



### Шаги к здоровому обществу

Какие вопросы здравоохранения будут затронуты на Петербургском международном экономическом форуме?

<< **СТР. 5**



### Следить за давлением важно

Терапевт Инесса Трубникова о причинах развития артериальной гипертонии.

<< **СТР. 6**



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

## ИНФРАСТРУКТУРА ВЫСШЕГО УРОВНЯ



Фото: mos.ru

▲ Столичные поликлиники – первая ступень развития инфраструктуры здравоохранения

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала о непрерывной работе по развитию инфраструктуры здравоохранения: «Ежегодно свыше миллиона москвичей поступают в больницы по скорой, и мы больше года с медиками Москвы отработывали и стандартизировали все критические ситуации, с которыми людей привозят в наши стационары. В результате смогли сформировать 87 стандартизированных алгоритмов оказания медицинской помощи, обучить их реализации врачей и запустить их в московских больницах». Также вице-мэр рассказала о том, как реализуется масштабная программа капитального ремонта городских поликлиник. Реконструировано уже свыше 200 медицинских организаций, в настоящее время в работе более 100 поликлиник.

### Специализированная медпомощь: улучшения



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что в городе будут увеличены объёмы специализированной медицинской помощи: «Речь о целевых программах, направленных на повышение качества и продолжительности жизни москвичей. Они реализуются по 14 направлениям». Современную медпомощь в стационарах будут получать на 40 тысяч человек больше. Более чем на треть будет увеличен объём высокотехнологичной помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

### Удобная молочная кухня



Фото: mos.ru

Теперь столичным жителям в электронной медкарте доступен QR-код для получения заказа продуктов на молочной кухне. «Достаточно давно город обеспечивает детей, кормящих и беременных женщин продуктами питания в молочно-раздаточных пунктах. Для этого в столице работает более 200 молочных кухонь, часть из которых мы уже отремонтировали. Более того, несколько лет назад у московских семей появилась возможность в онлайн-режиме подать заявление на бесплатное молочное питание и заказать его на портале mos.ru. И теперь благодаря созданию в электронной медкарте на портале mos.ru нового раздела «Моя молочная кухня» процесс получения бесплатного питания стал ещё более удобным и понятным. Вся информация находится под рукой, и забрать продуктовый набор можно, показав в молочно-раздаточном пункте специальный QR-код из электронной медкарты. Новая возможность доступна и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» в разделе «Сервисы для вас». Также в веб-версии электронной медицинской карты и в приложении жители столицы могут изучить все актуальные сведения, включая историю заказов, перечень продуктов, график и режим работы молочно-раздаточных пунктов», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Офтальмологический центр

Специалисты Московского городского офтальмологического центра на базе Боткинской больницы применяют инновационные методики в диагностике и лечении заболеваний глаз.

Это единственная офтальмологическая больница в системе здравоохранения Москвы, где на самом высоком уровне могут проходить лечение все категории офтальмологических пациентов.

Центр оснащён самым современным медицинским оборудованием.

Его специалисты проводят лечение любой офтальмологической патологии, включая катаракту, глаукому, дистрофию сетчатки, сложные комплексные патологии органа зрения, онкологические заболевания глаза. В особо сложных случаях проводится трансплантация роговицы.

Кроме того, в круглосуточном отделении неотложной помощи врачи спасают пациентов при любых экстренных состояниях – травмах, ожогах, острых воспалительных заболеваниях глаз, резкой потере зрения.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

<< **СТР. 4**

▲ В центре пациенты могут пройти углублённую диагностику

## Развитие района Зябликово

Мэр Москвы Сергей Собянин поделился в телеграм-канале успехами в развитии района Зябликово. Помимо улучшения маршрутов городского транспорта и благоустройства общественных пространств для досуга, продолжается реконструкция городской поликлиники.



Фото: mos.ru

«В этом же году закончим обновление филиала № 1 поликлиники № 214, где получают медпомощь больше 70 тысяч москвичей. За последнее время в Зябликове реализовали множество важных проектов, улучшающих инфраструктуру района и повышающих качество жизни», – написал Сергей Собянин.

Здание поликлиники находится по адресу: Ореховый бульвар, дом 35, корпус 2. Количество кабинетов врачей общей практики и процедурных кабинетов увеличится в 2,5 раза. Поликлинику оснастят современным медицинским оборудованием. Реконструкция завершится в этом году.



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

## 3D-тур во флагманский центр

В НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского состоялась презентация 3D-тура во флагманский центр, подготовленного совместного с Музеем современной истории России.

«Новый 3D-тур по флагманскому центру – очень важная вещь, и функции у него не только развлекательные, но и образовательные. Склиф – значимая точка московской инфраструктуры; это локация, объединившая в себе историю и передовые технологии, многие из которых представлены в том числе во флагманском центре. Чтобы показать всё самое интересное, всё медицинское оборудование, съёмка 3D-тура велась несколько недель. Совместными усилиями с Музеем мы постарались сделать всё, чтобы людям было максимально интересно», – рассказал директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков.

Особенностью 3D-тура являются интерактивные точки доступа. Кликая на них, зрители смогут посмотреть интервью врачей о новых стандартах оказания медицинской помощи или познакомиться с современным медицинским оборудованием. 3D-тур будет доступен на официальном сайте Музея современной истории России. Он будет полезен и интересен пациентам, будущим сотрудникам, школьникам, мечтающим стать врачами, и тем, кто интересуется вековой историей НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.

## Рейтинг ИИ-сервисов

Столичные учёные оценили результаты работы медицинских сервисов для лучевой диагностики на основе искусственного интеллекта и выявили лучшие. Для этого была использована матрица зрелости, разработанная специалистами Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы.

