – более 200 производителей и поставщиков диагностического оборудования и программного обеспечения, разработчиков сервисов искусственного интеллекта.

Флюорография на колесах

Самый внушительный экспонат выставки – мобильный телемедицинский флюорографический комплекс с искусственным медицинским интеллектом. Это целый кабинет на колесах, который может доехать в самые удаленные и труднодоступные населенные пункты для проведения диспансеризации и профилактических осмотров. Разработка особенно востребована в тех деревнях, поселках и городах страны, где мало нужных специалистов или нет современного оборудования. Прежде чем пройти исследование, пациент заполняет электронную форму с контактными



▲ Мобильный телемедицинский флюорографический комплекс

данными. Далее специалист выполняет процедуру флюорографии. Снимок обрабатывается с помощью сервисов искусственного интеллекта. В скором времени после этого на личную почту пациента приходит три файла: исходный снимок, исследование с разметкой искусственного интеллекта и заключение врача. Более

150 посетителей саммита воспользовались возможностью и прошли флюорографию. По задумке разработчиков в перспективе таким же образом можно будет оборудовать комплексы для маммографических и кардиографических исследований.

Цифровая патоморфология

Объемы исследований у патоморфологов продолжают расти. Российские ученые разрабатывают сервисы, которые помогут автоматизировать и ускорить многие процессы. Лабораторные информационные системы уже умеют разделять биоматериалы по типам, хранить, просматривать и анализировать изображения микро- и макропрепаратов. Также патоморфологи могут использовать функцию голосового ввода информации, проводить

телемедицинские консультации, имеют легкий доступ к ЕМИАС. Одна из новых функций – быстрый перевод патолого-анатомического микропрепарата в цифровое изображение. Технология имитирует процесс просмотра стекла за микроскопом, позволяя в деталях проанализировать каждый срез. Функция удобна тем, что отсканированное изображение можно предоставить коллегам для получения второго мнения или удаленно просматривать микропрепарат. В планах разработчиков научить искусственный интеллект распознавать на отсканированных срезах различные изменения и размечать их точно так же, как это делают сервисы на снимках КТ, МРТ и др. Однако это нелегкая задача, и пока что она остается только мечтой ученых.

Медицина и культура

Большой интерес на выставке вызвала «умная» рука, которая умеет писать реплики шедевров мировой живописи и любые другие изображения, которые будут заложены в систему. Прямо на глазах посетителей робот уверенными мазками масляной краской по холсту создавал картины.

Кроме того, на выставке было представлено первое в России музейное пространство лабораторной медицины, собрание редких марок по той же теме. Для гостей саммита все три дня был организован «творческий квартал», где устраивались концерты живой музыки и проводились интерактивные программы.

Евгения Воробьева



▲ Технологии искусственного интеллекта помогают выявлять патологии



▲ Новые технологии позволяют ускорить рутинные манипуляции

Формула жизни

МАСШТАБНЫЙ МИНИ-ФУТБОЛ

Почти 600 футболистов из организаций Департамента здравоохранения города Москвы стали участниками соревнований по мини-футболу в рамках Спартакиады-2022 фестиваля «Формула жизни».

«Футбол – самый популярный и самый востребованный вид спорта. Сотрудники организаций Депздрава Москвы с замиранием сердца ждали начала этих соревнований. К участию в турнире было заявлено 68 команд – наши городские поликлиники, стационары, специализированные учреждения. Сегодня на спортивном поле – все московское здравоохранение. На протяжении трех турнирных дней: 3, 4 и 10 сентября – представители медорганизаций столицы показывали свой настрой, подготовку, волю к победе и динамичную игру. От всей души поздравляю победителей и участников!» – отметила заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Азартная борьба

Каждая команда насчитывала до 12 спортсменов, из них 6 игроков основного состава. Согласно регламенту игры проходили по круговой системе в 16 группах. Продолжительность каждой игры – 2 тайма по 12 мин.

Команды показали мощную и динамичную игру, насыщенную острыми футбольными моментами. По итогам предварительного отбора, прошедшего 3 и 4 сентября, в финальный этап пробилась 16 команд. 10 сентября за кубки победителей развернулось настоящее сражение, заставившее поволноваться болельщиков.

Победителями, показавшими самую результативную игру и лучшую технику, стала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Вторую ступень пьедестала заняли сотрудники Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. На третье место вышла команда из Республики Башкортостан.

