



### Звёздочки на венах

Врач – сосудистый хирург  
Наталья Яснопольская  
о первых признаках  
варикоза.

<< **СТР. 6**



### Главный враг здоровья

Главный внештатный  
специалист психиатр-  
нарколог Антон Масякин  
о вреде алкогольных  
напитков.

<< **СТР. 7**



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



## ТЫСЯЧИ СПАСЁННЫХ ЖИЗНЕЙ

▲ Директор Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Алексей Шабунин и Анастасия Ракова

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе состоялась научно-практическая конференция «Итоги работы эндоскопических центров за 2021–2024 годы». Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова поблагодарила коллективы эндоскопических центров и наградила их за выдающиеся результаты и большой вклад в оказание высококвалифицированной медицинской помощи москвичам: «Эндоскопические центры уже значительно влияют на раннюю выявляемость онкологических заболеваний. По колоректальному раку буквально за три года исключительно благодаря вашей работе мы увеличили раннюю выявляемость с 40 до 54 %, а это тысячи спасённых жизней москвичей».

### Офсетные контракты



фото: mos.ru

Более 2,4 миллиона упаковок лекарств получили столичные поликлиники и больницы по офсетным контрактам. «По условиям таких соглашений инвесторы локализуют производства в столице, а город гарантирует закупку части их продукции», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Почти 50 % заключённых офсетных контрактов приходится на фармацевтическую отрасль. Это лекарства для лечения эндокринных, аутоиммунных и онкологических заболеваний, противоглаукомные, анальгезирующие и антибактериальные препараты, антидепрессанты и нейролептики.

### Рейтинг онкоклиник



фото: mos.ru

На сайте Департамента здравоохранения города Москвы опубликован свежий рейтинг ведущих городских онкологических клиник за первое полугодие 2024 года. Его возглавил Онкологический центр № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина. «В рейтинге представлены успехи московской онкологической службы, в частности улучшение качества специализированной медицинской помощи и условий для пациентов. Это не только некий показатель статуса, стимулирующий развитие онкоклиник, но и возможность оперативно корректировать работу, полностью учитывая мнение пациентов. За первые шесть месяцев текущего года лидирующую позицию в рейтинге занял Онкологический центр № 1 ГКБ им. Юдина. По сравнению с предыдущим годом он не только сохранил первую строчку, но и улучшил показатели. Например, на формирование тактики лечения теперь требуется меньше времени. В клинике уделяют особое внимание этому аспекту: онкоконсилиумы проводятся быстрее, а необходимые исследования назначаются оперативнее», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Посмотреть рейтинг можно по QR-коду.



## Новый флагманский центр

До конца года пациентов начнёт принимать флагманский центр Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова. Его особенностью станет блок, включающий 11 разнопрофильных операционных.

«Первой градской исполняется в этом году 222 года. Это одна из старейших клиник Москвы и нашей страны. Здесь сложился замечательный и уникальный коллектив профессионалов, людей, которые преданы своему делу. Тем не менее сами корпуса

в основном расположены в памятниках архитектуры либо старых советских зданиях. Поэтому приняли решение о серьёзной реконструкции этой больницы. И вот первый и главный проект – это реконструкция скоромощного флагманского центра, где

будет проходить 70 % операций Первой градской. Он оснащён самым современным оборудованием», – рассказал мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра ремонтных работ.



▲ Операционные флагманского центра оснащены лучшей аппаратурой

## Уникальная операция

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале об уникальной операции, которую провели врачи Морозовской детской городской клинической больницы.



фото: mos.ru

Детские хирурги впервые в стране провели хирургическое вмешательство, которое заключалось в транскатетерной установке усовершенствованного протеза клапана лёгочной артерии.

Такой клапан ставят подросткам, которым в младенчестве была выполнена коррекция некоторых врождённых пороков сердца. По мере роста ребёнка отсутствие лёгочного клапана приводит к развитию сердечной

недостаточности. Поэтому требуется повторная операция.

«Новый самораскрывающийся клапан имеет более широкий спектр применения и может очень точно «встроиться» в артерию и восстановить функцию лёгочного клапана. Операция проводится через вену на ноге, и данная технология позволяет избежать сложного повторного хирургического вмешательства на открытом сердце», – написал Сергей Собянин.

Первые пациенты, перенесшие операцию, – подростки 15 и 16 лет – чувствуют себя хорошо. Они были выписаны из стационара спустя несколько дней после вмешательства.

Предыдущее поколение клапанов также впервые в стране использовали именно врачи Морозовской детской больницы. Она третий год подряд остаётся лидером по количеству подобных операций.



фото: пресс-служба ДЗМ

## Разговор о репродуктивном здоровье

27 августа в Гостином Дворе на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» состоялся профессиональный день «Репродуктивное здоровье».

Участие приняли более 700 врачей – акушеров-гинекологов, а также представителей других специальностей.

В дискуссии приняли участие заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Саида Гаджиева, главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы Дмитрий Пушкар, главный внештатный специалист по акушерству Департамента здравоохранения города Москвы Антон Оленев и главный внештатный специалист по гинекологии Департамента здравоохранения города Москвы Вера Коренная. Также высокий научный и образовательный уровень профессионального дня «Репродуктивное здоровье» обеспечивался участием в нём ведущих учёных и организаторов здравоохранения.