«Мы стремимся обеспечить врачей инструментами, которые не только упрощают их работу, но и повышают качество медицинской помощи для москвичей. Поэтому в прошлом году мы создали матрицу зрелости – инструмент, показывающий результаты работы сервисов и позволяющий оценить их. По итогам 2023 года мы отмечаем рост технической стабильности и диагностической точности нейросетей. Матрица зрелости показала, что лучшие результаты за 2023 год демонстрируют сервисы по оценке компьютерно-томографических признаков различных патологий органов брюшной полости, признаков рака молочной железы по данным маммографии, рентгенографических признаков различных патологий опорно-двигательного аппарата, а также комплексные

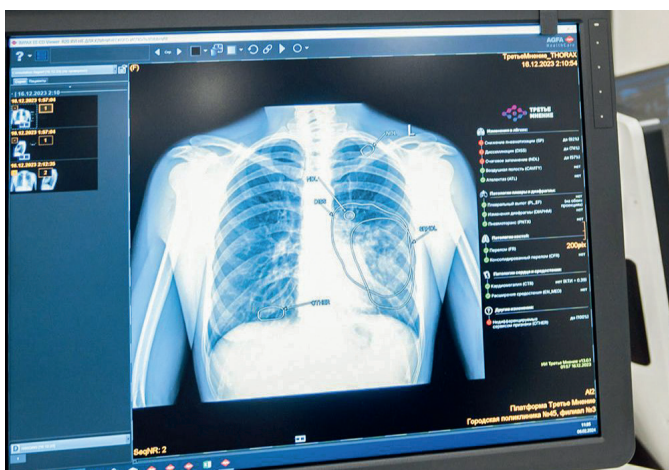


Фото: mos.ru

сервисы для оценки КТ-признаков различных патологий органов грудной клетки. Благодаря этому инструменту врачи могут выбрать для своей работы самые качественные и надёжные решения из существующих», – сообщил заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров.

## Обновлённое детское эндоскопическое отделение

В НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Департамента здравоохранения города Москвы после ремонта открылось переоборудованное эндоскопическое отделение.

«Техническое и технологическое обновление нашей диагностической базы позволяет нам не только наращивать объёмы медицинской помощи, но и применять самые современные и передовые технологии – это даёт возможность повысить точность диагнозов, значительно сокращать время обследования и повышать

качество жизни пациентов», – рассказала заведующая отделением эндоскопии детской клиники, кандидат медицинских наук Анастасия Харитоновна.

Помимо гастроскопии, исследований тонкой и толстой кишки, в отделении проводят эндоцитоскопию, позволяющую диагностировать патологические

участки на клеточном уровне, эндо-УЗИ, с помощью которого выполняют трансгастральное дренирование псевдокист поджелудочной железы и прочее. Хирурги отделения проводят малоинвазивные хирургические вмешательства при новообразованиях желудочно-кишечного тракта.



Фото: mosgorzdrav.ru

## Коротко

### Новые датасеты

Столичная цифровая библиотека на базе Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы пополнилась новыми наборами открытых данных для точной и быстрой диагностики. Они могут применяться при самотестировании нейросетей для поиска признаков патологий головного мозга, органов грудной клетки и других патологий. Новые датасеты содержат обезличенные данные по маммографии, рентгенографии органов грудной клетки, флюорографии и компьютерной томографии. Цифровая библиотека появилась в 2022 году. На сегодняшний день сотрудники Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы создали 67 открытых наборов данных, которые доступны для всех на сайте mosmed.ai.



### Детским врачам

На цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» 3–4 июня состоится III Всероссийская научно-практическая конференция «Азбукинские слушания». Начало в 10:00. Также на мероприятии можно присутствовать очно. Адрес проведения: 5-й Донской проезд, дом 21А, корпус № 5. Планируется рассмотреть ряд важных вопросов, возникающих в коррекционной работе с детьми и подростками, имеющими ментальные нарушения, обсудить новые методы полипрофессиональной помощи.

Зарегистрироваться на очное и онлайн-участие можно на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



### Праздник для детей

На территории Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой 31 мая состоится ежегодный VII фестиваль «Здоровье и безопасность детей», который приурочен ко Дню защиты детей. Участие примут сотрудники детской клиники, пациенты, находящиеся на стационарном лечении, школьники медицинских классов Северо-Западного административного округа Москвы, пациентские организации. Присоединиться могут все желающие. На празднике будут организованы специальные павильоны, в которых можно получить консультацию детских специалистов, пройти ЭКГ, УЗИ и измерение артериального давления, посетить лекцию по безопасности дорожного движения, школу для родителей и многое другое.

# АЛЕКСЕЙ БЕЗЫМЯННЫЙ: «НАУЧНЫЕ ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ ВРАЧАМ РАБОТАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО»

Правильно выстраивать коммуникацию с пациентами, обобщать свой опыт и делиться им с коллегами – все эти умения крайне необходимы специалистам первичного звена. О том, как научные знания помогают врачам поликлиник профессионально развиваться, рассказал директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук Алексей Безымянный.



Фото: Людмила Заботина/НИОЗММ

▲ Алексей Безымянный

**– Алексей Сергеевич, почему так важно вовлекать специалистов городских поликлиник в научно-исследовательскую деятельность?**

– Развитие новых навыков и компетенций врачей актуально как никогда. Кардинальное преобразование московских поликлиник включает не только светлые и комфортные помещения и современные условия труда, но и изменения, касающиеся широкой эрудиции, развитого клинического мышления и вовлечённости в общемедицинский научный процесс врачей первичного звена, которые определяют качество медицинской помощи и тем самым оказывают существенное влияние на здоровье жителей Москвы.

