



**Реабилитация
в наркологии – путь
к новой жизни**

Главный психиатр-нарколог
Москвы Антон Масякин
о лечении пациентов
с зависимостью.

<< **СТР. 3**



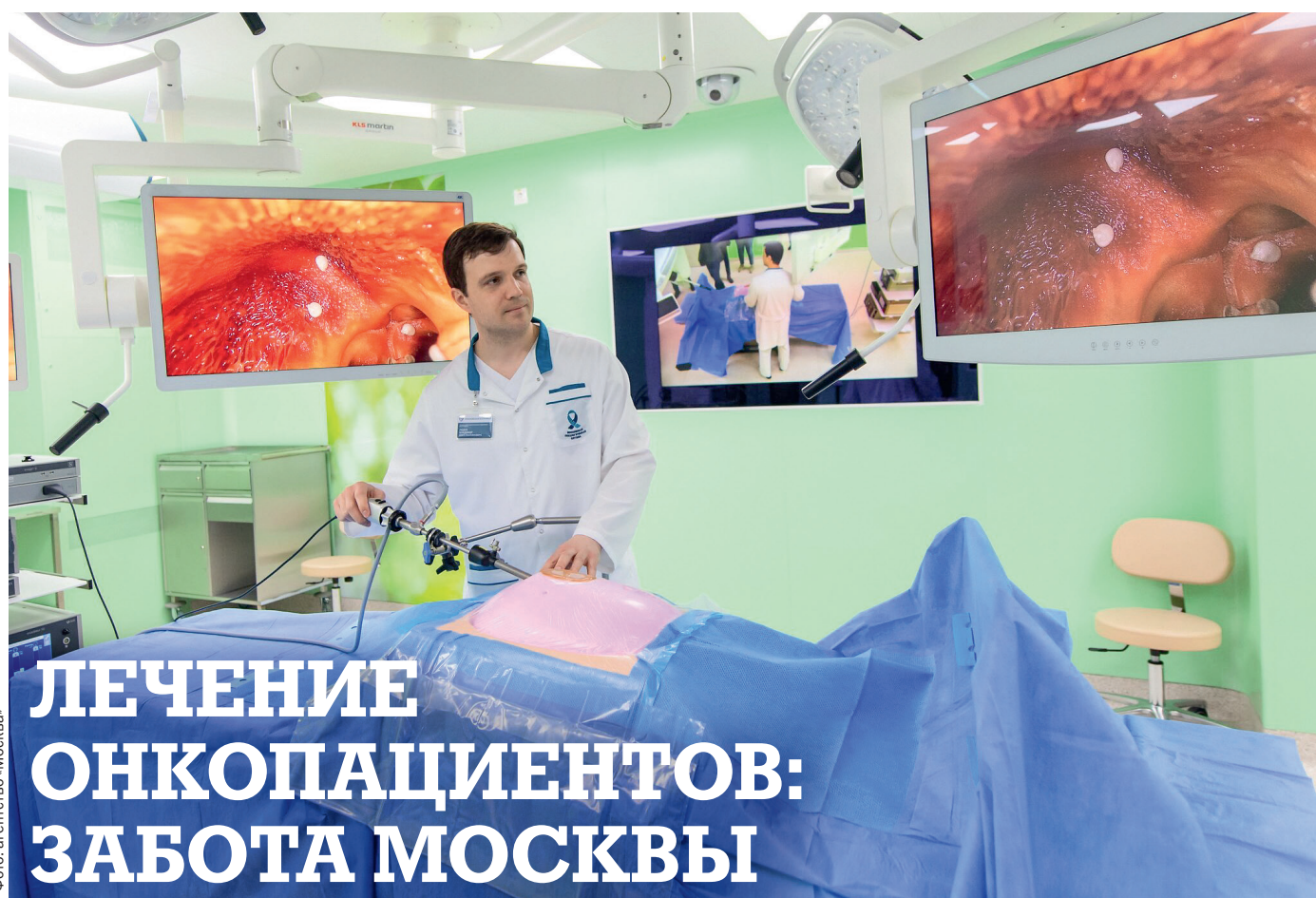
**Готовимся
к появлению чуда**

Акушер-гинеколог
Екатерина Воронеецкая
о подготовке
к беременности.

<< **СТР. 6**



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



**ЛЕЧЕНИЕ
ОНКОПАЦИЕНТОВ:
ЗАБОТА МОСКВЫ**

▲ Лечение онкологических пациентов – важная задача столичного здравоохранения

Мэр Москвы Сергей Собянин выделил гранты на внедрение в практику современных методов лечения онкологических пациентов в трёх городских стационарах. «В Центре детской гематологии и онкологии Морозовской больницы с 2018 года работает отделение трансплантации костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток для детей. Средства гранта покроют затраты на поиск, подбор, обследование неродственного донора, забор и транспортировку костного мозга. Благодаря грантам прошлых лет количество выполненных трансплантаций костного мозга увеличилось в 3 раза: с 13 в 2018 году до 40 в 2023», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин. Также гранты получают онкологические отделения Научно-практического центра специализированной медпомощи детям имени Войно-Ясенецкого и Городская клиническая онкологическая больница № 1.

Поддержка науки



Фото: mos.ru

Правительство Москвы выделило грант Российскому научному фонду на проведение фундаментальных и поисковых исследований. Постановление по этому вопросу подписал мэр Москвы Сергей Собянин. Научные исследования направлены на получение новых знаний об основных закономерностях строения, функционирования и развития человека, общества и окружающей среды.

Фонд учредили в конце 2013 года по инициативе Президента России. За это время он оказал поддержку более чем 60 тысячам российских учёных.

Сотня обновлённых поликлиник

В этом году в столице завершится обновление 100 городских поликлиник. «Мы приступили ко второму этапу масштабной программы реконструкции поликлиник. Напомню, на первом этапе мы реконструировали 200 московских поликлиник, на втором этапе – 137. Понимая всю социальную значимость такого проекта, мы делаем это в максимально короткие сроки без ущерба качеству», – рассказал мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения городской поликлиники в Тропарёво-Никулине.

