

**Эффективное наставничество**
«Школа профессионального роста» подготовила наставников к работе с выпускниками медицинских вузов.<< **СТР. 5****Настраиваемся на спокойствие**
Как беременной женщине справиться с перепадами настроения.<< **СТР. 7****Журнал для профессионалов столичного здравоохранения «Московская медицина» теперь в онлайн-формате.**
Переходите на сайт по QR-коду.

НАБЛЮДЕНИЕ И ЗАБОТА О ПАЦИЕНТЕ



Фото: mos.ru

▲ Теперь медики контролируют состояние пациентов не от приема к приему, а в постоянном режиме

В столице продолжен проект по диспансерному наблюдению москвичей с хронической сердечной недостаточностью. «Своевременное лечение помогает снизить или отсрочить тяжелые проявления этого заболевания. По новому московскому стандарту пациенты получают индивидуальную программу наблюдения. Врачи контролируют их состояние в динамике. Для этого в ЕМИАС запущен сервис «Диспансерное наблюдение». В нем, например, лечащий врач видит, что пациент вызывал скорую. При необходимости он пригласит его на прием – скорректировать лечение или назначить дополнительные исследования», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Подробнее о проактивном диспансерном наблюдении – в интервью с заместителем руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андреем Старшининым. << **СТР. 3**

Расширенный неонатальный скрининг



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале о том, что Москва расширяет программу неонатального скрининга: «С начала ее реализации обследования проводились только по пяти заболеваниям, в 2019 году в Москве их количество увеличили до 11. Теперь неонатальный скрининг будет проводиться на выявление 36 наследственных заболеваний. Врачи смогут начать лечение незамедлительно – это спасет многих малышей от развития патологий. Исследование проводят в Московском центре неонатального скрининга Морозовской детской городской клинической больницы. В прошлом году обследовали 110 325 новорожденных москвичей и выявили 99 случаев разных заболеваний. Сейчас все дети получают необходимую медицинскую помощь. Выдаем им бесплатно лекарства и продукты для лечебного питания». Кроме того, в этом году Московскому центру неонатального скрининга Морозовской детской городской клинической больницы был присвоен статус межрегиональной лаборатории. Специалисты медицинской организации проводят расширенный неонатальный скрининг по 31 заболеванию для пациентов из Московской, Магаданской областей и Чукотского автономного округа.

Сервис «Посты записи»

Пациенты центров амбулаторной онкологической помощи пользуются сервисом «Посты записи», о его преимуществах в телеграм-канале рассказал мэр Москвы Сергей Собянин: «Раньше медики тратили в среднем три с половиной минуты, чтобы записать пациента на прием и исследования. Теперь это делают администраторы постов записи. Пациент обращается на такой пост, и администратор помогает подобрать свободные окна к специалистам и на исследования. Все слоты видны на одном экране. Это удобно: визиты в рамках одного дня можно запланировать буквально в пару кликов». Сервис позволил врачам сэкономить почти 7 тыс. рабочих часов. Он внедрен в рамках нового стандарта оказания онкологической помощи.

Диагноз от искусственного интеллекта

Около 10 млн предварительных диагнозов помог поставить московским врачам искусственный интеллект.

«Мы активно развиваем искусственный интеллект в столичной медицине. В октябре 2020 года мы внедрили в работу всех взрослых городских поликлиник систему поддержки принятия врачебных решений. С помощью

умного помощника терапевты и врачи общей практики уже поставили более 10 миллионов предварительных диагнозов, из них с начала этого года – более миллиона. А благодаря пакетным назначениям, которые разработаны московскими медиками и внедрены в ЕМИАС в дополнение к модулю постановки предварительного диагноза, врачи тратят в 10 раз меньше времени на назначение

диагностики для подтверждения предварительного диагноза. Разумеется, финальное решение всегда остается за врачом, но система поддержки принятия врачебных решений выступает надежным помощником», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

<< **СТР. 4**

Фото: mos.ru

▲ На постановку предварительного диагноза тратится в 10 раз меньше времени

Новые поликлиники на юго-востоке Москвы

В юго-восточных районах столицы откроются три новые поликлиники, сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

«В этом году достроим три поликлиники. Сейчас идет отделка и монтаж инженерных систем. Детско-взрослую поликлинику построим на территории бывшего “ЗИЛа”. Она сможет принимать до 750 посетителей в смену. Детскую поликлинику с травмпунктом достраиваем в районе Бирюлево Восточное. Здание готово на 70 %. Кроме того, в Бирюлево Восточном появится и детско-взрослая поликлиника на 320 посещений в смену. В столице продолжается масштабная программа реконструкции городских поликлиник по новому стандарту. Так, ранее в Департаменте капитального ремонта города Москвы сообщили portalу mos.ru, что в Восточном административном округе в этом году завершится ремонт 15 зданий. После завершения работ поликлиники будут отвечать современным требованиям оказания медицинской помощи: наиболее посещаемые кабинеты разместят на первых этажах, в детских поликлиниках обустроят игровые уголки, светлые и просторные вестибюли поспособствуют хорошему настроению посетителей.

Экскурсии для школьников

В апреле ученики медицинских классов столичных школ отправились на экскурсии в девять современных стационаров. Там они познакомятся с работой врачей в многопрофильных больницах, узнают, как оказывать медицинскую помощь.