**– Но для того, чтобы врачи могли интерпретировать результаты своей работы, им нужны дополнительные знания в данной области?**

– Безусловно. Наука позволяет осваивать большие объёмы знаний, учит читать и понимать научную литературу, повышая уровень компетенций практикующего врача. Мы говорим не только о непрерывном медицинском образовании, но и о самообразовании в том числе. Во многих

странах мира существует определённый тренд и обязанность формирования подписки на научные журналы. Но, чтобы уметь пользоваться этой базой знаний, необходимо знать, к каким материалам обращаться, как искать цитирования, как между собой связаны журналы и т. д.

Для таких специалистов с целью формирования и развития исследовательских компетенций и критического мышления был разработан уникальный образовательный проект «Научная лаборатория: Московская поликлиника», который реализовывался в столице в течение нескольких лет.

**– Расскажите, пожалуйста, подробнее о проекте.**

– Идея вовлекать сотрудников городских поликлиник в научную сферу принадлежит заместителю руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрею Викторовичу Старшину. Она возникла при проведении оценки и мониторинга научно-исследовательской деятельности медицинских организаций, когда выяснилось, что у наших врачей, работающих в поликлиниках, до обидного мало научных публикаций, а сами они крайне редко выступа-

## Наука учит читать и понимать специальную литературу, повышая уровень компетенций врача.

ют с докладами на научно-практических конференциях. И дело не в том, что им нечего представить профессиональной общественности, и не всегда в высокой



Фото: Руслан Игамбердиев/НИОЗММ

◀ В проекте приняли участие специалисты первичного звена

▲ Участники третьего сезона проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника»

степени загруженности этих специалистов. Просто ранее им не приходилось сталкиваться с такого рода работой, не хватает навыков. Тогда и было принято решение вовлекать городских поликлиник в научную сферу, что, безусловно, должно было повлиять на качество работы специалистов первичного звена и на успех всей медицинской системы в целом.

Проект стартовал в конце июня 2021 и закончился в декабре 2023 года, в об-

здоровоохранения – первичной медико-санитарной помощи. Если человек постоянно совершенствует свои профессиональные навыки, работает над собой, занимается научной работой, он может достигнуть гораздо большего успеха в профессиональной реализации и карьере врача.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИОЗММ

**Андрей СТАРШИН, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:**

«Эволюционное развитие системы столичного здравоохранения предопределяется уровнем профессиональной подготовки специалистов, наличием исследовательских компетенций для реализации прорывных проектов трансформации первичного звена в городе. Именно научные достижения и инновации являются факторами развития клинической практики и совершенствования моделей управления здравоохранением.

Достигнутые положительные результаты реализации образовательного проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника» говорят о том, что в московских поликлиниках работают не только практикующие врачи – профессионалы своего дела, но и исследователи, обладающие критическим мышлением и глубокими знаниями в области медицины».



Фото: Руслан Игамбердиев/НИОЗММ



Фото: Руслан Игамбердиев/НИОЗММ

▲ Правильно выстраивать коммуникации с пациентами – один из важных навыков для врачей поликлиник

щей сложности было три сезона. За этот период в нём приняли участие более 10 тысяч слушателей, которые составляют разветвлённую научную сеть из числа специалистов амбулаторно-поликлинического звена столичного здравоохранения.

**– Какие практические результаты были получены от реализации проекта?**

– Прежде всего был сформирован пул специалистов, которые хотят заниматься научной деятельностью. В результате за очень короткий срок в Москве на базе поликлиник были организованы более 30 научных исследований, по итогам которых подготовлены достойные научные публикации в рецензируемых журналах.

Проект «Научная лаборатория: Московская поликлиника» – это выход на новый уровень профессионального развития для наших врачей. Их богатый практический опыт, дополненный навыками исследовательской работы, становится основой для новых интересных инициатив в самой масштабной области

# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

В Московском городском офтальмологическом центре на базе Боткинской больницы организован полный цикл специализированного лечения: диагностика и амбулаторная помощь, лечение больных с заболеваниями и травматическими повреждениями глаз.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Пациенты получают консультативную и лечебно-диагностическую помощь у лучших специалистов

Офтальмологический центр – крупнейшая специализированная клиника не только в России, но и в Европе. Ежегодно здесь проводится 15 тысяч консультаций, 43 тысячи высокотехнологичных операций. В его структуру входит отделение неотложной офтальмологической помощи, диагностическое отделение, поликлиника, три офтальмологических и офтальмоонкологических отделения, отделение лазерной микрохирургии, стационар кратковременного пребывания.

«В нашем центре активно применяются все современные методы диагностики и лечения заболеваний органа зрения, такие как электрофизиологические исследования зрительного нерва, оптическая когерентная томография сетчатки и зри-

**Московский городской офтальмологический центр – крупнейшая профильная клиника не только в России, но и в Европе.**

тельного нерва, в том числе с оптической ангиографией сетчатки, ультразвуковая диагностика. На самом современном оборудовании выполняется большой объём лазерного лечения, проводятся микрохирургические операции при различных патологиях глаз, лечение пациентов при поражении органа зрения на фоне заболеваний щитовидной железы», – рассказывает руководитель Московского городского офтальмологического центра Гульжияна Аржиматова.

## Ювелирная хирургия

В центре семь высокотехнологичных операционных. Офтальмохирурги выполняют вмешательства по лечению катаракты любой сложности, операции на сетчатке, лечение глаукомы, офтальмоонкологических заболеваний, а также трансплантацию роговицы – редчайший вид офтальмологической помощи, который успешно освоен специалистами Боткинской больницы. Это лечение пациенты получают в рамках программы государственных гарантий

бесплатного оказания медицинской помощи. С 2018 по март 2024 года проведено 650 трансплантаций роговицы.