Онкологический каркас



Фото: mos.ru

За четыре года в столичные онкоклиники завезли почти четыре тысячи единиц оборудования. «Сейчас мы закончили строительство и готовим к открытию лучевой корпус в медцентре “Коммунарка”, а также строим новую передовую онкобольницу № 62 в Сколково. После этого мы полностью завершим создание современного онкологического каркаса Москвы. Такое сильное развитие инфраструктуры уже позволило увеличить объёмы онкологической помощи почти в два раза», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

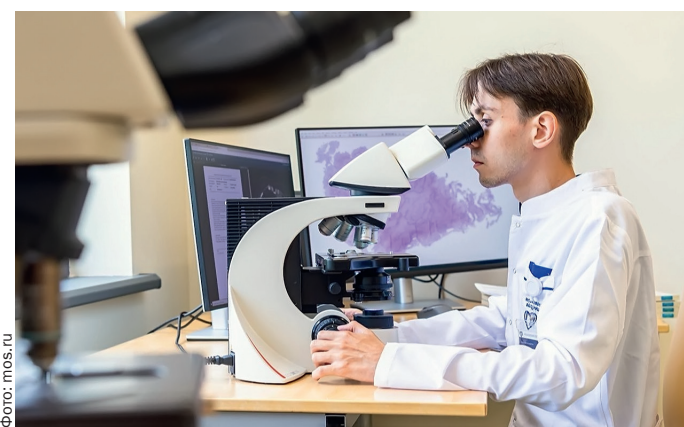
Расширение медицинских возможностей

Во Всемирный день борьбы с онкологическими заболеваниями заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила об успехах столичных врачей в этой области.

«Один из самых важных результатов в лечении онкологии – это преодоление пятилетнего рубежа с момента постановки диагноза. Доля таких пациентов выросла за четыре года с 55 до почти 60%. Раннее выявление

онкологических заболеваний увеличилось с 62 до 67%. Мы наблюдаем высокие результаты по конкретным видам помощи: выявление онкологии шейки матки на нулевой стадии в прошлом году увеличилось почти

в два раза – с 463 случаев до 903. При этом сегодня в 98% случаев результаты гистологического исследования, то есть установленный диагноз, готовы в течение пяти дней. Это очень важно для быстрого начала лечения. Значительно уменьшилась летальность в течение первого года после постановки диагноза: с 17% в 2019 году до 11,8% в прошлом году», – подчеркнула вице-мэр.



▲ Выполняется гистологическое исследование



Фото: mos.ru

Качественная медпомощь в Новой Москве

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале, что в Троицком и Новомосковском административных округах создаётся сеть медицинских организаций.

«Создаём в ТиНАО плотную сеть всех необходимых учреждений для оказания качественной медпомощи, чтобы каждый житель города проходил исследования на самом современном оборудовании рядом с домом, максимально быстро получал консультации и лечение у специалистов как широкого, так и узкого профиля», – написал Сергей Собянин. С 2012 года в ТиНАО в эксплуатацию введено 26 объектов здравоохранения. Это больницы, подстанции скорой помощи, амбулатории и детско-взрослые поликлиники. Самые крупные проекты – Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка», детско-взрослая поликлиника на 750 посещений в смену в Щербинке и детско-взрослая поликлиника на 750 посещений в смену в Сосенском.



Фото: mos.ru

Премия благодетелям

Педагоги московского проекта «УчимЗнаем» стали лауреатами Всероссийской премии «Будем жить!».

Они обучают детей, которые находятся на длительном лечении в столичных больницах.

«Поздравляю с такой высокой оценкой работы! Благодаря вашей помощи во время лечения маленькие пациенты получают знания, заряжаются позитивными эмоциями и отвлекаются от тяжёлой борьбы с болезнью», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Премия от ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй» за вклад в борьбу против рака получили заведующий учебной частью Национального медицинского исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва Павел Котлеров и координатор программ дополнительного образования проекта Кристина Дрига.



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

Обновление центров госуслуг

В 26 столичных офисах «Мои документы» появилось больше возможностей для маломобильных пациентов. В каждом из них установлены тактильные и контрастные указатели.

«В здании центра госуслуг района Москворечье-Сабурово сделали капитальный ремонт. Теперь там просторные кабинеты, места для посетителей, игровой уголок для детей. Есть терминалы самообслуживания, копировальные автоматы и фотокабины. В торгово-развлекательном центре «Кунцево Плаза» на Ярцевской улице приспособили помещение под флагманский офис. Здесь посетителям предлагают максимальный набор сервисов. В интерьере помещения есть интересный акцент – оно оформлено в стиле художника-абстракциониста Василия Кандинского», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Своевременные шаги

В Городской клинической больнице имени С. С. Юдина спасли пациентку благодаря своевременной установке кардиостимулятора.

С подозрением на инфаркт миокарда в клинику поступила женщина в возрасте 100 лет. Пациентка жаловалась на редкий пульс и сильное головокружение. По словам женщины, симптомы проявлялись постепенно на протяжении шести дней. В ходе комплексного инструментального обследования была выявлена первопричина жалоб – атриовентрикулярная блокада 3-й степени. Была определена тактика лечения: базисная терапия сердечной недостаточности, круглосуточный кардиомониторинг, стабилизация гемодинамических показателей. Врачи регионального сосудистого центра больницы выбрали метод имплантации постоянного кардиостимулятора.

Спустя шесть дней после операции больная была выписана из стационара в удовлетворительном состоянии.

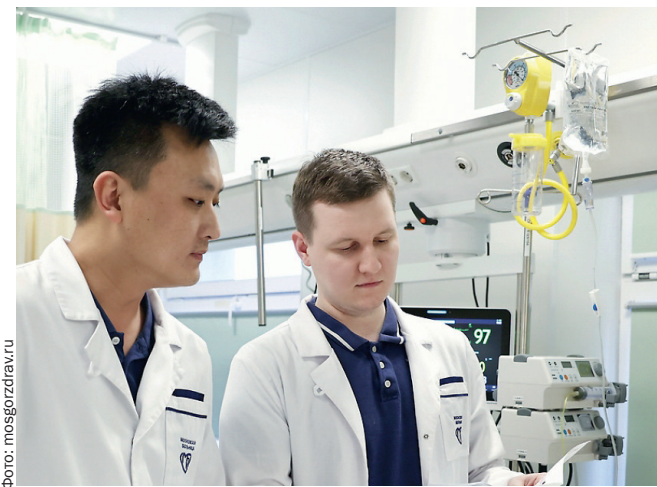


Фото: mosgorzdrav.ru

Коротко

Деловая программа форума

На официальном сайте форума будущих технологий опубликована архитектура деловой программы. Мероприятие пройдёт 13–14 февраля на площадке Центра международной торговли и представит новейшие российские разработки и технологии в области биомедицины. Деловая программа включает семь тематических треков: «Генетические технологии – часть медицины будущего», «Нейротехнологии в здравоохранении», «Регенеративная медицина – способ восстановления утраченного здоровья», «Биотехнологии в персонализированном здравоохранении, включая технологии активного долголетия и превентивной медицины» и другие актуальные темы медицины.