Эксперты обсудили новый уровень заботы о здоровье женщин, который реализуется в рамках нового московского стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи. Ключевым элементом нового стандарта являются центры женского здоровья – мощнейшие центры компетенций в сфере охраны здоровья женщин всех возрастов. Подвели первые итоги работы центра женского здоровья на улице Новаторов. Обсудили возможности современной гинекологии в реализации репродуктивных возможностей женщины, а также роль врача амбулаторного звена в поиске, подборе и подготовке пациентов для программ вспомогательных репродуктивных технологий.

Масштабное мероприятие было направлено на повышение осведомлённости о мужском и женском здоровье и современных возможностях столичной медицины для решения проблем, связанных с репродуктивным здоровьем.

## Реализация нацпроекта

Национальный проект «Производительность труда» позволил московскому предприятию увеличить выпуск бионических протезов на 20 %.

«В московской компании «Моторика» усовершенствовали процесс сборки протеза кисти: организовали его по принципу поточно-конвейерной системы, стандартизировали рабочие места, выровняли загрузку персонала и многое другое», – сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Время сборки одного протеза сократилось на 16 %, а количество

неиспользуемых материалов – на 33 %. Нацпроект «Производительность труда» реализуется в столице за счёт средств городского бюджета. Он способствует увеличению объёмов производства и прибыльности бизнеса без дополнительных затрат. Помимо этого, производители медицинских изделий могут воспользоваться более чем 20 мерами поддержки для промышленников.

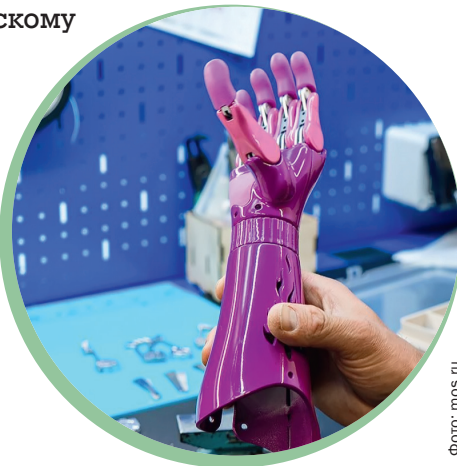


фото: mos.ru

## Спасение сердца

В НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского удалили крупное образование из сердца.

Пациентку в течение года беспокоили приступы кашля и сильная одышка, особенно при смене положения тела. Обследование показало, что в правых отделах сердца имеется большое доброкачественное новообразование, размер которого сравним с размером самого органа. Хирурги провели успешную операцию, о чём рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального



фото: mos.ru

развития Анастасия Ракова: «Лечению пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Москве уделяют самое пристальное внимание. Мы оснащаем стационары современным оборудованием, обновляем реанимации

и операционные. Всё это позволяет быстрее диагностировать и проводить оперативное лечение самых сложных заболеваний органов кровообращения. Миксома сердца – это редко встречающееся доброкачественное образование, которое располагается в правом предсердии только в 20 % случаев. Именно такая локализация опухоли была у пациентки Склифа. Размер доброкачественного образования был сравним с размером самого сердца – одиннадцать на шесть сантиметров. Сейчас пациентка чувствует себя хорошо».

## Коротко

### Производство иммуноглобулина

В особой экономической зоне «Технополис Москва» откроется первый в стране завод по производству иммуноглобулина. Кроме того, на площадке «Алабушево» появится завод по выпуску препаратов для лечения орфанных, генетических и онкологических заболеваний. На территории площадью 290 тысяч квадратных метров уже размещены производства более 50 компаний. Производители микроэлектроники, медицинских и фармацевтических препаратов создали более 3,8 тысячи рабочих мест. Некоторые производства находятся в стадии расширения или строительства. В результате работ в 2025 году будут обеспечены ещё около двух тысяч человек.

### Благоустройство территорий

Территории городских клинических больниц имени А. К. Ерамишанцева и С. С. Юдина, а также Московского многопрофильного центра паллиативной помощи будут благоустроены. «Организуем пространство и маршруты так, чтобы сотрудники, пациенты и посетители могли с комфортом гулять и отдыхать на улице. Например, на территории больницы имени А. К. Ерамишанцева выполнили больше половины работ. Здесь появится в том числе мультисенсорный сад для отдыха, реабилитации и рефлексотерапии», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. У каждой больницы установят навигационные модули и новые опоры освещения, а также реорганизуют парковочное пространство.

### Приём заявок

До 30 сентября продолжается приём заявок на соискание XXI Премии Москвы в области медицины. Отбор работ будет производиться по следующим направлениям: современные методы диагностики, лечения и профилактики социально значимых заболеваний; создание новых цифровых систем в области медицины; совершенствование охраны здоровья детей и матерей. Комплексные методы и технологии оказания медицинской помощи детям и матерям; профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни; разработка новых форм управления и организации медицинской деятельности. Подробнее – по QR-коду.



# ЭКОСИСТЕМА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



6 сентября НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы отметил двойной юбилей. По решению Всероссийского научного центра молекулярной диагностики и лечения и Правительства Москвы 30 лет назад был создан Московский научно-исследовательский институт медицинской экологии – родоначальник современной структуры института. А 10 лет назад организация в значительной мере поменяла траекторию развития и стала полноценной экспертной организацией, отвечающей за информационно-аналитическое, научное, экспертное сопровождение проектов развития столичного здравоохранения, оценки и мониторинга организационных и медицинских технологий, стратегических научных разработок.



▲ Проведение Премии города Москвы в области медицины

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента руководит доктор экономических наук, профессор Елена Аксёнова.