Операционные центры оснащены самым современным оборудованием, которое позволяет оказывать пациентам помощь на уровне мировых стандартов. В арсенале специалистов – современные микроскопы с навигационной системой, офтальмологические комбайны для операций на любом отделе глазного яблока, рефракционные лазеры, один из которых – самый современный мобильный фемтосекундный лазер, современное анестезиологическое оборудование.

«Мы также выполняем весь спектр витреоретинальных вмешательств – наиболее сложной области офтальмохирургии, которая представляет собой комбинированное вмешательство на сетчатке и стекловидном теле, в том числе при онкологических заболеваниях глазного яблока и осложнении диабета – диабетической ретинопатии», – поясняет Гульжияна Аржиматова.

Офтальмохирурги центра отработали и внедрили в повседневную практику малоинвазивную методику пневморетинопексии с последующей транспупиллярной лазерной коагуляцией сетчатки у пациентов с отслойкой сетчатки с локализацией разрывов в верхней половине без признаков пролиферативной витреоретинопатии. Она показала себя высокоэффективной.

В центре проводятся сквозные субтотальные пересадки роговицы.

Выполняется диагностическое исследование ▶



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ В центре развёрнут специализированный офтальмологический операционный блок с семью операционными

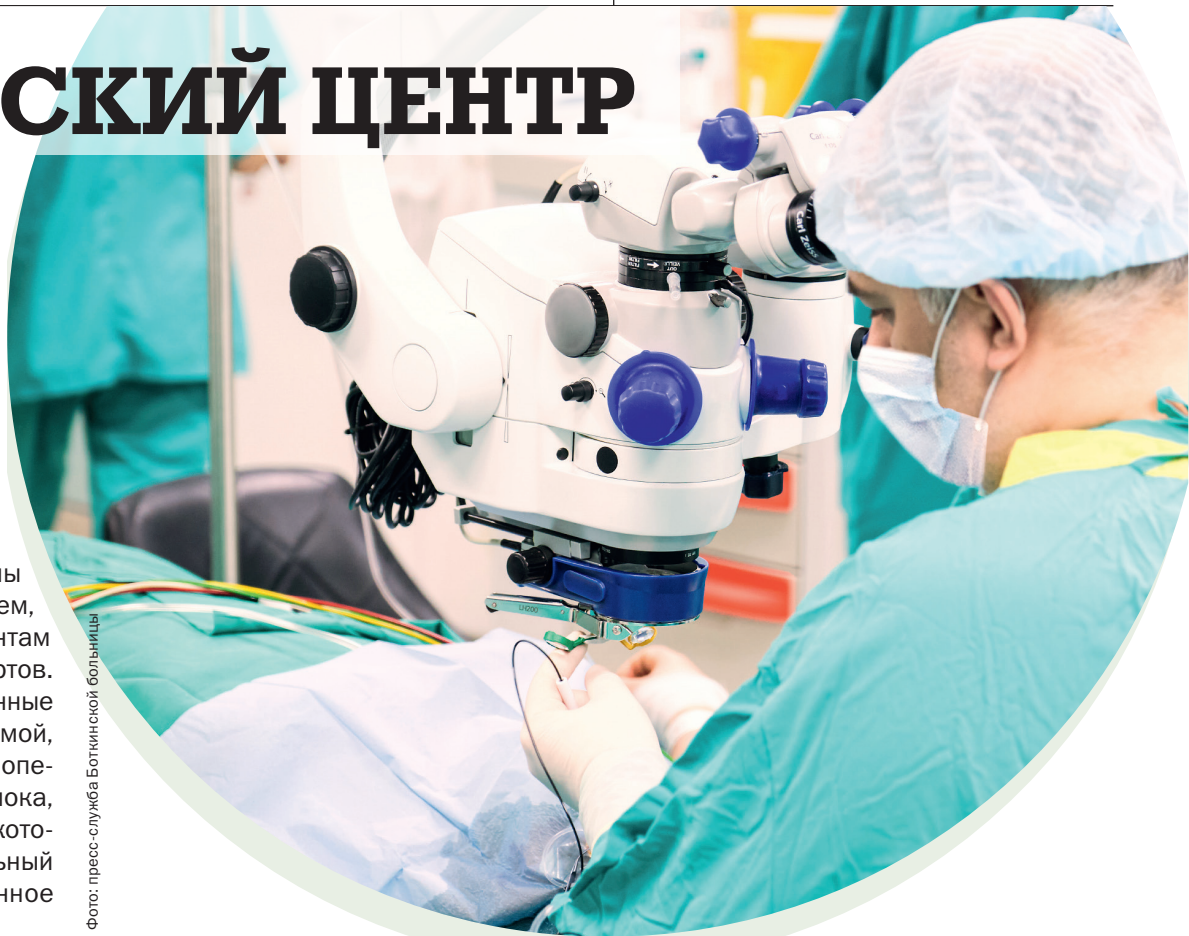


Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Микрохирургические операции проводятся на самом современном оборудовании

**Специалисты центра выполняют весь спектр витреоретинальных вмешательств – самой сложной области офтальмохирургии.**

Существенно расширился список патологий роговицы, которые здесь лечат, – рубцы и помутнения, дегенерация роговицы, кератоконус. Постоянно совершенствуются методы хирургии глаукомы: осваиваются микроинвазивные вмешательства

на шлемовом канале, вводятся новые непроницающие методики и дренажная хирургия.

## Офтальмоонкологический центр

В структуре Боткинской больницы с 2003 года находится городской центр офтальмоонкологии. В офтальмоонкологическом центре ведётся учёт онкологических пациентов всей Москвы (канцер-регистр) и проводятся диспансерные осмотры.