Трек «Здоровая Москва»

В рамках Международной выставки-форума «Россия» состоялся трек «Здоровая Москва». Эксперты рассказали о поддержании физической формы, полезных привычках и развитии столичной системы здравоохранения. Москвичи узнали полезную информацию о поддержании физической формы и уличном спорте, доступности медицинских услуг, биохакинге, полезных привычках для жителей мегаполиса, влиянии сна на самочувствие, а также о современном образовании и цифровой трансформации в сфере здравоохранения.

Международная выставка-форум «Россия» проходит на ВДНХ. Расписание мероприятий в пространстве Москвы доступно в цифровом сервисе Russpass. Вход свободный, предварительная регистрация не требуется.

Аптека-робот

На базе Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова начала работу уникальная аптека-робот. Это пилотный проект Департамента здравоохранения города Москвы, который носит название «Умная аптека». Высокотехнологичная система автоматизирует все процессы – получение, учёт и хранение лекарств. Кроме того, робот проверяет срок годности препаратов и их соответствие товарным накладным, формирует необходимые заказы для отделений больницы. Это сильно упрощает и ускоряет работу медицинских работников. В телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что при успешной реализации проекта его тиражируют на другие медицинские организации Москвы.

АНТОН МАСЯКИН: «РЕАБИЛИТАЦИЯ В НАРКОЛОГИИ – ПУТЬ К НОВОЙ ЖИЗНИ»

В реабилитационных центрах Московского научно-практического центра наркологии пациенты могут начать новую жизнь и получить психологическую поддержку. О том, что включает в себя реабилитация зависимых и зачем она нужна, – в нашей беседе с директором центра, главным внештатным специалистом психиатром-наркологом Москвы, доктором медицинских наук Антоном Масякиным.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Антон Масякин

– Антон Валерьевич, какое место занимает реабилитация в лечении зависимостей?

– Московская наркология помогает людям избавиться от зависимости, получить стойкую ремиссию и вернуться к нормальной жизни. Мы предлагаем комплексный подход, включающий физическую, психологическую и социальную помощь.

Несмотря на то, что реабилитация проводится на завершающем этапе всего комплекса лечения зависимостей, её значение трудно переоценить. Согласно статистике, в группе пациентов, прошедших реабилитацию, длительная ремиссия (от года и выше) составляет 38 %, в то время как у тех, кто не участвовал в реабилитационных программах, она не превышает 12 %.

Основная цель лечения – полноценная жизнь без психоактивных веществ. Именно поэтому так важна реабилитация. Для зависимых это прежде всего возможность сформировать позитивные привычки и навыки, открыть новые грани своей личности, перестроить её с пути разрушения на путь созидания. Часто после успешного реабилитационного курса пациенты обретают новую профессию, заводят друзей и полностью меняют свою жизнь.

– Какие форматы реабилитации созданы в московской наркологии?

– Реабилитация в наркологии – неотъемлемая часть лечебного процесса в нашем центре. В составе МНПЦ наркологии в настоящее время 11 амбулаторных отделений реабилитации, включая одно детское, три стационарных и загородный реабилитационный центр в Ступино. Кроме того, готовится к открытию городской реабилитационный центр на севере Москвы. Сейчас там функционирует отделение амбулаторной реабилитации.

Создание мотивации на выздоровление – ключевой аспект в лечении зависимостей. В диспансерах и стационарах работают сотрудники социально-психологической службы, это наше московское ноу-хау. Костяк службы составляют специалисты с большим опытом работы. Сотрудники социально-психологической службы подключаются к работе

с пациентами ещё на этапе стационарного лечения.

Первый шаг к трезвости – осознание. Каждый зависимый должен прочувствовать, что у него есть серьёзная проблема, самому себе в этом признаться и с помощью специалистов разработать план действий для её решения.

– Что включают в себя реабилитационные программы?

– Важной частью реабилитационного процесса является психологическая поддержка. Ведь зависимость – это не только проблема физиологической потребности в употреблении веществ, но и особое психологическое состояние. По сути, человека нужно научить жить в новых условиях, заполнить чем-то значимым и полезным образовавшийся вакуум. Для этого используются самые различные программы. История самой популярной реабилитационной программы «12 шагов» (так называемая миннесотская модель) насчитывает более 100 лет, но до сих пор она успешно работает и является основой для создания новых реабилитационных методик. Кроме того, есть программы, разработанные сотрудниками нашего центра. Они прошли утверждение на учёном совете и внедрены в практику. Всего их более десяти, каждая из них нацелена на определённую фокусную группу.

– Как проводятся занятия? Кто может принять в них участие?

– В московской наркологии специалисты начинают заниматься реабилитационными мероприятиями с того момента, когда пациент попадает в их поле зрения. Реабилитационная программа подбирается



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Каждому пациенту подбирается индивидуальная программа реабилитации

каждому пациенту индивидуально, исходя из его готовности в ней участвовать, стажа употребления, возраста и особенностей личности. После того как пациент выписывается из стационара, он передаётся в диспансерное отделение и параллельно в отделение реабилитации. Ему подбирают удобный график посещения мероприятий в соответствии с его программой, включающей в себя лекции, тренинги, диспуты и многое другое.

Медицинские психологи, психотерапевты и специалисты по социальной работе проводят для пациентов индивидуальные и групповые сессии, помогающие им разобраться в своих эмоциях, научиться

для них проводятся бесплатные консультации по созависимости.