«Глубокая профориентация учеников старших классов – важный вектор развития школьного образования в Москве. Мы даем детям возможность составить представление о своей будущей работе и трудоустройстве не по чужим рассказам и фильмам, а по собственным впечатлениям в реальной жизни. С апреля ребята посетят девять современных московских больниц. Там они своими глазами увидят работу высококлассных врачей, которые каждый день спасают жизни, и узнают о порядке оказания медицинской помощи. Не обойдется и без практических занятий. Такое практико-ориентированное обучение, которое мы улучшаем в рамках нового московского стандарта предпрофессионального образования, поможет ребятам лучше определиться со своей профессиональной траекторией», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В программу экскурсии входит посещение симуляционного центра Городской

клинической больницы имени С. П. Боткина, отделений диагностики, нефрологии и диализа, аллергологии, ревматологии, эндокринологии и хирургии в городских клинических больницах № 52 и имени Ф. И. Иноземцева. В Городской

клинической больнице имени С. С. Юдина врачи расскажут ученикам про принципы сердечно-легочной реанимации. Школьники узнают о возможностях современного выхаживания недоношенных детей, посетят интегрированную операционную и многое другое.

Экскурсии организованы Департаментом здравоохранения города Москвы и Департаментом образования и науки города Москвы.



Фото: пресс-служба ДЗМ

Рецепт хорошего настроения

Медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Георгий Цыбульский на YouTube-канале «Московское здоровье» рассказал, что хорошее настроение не дается извне – это результат заботы о себе.

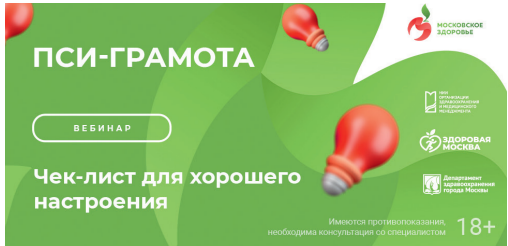


Фото: НИИОЗММ

Видеоролик «Чек-лист для хорошего настроения» вышел в рамках проекта «Пси-грамота». Медицинский психолог объяснил:

- что такое эмоциональный ресурс;
- чем чревата слишком высокая продуктивность;
- полезен ли стресс и какой;

- как составить список дел, повышающих настроение;
- важна ли физическая активность для психологического здоровья.

Посмотреть видеоролик можно по QR-коду.



Мнение



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

Анастасия РАКОВА,
заместитель мэра Москвы
в Правительстве Москвы
по вопросам социального
развития

«Электронная медицинская карта – один из самых востребованных сервисов у москвичей, и потому мы стараемся сделать его максимально удобным и функциональным. Так, мы расширили перечень физиологических показателей, которые пациент может вносить самостоятельно.

Теперь наряду с индексом массы тела, температурой, весом, ростом, уровнем сахара и кислорода в крови можно отмечать ритмичность пульса и артериальное давление. Кроме того, динамика этих показателей стала доступна на графиках. График пульса, на котором будет отмечена его ритмичность, позволит вовремя выявить аритмию, а график артериального давления – предупредить приступ стенокардии. Наглядная форма представления информации поможет пациентам заметить изменения в своем здоровье и своевременно обратиться к врачу.

Информация о показателях и их динамике будет доступна как пациенту, так и врачу, но только в случае, если пациент самостоятельно откроет ему доступ к этим данным в настройках “Дневника здоровья”. Протестировать новый функционал можно уже сейчас в электронной медкарте на портале mos.ru или в мобильном приложении ЕМИАС.ИНФО.

Помимо этого, пациенты также могут вносить в электронную медкарту сведения о перенесенных операциях и травмах, наличии аллергии, о принимаемых лекарственных препаратах, об особенностях образа жизни, а также информацию о заболеваниях близких родственников. Эти данные позволяют врачу составить комплексную картину здоровья пациента, выявить наследственную предрасположенность и индивидуальные риски.

Подать заявку на предоставление доступа к своей электронной медицинской карте и карте ребенка можно на портале mos.ru. Достаточно иметь стандартную или полную учетную запись. Получить доступ к карте могут пользователи старше 15 лет, у которых есть полис обязательного медицинского страхования».

АНДРЕЙ СТАРШИНИН: «В МОСКВЕ СОЗДАНА СИСТЕМА ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТА»

В столице расширили проект по проактивному диспансерному динамическому наблюдению горожан с хроническими заболеваниями на все взрослые поликлиники. О том, как развивается проект, в чем его уникальность и как новая система диспансерного наблюдения помогает москвичам ответственно относиться к своему здоровью, рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Старшинин.



Фото: НИИОЗММ

▲ Андрей Старшинин

– **Андрей Викторович, расскажите об истории создания проекта. Как велась подготовительная работа?**

– Сохранение и укрепление здоровья трудоспособного населения является важнейшей задачей профилактической медицины. Сегодня в столице проживают более 13 млн человек, из них только 40 % – население трудоспособного возраста. Ожидаемая продолжительность жизни в городе с каждым годом растет. Поэтому важно создать максимально эффективные условия для сохранения здоровья, минимизации рисков прогрессирования хронических заболеваний и их профилактики. Именно эта задача была положена в основу создания проекта, предполагающего принципиально новый формат диспансерного наблюдения.

При работе над проектом были проанализированы федеральные нормы формирования групп пациентов для диспансерного наблюдения. Параллельно Департаментом здравоохранения города Москвы велась большая работа по оценке и выявлению жителей города, страдающих серьезнейшими заболеваниями, которые вносят наибольший вклад в структуру смертности. С использованием больших данных Единой медицинской информационно-аналитической системы (ЕМИАС) были проанализированы основные причины смертности на дому. Среди них наиболее распространены сердечно-сосудистые заболевания (34 %), болезни органов дыхания (15 %), болезни эндокринной системы (11 %) и болезни желудочно-кишечного тракта (11 %).