Офтальмоонкологическое отделение специализируется на лечении пациентов со злокачественными образованиями глаза, его придатков и орбиты и подозрением на них.

«Наши пациенты получают весь спектр офтальмоонкологической помощи, включая забор материала для гистологической верификации диагноза и высокотехнологичные виды лечения. Все врачи-офтальмологи отделения имеют специализацию по профилю «онкология», – говорит заведующая отделением Марина Лернер.

## Стационар кратковременного пребывания

С 2016 года на базе Боткинской больницы заработал офтальмологический стационар кратковременного пребывания (СКП № 2). Оперативное лечение в СКП осуществляется без госпитализации. Пациента оперируют в день поступления, после чего он располагается в послеоперационной палате, его осматривает лечащий врач и даёт рекомендации и указания о дате и времени повторного осмотра. Общее пребывание в стационаре в день операции занимает у пациента несколько часов. Москвичи получают медицинскую помощь бесплатно по полису ОМС. Для этого необходимо взять направление у офтальмолога из районной поликлиники.

Анна Егорова

# ШАГИ К ЗДОРОВОМУ ОБЩЕСТВУ

Первый заместитель директора по развитию, руководитель дирекции по здравоохранению Фонда Росконгресс Анастасия Столкова рассказала, какие важные вопросы развития общественного здравоохранения будут затронуты на главном деловом событии страны – Петербургском международном экономическом форуме (ПМЭФ). Главная еженедельная газета для медиков и пациентов Москвы «Московская медицина. Cito» стала информационным партнёром мероприятия.



Фото: пресс-служба Фонда Росконгресс

▲ Анастасия Столкова

## – Анастасия Сергеевна, какие ключевые проекты по здравоохранению будут представлены на полях форума?

– Экосистема Фонда Росконгресс «Здоровое общество» традиционно формирует основную часть деловой программы, посвящённую вопросам здравоохранения. Уже в четвёртый раз в стартовый день ПМЭФ состоится Российский фармацевтический форум «Лекарственная безопасность». Организатором мероприятия выступает Фонд Росконгресс при поддержке Минздрава России и Госдумы. Форум зарекомендовал себя ведущей площадкой для российской фармацевтической отрасли.

В соответствии с текущим председательством Российской Федерации в БРИКС значимую часть деловой программы форума «Лекарственная безопасность» составят вопросы, связанные с развитием долгосрочного плодотворного сотрудничества между странами объединения в сфере охраны здоровья, развития высоких технологий и фармацевтической отрасли, в том числе состоится заседание регуляторов стран БРИКС в сфере обращения медицинской продукции и представителей фармацевтического бизнеса.

## – Какие темы в этом году будут звучать в рамках деловой программы пространства «Здоровое общество»?

– Развитие здравоохранения – это залог успешного и счастливого общества,

экономического роста и развития, и для достижения поставленных целей необходима действительно слаженная работа междисциплинарной команды, участие государства, общества, бизнеса, медиа, некоммерческого сектора. Многие проекты невозможно реализовать без развития стратегического сотрудничества с дружественными странами. В повестке текущего года развитие взаимодействия со странами БРИКС, в том числе по вопросам охраны здоровья.

В этом году стенд «Здоровое общество» на ПМЭФ будет выполнен в формате единого цифрового пространства, объединяющего передовые технологии здравоохранения, цифровые решения, технологии активного долголетия и т. д. Деловая программа охватит вопросы развития цифровых экосистем здоровья, инноваций в здравоохранении, внедрения инструментов искусственного интеллекта, развития медицинской науки, корпоративного здоровья, программ корпоративной социальной ответственности, клиник будущего.

Другие темы деловой программы – клиники будущего, развитие направлений превентивной медицины, индустрия БАД и перспективы лечения болезней будущего.

## – На ПМЭФ будет представлена новая инициатива Фонда Росконгресс – «РК-Медицина». Какие основные задачи стоят перед новой организацией?

– Цель проекта – продвижение инновационных технологий и достижений отечественной медицины, в том числе на зарубежные рынки. Перспективные проекты мы будем сопровождать на всём пути – от упаковки, информационного сопровождения, получения поддержки



Фото: НИИОЗММ

▲ Форум состоится с 4 по 8 июня



Фото: НИИОЗММ

▲ В этом году участников ждёт интересная экспозиция

от государственных структур до привлечения партнёров и инвестиций. Среди текущих инициатив – рейтинг устойчивости систем здравоохранения, платформа «Метавселенная диабета», медицинский консердж и др.

## Развитие здравоохранения – это залог успешного и счастливого общества.

### – Следующее значимое событие после ПМЭФ – форум «Здоровое общество». В этом году он тоже состоится в Санкт-Петербурге?

– Да, он состоится в Таврическом дворце 17–18 июля. Готовится большая программа, будут охвачены темы не только здоровья, но и красоты, долголетия, сохранения ментального здоровья. Форум пройдёт на высоком уровне, с участием представителей стран СНГ и БРИКС. В прошлом году в работе форума «Здоровое общество» приняли участие более 800 человек из 17 стран, представители 57 субъектов Российской Федерации. Наша задача – способствовать развитию здоровой среды, где в центре всегда находится человек, продолжительность и качество его жизни, активное долголетие. Впервые в рамках мероприятия мы проведём

форум «Женщины за здоровое общество». Это наша социально направленная деятельность, мы много лет поддерживаем женские инициативы, движение, лидерство.