Таким образом, шаг за шагом пациент проходит свой путь к выздоровлению. Иногда это год, два, а порой 5–10 лет. Надо понимать, что это сложный и длительный процесс, требующий терпения и силы воли. Зависимость «умеет ждать», и, к сожалению, порой случаются срывы. Тогда человек вновь возвращается к какому-то этапу реабилитации и начинает всё заново.

Лучшие практики собраны в отделении амбулаторной реабилитации на севере Москвы. С пациентами работает команда специалистов: психиатры-наркологи,

Создание мотивации на выздоровление – ключевой аспект в лечении зависимостей.

справляться со стрессом и адаптироваться к новой жизни без зависимости. Кроме того, психологическая поддержка также включает работу с семьёй наркозависимого. Часто семьи могут испытывать чувство вины, стыда и беспомощности перед зависимостью своих близких,

◀ Идёт отработка коммуникативных навыков

психотерапевты, психологи, социальные работники, волонтеры. Ежедневно проводится по 5–6 групповых занятий, индивидуальные консультации, занятия йогой, арт-терапией. Также здесь проходят мероприятия для специалистов по профилактике эмоционального выгорания. Кроме того, на базе отделения действует учебно-методический центр, где научные сотрудники Московского центра наркологии делятся новейшими разработками по реабилитации зависимых.

– Вы поддерживаете выпускников после выхода из реабилитации?

– Безусловно! Это является важным элементом поддержания трезвости. Как правило, выпускникам предлагаются факультативные и спикерские занятия, а также посещения культурно-массовых мероприятий. Кроме того, на базе диспансеров и клинических филиалов проводят консультации участники групп самопомощи «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы». Посещение групп после реабилитации является неотъемлемой частью полноценного выздоровления.

Ирина Степанова



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Занятия йогой – часть реабилитационного процесса

ПИТАНИЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

О важных принципах питания в лечении пациентов с циррозом печени рассказывает врач-гастроэнтеролог, заведующая отделением заболеваний печени Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова, ведущий специалист организационно-методического отдела по гастроэнтерологии Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук Татьяна Хайменова.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Татьяна Хайменова

Питание – неотъемлемая часть лечения. Это необходимо знать и врачу, и пациенту. Почему это важно?

У пациентов с циррозом печени есть особенности обмена веществ. Это заболевание приводит к истощению запасов гликогена и метаболическим изменениям, которые вызывают чрезмерный катаболизм белка. Развивается саркопения, при этом состоянии снижается выживаемость, повышается восприимчивость к инфекциям и ухудшаются исходы после трансплантации печени. При недостаточном поступлении энергии организм использует собственные жиры и белки, в том числе белки мышечной массы. Поэтому необходимо обеспечивать оптимальную суточную калорийность. Разрушение собственных белков организма сопровождается образованием аммиака – вещества, оказывающего токсическое действие на головной мозг человека. Поэтому достаточное количество белка в пищевом рационе пациента с циррозом печени имеет важное значение, в том числе для профилактики печёночной энцефалопатии.

Правильные пропорции

Очень важно правильно организовать питание. Рекомендации и согласительные документы указывают на необходимость увеличения калорийности и поступления белков за счёт более частых

приёмов пищи и пероральных дотаций, а при наличии показаний – путём энтерального (через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта) или парентерального (способ введения питательных веществ в организм путём внутривенной инфузии в обход желудочно-кишечного тракта) питания.

Начнём с дневного рациона. Для этого нужно рассчитать суточную калорийность и потребность в белке. Существуют специальные формулы:

- суточная калорийность: 35 ккал x истинный вес пациента
- суточная потребность в белке: 1,5 г x истинный вес пациента

Истинный вес пациента – это масса тела без асцита (скопление жидкости в животе), которое может определить лечащий врач.

Голодание под запретом

Сокращение продолжительности промежутков между приёмами пищи важно для пациентов с циррозом печени, потому



Сокращение времени между приёмами пищи важно для пациентов с циррозом печени.

что при этом заболевании вскоре после приёма пищи наступает состояние голодания, приводящее к протеолизу и препятствующее полноценному восстановлению мышечной массы. Оценка режима питания подтвердила, что наиболее благоприятное действие оказывает дополнительный поздний лёгкий ужин. В настоящее время считают, что дополнительные приёмы белковой пищи поздно вечером и рано утром наиболее действенно препятствуют потере мышечной массы при циррозе печени. Перспективным методом лечения и профилактики саркопении при циррозе представляется длительная дотация лейцинсодержащих аминокислот с разветвлённой цепью.

На какие продукты обратить внимание

Пациентам с циррозом печени показано употребление продуктов, богатых липотропными веществами, они способствуют переходу труднорастворимых соединений жира в растворимые и уменьшают содержание жира в печени. К ним относятся нежирные сорта мяса и рыбы, творог, яичный белок, гречневая, овсяная каши, соя, растительные масла. Обогащение рациона растительными маслами (подсолнечным, оливковым и др.) или добавками, содержащими ненасыщенные жирные кислоты, совершенно необходимо для нормальной работы печени. В состав

растительных масел входят ненасыщенные жирные кислоты, выполняющие роль регуляторов обмена веществ (например, жирового обмена в печени), которые, кроме того, обладают противовоспалительными и желчегонными свойствами.

Углеводы являются основным источником энергии, их потребление должно составлять 350–450 г/сутки.

Пациентам с асцитом и отёками ног рекомендуется исключать из пищевого рациона поваренную соль. Хлорид натрия (NaCl) принимает участие в обмене воды и микроэлементов. Его ограничение в пищевом рационе до 2,5 г помогает справиться с отёками и асцитом. Как в реальной жизни ограничить употребление поваренной соли? Не добавлять её в период приготовления и употребления пищи. Для улучшения вкусовых качеств блюд рекомендуется применять приправы, которые маскируют недостаток соли: свежемолотый чёрный перец, сок лимона, выжатый на рыбу и мясо, желе красной смородины, абрикосы, розмарин или чеснок – для телятины, яблочный сок или сок крыжовника – со свининой, имбирь, чеснок и зелёный лук, смешанный с овощами, оливковое масло, уксус – с салатом и овощами, порошок горчицы или мускатный орех – с картофельным пюре (минимальное количество), различные соусы собственного приготовления – луковый или чесночный со сметаной.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Выполняется УЗИ органов брюшной полости

ПЯТНАДЦАТЬ «Я»

Руслан Валентинович Пурис – заведующий отделением радиоизотопной диагностики Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова и главный специалист по лучевой диагностике СЗАО г. Москвы. Он работает в больнице более 15 лет и известен коллегам не только как высококлассный врач, но и как глава большой семьи. В прошлом году Руслан Валентинович стал папой в 13-й раз!