«Несколько дней игр, больше 20 матчей – и мы подтвердили звание чемпионов футбольного турнира медицинских работников. Снова золото, снова первые, хотя, признаюсь, победа далась непросто: коллеги сражались как львы, но дух победы нашей команды было не переломить – мы на вершине пьедестала!» – поделился после завершения



▲ Соревнования стали настоящим праздником



▲ Награждение победителей соревнования

турнира впечатлениями главный врач Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Валерий Вечорко.

Стимул побеждать

В последний день соревнований не только спортсмены, но и зрители могли встретить рядом с трибунами живой талисман фестиваля – белоснежную и пушистую собаку Витаминку. Именно ее изображают аниматоры в специальных костюмах, которые встречают гостей на каждом мероприятии Спартакиады.

Спортивные состязания в рамках ежегодного Московского фестиваля медицинских работников «Формула жизни» будут проходить до декабря текущего года. Следующими в списке соревнований Спартакиады-2022 станут турниры по шахматам и шашкам (24–25 сентября) и стрельба (1–2 октября).

Полный перечень соревнований Спартакиады-2022 опубликован на официальном сайте фестиваля «Формула жизни». Отправить заявку на участие можно по адресу электронной почты: formula@mos.ru.

НАУКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Как часто надо обследоваться, чтобы раньше времени не выработать ресурс организма? Побывав на лекции «Бдись или забить? Где границы ответственности за собственное здоровье?» в рамках лектория «Здоровая Москва», москвичи смогли получить ответ на этот вопрос, пообщавшись с главным врачом Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка», главным анестезиологом-реаниматологом Москвы, доктором медицинских наук Денисом Проценко и главным врачом Первой Градской больницы имени Н. И. Пирогова, кандидатом медицинских наук Алексеем Светом.

Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ



▲ Денис Проценко



▲ Алексей Свет

Чтобы не выбить раньше времени из гонки

Нередко в вопросах, касающихся здоровья, мы полагаемся на авось, а потом горько сожалеем об упущенном времени. Но ведь бегать в поликлинику как на работу тоже неправильно. А что думают по этому поводу врачи?

«Наверное, врачи были бы счастливы, чтобы все их пациенты были ипохондриками, – высказывает предположение Алексей Свет. – Когда у вас болит зуб или что-то еще, вы тут же спешите к врачу и стараетесь решить свою проблему. Но, к сожалению, основная смертность на земном шаре – не от больных зубов,

а от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. У нас, у кардиологов, когда уже болит, здоровье надо не проверять, а спасать».

Конечно же, здесь не должно быть фанатизма.

«Если кольнуло или стрельнуло, не нужно все медицинские резервы на себя оттягивать, – продолжает доктор Свет. – Медицина делится на две неравные части: 95 % – то, что неприятно, и 5 % – то, что опасно».

С целью не пропустить то, что опасно, эксперт призывает обследоваться, особенно мужчин старше 45 лет, людей

не стать № 5, желательно перед гонкой, а жизнь – это тоже гонка, заехать на пит-стоп в поликлинику или павильон “Здоровая Москва”».

Прислушайтесь к себе

«Организм очень умно устроен. Он действительно подает нам сигналы, на которые мы не обращаем внимания, а надо бы, – берет слово Денис Проценко. – Например, ты замечаешь вдруг, что начинаешь выпивать много воды. Тебя постоянно мучает жажда. На это надо обратить внимание, потому что это часто бывает предвестником сахарного диабета».

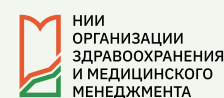
ЗОЖ – это большая наука, наука быть здоровым. Такая же часть клинической медицины.

с лишним весом и тех, у кого плохая наследственность, добавляя при этом: «Чтобы не было так, как в фильме “Большие гонки”, где комментатор говорит: “У болида № 3 сейчас колесо отвалится, а у № 5 – откажет мотор”. Чтобы