### – Сегодня много говорят о роли женщин в здравоохранении. В чём заключается их особая миссия?

– Такая повестка действительно занимает значимое место, и объясняется это тем, что именно от женщины во многом зависит тот образ жизни, который выбирает семья, а также сохранение и передача традиций, культуры. Мы видим, какую большую работу делают женщины в социальной сфере. На нашей платформе «Женщины за здоровое общество» уже более 2000 участниц, задействованных в социальной сфере, представлено 580 проектов и инициатив. В этом году мы проводим уже третий Всероссийский конкурсный отбор женских проектов и инициатив в области здоровья. Приём заявок стартовал 20 мая, презентация проектов финалистов и объявление победителей будет проходить в рамках Евразийского женского форума, который состоится 18–20 сентября в Санкт-Петербурге. Конкурс проводится командой проекта «Женщины за здоровое общество» совместно с Советом Евразийского женского форума, при поддержке Фонда Росконгресс, Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы.

Приглашаю к участию в конкурсе всех неравнодушных женщин, готовых разрабатывать и реализовывать социальные проекты в области здравоохранения. Победители и финалисты получают информационную и экспертную поддержку, возможность представлять свои проекты на таких значимых площадках, как Петербургский международный экономический форум, форум «Сильные идеи для нового времени» и др. Заявки принимаются на сайте проекта «Женщины за здоровое общество».



Фото: НИИОЗММ

▲ О важных решениях, принятых на форуме, расскажет газета «Московская медицина. Cito»

# СЛЕДИТЬ ЗА ДАВЛЕНИЕМ ВАЖНО

О причинах повышения давления и степенях артериальной гипертонии рассказывает врач-терапевт, заведующая терапевтическим отделением Городской клинической больницы № 24 Инесса Трубникова.



Фото: пресс-служба ГКБ № 24

▲ Инесса Трубникова

Артериальная гипертония – патология сердечно-сосудистой системы, характеризующаяся стойким повышением артериального давления (АД). Различается два показателя артериального давления: систолическое (верхнее) – в момент максимального сокращения сердца; диастолическое (нижнее) – в момент максимального расслабления сердца.

Заболевание диагностируется при подъёме систолического давления выше 139 мм рт. ст. либо подъёме диастолического давления выше 89 мм рт. ст. Гипертония может негативно сказаться на работе организма: часто она становится причиной развития инсульта, гипертрофии левого желудочка сердца, инфаркта

миокарда, протеинурии (высокого содержания белка в моче), почечной недостаточности.

## Причины повышения давления

Риск развития гипертонии связан с возрастом (у людей старше 65 лет встречается чаще), но есть и другие факторы:

- лишний вес, ожирение;
- низкий уровень физических нагрузок (Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю);
- курение и злоупотребление алкоголем;
- хронический стресс;
- неправильное питание;
- чрезмерное употребление поваренной соли (более 5 г в день).

## Реакция организма

Основным симптомом гипертонии является головная боль. Она развивается из-за сужения сосудов головного мозга. Также частыми симптомами являются:

- головокружение;
- пелена перед глазами;
- общая слабость и утомляемость;

- пульсация в разных участках тела;
- покраснение лица;
- отёки рук и лица.

В зависимости от максимальных показателей давления артериальная

гипертония подразделяется на несколько степеней:

1-я степень. Систолическое АД от 140 до 159 мм рт. ст. и диастолическое – от 90 до 99 мм рт. ст.

2-я степень. Систолическое АД от 160 до 179 мм рт. ст. и диастолическое – от 100 до 109 мм рт. ст.

3-я степень. Систолическое АД более 180 мм рт. ст. и диастолическое – выше 110 мм рт. ст.

При гипертонии 1-й степени состояние можно улучшить, скорректировав образ жизни. Если в установленный специалистом временной период такая тактика не даёт необходимого результата, назначается лекарственная терапия.

При 2-й и 3-й степени приём гипотензивных средств обязателен.



## Основным симптомом гипертонии является головная боль.

## Она развивается из-за сужения сосудов головного мозга.

## Памятка

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



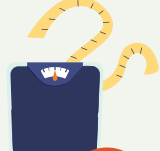
### КАК СОКРАТИТЬ РИСКИ



Увеличьте физическую активность



Ограничьте потребление соли (максимально допустимое количество – 5 г в день)



При необходимости снизьте массу тела



Откажитесь от вредных привычек



Спите 7–8 часов в сутки



Ежедневно измеряйте артериальное давление и записывайте все показатели



### КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



❗ Проводите измерение **через 1–2 часа после еды**. Перед измерением не пейте кофе или крепкий чай

❗ **Измеряйте давление сидя**, опираясь на спинку стула, с расслабленными и нескрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться

❗ **Правильно расположите манжету** тонометра: она должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см

❗ Измерение необходимо проводить не менее **2 раз с интервалом в 1–2 минуты**

# ДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Как проявляется бронхиальная астма и как избежать приступов, рассказывает врач-пульмонолог амбулаторно-поликлинического центра Городской клинической больницы имени В. П. Демикова Наталья Митрошина.

Фото: пресс-служба ГКБ им. В. П. Демикова



▲ Наталья Митрошина

Бронхиальная астма – это гетерогенное (имеющее множество причин) заболевание, сопровождающееся хроническим воспалением дыхательных путей. Основные его симптомы – свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель. Они могут проявляться с разной интенсивностью и сопровождаться вариабельной обструкцией дыхательных путей. Патогенез бронхиальной астмы представляет собой сложный и всё ещё до конца не известный механизм. В одинаковых условиях у одного человека может развиться астма, а у другого нет.

Заболевание может передаваться по наследству. Если кто-то из родителей страдает бронхиальной астмой, то вероятность её развития в любом возрасте выше. Это подтверждают и данные исследований – если астматик один родитель, то риск составляет 25 %, если оба – 75 %. Также в группе риска находятся:

- люди с аллергическими заболеваниями. Особенно высок риск при рините и конъюнктивите;
- курильщики и люди, которые проводят много времени там, где курят;
- те, кто имеет избыточный вес;
- люди, страдающие хроническими заболеваниями дыхательных путей (прежде всего хроническим бронхитом);

- работники вредных производств и мест с повышенной загрязнённостью воздуха: сварщики, животноводы, работники птицефабрик и деревообрабатывающих производств, парикмахеры, медицинские работники, маляры, представители строительных специальностей, пекари и кондитеры.