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова

▲ Руслан Пурис

Медицина – верный выбор

В семье Руслана Валентиновича не было врачей, впервые о медицинской профессии он задумался по совету родителей, когда учился в 10 классе. После окончания школы он с первого раза прошёл экзамен в московский университет имени Н. И. Пирогова. В том, что решение поступать в медицинский было верным, Руслан Валентинович убедился дважды – во-первых, профессия врача действительно стала делом его жизни, а во-вторых, именно там он познакомился со своей будущей женой Ксенией Алексеевной, которая затем стала врачом-эндокринологом, врачом УЗИ и функциональной диагностики и, наконец, мамой большой семьи.

Через год после свадьбы в молодой семье Пурис произошло долгожданное событие – на свет появилась девочка Антонина. Первый опыт родительства пришлось совмещать с учёбой, но здесь большую помощь оказали родители, бабушки и дедушки – с первых дней все были рядом с малышкой. Руслан Валентинович

вспоминает: впечатления от отцовства, несмотря на бессонные ночи и хозяйственные заботы, у него сложились самые положительные.

20 лет спустя

В 67-ю больницу Руслан Валентинович пришёл в 2005 году. За время работы в ней доктор Пурис прошёл путь от рентгенолога до заведующего рентгенологическим отделением, а потом возглавил узкоспециализированное отделение радиоизотопной диагностики. На его базе пациенты проходят исследования с применением изотопных веществ, направленные на выявление очагов заболеваний органов и систем. Этот метод позволяет выявлять очаги новообразований на самых ранних стадиях и своевременно начинать лечение.

В 2010 году Руслан Валентинович реализовал на базе 67-й больницы уникальный проект радиологической информационной системы (РИС), благодаря которому был организован удалённый доступ к базе данных цифровых рентгенологических исследований во всех подразделениях больницы. Это был первый опыт внедрения

РИС среди городских медицинских организаций.

С течением лет поводами для радости у Руслана Валентиновича были не только успехи в работе, но и пополнения в семье. Это удивительно, но в семье доктора Пуриса 13 детей – 11 своих и двое усыновлённых, а всего – 8 мальчиков и 5 девочек. Старшей, Антонине уже 25 лет, а младшей, Ульяне – 7 месяцев.

Недавно мама Ксения Алексеевна была на встрече выпускников института. Руслан Валентинович даже в шутку предложил прибыть на неё всей семьёй, как в знаменитом фильме «Однажды двадцать лет спустя», но на эффект неожиданности не рассчитывали – в наш век Интернета весть о такой большой семье распространяется моментально.



фото: из личного архива Р. Пуриса

▲ Во время летнего отпуска

В семье Пурис 13 детей – 11 своих и двое усыновлённых, а всего – 8 мальчиков и 5 девочек.



▲ Появление каждого малыша в семье Пурис – это всегда большая радость

Ещё Глеб увлекается профессиональным боксом и участвует в соревнованиях, а 12-летний Демид попросил записать его в художественную школу и с прошлого года постигает изобразительное искусство. Не обошли семью и музыкальные таланты – Антонина и Всеволод окончили музыкальную школу по классу фортепиано, а Евдокия училась играть на скрипке.

В путешествие всей семьёй

Летний отпуск семья Пурис проводит в деревне в Тверской области – путь от дома до неё составляет около 4,5 часов. Семейный автомобиль как маршрутное такси: в нём 15 посадочных мест. Как раз по месту для каждого члена семьи. На природе есть простор для игр, творчества, отдыха душой и телом, за свежим молоком они ходят к соседу, собирают грибы и ягоды, жаль только, времени на ведение огорода не хватает. Ещё одной доброй традицией для семьи стали паломнические поездки по монастырям и святым местам. В последнее время особенно близким им стало Дивеево.

По словам Руслана Валентиновича, люди по-разному реагируют на их образ жизни и количество детей. Одни хватаются за голову и крутят пальцем у виска, другие восхищаются, третьи задают множество вопросов. «На самом деле ничего необыкновенного в нашей жизни нет, просто картошки на ужин нужно не килограмм, а пять, вместо одной стиральной машины лучше две, а поломка посудомойки может стать настоящим бедствием. Но в остальном всё как у всех – рано встаём, учимся, работаем, занимаемся домашними делами и помогаем друг другу. Готовы ли мы к тому, что наша семья станет больше? Всё возможно, мы любим всех наших детей и будем рады пополнению», – говорит врач.

Максим Щикалюк

Физики и лирики

Большая семья живёт дружно и активно – учатся, занимаются спортом и творчеством, стараются каждого поддержать в его начинаниях. Таланты, интересы, характеры у всех, конечно, разные.

Старшая дочь Антонина уже замужем, учится в аспирантуре и одновременно преподаёт в университете иностранные языки. Старший сын Всеволод учится в семинарии, а на каникулах любит порадовать семью своими кулинарными шедеврами. Есть в семье и будущие медики. Один из старших сыновей, Глеб, решил пойти по стопам родителей: в прошлом году он выдержал самый сложный экзамен и поступил на бюджетное место в пред-универсарий при Сеченовском университете – лучшую школу для подготовки к поступлению в медицинские вузы. Приёмная дочь Евдокия учится в медицинском колледже.