За эти годы институт стал полноценной экосистемой для профессионалов столичного здравоохранения, одной из ведущих научных и экспертных организаций Москвы, выполняющих координирующую и интеграционную функции в системе столичного здравоохранения.

В институте созданы центры компетенций, которые разрабатывались независимо, а функционируют как единое целое. Под актуальные запросы учёных, врачей и медсестёр, медицинских статистиков и социологов успешно работают Центр науки, Центр общественного здоровья, Центр образования в здравоохранении «Московская медицина. Образование» (с обучением в аспирантуре, ординатуре, магистратуре и дополнительном образовании), Центр медицинской статистики, Центр цифровой социологии и социогуманитарных технологий в здравоохранении, Центр коммуникаций и Центр конгрессно-выставочных мероприятий, Патентный центр, Научная редакция, ИТ-центр и другие подразделения.

Научные подразделения института признаны ядром столичной медицинской науки, где пульсирует мысль, создаются эксклюзивные исследования, задающие тренды медицинской науки города и страны. Команда института запускает проекты, реализует поисковые и прикладные исследования, применяя технологии, опережающие время.

Среди основных направлений работы института сопровождение медицинских и научных организаций по определению научных приоритетов, проведение комплексных научных и аналитических исследований, экспертной оценки клинической деятельности медицинских организаций, анализ и оценка организационных технологий. Эксперты института осуществляют

здравоохранения в институте разработан ряд инструментов. Это доступ к международным научным базам данных, помощь в проведении исследований и публикациях в научном журнале, проектирование индивидуальной траектории профессионального развития исследователя и сопровождение при патентовании технологий.

Институт по поручению Департамента здравоохранения города Москвы реализует масштабные проекты не только для профессионального сообщества, но и для москвичей. Институт использует современные омниканальные решения для продвижения идей ЗОЖ и формирования ответственного отношения к собственному здоровью у москвичей.



▲ Институт помогает делать бренд московская медицина узнаваемым



▲ Выпускники ординатуры с педагогическим составом

научные исследования в сфере управления здравоохранением, общественного здоровья и менеджмента, проводят анализ социально-демографических трендов в мире, России, мегаполисах, отбирают наиболее эффективные организационные технологии здравоохранения. Институт многое делает для методического осмысления новаций в развитии столичного здравоохранения и статистически описывает основные процессы трансформации московского здравоохранения. Институт обладает широкими контактами в международном научном пространстве и активно сотрудничает более чем с 50 странами мира. Осуществляет патронаж научно-образовательных и конгрессно-выставочных мероприятий столичного здравоохранения. Благодаря созданной в 2022 году цифровой платформе мероприятий организации столичного здравоохранения ежегодно проводят более 1200 различных мероприятий, в том числе международных. Институт уже шестой год подряд проводит знаковые мероприятия для профессионалов России, направленные на обсуждение наиболее перспективных направлений развития общественного здоровья, медицинской статистики, социологии в здравоохранении.

Для развития научного потенциала каждого сотрудника столичного

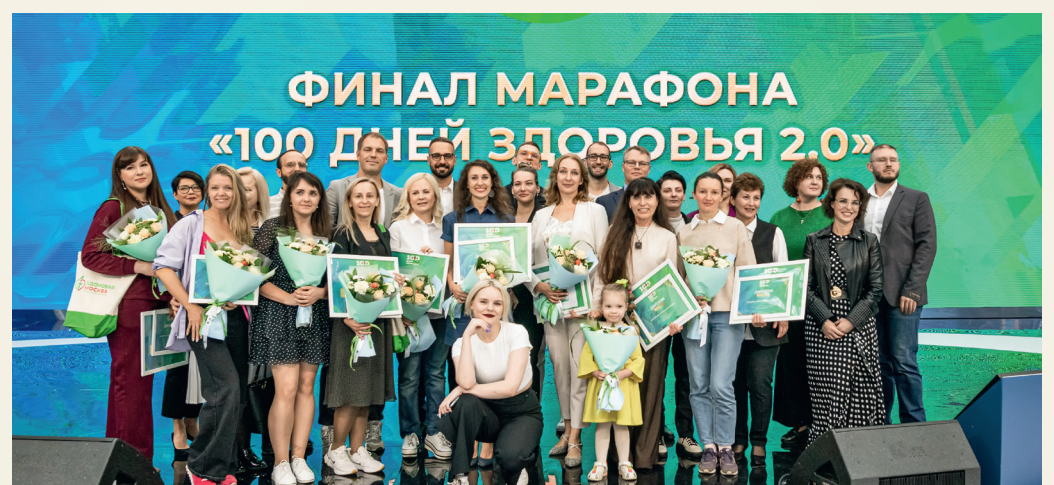
разрабатываются организационные технологии для работодателей, которые хотят повысить уровень здоровья своих работников. Совместно удаётся подобрать лучшие решения для профилактики заболеваний у населения трудоспособного возраста.

В этот юбилейный год институт благодарит всех партнёров и коллег. Совместными усилиями реализованы очень важные для системы московского здравоохранения проекты. Все они находят большой отклик среди специалистов и помогают внедрить новые подходы, меняющие на-

## Институт стал одной из ведущих научных и экспертных организаций Москвы.

Впервые для этих целей были применены инструменты образовательных онлайн-марафонов. И уже третий год подряд москвичи под руководством врачей учатся формировать здоровые привычки у себя и своей семьи. А в рамках работы Центра общественного здоровья, который функционирует на базе института,

шу реальность прямо сегодня. Крупные мероприятия, которые институт проводит для профессионалов и горожан, становятся ещё ярче и значительнее благодаря совместным усилиям профессиональных команд-партнёров, способных предлагать лучшие решения, мыслить стратегически и чувствовать тренды.