Результаты анализа основных причин смертности на дому и медицинских карт более 1 млн москвичей, нуждающихся в активном наблюдении, легли в основу перечня нозологий, при которых требуется диспансерное наблюдение. Всего их

девять. В программу вошли такие распространенные заболевания, как сахарный диабет 2-го типа, гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, фибрилляция и трепетание предсердий, хроническая сердечная недостаточность, острое нарушение мозгового кровообращения, хроническая обструктивная болезнь легких, язвенная болезнь.

Подготовительные работы велись в течение полутора лет. В итоге в прошлом году на базе двух поликлиник был запущен пилотный проект по проактивному диспансерному динамическому наблюдению москвичей с хроническими заболеваниями, и теперь он расширен на все городские поликлиники.

– **Что включает проект? Как будет вестись наблюдение за пациентами?**

– Одна из основных целей проекта – привить горожанам с хроническими заболеваниями культуру заботы о своем здоровье:

помочь выработать привычку своевременного прохождения необходимых исследований, без пропусков принимать лекарства, следить за изменениями своего состояния.

Визиты к врачу для таких пациентов должны стать регулярными. По каждому установленному диагнозу определены обязательные и дополнительные лабораторные и инструментальные исследования. Также установлена минимальная периодичность диспансерных приемов и консультаций специалистов. Кроме того, для коморбидных пациентов (с двумя и более хроническими заболеваниями) предусмотрена единая программа диспансерного наблюдения. Разработанный алгоритм позволяет избежать повторов исследований и консультаций профильных специалистов, централизовать и объединить их в общую программу. Добавлю, что с 2023 года проактивное диспансерное наблюдение входит в перечень бесплатных услуг по полису ОМС. В частности, введен отдельный тариф на комплексное диспансерное наблюдение.

Каждый пациент получает индивидуальную программу наблюдения, в которой зафиксированы плановые диспансерные приемы, обязательные исследо-

о результатах анализов пациента, выходящих за пределы нормы, или ненормальных показателей в дневнике самонаблюдения электронной медицинской карты, выписные эпикризы из стационаров и данные о случаях вызова скорой медицинской помощи или врача на дом. Все это позволяет врачу индивидуально вести каждого пациента и при необходимости проактивно приглашать его на прием, не дожидаясь планового визита.

– **Помимо врачей, в программе задействованы помощники. Что входит в их функционал?**

– Особенностью проекта является то, что на связи как с врачами, так и непосредственно с пациентами находятся помощники. Они помогают формировать необходимый пакет для полноценного, последовательного и неотрывного диспансерного наблюдения: записывают пациентов на прием или исследование, подробнее рассказывают о назначениях врача, обучают контролю за своим здоровьем при помощи электронной медицинской карты и дневника самоконтроля.

В отличие от федерального алгоритма в Москве помощники врачей – участковые медсестры, специалисты со средним

Проект предполагает принципиально новый формат диспансерного наблюдения.

вания и консультации узких специалистов, при необходимости – перечень дополнительных анализов и приемов врача.

Для удобства врачей город разработал специальный сервис в ЕМИАС, который поможет им наблюдать пациентов с хроническими заболеваниями в динамике. На рабочем столе ЕМИАС у врача отображается папка под названием «Внеплановый прием». В ней собрана информация

медицинским образованием. Эти сотрудники прошли дополнительное обучение в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы по специально разработанным программам.

– **Каких результатов вы ждете от внедрения программы?**

– Внедрение проактивного диспансерного динамического наблюдения в поликлиниках Москвы – важнейший компонент борьбы с хроническими заболеваниями и их осложнениями. Московская медицина имеет все предпосылки для успешной реализации проекта: наличие специализированной медицинской информационной системы и опыт анализа больших данных, развитие систем искусственного интеллекта, мощный кадровый потенциал и стандартизированные современные поликлиники.

Фактически мы создаем систему заботы о здоровье пациента, где ключевые звенья – сам пациент, врач и помощник врача. Внедрение такого подхода позволит снизить преждевременную смертность и инвалидизацию среди москвичей с хроническими заболеваниями, выработать у них привычку проходить необходимые обследования и в целом ответственно относиться к своему здоровью.

Ирина Степанова



▲ Визиты к врачу для пациентов с хроническими заболеваниями должны стать регулярными

ДИАГНОЗ ОТ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА << СТР. 1



Фото: mos.ru

▲ Система может предложить отправить пациента на дополнительные исследования

Система поддержки принятия врачебных решений работает в ЕМИАС. Врач во время приема пациента вносит в протокол озвученные жалобы. Искусственный интеллект их анализирует и предлагает специалисту три наиболее вероятных диагноза. Врач может согласиться с сервисом или же поставить собственный диагноз, опираясь на свои знания, опыт и клиническую картину.

Проверка в деле

Прежде чем программное обеспечение сервиса поддержки принятия врачебных решений было внедрено, его подвергли серьезным техническим и клиническим испытаниям. Систему обучали на примере 4 млн обезличенных приемов. Был

определен перечень наиболее вероятных заболеваний в виде кодов по Международной классификации болезней (МКБ-10), которые обычно выставляют при первом обращении к врачу. Всего у разработчиков получилось 265 кодов. Этот список охватывает 95 % от наиболее часто ставящихся предварительных диагнозов. В процессе совершенствования системы поддержки принятия врачебных решений принимали участие ведущие специалисты Департамента здравоохранения города Москвы, а также эксперты федерального уровня.

Только после того, как сервис доказал свою эффективность и безопасность для пациентов, Росздравнадзор разрешил применять его в широкой практике.



Фото: mos.ru

▲ Врачи участвовали в обучении искусственного интеллекта

Сервис охватывает 95 % от наиболее часто ставящихся предварительных диагнозов.