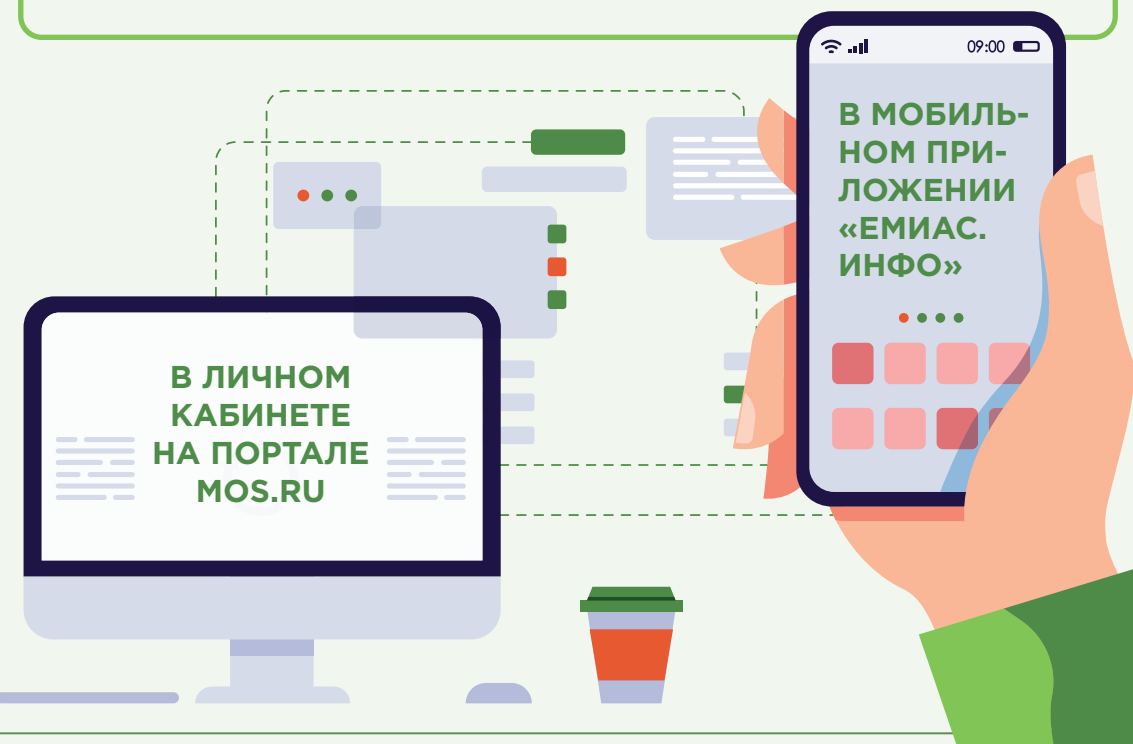
Также, по его словам, должна насторожить человека внезапная потеря 2–3 кг веса без какой-либо причины. Это может быть симптомом онкозаболевания. Но люди нередко пропускают эти сигналы и попадают к врачу, лишь когда потеря

Памятка

ЕДИНАЯ ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ЭЛЕКТРОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА ДОСТУПНА:



В ЛИЧНОМ
КАБИНЕТЕ
НА ПОРТАЛЕ
MOS.RU

В МОБИЛЬНОМ
ПРИЛОЖЕНИИ
«ЕМИАС.
ИНФО»

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ МОЖНО:



На порталах **mos.ru**,
emias.info и др.



Через мобильные приложения
«ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги
Москвы», «Моя Москва»



В информационном
киоске поликлиники



По телефону единого кол-
центра: **+ 7 (495) 539-30-00**



фото: пресс-служба ДЗМ



фото: пресс-служба ДЗМ



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Лекции «Здоровая Москва» всегда проходят на позитиве и вызывают живой интерес у публики

веса достигнет уже 18–20 кг, а шансов для спасения жизни до обидного мало.

«Или раньше легко поднимался на пятый этаж, а сейчас почему-то на третьем надо остановиться, чтобы отдышаться», — дополняет коллегу Алексей Свет.

«Слушайте себя, почувствуйте себя, прислушайтесь. Нет ничего плохого в том, чтобы быть ипохондриком и перестраховаться, если ты несешь ответственность перед родителями, семьей и обществом, в конце концов, — наставляет аудиторию Денис Проценко. — Возможностей и технологий сейчас в Москве очень много: сердечно-сосудистая, онкологическая сети, возможности телемедицинского центра, о которых многие просто не знают. Грех не пользоваться этими инструментами, которые наш город дает своим жителям».

Надо любить себя

И все же что делать, чтобы не растерять здоровье? Ответить на этот вопрос односложно не получается.

«Надо любить себя. Здоровое питание, здоровый образ жизни, спорт, а еще важно окружение, в котором ты живешь. Это

тоже психологический комфорт, из которого складывается здоровье», — объясняет Денис Проценко.