## Влияние вирусов и аллергенов

В большинстве случаев бронхиальная астма возникает из-за повышенной восприимчивости организма конкретного человека к какому-либо веществу-аллергену. Это может быть пыльца растений, пыль, шерсть и продукты жизнедеятельности животных. При этом спровоцировать

болезнь может холод (воздействие низких температур приводит к сужению бронхов), влажный и загрязнённый воздух, физические нагрузки и стресс.

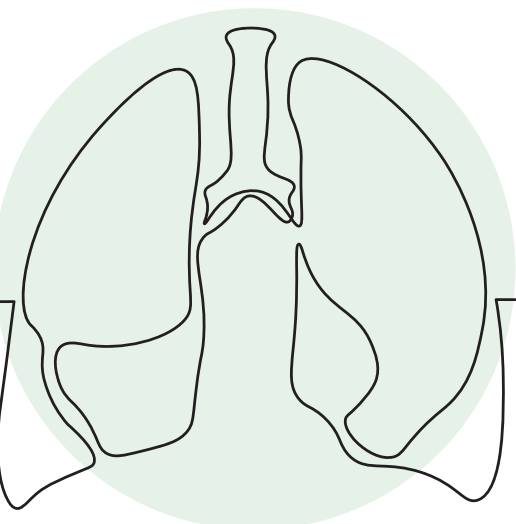
Также повлиять на развитие заболевания могут различные вирусы: респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, вирусы гриппа А и В, вирусы парагриппа, коронавирусы и энтеровирусы. Они не только способны вызвать обструкцию дыхательных путей, но и могут быть триггерами обострения бронхиальной астмы. Однако это заболевание может возникнуть и без участия аллергенов.

При воздействии провоцирующих факторов происходит сужение просвета бронхов – бронхоспазм. Это значит, что в организм поступает меньше кислорода. Развивается отёк и воспаление дыхательных путей, образуется вязкая мокрота. Она, в свою очередь, затрудняет дыхание и становится благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов. В результате возникает гиперреактивность дыхательных путей, бронхи начинают реагировать на различные раздражители, которых человек раньше не замечал.

## Как обнаружить астму

При постановке диагноза врач ориентируется на присутствие у пациента характерных жалоб, таких как приступы затруднения дыхания, удушье, свистящие хрипы,

## Если кто-то из родителей страдает бронхиальной астмой, то вероятность её развития в любом возрасте выше.



одышка, чувство заложенности в груди, приступообразный кашель. Далее специалист смотрит на наличие сухих свистящих хрипов. Присутствие двух аллергических заболеваний (атопический дерматит, аллергический ринит, пищевая аллергия) тоже хороший маркер возможной астмы.

- Также пациент всегда сдаёт:
- общий анализ крови. При астме в крови растут эозинофилы – клетки, участвующие в развитии аллергической реакции;
  - анализ крови на уровень общего иммуноглобулина Е. Его показания повышаются при аллергическом характере бронхиальной астмы.

Всегда исследуется мокрота, в которой при астме отмечается преобладание эозинофилов. И, конечно, одним из основных методов исследования является спирометрия с пробой (бронхолитиком).

## Гигиена – лучшая профилактика

Если у вас отягощённая наследственность по бронхиальной астме и аллергологический анамнез, по возможности старайтесь регулярно проводить уборку и не храните в доме ковры, мягкие игрушки и книги, особенно в спальнях.

Также соблюдайте правила личной гигиены и следите за чистотой домашних животных. Правильно питайтесь, выбирайте качественные продукты с минимальным количеством пищевых добавок. Своевременно лечите респираторные инфекции, откажитесь от курения, включая пассивное.

## Помощь человеку с приступом

Если вдруг на ваших глазах у человека начался приступ астмы, вы можете помочь так:

- 1 Удостоверьтесь, нет ли у него с собой лекарственных препаратов, которые помогают купировать астму. Чаще всего используются ингаляционные средства. Они снимают спазм в течение нескольких минут.

- 2 Постарайтесь посадить больного так, чтобы его руки упирались в стол или спинку кресла.

- 3 Ослабьте его галстук или расстегните плотно прилегающий ворот рубашки. Если вы находитесь в помещении, по возможности откройте окна, чтобы обеспечить доступ кислорода.

- 4 При повторном приступе, который длится более 15 минут, необходимо вызвать скорую помощь или привезти больного в стационар самостоятельно.

Если приступ случился на улице из-за аллергии на пыльцу растений, заведите человека в помещение. Если аллерген находится в комнате, уберите его. В самом начале приступа помочь могут противоаллергенные препараты.

## Если хочется быть активным

Люди с астмой обычно могут заниматься лёгкой атлетикой, скандинавской ходьбой, бальными и спортивными танцами, аэробикой и аквааэробикой, кататься на велосипеде или роликах, плавать, играть в теннис, бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, бегать (но только на короткие дистанции).

Занимаясь спортом, избегайте тяжёлых нагрузок, таких как подтягивание на турниках или кольцах, поднятие грузов, бег на длинные дистанции, бег с преодолением препятствий, не занимайтесь единоборствами и биатлоном. В плохую погоду занимайтесь в закрытом помещении, а на холоде закрывайте рот тёплым шарфом.

И, конечно, прислушивайтесь к организму и предварительно проконсультируйтесь со специалистом.