Непрерывное обучение

Система поддержки принятия врачебных решений постоянно самосовершенствуется. Она обучается в процессе поступления новых данных.

Сервис не ограничивает свой функционал постановкой предварительных диагнозов. Он формирует перечень исследований и дополнительных консультаций,

с которым врач может согласиться или дополнить его либо сократить.

Когда электронные направления сформированы, пациент уже самостоятельно через сервисы ЕМИАС записывается на исследования или консультацию к специалистам в удобное для себя время. По желанию пациента врач может распечатать все направления на назначенные исследования.

Репортаж

ВОЗМОЖНОСТИ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

Возможности комплексного сервиса искусственного интеллекта для лучевой диагностики расширились почти на 30 %. Теперь нейросеть умеет одновременно выявлять еще больше патологий на одной томограмме.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Врачи тратят меньше времени на анализ лучевых исследований

«В прошлом году мы запустили комплексный сервис искусственного интеллекта, который за считанные минуты определяет на снимках компьютерной томографии сразу несколько патологий. Разработка комплексных решений – одно из главных направлений развития эксперимента этого года. В этом году уже три новые компании предложили свои алгоритмы

для работы в рамках московского проекта, в прошлом году в эксперимент зашли

Теперь нейросеть умеет одновременно выявлять до 9 патологий на одной томограмме.

четыре новых разработчика», – рассказал главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев на mos.ru.

Комплексный сервис искусственного интеллекта находит на снимках КТ признаки рака легкого, COVID-19, остеопороза позвоночника, аневризмы грудного отдела аорты, легочной гипертензии, гидроторакса, ишемической болезни сердца (по степени кальцификации коронарных артерий и объему паракардиального жира) и эмфиземы легких.

Нейросети по ОМС

С 2023 года в Москве анализ профилактических исследований по маммографии с помощью нейросетей получил официальный статус медицинской услуги. Ему присвоен специальный тариф.

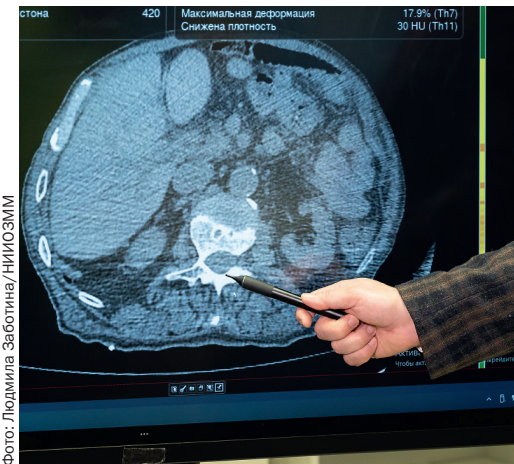


Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Нейросеть автоматически размечает снимок

Столица стала первым регионом, в котором использование алгоритмов искусственного интеллекта оплачивается из средств фонда обязательного медицинского страхования. Маммография – это рентгенологическое исследование молочной железы. С помощью процедуры можно своевременно обнаружить рак, ранняя диагностика которого позволяет вылечить болезнь в 98 % случаев. Маммографию проводят раз в год женщинам старше 40 лет. Москвичкам до 39 лет молочные железы обследуют при помощи УЗИ.

ГЕН ЛЮБВИ К РЕНТГЕНОЛОГИИ

В системе московского здравоохранения трудится множество семейных династий. Одна из них носит фамилию Бухтояровы. Наталья Анатольевна и Вера Михайловна работают врачами-рентгенологами в Городской клинической больнице имени Д. Д. Плетнева.



▲ Наталья Бухтоярова за работой

Наталья Анатольевна Бухтоярова, которая сегодня возглавляет рентгеновское отделение Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнева, приехала в Москву сразу после окончания Алтайского медицинского университета и поступила в ординатуру на кафедре рентгенологии РНИМУ имени Н. И. Пирогова, располагавшейся тогда на базе больницы. А через два года уговорила перебраться в Москву и маму Веру Михайловну.

«Я в медицине – полвека, в рентгенологии – 40 лет, – рассказывает Вера Михайловна Бухтоярова. – Начинала терапевтом, потом переобучилась, работала в городской поликлинике заведующей рентгенологическим отделением. Еще будучи терапевтом поняла, насколько перспективна рентгенология: в большинстве

случаев диагноз больному ставился именно на основании заключения рентгенолога. А уж оказавшись в Москве, в крупнейшей городской больнице, куда направлялись (и направляются по сей день) пациенты из разных уголков страны с самыми сложными заболеваниями, с которыми я на Алтае, конечно, не сталкивалась, каждый день узнавала что-то новое. Это необыкновенно интересно».

Увидеть то, что скрыто

Наталья Анатольевна пошла по стопам родителей: папа ее тоже был медиком, работал рентген-лаборантом. И он первый поддержал выбор дочери. Мама поначалу мечтала, чтобы дочь изучала языки, к которым имела склонность. «Но потом я поняла, насколько Наталья на своем месте, как любит профессию, – признается Вера Михайловна. – Сейчас мы говорим на одном языке, вместе разбираем сложные случаи, изучаем новые методы».

«Когда мы начинали работать, в отделении был только один метод – рентген. Затем появились КТ, МРТ, – продолжает тему Наталья Бухтоярова. – Это очень разные технологии, которые пришлось изучать с нуля. Помню, по вечерам после рабочего дня сидели всем составом, обложившись книгами. Тогда отделением руководил Андрей Александрович Овсянников – величайший профессионал, хирург по первой специальности,

человек энциклопедических знаний. Так вот, он нас всех приучил к мозговым штурмам, к коллективным разборам сложных случаев. Всегда буду благодарна ему за то, что не давал нам с коллегами скучать, заставлял постоянно профессионально развиваться. И я хочу сказать, мы, его ученики, стали такими же фанатами рентгенологии, каким был он сам. Вот скажите, кто еще видит органы насквозь? Кто может заглянуть в мозг? Только рентгенолог!»