«На самом деле ЗОЖ — это большая наука, наука быть здоровым. Такая же часть клинической медицины, — считает доктор Свет. — Чтобы оставаться здоровым человеком, надо придерживаться неких разумных принципов. Если ты понимаешь, что ты не очень хорошо себя чувствуешь наутро после бурных застолий, наверное, надо не только

“закидываться” таблетками от головной боли, но и соблюдать умеренность в еде и питье. Если ты ностальгически вспоминаешь свои джинсы 32-го размера, можно добыть какие-то тайские таблетки, но гораздо сложнее просто начать ходить на работу пешком».

Известно, что умеренные физические нагрузки 3–4 раза в неделю снижают смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 20 %. Но какие нагрузки считать умеренными?



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Чек-лист обследований пациентов разработан в соответствии с принципами доказательной медицины

«Пять раз в неделю ходить в спортзал, из которого тебя увезут на скорой, — это не ЗОЖ, — категорично заявляет Алексей Свет и дает такой совет. — Сходите к этим “скучным” людям в белых халатах. Они подберут нагрузку. Все люди, которые долго занимаются фитнесом, спортом, прекрасно знают, что механизм преодоления не всегда правильный для физкультуры. Надо, чтобы нагрузка оставляла некий резерв. Ты должен устать, но приятно. Нагрузка должна приносить удовольствие. Если тебе 50 лет, твоя тренировочная нагрузка не должна проходить выше определенной частоты пульса. Но цифру должен назвать врач».

Доказано исследованиями

Но насколько сегодня можно доверять врачу? А вдруг он недостаточно хорош?

«Медицина сейчас ушла от понимания “хороший врач” — “плохой врач”, и те клинические решения, рекомендации, лекарства, диагностические подходы, которые мы используем, — результат хорошо организованных специальных исследований, подвергающихся жесткой статистической обработке, в результате чего вырисовывается набор исследований лекарственных препаратов, которые доказанно могут снизить смертность», — говорит доктор Проценко.

То есть врач делает назначения не потому, что ему так видится, а строго в соответствии с доказательной базой. Точно так же на основе исследований разработаны и чек-листы, а в случае необходимости — дальнейшая маршрутизация пациентов, в соответствии с которыми проводится диспансеризация, будь то в павильоне «Здоровая Москва» или в районной поликлинике.

Анна Гришунина

Ближе к завершению встречи слушатели смогли напрямую от докторов получить ответы на интересующие их вопросы.

По каким признакам можно определить, что сердце «пошаливает»?

Алексей Свет: Особенно опасный симптом — давящая боль за грудиной, отдающая в левую руку, в лопатку (как будто камень положили), и холодный пот. Если подобное не проходит минут 20–30, это повод вызывать врача, оставить открытой входную дверь, принять таблетку аспирина. Это значит, что человек в свое время не обратил внимание на вдруг появившуюся одышку при быстрой ходьбе или на онемение в левой руке, вовремя не прошел чек-ап. Должны насторожить также разные виды непривычной головной боли, когда ты немного сонный — то, что люди называют «тяжелая голова». Это повод померить давление и все же дойти до врача.

Что вы делаете для укрепления собственного здоровья?

Алексей Свет: За последние два года модернизировал свой образ жизни. Прокиная все, с утра стараюсь 3–4 раза в неделю после обхода ездить в бассейн. Сначала надеялся, что забыл что-то: очки или шапочку, — и поход в бассейн отменяется, потом заметил, что втянулся. Знаю свои факторы риска и их отслеживаю. Моей младшей дочке 9 лет. Это мотивирует.

Денис Проценко: У нас, у медиков, медицинский осмотр — обязательная процедура, которая направлена не только на охрану нашего здоровья,

но и на обеспечение безопасности пациентов, с которыми мы работаем. В начале пандемии мой вес был 160 кг против 109 кг сегодня. Проанализировав факторы риска, неблагоприятную наследственность со стороны отца по сердечно-сосудистым заболеваниям, я сделал то, что сделал. Кроме того, сложно рекомендовать кому-то, если ты сам этого не делаешь.

Станет ли прививка от коронавируса такой же постоянной, как прививка от гриппа, или как только мы победим ковид, ее отменяют?

Денис Проценко: В этом сезоне надо ревакцинироваться от ковида. А будет или не будет ковид, зависит от прогноза. Ведь каждый год ученые прогнозируют, какой вирус гриппа будет циркулировать во всем мире на следующий год. То же самое — в эту комбинацию может войти фрагмент вакцины от коронавируса, если мы будем понимать, что этот подтип SARS-CoV-2 может быть в следующем году.