▲ ЗОЖ-марафон для москвичей собрал множество участников, а самые активные получили призы

# МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

В столице работают два центра ментального здоровья, где посетители могут получить комплексное лечение, включая процедуры инструментальной терапии. Один из них посетил корреспондент нашей газеты.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ В Центрах ментального здоровья проводятся индивидуальные и групповые консультации

В современном мире, где стресс и тревога становятся всё более распространёнными, забота о своём психическом здоровье становится особенно важной. В связи с этим возникла необходимость в организации, где специалисты на самом высоком уровне предоставят профессиональную помощь и поддержку людям, столкнувшимся с психологическими проблемами.

## Терапевтическая среда

Центры ментального здоровья – это современные учреждения, которые специализируются на работе с посетителями, страдающими от психосоматических расстройств. Такие люди часто приходят в поликлиники, так как испытывают проблемы со здоровьем, но их заболевания в основном вызваны не физическими, а психологическими причинами.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Елена Алиева

«Наши центры разрабатывались в соответствии с требованиями нового московского стандарта поликлиник. Все кабинеты для индивидуальной и групповой терапии унифицированы. Важно отметить, что в наших центрах создана терапевтическая среда: сделан дизайнерский ремонт в нейтральных и пастельных цветах (бежевом, голубом или зелёном), установлена специализированная мебель, рабочие места психологов скрыты от посетителей, в коридорах расположены только живые цветы. Мы отказались от строгой формы одежды и придерживаемся стиля

смайл-кэжуал, чтобы с порога создать атмосферу, которая способствует снижению уровня напряжения и тревоги, а также установлению контакта посетителя и специалиста», – рассказала заведующий центром, расположенном по адресу: улица Рабочая, дом 34, строение 3, Елена Алиева.

## Помощь, доступная каждому

Попасть в центр ментального здоровья могут жители Москвы старше 18 лет по направлению от врача поликлиники, оформленному через ЕМИАС, или записавшись самостоятельно через мобильные приложения «ЕМИАС. ИНФО», «Госслуги Москвы» и «Моя Москва», а также на порталах mos.ru и emias.info. Около 60 % посетителей центра приходят туда по направлению врачей соматического профиля. Наиболее частые причины об-

## Для каждого посетителя центра ментального здоровья применяется комплексный индивидуальный подход.

ращения – психосоматические проблемы: головные боли, головокружения, учащённое сердцебиение, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, – а также тревожные и депрессивные расстройства.

## Компетентные специалисты

В центрах ментального здоровья работают психотерапевты, медицинские психологи Департамента здравоохранения города Москвы и психологи Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Последние проводят первичный диагностический скрининг самостоятельно записавшимся москвичам. Благодаря этому тестированию становится понятно, какая конкретно помощь необходима посетителю.

С ментальными расстройствами могут работать врачи-психотерапевты

и медицинские психологи, которые прошли переподготовку по специальности «клиническая психология». Они проводят индивидуальные и групповые сеансы, выполняют инструментальные назначения.

## Борьба с эмоциональным напряжением

Для каждого посетителя центра ментального здоровья применяется комплексный подход. Это могут быть индивидуальные консультации с медицинским психологом. Для решения запроса может потребоваться от трёх до десяти консультаций.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Снежана Букуева

Также проходят групповые занятия: танцевально-двигательная терапия, музыкотерапия и телесно-ориентированная терапия, где посетители учатся понимать связь тела и психики. «Часто люди с психосоматическими заболеваниями страдают именно из-за того, что не могут уловить, как психологическое состояние влияет на их тело. Во время групповых занятий посетители начинают осознавать, что причина их проблем не всегда симптом заболевания. Часто дело в психологических зажимах. Также мы проводим тренинги, направленные на работу с эмоциональной регуляцией. Это необходимо в случаях,

когда человек не может адекватно выражать свои эмоции или, напротив, не способен контролировать их чрезмерное проявление», – рассказала медицинский психолог Снежана Букуева.

Цель каждого специалиста – не сделать человека вечным посетителем центра, а научить его самостоятельно справляться с трудностями. Посетители учатся техникам самопомощи, таким как ведение дневника эмоций и упражнения на эмоциональную регуляцию.

## Передовые инструментальные методы

Крупнейший центр ментального здоровья, расположенный на Рабочей улице, оснащён современным оборудованием, которое позволяет использовать самые действенные методы и инструменты психотерапии.

Например, БОС (биологическая обратная связь) – метод, который помогает человеку лучше понимать своё состояние и учиться его контролировать. Во время сеанса БОС-терапии к телу пациента подключают датчики, которые отслеживают различные физиологические параметры: частоту сердечных сокращений, мышечное напряжение, температуру кожи и так далее. Затем эти данные в режиме реального времени отображаются в виде звука, позволяя пациенту лучше понять своё состояние и научиться его контролировать.

На снижение уровня стресса направлена и метод VR. Эта технология полезна для обучения эмоциональной саморегуляции: используя замедленное дыхание, человек может пройти игру в программе – в специальных очках посетитель видит облака, которые рассеиваются, когда он дышит правильно, и скапливаются, если дыхание вновь становится учащённым.

Светотерапия – это метод, который помогает расслабиться и снять напряжение, особенно в зимний период, когда солнечного света становится меньше, что может негативно сказываться на настроении.