Сплоченный коллектив

Сегодня в рентгеновском отделении Городской клинической больницы имени

Д. Д. Плетнева представлены все виды диагностики: МРТ, КТ, денситометрия. Все врачи отделения – универсалы, владеющие перечисленными методами и интерпретирующие любые исследования.

В отделении осуществляется диагностика органов грудной клетки, желудочно-кишечного тракта, органов мочеполовой системы, молочных желез, костно-суставного аппарата. Ведется научная работа по совершенствованию методов диагностики различных патологических состояний. Коллектив отделения очень сплоченный и дружный. Молодых специалистов с «горящим взглядом» здесь всячески поощряют и помогают постигать азы профессии. Люди работают много лет и с нежеланием уходят даже на заслуженный отдых. Пару лет назад вышла на пенсию сотрудница, которой сейчас за 90.

«В больнице и внутри отделений, и между разными отделениями сложились теплые отношения, – делится Наталья Анатольевна. – Много семейных династий работает. Несколько поколений врачей выросло с нуля: пришли студентами, остались работать в больнице, учились у наших мэтров – профессоров, академиков РАН, в итоге стали кандидатами медицинских наук, заведующими отделениями и наставниками таких же молодых специалистов, какими были сами несколько лет назад».

Елена Оставненко



▲ Наталья и Вера Бухтояровы

Образование

ЭФФЕКТИВНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО

Врачи-наставники «Школы профессионального роста» прошли обучение по взаимодействию с выпускниками медицинских вузов.

Механизм адаптации

«Школа профессионального роста» – проект Департамента здравоохранения города Москвы, который помогает выпускникам медицинских вузов повысить уровень профессиональной подготовки, а также адаптироваться к работе в системе столичного здравоохранения. В рамках прохождения «Школы» к каждому прикрепляется личный наставник – действующий врач амбулаторного и поликлинического звена. Обучение же самих наставников осуществляется в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы. Недавно для них завершился тренинг «Эффективное наставничество: как обучать молодых врачей».



▲ Тренинги помогают развивать коммуникативные навыки

Индивидуальный подход

Кадровый центр Департамента здравоохранения города Москвы не имеет аналогов как в России, так и в других странах Восточной Европы. На площади более 4 000 м² проводятся программы непрерывного профессионального образования, оценочные и аккредитационные мероприятия для специалистов городской системы здравоохранения. Центр оснащен более чем 1 100 единицами

высокотехнологичного симуляционного и медицинского оборудования.

«При трудоустройстве молодые специалисты могут испытывать сложности эмоционального, профессионального и организационного характера. Грамотно выстроенный процесс адаптации позволяет максимально быстро освоиться на рабочем месте, а также способствует формированию комфортной психологической атмосферы в коллективе. Важно, чтобы с первых дней работы у нового сотрудника



рядом был наставник – человек, который охотно поделится опытом, всегда поможет и подскажет решение сложных задач. При этом сделает это максимально корректно. О том, как найти индивидуальный подход к молодому специалисту, наставникам «Школы» рассказали в рамках тренинга «Эффективное наставничество» Кадрового центра Депздрава», – рассказал главный внештатный специалист по оказанию амбулаторной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения

города Москвы, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 Андрей Тяжелников.

Погружение в специальность

Тренинг «Эффективное наставничество: как обучать молодых врачей» состоялся в очном формате. Его прошли специалисты, которые будут курировать работу участников проекта «Школа профессионального роста». В рамках тренинга они познакомились с методами наставничества, научились формировать индивидуальные планы развития новых молодых сотрудников и рассмотрели ряд других организационных вопросов, связанных с реализацией проекта. Департамент здравоохранения города Москвы запустил «Школу профессионального роста» в 2018 году. Проект был отмечен премией Правительства Москвы в области медицины. Для будущих врачей «Школа» стала хорошей возможностью практического погружения в специальность и повышения уровня профессиональной подготовки. На счету проекта уже пять успешно реализованных потоков и около 350 специалистов, пополнивших команду московского здравоохранения.

По данным mosgorzdrav.ru

БЫТЬ ДОНОРОМ ПОЧЕТНО

Ежегодно в переливании крови нуждаются около полутора миллионов жителей нашей страны. О том, насколько ценна донорская кровь и где она используется, рассказывает врач-трансфузиолог отделения заготовки крови и плазмафереза Центра крови имени О. К. Гаврилова Дарья Кулькова.

фото: пресс-служба Центра крови имени О.К. Гаврилова



▲ Дарья Кулькова

Ценнейший ресурс

Несмотря на то что существуют искусственные заменители крови, изобретение которых, безусловно, относится к одним из самых важных достижений медицины, применяться они могут только для оказания экстренной помощи больным, например при массивной кровопотере. Дело в том, что у всех заменителей крови есть один общий недостаток – они способны заменить кровь человека только в очень узком спектре ее функций. По сути, они помогают выиграть время до получения пациентом донорской крови – она по-прежнему незаменима.

Банк крови – это ценнейший ресурс, который нуждается в постоянном пополнении, именно поэтому существует большая потребность в развитии донорского

движения. Человеку может помочь только человек!