Сейчас очень популярна кетодиета. Не вредна ли она?

Алексей Свет: Кетодиета плоха тем, что исключает углеводы, оставляя в рационе только жиры и белки. От этого очень сильно страдают почки. Суставы тоже, но это неприятно, а почки — это опасно. Когда они перестают справляться с выделительной фильтрационной функцией, то ты, молодой, красивый, поджарый, умираешь от почечной

недостаточности. Любая несбалансированная диета, построенная на исключении чего-то, — это неправильно. Нужно просто есть немного меньше: половину того, что вы едите. У Гурченко было правило единичек: одна котлета, один половник супа. Как говорил стройный как струна Махмуд Эсамбаев, “моя диета — подальше от стола”.

Применяются ли сегодня в медицине технологии искусственного интеллекта?

Денис Проценко: Такие технологии есть, и мощным толчком для их развития стала пандемия. Один из примеров использования искусственного интеллекта — описание КТ с автоматическим расчетом объема поражения легких. Искусственный интеллект также может просканировать легкие на предмет новообразований. Но он до сих пор не сделал революции в медицине, потому что мы все слишком разные, у нас слишком много факторов риска, в том числе тех, которые можно модифицировать, как курение, и которые нельзя, как генетические заболевания. Пока искусственный интеллект лишь вспомогательный помощник для нейронной сети в голове доктора или докторов, потому что сейчас в сложных случаях принято работать мультидисциплинарными командами, а они будут помощнее искусственного интеллекта.

Каким вы видите развитие нашей медицины в дальнейшем?

Денис Проценко: Здравоохранение взяло тренд на увеличение доступности за счет использования различных цифровых технологий. Думаю, вместе с интернет-технологиями сохранится тенденция применения доказательной медицины с персонализированным подходом, когда для конкретного пациента будет некий универсальный диагностический набор, основанный на доказательной базе. Дальнейшее развитие получит цифровизация, синтезированная с искусственным интеллектом, — то, что называется «Big Data в медицине», помогающая врачу принять правильное решение. Но, наверное, мое пожелание самому себе: чтобы за всей этой цифровизацией мы не потеряли эмпатии, умения сопереживать пациенту — того, что воспитывали в нас в студенчестве.

Вы возглавляли борьбу с COVID-19. Чему вас научила пандемия?

Денис Проценко: Если быть честным, возглавлял не я, а социальный блок Москвы, а не только больница в Коммунарке, Первая Градская и 52-я. На пике у нас было всего 2,5 тыс. реанимационных коек. Не перестаю восхищаться своими коллегами, которые все это время работали с огромной самоотдачей 24/7. COVID-19 показал, что мы можем очень быстро переформатировать московскую медицину, равно как и несколько последних месяцев показали, что мы так же быстро можем возвращаться к обычной жизни.



Андрей БОЛОТОВ, заведующий шестым неврологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук

Какие симптомы свидетельствуют о развитии болезни Паркинсона? Передается ли это заболевание по наследству? В чем состоит лечение болезни Паркинсона?

Задать вопрос специалистам различных медицинских специальностей можно на сайте niioz.ru в разделе «Виртуальный кабинет врача».



Чем болезнь Паркинсона отличается от одноименного синдрома?

Если речь идет о синдроме, причиной его становятся сосудистые нарушения, черепно-мозговые травмы и прием некоторых лекарственных препаратов. Болезнь Паркинсона – хронический и прогрессирующий процесс увядания головного мозга, сопровождающийся дегенерацией нервных клеток, которые выделяют дофамин. От нее страдают пожилые люди, а вот синдром может встречаться у молодых.

Является ли паркинсонизм наследственным заболеванием?

Поскольку паркинсонизм является следствием дегенерации головного мозга, а начинающийся в молодом возрасте – и подавно, наследственный фактор, несомненно, имеет значение.

Какие симптомы свидетельствуют о развитии болезни Паркинсона?

Прежде всего у человека возникают нарушения координации движения – появляется дрожание в руках, скованность в движениях. Зачастую формы проявления болезни комбинируются между собой, например, бывает либо скованность, либо дрожание, либо оба симптома одновременно. Такие простые действия, как завязывание шнурков и застегивание пуговиц, становятся для человека затруднительными. Во-вторых, такие больные часто падают, они как будто не успевают за своими ногами, как правило, наклоняются вперед при ходьбе, шаги становятся короткими. В-третьих, меняется почерк, он становится неровным и прерывистым. Также меняется мимика лица, оно становится как будто застывшим.