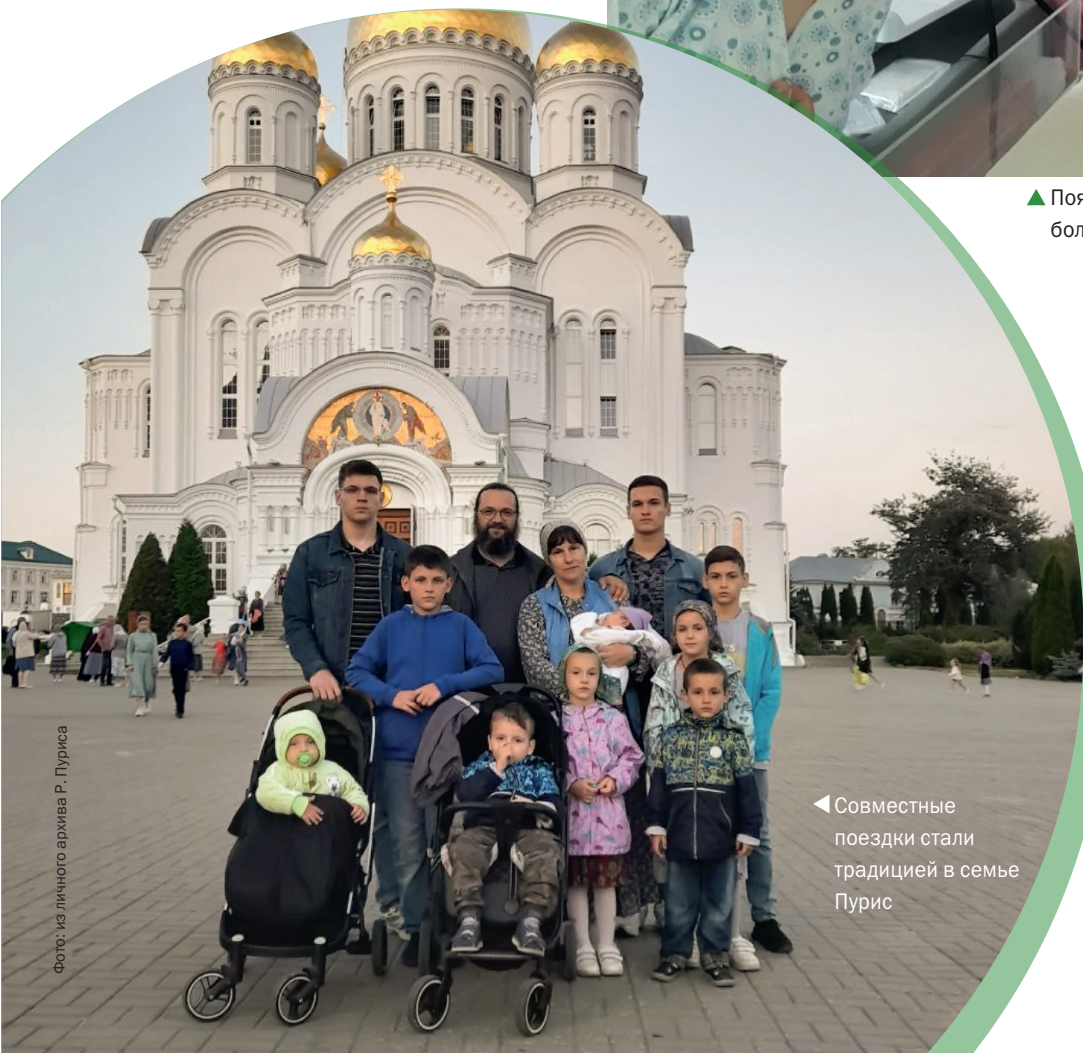


фото: из личного архива Р. Пуриса

◀ Совместные поездки стали традицией в семье Пурис

ГОТОВИМСЯ К ПОЯВЛЕНИЮ ЧУДА

Почему к беременности нужно готовиться заранее и как это сделать, рассказывает врач – акушер-гинеколог Перинатального центра Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой Екатерина Воронцовская.

Фото: пресс-служба ГКБ № 31



▲ Екатерина Воронцовская

Почему это важно

К беременности нужно готовиться заблаговременно, потому что так можно снизить риск развития серьезных заболеваний у ребенка. Часто женщины не до конца осведомлены о состоянии своего здоровья и возможных проблемах, которые легче решить на этапе прегравидарной подготовки, а не непосредственно во время беременности. Подготовка должна начинаться не менее чем за три месяца. Это повышает шансы на успешное зачатие, легкое течение беременности, рождение здорового ребенка и быстрое восстановление после родов.

С чего начать

Как только женщина решила, что хочет ребенка, она должна обратиться в женскую консультацию и сдать все необходимые анализы. Специалист сможет подсказать перечень обследований, исходя из анамнеза пациентки и её текущего состояния здоровья. Но обязательными будут УЗИ органов малого таза и молочных желез, влагалищный осмотр на кресле, а также забор мазков для исключения различного рода инфекций. Нужно будет сдать и общий анализ крови. В случае выявления

чтобы исключить урологические заболевания.

При подготовке к беременности важно поддерживать физическую активность. Стремиться к этому должны и мужчина, и женщина. Контроль веса необходим, когда индекс массы тела выходит за рамки допустимых значений. Избыточный вес увеличивает риск развития различных заболеваний, например сахарного диабета, повышает вероятность осложнений во время родов. И наоборот, очень худые

или краснухе, важно заранее выявить, есть ли у пациентки антитела. Если их нет, вакцины нужно сделать до наступления беременности. А сезонные прививки от гриппа могут выполняться по показаниям врача.

При подготовке к беременности важно поддерживать физическую активность.

отклонений от нормы пациентка будет обследована более детально.

Также специалист из женской консультации подскажет, какие витамины нужно принимать.

Готовиться к зачатию должны и мужчины. Им рекомендовано исключить вредные привычки, снизить стресс, наладить сон. В идеале нужно сдать спермограмму, чтобы оценить качество и количество сперматозоидов, а также провести комплексный анализ на различные инфекции,

женщины рискуют родить детей с недостаточной массой тела.

О вакцинации

Вакцинация на этапе прегравидарной подготовки допустима, но всё зависит от конкретного типа прививки. Если речь идёт о кори



Памятка

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



Начните подготовку к родам за 3 месяца до предполагаемого зачатия

Обратитесь к акушеру-гинекологу, чтобы выявить (и по возможности устранить) проблемы со здоровьем и подготовиться к рождению здорового малыша

В течение 3 месяцев до зачатия **ведите здоровый образ жизни**, включающий в себя умеренную регулярную физическую нагрузку, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе

При наличии избыточного веса необходимо снизить массу тела (при необходимости делайте это под контролем врача-терапевта, диетолога)

Избегайте стрессовых ситуаций. Позитивный настрой и здоровый образ жизни помогут партнёрам подойти к зачатию подготовленными как физически, так и морально



12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ГКБ № 31 имени академика Г. М. Савельевой

ВСЁ ПО ЗУБАМ!