Где используется донорская кровь

Донорская кровь нужна не только для восполнения кровопотерь при травмах или сложных операциях (особенно при вмешательствах на сердце, при протезировании суставов), но иногда и при родах, которые сопровождаются массивными кровотечениями, угрожающими жизни матери. Из крови делается целый ряд препаратов, в которых нуждаются многие больные, причем некоторые – пожизненно. В первую очередь это относится к пациентам с гемофилией. Если они с самого детства получают препараты с факторами свертывания крови, то ничем не отличаются от здоровых людей, но без этих препаратов их жизнь практически невозможна.

Другой компонент донорской крови, тромбоциты, необходим онкологическим больным при прохождении химиотерапии, которая одновременно с опухолевыми клетками воздействует и на здоровые, нарушая нормальное кроветворение.

Выделенные из донорской крови гамма-глобулины и иммуноглобулины используются в лечении пациентов



фото: shutterstock

и стерильные. Сотрудники работают в перчатках и регулярно их меняют. Система для забора крови исключительно одноразовая, она вскрывается при доноре и после использования утилизируется.

Особое внимание – к состоянию здоровья людей,

Банк крови нуждается в постоянном пополнении.

с иммунодефицитными состояниями, а препараты с эритроцитами – для увеличения уровня гемоглобина в крови при анемиях.

Качество и безопасность – превыше всего

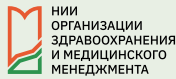
Существует ряд инфекций, передающихся через кровь, – ВИЧ, гепатит С и многие другие. Поэтому в центрах, где производится донация, прописаны специальные регламенты, обеспечивающие безопасность и качество крови, которые неукоснительно соблюдаются. Сам процесс сдачи крови находится под контролем специалистов. Все инструменты для забора крови и проведения анализов одноразовые

сдающих кровь. Донором не может стать человек, имеющий какие-либо заболевания или низкий уровень гемоглобина в крови – особого белка, который содержит железо и отвечает за доставку кислорода в ткани. Процедуре забора крови предшествует анализ ее состава. Для гарантии безопасности крови и ее компонентов плазму крови отправляют на карантин на 4 месяца. Спустя этот срок донор должен пройти еще один анализ на инфекции, передающиеся через кровь. И только если повторно будет доказано отсутствие таковых, его плазму разрешено будет переливать нуждающимся пациентам.

Анна Гришунина

Памятка

ВАША КРОВЬ МОЖЕТ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ



- Стать донором на платной или безвозмездной основе может практически любой здоровый, дееспособный совершеннолетний гражданин России или иностранный гражданин старше 18 лет, более одного года легально проживающий на территории РФ
- Мужчины могут сдавать кровь **5** раз в год, женщины – **4** раза в год
- Стандартная доза крови за одну донацию – **450** мл ± **10 %**
- Прием доноров в подразделениях Центра крови осуществляется по предварительной записи

РЕКОМЕНДАЦИИ ДОНОРАМ

- За **72 ч** не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики
- За **48 ч** не употребляйте алкоголь
- За **24 ч** воздержитесь от жирной, острой, копченой пищи, молочных продуктов и яиц
- Перед донацией хорошо выспитесь
- Утром съешьте легкий завтрак
- За **2 ч** до сдачи крови не курите
- За **5-10 мин** выпейте сладкий чай



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К СДАЧЕ КРОВИ

- Индекс массы тела менее **18,5** и более **40**
- Температура тела выше **37 °C**
- Артериальное давление менее **90/60** мм рт. ст. и более **150/90** мм рт. ст.
- Пульс менее **55** и более **95** уд/мин

Полный перечень противопоказаний вы можете найти на сайте donor.mos.ru

Инфографика подготовлена совместно со специалистами Центра крови имени О. К. Гаврилова

НАСТРАИВАЕМСЯ НА СПОКОЙСТВИЕ

Время ожидания малыша в психологическом плане не всегда проходит гладко для будущей мамы. Причем в каждом триместре беременности у нее возникают свои специфические проблемы. О том, почему так важно беременной сохранять спокойствие и как ей справиться с колебаниями настроения, рассказывает медицинский и перинатальный психолог Городской клинической больницы № 52 Надежда Маленкова.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Надежда Маленкова

Первый триместр беременности (с 1-й по 13-ю неделю)

Современный человек привыкает к контролю над своей жизнью, но не менее важно умение принимать то, что мы не можем контролировать. Если беременность внеплановая, придется принимать решение о ее сохранении, и чем скорее, тем лучше. При этом важно, чтобы факт беременности был осознан обоими родителями, в том числе и готовность встретиться с ребенком таким, какой он есть: принять его пол, врожденные особенности, «поведение» младенца и т. п.

Определенных усилий может потребовать новая организация жизни, направленная на создание благоприятных условий для будущей мамы. Возможно, ей придется уменьшить не только профессиональную, но и семейную нагрузку, внести коррективы в режим питания и отдыха.

Колебания настроения у будущей мамы могут возникать с первых недель беременности, так же как и неприятные ощущения, связанные с токсикозом. Все это нормальные явления, результат гормональной перестройки организма женщины. К так называемым «эмоциональным качелям» – чередованию раздражительности, слезливости, тревожности с состоянием эйфории с повышенной возбудимостью просто надо быть готовыми и самой женщине, и ее окружению. Важно правильно настроиться – на получение позитивных эмоций и исключение излишних стрессов.

В период беременности женщина очень нуждается в эмоциональной поддержке. Лучший вариант для супругов – встречать перемены вместе. Одно из первых про-

благоприятно влияют на него, способствуют правильному развитию. И наоборот, страх, тревога, гнев и другие негативные эмоции «приучают» ребенка быть в постоянном напряжении, затормаживают его активность и физическое созревание.