Стресс негативно влияет на качество жизни. Каждый должен воспринимать этот фактор всерьёз и вовремя заботиться о себе, тем более что с центрами ментального здоровья это стало так просто.

Надежда Владимировна



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Метод VR направлен на снижение уровня стресса

# ОСОБАЯ МИССИЯ

«Детская хирургия – это особая миссия. И наше отделение уникально в первую очередь школой и накопленным опытом», – уверен Василий Шумихин, заведующий отделением хирургии новорождённых и недоношенных детей Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова, кандидат медицинских наук, обладатель статуса «Московский врач».

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Василий Шумихин

## Путь в медицину

«Медиков в нашей семье не было, родители у меня инженеры, правда, прабабушка, которую я не застал, была сестрой милосердия в Марфо-Мариинской обители. Может быть, стремление помогать людям как-то передалось от неё...» – говорит Василий Сергеевич. Однако в медицину он попал, можно сказать, по воле случая. Его друг поступал во Вторую мед (РНИМУ имени Н. И. Пирогова), и Василий решил подать документы за компанию, тем более что в старших классах он посещал клуб «Юный медик» при этом вузе. Но при этом ходил ещё и в геологический кружок, так что в 1995 году, закончив школу с золотой медалью, стал выбирать между медициной и геологией. «Выбрал медицину. И не ошибся. Так что я считаю, что случайностей просто не бывает», – рассказывает врач.

детской хирургии, защитил кандидатскую диссертацию. Ничуть не жалею, что поработал и в других "направлениях", – сейчас это очень помогает с новорождёнными», – делится Василий Шумихин.

Первая палата для оказания хирургической помощи новорождённым была открыта в Филатовской детской больнице ещё в 1959 году, а в 1973 году уже появилось первое такое отделение. Сейчас каждый год в отделении проходят лечение больше тысячи детей, выполняется более тысячи операций. «У нас самый большой в стране опыт по ранней хирургической коррекции врождённой патологии у детей: гастрошизиса и омфалоцеле, тератом крестцово-копчиковой области и другой локализации, диафрагмальной грыжи, атрезии пищевода, двенадцатиперстной, тонкой и толстой кишки, болезни Гиршпрунга, врождённого гидронефроза. Большинство операций проводится с использованием малоинвазивных технологий – торакоскопии, лапароскопии, цистоскопии», – уточняет доктор. Причём постоянно растёт и число недоношенных пациентов. Например, за пять прошедших лет в отделении таких было около девяти сот, причём больше ста из них весили в момент рождения меньше килограмма.

## В гармонии с собой и профессией

Вместе с Василием Сергеевичем в Филатовской детской больнице работает его жена. Они познакомились ещё во время учёбы в институте, через несколько лет поженились, сейчас у них уже трое



▲ Во время обхода пациентов

детей – 19-летний Евгений, 12-летняя Аня и 5-летний Николай.

«У нас есть общие пациенты, и это даже удобно – не надо ждать выхода на работу, чтобы обсудить что-то важное», – улыбается Василий Шумихин.

А что в свободное время? Василий Сергеевич любит путешествовать вместе с семьёй, общаться с друзьями. Есть у него и любимое хобби – игра на гитаре. «Я окончил музыкальную школу по классу фортепиано,

а гитару освоил самостоятельно. Очень люблю поэзию – Окуджаву, Пастернака, Вознесенского... К Пушкину отношусь неоднозначно. Писал он, конечно, очень хорошо, но мне не очень близка та эпоха. Не могу, например, представить себе дуэль как метод выяснения отношений. Что ещё? Иногда я сам пишу стихи, хожу в храм», – делится врач.

## Большинство операций в отделении проводится с использованием малоинвазивных технологий.

На третьем курсе он попал в Филатовскую детскую больницу сначала санитаром – мыл окна в приёмном отделении, через год отрабатывал здесь практику уже как медбрат. Тогда же он стал посещать студенческий кружок по детской хирургии при кафедре, который теперь ведёт уже сам. Доктор признаётся, что на выбор врачебной специальности повлияли его учителя – Юрий Фёдорович Исаков, Эдуард Александрович Степанов, Дмитрий Юрьевич Выборнов, Татьяна Васильевна Красовская, Ольга Геннадьевна Мокрушина.

## Сложная специальность

«В хирургию новорождённых мало кто шёл, эта область считалась самой сложной – пациенты весят по два-три килограмма, сами пожаловаться ни на что не могут, а привычный сейчас ультразвук тогда ещё только появлялся. Но новорождёнными я стал заниматься не сразу после окончания института, сначала работал в Российской детской клинической больнице в отделениях урологии, абдоминальной хирургии. А в 2002 году пришёл в Филатовскую детскую больницу, в травматологию, экстренную хирургию, а потом уже к самым маленьким. Сначала пошёл на кафедру



▲ В хирургии важна командная работа



▲ Один из моментов операции

Своими главными чертами характера он считает неконфликтность и честность. «Точнее, стараюсь, чтобы честность была главной чертой. Может быть, ещё смелость. Когда мы заполняли анкету для получения статуса "Московский врач", я написал девиз "Ничего не боюсь". Да, наверное, и правда я ничего не боюсь», – признаётся Василий Сергеевич.

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

# ЗВЁЗДОЧКИ НА ВЕНАХ

Каковы первые признаки варикоза, как развивается заболевание и что делать для его профилактики, рассказывает заведующая отделением сердечно-сосудистой хирургии Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, врач – сосудистый хирург Наталья Яснопольская.