▲ Флюорография – один из первичных методов диагностики заболеваний лёгких

Фото: пресс-служба ГКБ им. В. П. Демикова



**Елена Янгузова**, врач-хирург отделения хирургии № 4 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина.

Хирургическое вмешательство является вариантом лечения для заболеваний щитовидной железы. Что нужно знать пациентам?

Задать вопрос врачу или оставить благодарность всегда можно в телеграм-канале газеты «Московская медицина. Сито»



## Нам пишут



Фото: пресс-служба Первой градской больницы

▲ Шапи Магомедов

На официальном сайте Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова москвичка С. поделилась историей спасения мужа. Она выражает особую благодарность врачу отделения рентгенохирургических методов диагностики и лечения № 1 Шапи Магомедовичу Магомедову.

«Так получилось, что мой муж случайно попал на операционный стол к Шапи Магомедовичу. Инфаркт подкараулил в прямом смысле “на бегу” (не ждали). Случай был очень тяжёлый: острый инфаркт миокарда передней стенки.

Была остановка сердца, кома и прочие тяжёлые последствия. Очень многое зависело от скорости проводимых мероприятий, профессионализма и чётких действий медицинского персонала.

Всё закончилось хорошо! На удивление окружающих и участников муж быстро и с положительными результатами восстанавливался (врачи говорили: “Хороший организм”, – а я понимала – вовремя и профессионально грамотно были проведены все необходимые мероприятия по стентированию и послеоперационному восстановлению). Но нас ожидала пугающая информация – такая же огромная страшная бляшка находится в соседней артерии сердца. Опять была нужна операция.

Раздумий не было – только к Шапи Магомедовичу! Он профессионал своего дела, при этом очень отзывчивый и равнодушный человек, а это дорого стоит...

Спасибо хирургу, всей команде врачей и медицинскому персоналу Первой градской больницы! Здесь работают замечательные люди, равнодушные к чужой беде, профессионалы своего дела!»

### При каких заболеваниях показана операция на щитовидной железе?

Щитовидная железа подвержена многим заболеваниям, которые лечат врачи-эндокринологи и хирурги. Например, в хирургическом вмешательстве нуждаются различные формы зоба, патологическое разрастание щитовидной железы, приводящее к сдавлению органов шеи, повышению артериального давления, сбою сердечного ритма.

### Будет ли шрам после операции на щитовидной железе?

Операции в большинстве случаев эндоскопические. Мы применяем такой метод, как трансаксиллярная эндоскопическая тиреоидэктомия. Хирург выполняет три маленьких разреза в подмышечной области и через них с помощью специальных инструментов проводит необходимый объём вмешательства. Шов в области шеи отсутствует, а о том, что операция проведена, знает только сам пациент. Благодаря такому методу пациенты уже в первые часы после операции активны, свободно принимают пищу и отправляются домой в этот же день.

### В каких случаях выполняется селективная паратиреоидэктомия?

Рядом с щитовидной железой расположены четыре паращитовидные железы, которые вырабатывают паратгормон, регулирующий кальциевый и фосфорный обмен в организме. Под воздействием многих факторов эти железы могут увеличиваться. Возникают аденомы, которые приводят к гиперпаратиреозу, то есть повышенной выработке паратгормона. Паратгормон вымывает кальций из костей, в результате повышается его уровень в крови. Избыток

кальция задерживается в почках, может развиваться мочекаменная болезнь. Также возникает кальциноз артерий, что приводит к нарушению кровоснабжения органов. Если симптомы гиперпаратиреоза сохраняются и не поддаются консервативной терапии, то пациенту может быть рекомендована паратиреоидэктомия. Операция выполняется эндоскопически. С помощью увеличительной способности эндоскопа аденому паращитовидной железы легче найти и быстро удалить.

### Обязательно ли оперировать каротидную хемотектому?

Каротидная хемотектома – чаще доброкачественное новообразование, которое локализуется в области передней поверхности шеи. Именно здесь происходит бифуркация сонной артерии. Область бифуркации отвечает за обеспечение бесперебойного кровоснабжения головного мозга и органов и тканей лицевого отдела головы. Зачастую из симптомов у пациентов только опухолевидное образование в области шеи. Реже могут быть неприятные ощущения при глотании, головная боль, изменение тембра голоса. К сожалению, избавиться от опухоли можно только хирургическим путём. В сложных и «запущенных» ситуациях эту операцию мы выполняем вместе с сосудистыми хирургами. Совместные операции врачей

разных специальностей возможны в многопрофильной больнице и способствуют высокой эффективности их проведения.

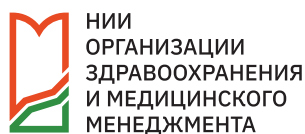
### Какую роль играет интраоперационный нейромониторинг в хирургии щитовидной железы?

Щитовидная железа по своей анатомии тесно соседствует с гортанными нервами, от которых напрямую зависит дыхание и работа голосового аппарата. Одна из особенностей тиреоидных операций заключается в том, чтобы выделить железу и сохранить нервы – это непростая задача и для опытных хирургов. Операционная для хирургических вмешательств на щитовидной железе в больнице имени С. С. Юдина оснащена на уровне ведущих специализированных эндокринных центров, в нашем распоряжении – аппарат для проведения интраоперационного нейромониторинга. Он позволяет нам безупречно точно определить место расположения нерва, оценить его функцию и избежать структурных повреждений. Голос и дыхание пациента остаются идеальными после тиреоидэктомии (удаления) любого объёма щитовидной железы. Применение аппарата обеспечивает и ускоренную реабилитацию пациентов после хирургического вмешательства.



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

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Члены редакционного совета**  
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов, Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, 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, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарь, 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 НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. 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:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