СОВЕТЫ

Женщине будет проще, если муж разделит с ней здоровый образ жизни, по возможности будет сопровождать ее в походах к врачу. Супруги могут вместе пополнять

необходимые в будущем знания – ходить на лекции, читать книги по психологии, детской педагогике, в случае необходимости вместе обратиться к психологам. Помогайте друг другу принять новые роли, заботьтесь друг о друге, проводите больше времени друг с другом, занимайтесь делами, которые приносят удовольствие обоим, вместе мечтайте о том, как будет расти ваш малыш. Общайтесь с ребенком – ведь с 12-й недели он уже реагирует на прикосновения, к 14-й неделе у него развивается слух.

Второй триместр беременности (с 14-й по 27-ю неделю)

Во втором триместре у женщины стабилизируется гормональный фон, ощущается прилив сил и энергии. У ребенка активно развиваются структуры головного мозга, ему нужны разнообразные сенсорные стимулы извне. У мамы появляется потребность в новых впечатлениях, пробуждается творческое начало, желание позитивно насыщенной эмоциональной жизни. Важно ее в этом поддержать.

СОВЕТЫ

В этот период у женщины меняется тело, и ей надо научиться получать от этого удовольствие, в том числе и при интимном общении супругов. Можно подобрать удоб-

ную и красивую одежду, устраивать фотосессии – беременная женщина прекрасна!

Во втором триместре появляется возможность уже «двустороннего» диалога с ребенком. Родители начинают понимать его движения. Теперь можно общаться с ним уже не только голосом, но и тактильно – приглашайте его к диалогу, двигайтесь вместе, играйте, пойте ему песенки.

Хорошее время для того, чтобы начать посещать курсы по подготовке к родам и родительству, общаться с другими



фото: shutterstock

ВАЖНО

При необходимости будущая мама может получить помощь перинатального психолога по полису обязательного медицинского страхования. Для этого ей надо обратиться в свою женскую консультацию.

людьми, готовящимися стать родителями, – это может быть очень полезно.

Третий триместр беременности (с 28-й недели до родов)

К концу беременности у женщины могут нарастать усталость, сонливость, появляться неприятные физические симптомы. Хочется уже поскорее разрешиться от бремени, и в то же время могут появиться страхи перед родами и неблагоприятным исходом, мысли о своей беспомощности, зависимости, несостоятельности. Возрастает фоновая тревожность, повышается чувствительность, ранимость, возможна слезливость. Все эти реакции вполне объяснимы, и можно и нужно с ними справляться.

На уровне тела помогают любые релаксационные методики – медитации, массаж, плавание, прогулки, медитативные танцы. Полезны занятия несложными приятными делами, особенно связанными с созданием «гнездышка» – подготовкой места, где будет стоять детская кроватка, вещей для новорожденного. Правильный эмоциональный настрой дают занятия

творчеством, арт-терапией, общение с приятными позитивными людьми.

Разобраться с негативными мыслями поможет саморефлексия – необходимо подвергнуть их тщательному анализу и признать необоснованность, сосредоточиться на позитиве. Не стоит оставлять без внимания беспокоящие вопросы. Нужно получить на них ответы из достоверных профессиональных источников (врачи, курсы для беременных); продумать важные организационные моменты родов, пребывания в роддоме, возвращения домой. Тщательная подготовка никогда не помешает, кроме того, это занятие, которое способно отвлечь от ненужного беспокойства.

СОВЕТЫ

Окончательно определитесь с выбором места для родов, врача и акушерки. Подумайте над тем, что у вас может быть помощник. Есть профессиональные помощницы – доулы, они знают все немедицинские потребности женщины во время родов, оказывают психологическую поддержку, помогают расслабиться или активизироваться в нужный момент, находят удобные позы, правильно дышать и тужиться. Доула поможет сходить в туалет, сделает массаж, подаст воду. Альтернативой профессиональной помощнице могут быть партнерские роды с мужем или с кем-то из родственников.

Вне зависимости от того, будете ли вы рожать сами или с помощницей, стоит заранее отработать навыки поведения и самопомощи в родах, а также начать осваивать азы ухода за новорожденным и готовиться к грудному вскармливанию. Покупка и подготовка всего необходимого, что понадобится маме и младенцу в роддоме и после прибытия домой, тоже может стать приятной психологической разгрузкой.

В период беременности женщина очень нуждается в эмоциональной поддержке.

явлений мужчины в качестве будущего отца – забота о физическом и эмоциональном состоянии женщины. Через плаценту ребенок связан с мамой кровеносной системой, через нее он получает гормоны и другие биологически активные вещества, набор которых очень зависит от маминых эмоций. Длительные эмоциональные переживания женщины становятся привычным фоном жизни ребенка: состояния умиротворения, спокойной радости, удивления, восхищения

фото: пресс-служба ГКБ им. В. М. Буянова



Руслан Юнусович ЛОЛУЕВ, врач – сердечно-сосудистый хирург отделения сосудистой хирургии Городской клинической больницы имени В. М. Буянова

Варикозное расширение вен – распространенная проблема среди женщин и мужчин разных возрастов. Это не просто косметический изъян. Заболевание может быть опасно для жизни. Как вылечить варикоз? Можно ли провести операцию по ОМС?

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



У женщин в моей семье варикозное расширение вен. Мне 22 года, визуально пока все в порядке, нужно ли начинать обследовать вены, если проблем еще нет?

В случае наличия генетической предрасположенности, но без проявлений варикозной болезни (видимые варикозные вены, отеки ног, усталость и тяжесть в ногах), каких-либо дополнительных обследований не требуется.