О правилах ухода за полостью рта и самых распространённых заболеваниях зубов и дёсен рассказывает заведующая отделением терапевтической стоматологии Челюстно-лицевого госпиталя для ветеранов войн, врач-стоматолог Светлана Афанасьева.



Фото: пресс-служба ЧЛГ для ветеранов войн

▲ Светлана Афанасьева

Посещать врача-стоматолога с профилактической целью рекомендуется два раза в год, при возникновении дискомфорта и болевых ощущений – незамедлительно. Чтобы сократить количество вынужденных походов к специалисту, нужно соблюдать правила чистки зубов и следить за состоянием зубной щётки. Золотое правило для сохранения здоровья полости рта – систематическая гигиена.

Инструмент для ликвидации зубного налёта

Врачи-стоматологи рекомендуют использовать для ежедневной гигиены полости рта основные и дополнительные средства. К основным средствам относятся зубная паста и зубная щётка. Пасту должен подбирать специалист, ориентируясь на возраст и конкретную клиническую ситуацию. Как правило, при рутинной гигиене полости рта обычной (мануальной) зубной

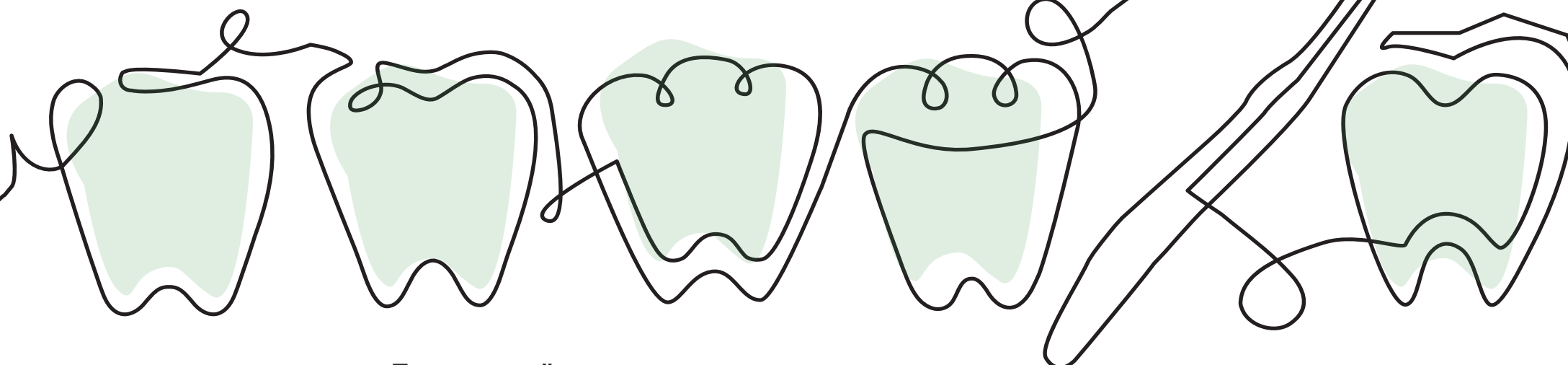
полости рта обычная щётка не может эффективно вычистить весь налёт из-за величины рабочей части. Поэтому дополнительное средство гигиены просто необходимо. Прекрасно подойдёт и пучковая щётка – она имеет щетинки в виде направленного пучка для чистки труднодоступных мест.

Есть несколько правил по уходу за зубной щёткой и её хранению:

- 1** Зубную щётку следует менять один раз в 3–4 месяца. Удобнее всего ориентироваться на сезоны и приобретать зубную щётку каждый квартал. Поэтому вы можете ввести себе правило: как только наступил новый сезон, щётку нужно поменять.
- 2** Хранить зубную щётку необходимо в сухом месте головкой с рабочей частью вверх. В противном случае на ней могут скапливаться бактерии, так как этому будет способствовать влажная среда.
- 3** Зубная щётка должна быть индивидуальной, подобранной по возрасту и клинической ситуации в полости рта.

Менять зубную щётку ранее трёх месяцев необходимо после проведения комплекса профессиональной гигиены или перенесённого воспалительного процесса в организме.

Правильная техника чистки зубов – одна из важнейших составляющих здоровья полости рта.



щётки может быть недостаточно, в таком случае труднодоступные места прочищают с помощью специальных межзубных ёршиков. Они помогут эффективно очистить от налёта и остатков пищи межзубное пространство и не травмировать десну. Каждому человеку рекомендуется иметь не одну зубную щётку, а целый набор щёток с разными размерами головки (рабочей части) и направлением щетинок. Например, иногда стоит завести детскую щётку средней жёсткости для труднодоступных мест. Одно из них – боковые дальние зубы (зубы мудрости). В этой области

Правильный уход

Правильная техника чистки зубов – одна из важнейших составляющих здоровья полости рта.

Сама процедура чистки полости рта должна занимать три минуты. Все поверхности нужно обрабатывать без чрезмерных усилий возвратно-поступательными движениями от десны к краю зуба (будто «выметаете» налёт и остатки пищи, которые скопились между зубами). Также рекомендуется использовать дополнительные средства гигиены – ёршики для зубов, ирригаторы, зубные флоссы.

Когда щётки недостаточно

Профессиональная гигиена полости рта проводится гигиенистом или врачом-стоматологом с помощью ультразвуковых аппаратов или ручных инструментов для снятия над- и поддесневых зубных отложений и пигментированного налёта. Завершается комплекс полированием поверхности зубов с применением абразивных паст.

Периодичность проведения профессиональной гигиены полости рта определяется специалистом. Как правило, мероприятия по лечению кариеса и устранению очагов хронической инфекции следует начинать с профессиональной гигиены полости рта. В среднем эту процедуру необходимо проходить 1 раз в 6 месяцев.

Однако у пациентов с заболеваниями дёсен (пародонтит) проведение гигиены полости рта проводится гораздо чаще. Пациентам, у которых обнаружены среднетяжёлая или тяжёлая степени заболевания пародонта, рекомендовано выполнять чистку чаще – раз в 3–4 месяца.