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



▲ Наталья Яснопольская

Варикоз – это заболевание, при котором вены теряют эластичность, расширяются и деформируются. Чаще всего варикозное расширение вен возникает на ногах, но может появиться и в других частях тела.

Заболевание развивается из-за нарушения работы венозных клапанов, которые должны препятствовать обратному току крови. Когда клапаны перестают нормально функционировать, кровь застаивается в сосудах. Человек, у которого развивается варикозное расширение вен, может ощущать боль, тяжесть, судороги и дискомфорт в ногах ночью или во время отдыха, кожный зуд вокруг вен. Также ноги могут отекать (особенно после долгого

сидения или стояния), станут видны расширенные синие или фиолетовые вены. Любой из этих признаков может стать основанием для обращения к флебологу.

## Кто в группе риска

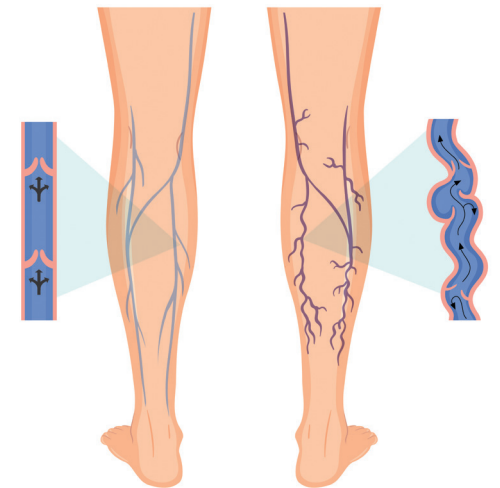
Заболевание может возникнуть у любого человека независимо от возраста и пола. Однако некоторые факторы увеличивают риск развития варикозного расширения вен:

- наследственность. Если у родителей или близких родственников был варикоз;
- возраст. С течением времени стенки вен теряют эластичность;
- гормональные перемены (беременность, менопауза). Либо увеличивает объём крови в организме, а также давление на вены малого таза и ног, либо развивается хроническая венозная недостаточность;
- избыточный вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на ноги, что может ухудшить кровообращение;
- малоподвижный образ жизни. Длительное пребывание в сидячем или стоячем положении может привести к застою крови в ногах;
- работа, связанная с подъёмом тяжестей. Такая нагрузка повышает давление в венах ног;

- ношение тесной обуви и одежды. Это затрудняет кровоток в нижних конечностях.

## Прогрессирование варикоза

Для определения стадии развития заболевания флебологи используют классификацию CEAP, оценивающую клинические проявления (C – clinic), этиологию (E – etiology), анатомическую локализацию (A – anatomy) и патогенез (P – pathogenesis). Для понимания того, на какой стадии на-



## Варикоз может возникнуть у любого человека независимо от возраста и пола.

ходится болезнь, достаточно рассмотреть первый показатель.

C0 – у пациента нет внешних признаков заболевания.

У пациента с C1 есть сосудистые «звёздочки» или мелкие расширенные вены (ретикулярные вены) диаметром до 2–3 мм.

C2 – стадия, на которой появляются варикозные узлы или шишки на ногах.

На стадии C3 к варикозным изменениям ног добавляется отёк.

C4 – стадия, на которой появляются трофические изменения кожи, в том числе экзема. Кожа в области варикозных узлов темнеет.

C5 и C6 – это стадии варикоза с язвенным поражением кожи голени. При C6 образуется открытая язва, а при C5 она уже зажила. Появление такого дефекта причиняет человеку сильные страдания, любое соприкосновение с одеждой или обувью причиняет дискомфорт.



## ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ВАРИКОЗА

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



- **Будьте активными.** Регулярные физические нагрузки помогут улучшить кровообращение и укрепить мышцы ног. Лучше заниматься ходьбой, плаванием, йогой или пилатесом. Главное – соблюдать правильную технику, поэтому перед началом занятий обратитесь к специалисту (фитнес-инструктору или врачу ЛФК)



- **Контролируйте вес.** Важно поддерживать массу тела, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на вены ног



- **Правильно питайтесь.** Употребление продуктов, богатых витаминами С и Е, а также флавоноидами (например, цитрусовые, ягоды, зелёный чай), может помочь укрепить стенки сосудов. Также постарайтесь ограничить количество соли в рационе – так вы сможете предотвратить задержку жидкости в организме



- **Откажитесь от вредных привычек.** Курение и употребление алкоголя негативно влияют на состояние сосудов



- Если ваша работа связана с длительным пребыванием в одном положении, **делайте перерывы каждые 30–60 минут:** пройдите или разомнитесь



- При появлении первых признаков заболевания **обратитесь к врачу-флебологу**



12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами  
ГКБ им. С. С. Юдина

# ГЛАВНЫЙ ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

Регулярное употребление алкоголя может привести к развитию сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний, психических и поведенческих расстройств и других проблем. Об этом подробно рассказывает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического центра наркологии Антон Масякин.