У меня сидячая работа, правда ли, что она может привести к варикозу?

Отсутствие физической активности способствует появлению варикозных вен, однако главный фактор – генетический.

Какие методы лечения варикозной болезни применяются сейчас?

Метод оперативного лечения для каждого пациента подбирается врачом и зависит от разных факторов. В настоящее время все чаще применяются малотравматичные методы, однако классическая операция в некоторых случаях незаменима. Вмешательства при варикозном расширении вен бывают следующими:

- флебэктомия – классический метод удаления вен через разрезы кожи. Его главные преимущества – простота и радикальность. К минусам этого метода относится выраженная травматизация тканей, наличие послеоперационных швов и рубцов;
- термическая облитерация вен – лазерная и радиочастотная облитерация вен (ЭВЛК, ЭВЛО, РЧА, РЧО);
- склеротерапия – метод «склеивания» вен для достижения косметического эффекта.

Эндовазальная лазерная коагуляция (ЭВЛК) и радиочастотная абляция (РЧА) во многом очень похожи. Это современные методики безоперационного удаления варикозных вен. Они близки и по принципу действия, и по выполнению: в обоих случаях рабочую часть (световод) вводят в пораженную вену через прокол кожи, и с помощью разных физических факторов вена «заваривается» изнутри.

Лазерное и радиочастотное лечение назначается при патологии большой и малой подкожных вен. Показания у них различаются диаметром пораженной вены (при РЧА – больше, при ЭВЛК – диаметр меньше), однако эти различия очень условны. При этом ни РЧА, ни ЭВЛК не являются единственными и предпочтительными методами лечения варикоза. Только опытный врач-флеболог на основании качественно проведенной УЗ-диагностики вен может выбрать подходящий в конкретном случае метод. Поэтому задача пациента – выбрать не метод, а профессионала, которому он доверяет.

Лучше выбрать радиочастотную абляцию или эндовазальную лазерную коагуляцию?

Как действует эндовазальный лазер? В просвет вены через маленькие проколы на голени помещается световод, который подсоединен к лазерному аппарату. Продвижение световода в режиме реального времени контролируется с помощью УЗ-аппарата, так что врач может быть уверен в том, что процесс идет правильно. Затем включается лазерное излучение, и световод протаскивается по вене именно в той зоне, где необходимо вмешательство. Это приводит к надежному закрытию пораженной вены.

Как действует РЧА? Под местным обезболиванием через прокол в варикозную вену вводится радиочастотный катетер. Необходимое воздействие на венозную стенку с помощью VNUS (система

радиочастотной облитерации) достигается за счет термического эффекта: радиочастотный катетер на своем конце имеет рабочую зону длиной 7 см, которая «заваривает» вену за счет микроволнового воздействия. В катетер встроены датчики, определяющие эффективность и полноту воздействия на венозную стенку, что обеспечивает точное и управляемое воздействие.

Оба варианта относят к «офисной хирургии» за радикальность воздействия и низкую травматичность: уже через пару часов после процедуры пациент возвращается к своей обычной жизни.

Какие методы лечения варикозного расширения вен доступны по полису ОМС?

По полису ОМС в настоящее время доступны и радиочастотная облитерация, и лазерная облитерация вен нижних конечностей.

Как попасть к сосудистому хирургу на бесплатную консультацию по поводу варикоза?

Нужен полис ОМС. Записаться на консультацию можно через поликлинику по месту жительства. Необходимо взять у терапевта направление на консультацию к сосудистому хирургу / флебологу и с ним обратиться в медицинскую организацию, где есть данный специалист.



фото: shutterstock

Нам пишут

фото: Людмила Заботина / НИИОЗММ



▲ В неонатологическом отделении Морозовской больницы

На сайт Морозовской детской городской клинической больницы написала мама маленькой пациентки. Она поздравила медицинский персонал с Днем неонатолога, который отмечался 5 апреля.

«История моей малышки началась в 2021 году в столице нашей Республики Мордовии – Саранске. Родилась наша долгожданная девочка весом 980 г на сроке 26 недель. Состояние было тяжелое, и ее срочно госпитализировали в Морозовскую детскую городскую клиническую больницу на реанимобиле.

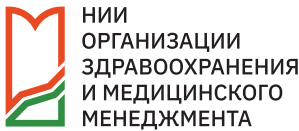
Попали мы в отделение реанимации и интенсивной терапии новорожденных, в котором очень грамотные специалисты. Запомнились врачи Ринат Маратович Давлетгареев и Наида Расуловна Миронова, а также старшая медицинская сестра Марина Дмитриевна Козлова.

После реанимации нас перевели в отделение неонатологии. Нашим доктором была энергичная и позитивная Светлана Юрьевна Дубенок, с которой мы продолжаем оставаться на связи и консультироваться.

Я очень хотела кормить малышку грудным молоком и всячески пыталась его сохранить, было очень непросто, пришлось столкнуться с проблемами, но вера в себя, постоянная поддержка психолога и консультанта по грудному вскармливанию Татьяны Николаевны Безкопыловой помогли все наладить. Еще в реанимации мы познакомились с замечательным нейрохирургом, который нас и оперировал. Это Марат Жакенович Чигибаев – внимательный и очень профессиональный врач.

Хочется всем выразить огромную благодарность за мою дочку, 24 марта ей исполнилось 2 годика, и мы вот-вот будем ходить, а все самое страшное у нас позади благодаря команде специалистов Морозовской больницы. Всего вам самого доброго!»

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. Кроков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,
И. А. Назарова, 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. 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. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Епифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Ирина Баринская, Олеся Голошубина, Елена Малыгина. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.
Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.
Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».
Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.
«Московская медицина» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