Многие пациенты пренебрегают чисткой языка и внутренней поверхности щёк. Напрасно, ведь на них также скапливаются остатки пищи, продукты жизнедеятельности бактерий. Для очищения языка необходимо использовать специальный скребок, движения им следует совершать от корня к кончику языка. Чистка внутренней поверхности щёк аналогична чистке языка.

Угроза для дёсен

Если во время чистки зубов вы замечаете кровоточивость дёсен, обязательно нужно посетить стоматолога. Причинами возникновения такого состояния могут быть недостаток витаминов, воспалительные процессы полости рта, системные заболевания организма, дефекты пломб, ортопедические конструкции, хроническая травма десны и т. д.

До похода к врачу-стоматологу старайтесь дополнительно не травмировать десну, не употреблять жёсткую пищу и зубочистки.

Почему образуются зубные камни?

Образование налёта на зубах – это физиологический процесс, который мало кому удаётся предотвратить на 100 %.

Под действием минеральных компонентов слюны длительно скапливающийся зубной налёт (особенно в труднодоступных для чистки местах) уплотняется и превращается в зубной камень.

Самая распространённая проблема

Часто основной причиной появления кариеса считают чрезмерное употребление сладкой пищи. Обсуждая этот вопрос, врачи-стоматологи разнятся во мнениях, но большинство склоняется к тому, что питание не является главным фактором для возникновения кариеса. Самое важное в профилактике заболевания – гигиена полости рта. То есть человек может за раз съесть сколько угодно сладких конфет, если это не противопоказано эндокринологом по состоянию соматического здоровья – нет диабета. Но после этого он должен тщательно почистить зубы и прополоскать рот обычной водой. Это поможет нейтрализовать раздражающий компонент – сахар, глюкозу – и восстановить Ph-баланс в полости рта, таким образом сохраняя её естественный местный иммунитет.

При появлении болевых ощущений или дискомфорта в полости рта обращайтесь к специалисту.

Одной из причин появления кровоточивости дёсен может стать зубной камень. В таком случае нужно посетить стоматолога и провести аппаратную чистку ультразвуком или ручную механическую чистку: снять камень, который вызывает воспаления десны.

Если у вас крепкие зубы, нет пародонтоза и пародонтита, вы можете предотвратить развитие заболевания, добавив в рацион жёсткие продукты: сырую морковь, жёсткие яблоки. Эти продукты помогут удалить мягкий налёт с поверхности зубов.



Фото: пресс-служба ДЗМ

СПАРТАКИАДА-2024

▲ Перед мужским стартом

В январе состоялись первые соревнования Спартакиады-2024 среди работников столичных медорганизаций в рамках ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

Открыли спортивный сезон лыжные гонки, которые состоялись в биатлонно-лыжном комплексе «Марьино».

«Первый раз за столько лет существования Спартакиады проводятся лыжные гонки «Медицинская лыжня». Почти 80 команд, 400 участников, и всё это – московское здравоохранение: поликлиники, стационары, стоматологии, медицинские организации. Судя по настрою участников соревнований, год у нас будет спортивным и жарким. Но мероприятия Спартакиады – это не просто спортивное событие. Главное, что мы все вместе собираемся и прекрасно проводим время. Впереди много замечательных соревнований, много эмоциональных моментов, мы ждём вас всегда на нашей Спартакиаде! Спасибо за вашу активность, за ваше неравнодушие и спортивный азарт!» – обратилась к участникам



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Участницы лыжной гонки готовятся к старту

заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Самые быстрые

Лыжные гонки проходили в свободном стиле по двум дистанциям: 3 и 11 километров, а заключительным этапом соревнований стала эстафета 4x1 километр. Количество участников было регламентировано: не более 10 человек в команде от одной медицинской организации. Лучших определяли в личном зачёте в соответствии с полом и возрастными категориями: «до 39 лет» и «старше 40 лет», а также в командном зачёте.

По итогам командного зачёта золотой кубок забрала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи

▲ Врачи не первый год показывают пример спортивного образа жизни



Фото: пресс-служба ДЗМ

имени А. С. Пучкова. Серебряный кубок достался команде Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Почётный бронзовый кубок завоевала команда Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины.

О соревнованиях

Турниры Спартакиады-2024 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Полный перечень соревнований, а также список победителей опубликованы на официальном сайте фестиваля «Формула жизни».



Нам пишут



Фото: gkobl.ru

▲ В больнице всегда готовы помочь пациентам

Для успешного лечения пациентов имеет значение каждая деталь. В Городской клинической онкологической больнице № 1 пациенты чувствуют заботу и участие уже при входе и регистрации, о чём рассказывает супруга пациента Н.

«Хочу в очередной раз выразить благодарность Замотиной Дарье Сергеевне, начальнице участка обработки, анализа и регистрации данных, за высокий профессионализм и внимательное отношение к пациентам. Вчера, 17 января, мой супруг был в Центре по плановому визиту. Все его посещения чётко планируются и регулируются Замотиной Дарьей Сергеевной, которая связывается со мной (в силу возраста моего супруга – 91 год) и согласовывает дату и время посещения.

Вчера перед процедурой химиотерапии оказалось, что у пациента очень высокое давление – 210 (систолическое). Встал вопрос о возможности её проведения. Ему было предложено принять лекарство, от чего он упорно отказывался, что ему присуще, но по настоянию медперсонала всё-таки принял. Однако даже после этого давление не снизилось до оптимального уровня. И тогда ему было предложено введение магнезии. Удалось снизить давление до 140 мм. В итоге было принято решение всё-таки провести сеанс химиотерапии. И все это было организовано Дарьей Сергеевной, которая всё это время была на связи со мной. После химиотерапии было высказано предложение отправить супруга домой не на метро (как он предпочитал), а на машине. И я выслала ему своего водителя (от которого он тоже отказывался, ссылаясь на вестибулярный аппарат). При этом Дарья Сергеевна и другой персонал уделили нам максимум внимания – не меньше трёх часов. И так происходит всегда на протяжении длительного периода!»

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. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,
М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин,
Н. А. Шамалов.
Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Ирина Баринская. 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