Фото: Людмила Заботина / НИИОЗММ

▲ Антон Масякин

**Этанол негативно влияет на обмен веществ, вызывает болезни печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, мышечной ткани, а также нарушает работу центральной нервной и эндокринной системы. Кроме того, алкоголь вызывает зависимость, которая приводит к социальной деградации, нарушению семейных отношений и другим негативным последствиям.**

## 1

### Алкоголь – это яд, который влияет на работу мозга.

#### Репродуктивная система

Алкоголь негативно влияет на репродуктивную систему. Злоупотребление спиртными напитками может привести к развитию следующих патологий:

- бесплодие. Употребление алкоголя снижает фертильность у обоих полов. Это связано с тем, что алкоголь влияет на гормональный баланс, снижая репродуктивную функцию;
- импотенция у мужчин. Алкоголь может вызывать эректильную дисфункцию, поскольку он нарушает кровообращение и снижает уровень тестостерона;
- деформация половых клеток (сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин). Употребление алкоголя может повредить структуру половых клеток, делая их менее подвижными и способными к оплодотворению. Это приводит к бесплодию или повышенному риску невынашивания беременности;
- преждевременный климакс у женщин. Чрезмерное употребление алкоголя может ускорить наступление менопаузы, поскольку алкоголь влияет на работу яичников;
- воспалительные процессы во внутренних половых органах. Злоупотребление алкоголем повышает риск развития простатита у мужчин и аднексита у женщин.

#### Здоровье печени

Печень – один из самых уязвимых органов, который играет важную роль в обмене алкоголя. Она отвечает за расщепление этилового спирта до ацетальдегида, который затем превращается в ацетат и выводится из организма. Но, если человек употребляет слишком много алкоголя, печень не успевает его переработать, и в организме накапливаются токсичные продукты обмена веществ.

Наряду с артериальной гипертензией алкоголь-ассоциированные заболевания печени стали наиболее распространённой причиной смертности: риск летального исхода составляет не менее 65 %. К наиболее часто проявляющимся болезням относят бессимптомный стеатоз, стеатогепатит, острый алкогольный стеатогепатит, алкогольный фиброз и цирроз печени (цирроз Лаеннека), алкоголь-ассоциированный гепатит и его осложнения, рак печени (гепатоцеллюлярная карцинома). Печень – единственный орган, который способен полностью восстанавливаться.



## 2

Однако при чрезмерном употреблении алкоголя регенерация клеток печени (гепатоцитов) нарушается.

Стеатоз, или жировая болезнь печени, возникает из-за накопления жировых клеток в тканях органа под воздействием этанола. Это приводит к увеличению и смещению печени, что серьёзно нарушает её работу. Однако при полном отказе от алкоголя этот дегенеративный процесс может быть обращён вспять.

Алкогольный гепатит – это воспалительный процесс, который приводит к активному разрушению гепатоцитов. Эта форма патологии обратима, хотя и требует длительного лечения.

Цирроз печени – это финальная стадия поражения органа. Она характеризуется многочисленными рубцами тканей, изменением структуры печени и нарушением её функций вплоть до развития печёночной энцефалопатии. Цирроз необратим и неизлечим.

## 3

#### Состояние кожи

Алкоголь негативно воздействует не только на внутренние органы и системы организма, но и на кожу и слизистые оболочки.

Внешний вид человека, злоупотребляющего спиртными напитками, приобретает определённые характерные черты.

В первую очередь нарушается водный баланс кожных покровов: замедляется обновление клеток и процессы метаболизма. Из-за нехватки влаги кожа становится менее эластичной и упругой, меняется её цвет – появляется нездоровый румянец из-за расширенной сосудистой сетки, оттенок кожи становится тусклым сероватым или желтоватым. Появляются шелушения, раздражения, аллергические высыпания, прыщи и воспаления.

Даже небольшие повреждения, синяки и гематомы заживают медленнее. Заболевания внутренних органов, развитию которых способствует алкоголь, провоцирует преждевременное старение кожи, образование морщин. У людей, которые регулярно употребляют алкоголь, лицо отекает.

Ослабленная иммунная система и поражённые сосуды многократно увеличивают риск возникновения кожных заболеваний, таких как псориаз, дерматоз или порфирия.

Также алкоголь может вызывать различные аллергические реакции на коже и слизистых оболочках. Например, у некоторых людей после очередной дозы напитка появляются красные пятна на лице или теле, зуд, сыпь или другие симптомы аллергии.

#### Психическое состояние человека

Алкоголь – это яд, который влияет на работу мозга.

При употреблении спиртных напитков происходит активация дофамина, которая приводит в моменте к ощущению повышенной активности. Когда ресурсы организма истощаются, возникают негативные последствия: появляются симптомы депрессии, снижается работоспособность, ухудшается общее самочувствие. Это может привести к формированию зависимости от алкоголя. Без спиртного человек чувствует себя подавленным и воспринимает мир в негативном свете. Положительные эмоции он испытывает только после употребления алкоголя.

Регулярный приём алкоголя приводит к ухудшению самочувствия, снижению скорости мышления, нарушениям реакции на внешние раздражители, ухудшениям памяти, быстрому утомлению, нарушениям прогностической способности.

Алкоголь влияет на гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК) – главный тормозной медиатор, который успокаивает мозг. При регулярном употреблении спиртного несколько раз в неделю эта система начинает работать слабее. Тогда активируется система глутамата – главного возбуждающего медиатора. Уровень активации мозга увеличивается, движения становятся неточными, эмоции – неадекватными, мыслительные процессы хуже поддаются контролю, внимание падает. Чтобы нормализовать состояние, человек вынужден принять очередную дозу алкоголя.

Употребление алкоголя приводит к формированию зависимости, прежде всего на психическом уровне. Могут проявляться такие качества, как лживость, манипулятивность, безответственность, бессердечие и жестокость.