Мне 27 лет, начала трястись рука, когда она в напряжении. Это может быть болезнь Паркинсона?

Нет, это не паркинсонизм. Часто тремор возникает из-за мышечного перенапряжения. Данная симптоматика пройдет, когда в мышце восстановятся биохимические процессы и минеральный обмен. Для паркинсонизма характерен тремор именно в покое, не в движении.

Как диагностировать болезнь Паркинсона?

Самое главное – осмотр невролога, который включает проверку мышечного тонуса, общего неврологического статуса. Затем проводится магнитно-резонансная томография, каждый мозговой процесс должен быть визуализирован. В ходе диагностики выясняется причина симптомов, а затем назначается лечение. Например, если причиной появления синдрома Паркинсона стала опухоль, то после ее удаления проявления болезни могут исчезнуть или уменьшиться.

В чем состоит лечение болезни Паркинсона?

Пациенту назначается лекарственная терапия в зависимости от имеющегося клинического синдрома: тремор, акинезия, ригидность или их комбинация. Соответственно, и лечение будет в виде моноили комбинированной терапии. Подбор препарата ведется как по дозировке, так и по кратности приема.

В случае неэффективности медикаментозной терапии применяется нейрохирургическое лечение. В зависимости от ведущего проявления болезни выбирается зона вмешательства, во время которого производится деструкция этой зоны. В настоящее время активно развивающаяся

функциональная нейрохирургия применяет высокочастотную стимуляцию глубоких структур мозга с возможностью двустороннего воздействия на головной мозг. Достоинствами метода являются большая безопасность вмешательства, отсутствие рисков необратимого повреждения структур головного мозга, возможность воздействовать на двусторонние негативные проявления болезни Паркинсона.

Как человеку жить с диагностированной болезнью?

Для пациента важна физическая активность, упражнения позволяют существенно снизить проявление неприятных симптомов, стимулируют активность мозга и тормозят дегенеративные изменения. Пациент должен двигаться, не надо исключать его из социальной жизни. Родственникам следует уделить внимание организации пространства в доме, чтобы на пути было меньше углов и препятствий. Так как пациент начинает семенить, важно увеличить площадь опоры, следует создать имитацию дорожки с нормальной человеческой стопой, куда пациент сможет наступать и где будет чувствовать себя более уверенно.



Нам пишут



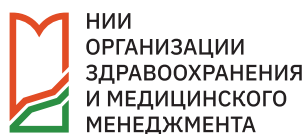
▲ Павильон «Здоровая Москва» в Дюссельдорфском парке

В редакцию газеты «Московская медицина. Сити» написала Валентина Ляпидусова.

«Выражаю искреннюю благодарность сотрудникам Городской поликлиники № 9 за профессиональный подход и неподдельную заинтересованность в повышении качества моей жизни. Татьяна Юрьевна Калинина, Лейла Арильжановна Исмаилова – заведующие терапевтическими отделениями – все острые вопросы с пациентами решают оперативно и с присущими им тактом и терпением. Терапевты, хирурги, гинекологи, врачи ЛФК, физиотерапевты Серафима Николаевна Кучерова, Елена Анатольевна Титова, Андрей Сергеевич Ефремов, Екатерина Олеговна Фетисова, Максим Владимирович Хлыбов, Ирина Константиновна Громова, Шолпан Алатаевна Овчинникова, Александр Алексеевич Михеев, Светлана Олеговна Летуховская помогли мне скорректировать лекарственную терапию, пройти необходимые обследования, найти оптимальные решения. Это опытные специалисты, профессионалы, внимательные и доброжелательные люди. Спасибо сотрудникам отделения ультразвуковой и лучевой диагностики, физиотерапевтического отделения, массажисту Алексею Александровичу Макарову за индивидуальный подход и мастерство. Хочется сказать добрые слова о приветливых работниках поликлиники на стойке информации и сестринских постах.

Воспользовалась я в этом году и возможностью обследоваться в павильоне «Здоровая Москва», который расположен в Дюссельдорфском парке. Командой павильона все было быстро и комфортно сделано. Подтверждаю, забота о себе – это доступно и это надо делать, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно!»

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



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников
Редакционный совет
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,
Е. М. Богородская, 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. 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. Хубутия, А. В. Шабунин,
Н. А. Шамалов.
Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: управление коммуникаций НИИ ОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Епифанова, 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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