При долгосрочном воздействии алкоголя увеличивается риск развития дисфории, депрессии и тревожных расстройств.

## 4



**Екатерина САМБУРОВА**, заведующая отделением эндокринологии № 1 Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова

Можно ли справиться с симптомами климакса? Как понять, что организму не хватает йода? Всегда ли лишний вес – следствие гормонального сбоя?

### При каких симптомах следует обратиться к эндокринологу?

Расскажите о том, что вас беспокоит в плане здоровья, вашему терапевту, а уже он решит, надо ли обращаться к эндокринологу. Что касается пациентов с установленными эндокринологическими диагнозами, регулярные визиты к специалисту помогут им избежать прогрессирования заболеваний и осложнений. Также важно регулярно посещать эндокринолога в период планирования беременности и вынашивания ребёнка.

### У меня избыточный вес. Это гормональный сбой?

Избыточный вес крайне редко бывает из-за гормональных сбоев. Это многофакторная проблема, причину которой нельзя свести только к нарушению гормонального фона. Наиболее часто лишние килограммы появляются из-за профицита калорий – положительного баланса энергии, полученной из ежедневного рациона питания. Иными словами, вы употребляете за день больше калорий, чем расходуете. В целом имеется не так много эндокринных заболеваний, из-за которых увеличивается масса тела. Однако, если вы ощущаете, что поправились, не изменяя образ жизни, питание и систему физических нагрузок, есть смысл задуматься о консультации с эндокринологом.

### Планирую беременность. Нужно ли мне проверить гормоны щитовидной железы?

При планировании беременности женщине надо пройти комплексное обследование и определить уровень гормонов, чтобы исключить заболевания, препятствующие беременности. Полученные результаты подарят уверенность в благополучии планируемой беременности

или отразят моменты, которые стоит решить перед зачатием.

### Можно ли побороть симптомы климакса?

Усугублять течение климакса могут хронические заболевания, вредные привычки, сильный стресс и переутомление. Самый распространённый симптом, с которым сталкиваются большинство женщин во время климакса, – это приливы. Частота и интенсивность приливов могут варьироваться и зависеть от индивидуальных особенностей. Если симптомы очень выражены, надо обратиться к гинекологу-эндокринологу, и после обследования вам, возможно, назначат менопаузальную гормональную терапию.

### Всегда ли обнаружение узла в щитовидной железе является поводом для беспокойства?

К счастью, не всегда. Обычно узлы не беспокоят человека, часто это бывает случайной находкой при профилактических визитах к специалистам. Доброкачественные узлы не представляют угрозу для жизни, однако важно регулярно проходить медицинские обследования (УЗИ щитовидной железы, а при необходимости тонкоигольную биопсию узлов), чтобы определить характер образований и своевременно начать оперативное лечение, если это необходимо.



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

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



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

### Как определить, что организму не хватает йода?

Никак, просто надо знать, в каком регионе вы живёте. К примеру, средняя полоса России относится к йододефицитным регионам, поэтому так важно, чтобы йод поступал с пищей в организм человека. Однако стоит помнить, что в домашних условиях невозможно определить нехватку этого микроэлемента. Но если вы всё же решили принимать препараты йода для профилактических целей, то прежде стоит проконсультироваться с врачом.

### Может ли аутоиммунный тиреоидит передаваться по наследству?

Да, аутоиммунный тиреоидит имеет наследственную природу. При данном заболевании у пациентов выявляют антитела к антигенам щитовидной железы. Болезнь протекает без каких-либо внешних проявлений, при этом происходит постепенное разрушение щитовидной железы. Тем, кто входит в группу риска, например, имеет родственников, страдающих аутоиммунным тиреоидитом, рекомендуется регулярно проходить обследования, чтобы вовремя выявить болезнь.

## Нам пишут

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



▲ Кровь можно сдавать раз в два месяца при отсутствии противопоказаний

### Требуются доноры

Городская клиническая имени В. М. Буянова приглашает доноров крови и её компонентов. Есть потребность во всех группах крови.

Отделение клинической, производственной трансфузиологии и гравитационной хирургии крови в больнице действует с 1985 года. Стать донором может любой здоровый человек с 18 лет. Перед донацией нужно ознакомиться с противопоказаниями, также здоровье потенциального донора тщательно проверяют врачи-трансфузиологи.

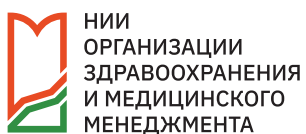
«Пополнять запасы донорской крови важно регулярно, всегда должен быть стратегический запас крови. Это необходимо делать не только в дни страшных трагических событий или во время донорских акций, а постоянно. Мы будем очень рады, если москвичи станут чаще приходить к нам и становиться кадровыми донорами. Тогда мы сможем в любой момент обратиться к ним за помощью, если возникнет острая необходимость в их группе крови. На данный момент чаще всего у нас сдают кровь люди из регионов: Твери, Тулы, Рязани, Владимира. Мы благодарны всем, но не перестаём надеяться, что и жители столицы станут более активными в донорстве крови, тем более когда для доноров есть социальная поддержка, а для почётных доноров России предусматриваются льготы и ежегодные денежные выплаты», – сообщила заведующая отделением, почётный донор России Альфия Левашова.

Приём доноров осуществляется с понедельника по четверг с 8:30 до 13:30 и по пятницам с 8:30 до 13:00. При себе нужно обязательно иметь паспорт и СНИЛС.

Подробнее об отделении – по QR-коду.



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. Плавунин, 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. 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. 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