

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

№ 3 (49) 2022



тема номера

ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШОГО ГОРОДА Urban Health

Здоровье города

Проекты Urban Health
в городах мира

стр. 6

Технологии здоровья

Проекты ЗОЖ в Москве:
марафон «100 дней здоровья»

стр. 60

Архитектура здорового города

Стены лечат: как меняются
московские поликлиники
и стационары

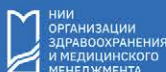
стр. 82



**НАУЧНАЯ
ЛАБОРАТОРИЯ**
МОСКОВСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



Департамент
здравоохранения
города Москвы



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



ДИРЕКЦИЯ
по координации деятельности
медицинских организаций ДЗМ

Каждый врач может реализовать свой научный потенциал:

- совмещать практическую работу с научной деятельностью;
- проводить исследования;
- публиковать статьи;
- выступать на конференциях;
- стать признанным экспертом в своей области.

Проект инициирован Департаментом здравоохранения города Москвы и направлен на развитие исследовательских компетенций специалистов первичного звена здравоохранения с целью увеличения числа научных публикаций и профильных конференций.



Лекции проходят онлайн
по вторникам в 18.00,
а затем доступны в записи



Алексей Хрипун,

руководитель Департамента
здравоохранения города Москвы

В начале этого года Москва была признана одним из мировых лидеров по внедрению принципов Urban Health («Здоровье большого города»). Этого несомненного успеха город добился во многом благодаря городской системе здравоохранения и столичным медработникам.

Московская медицина оперативно и профессионально справляется с глобальными вызовами времени, успешно и энергично развивается. Существенно выросла доступность медицинской инфраструктуры. Увеличиваются объемы бесплатной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной. Мы добились высочайшего качества оказания медицинских услуг. Но самое главное – нам во многом удалось изменить отношение к здоровью самих москвичей. Жители нашего города стали активно участвовать в профилактических программах и акциях, популяризирующих здоровый образ жизни. Именно в столице был инициирован уникальный не только для России, но и для всего мира проект «Здоровая Москва», основанный на принципиально новых подходах к проведению профилактических медицинских консультаций и диагностических процедур, когда, по сути, не пациент идет к врачу, а врачи приходят к людям: павильоны «Здоровая Москва» располагаются в любимых горожанами парках и скверах.

Мы работаем над тем, чтобы медицинскую помощь москвичи получали не только своевременно и качественно, но и в комфортных условиях. Во многих столичных поликлиниках уже прошла реконструкция по новому московскому стандарту. Обновление городских поликлиник запланировано провести до конца 2023 года.

Департамент здравоохранения города Москвы активно взаимодействует с коллегами из других ведомств над проектами, направленными на оздоровление городской среды и дальнейшее внедрение принципов Urban Health в жизнь нашего города. Развиваются такие совместные проекты, как «Московское долголетие», «Уголки здоровья в МФЦ», и многие другие. Обновляются парковые зоны, улицы и проспекты, увеличиваются площади зеленых насаждений и реализуются программы, предполагающие создание безопасной городской среды.

Вопросы здоровья и благополучия людей были и остаются приоритетными для Правительства Москвы, и мы будем ставить новые задачи и добиваться новых побед.

Содержание

- 1** Вступительное слово руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Алексея Хрипуна

Здоровье города

- 6** Здоровые города. Концепция ВОЗ
Н. Н. Верзилина
- 14** Проекты Urban Health в городах мира
Е. И. Аксенова
- 26** Проекты Urban Health в Москве
Н. Н. Верзилина

Urban Health для человека

- 36** Москва — здоровый город: система профилактики
Т. Н. Елагина
- 42** Забота о ментальном здоровье мегаполиса
А. Б. Гехт
- 46** Здоровое питание в условиях большого города
В. В. Егорова, Н. Н. Камынина, Н. Н. Верзилина
- 54** Технологии дистанционного мониторинга
А. А. Тяжелников



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

Технологии здоровья

- 56** Система телерадиологии в Москве
Ю. А. Васильев
- 60** Проекты ЗОЖ в Москве: марафон «100 дней здоровья»
Н. П. Епифанова
- 68** Цифровые сервисы и здоровье большого города
- 71** Инфографика. Московское здравоохранение как городской сервис
- 72** Методология продвижения принципов здорового образа жизни

Архитектура здорового города

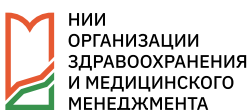
- 78** Современный взгляд: оздоравливающая городская среда
А. Б. Данилов
- 82** Стены лечат: как меняются московские поликлиники и стационары
А. Н. Сапсай
- 92** Инфографика. Новый московский стандарт поликлиник
- 94** Биофилический дизайн. Примеры городских решений в концепции Urban Health



Фото: © Ossip van Duivenbode



Фото на обложке: Shutterstock



**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

**Редакция журнала
«Московская медицина»:**
115088, г. Москва,
Шарикоподшипниковская ул., д. 9
niiozmm@zdrav.mos.ru
Представителем авторов
публикаций в журнале «Московская
медицина» является издатель.
Перепечатка только с согласия
авторов (издателя).
Мнение редакции может
не совпадать с мнением автора.

Журнал представлен в РИНЦ
(Российский индекс научного
цитирования)

Учредитель:
Департамент здравоохранения
города Москвы

Издатель:
НИИ организации здравоохранения
и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения
города Москвы

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи
и массовых коммуникаций
28 апреля 2014 года.
Регистрационный номер
ПИ № ФС 77-57984

Выпуск № 3 (49) 2022 г.
журнала «Московская медицина»
отпечатан 29 июля 2022 года

Отпечатано
ООО «Агентство Миг Диджитал»,
зак. 4224-2022
Тираж 10 000 экз.
Печать произведена при содействии
полиграфического комплекса
АО «Красная Звезда»
Распространяется бесплатно.

ISSN 2587 - 8670



Журнал «Московская медицина»

Председатель редакционного совета Печатников Леонид Михайлович

Редакционный совет

Андреева Елена Евгеньевна, руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве, главный государственный санитарный врач по городу Москве

Анциферов Михаил Борисович, главный внештатный специалист эндокринолог Департамента здравоохранения города Москвы

Богородская Елена Михайловна, главный внештатный специалист фтизиатр Департамента здравоохранения города Москвы

Васильева Елена Юрьевна, главный внештатный специалист кардиолог Департамента здравоохранения города Москвы

Дубров Вадим Эрикович, главный внештатный специалист травматолог-ортопед Департамента здравоохранения города Москвы

Загребнева Алена Игоревна, главный внештатный специалист ревматолог Департамента здравоохранения города Москвы

Зайратьянц Олег Вадимович, главный внештатный специалист по патологической анатомии Департамента здравоохранения города Москвы

Князев Олег Владимирович, главный внештатный специалист гастроэнтеролог Департамента здравоохранения города Москвы

Крюков Андрей Иванович, главный внештатный специалист оториноларинголог Департамента здравоохранения города Москвы

Курынин Роман Викторович, руководитель Территориального органа Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения по городу Москве и Московской области

Мазус Алексей Израилевич, главный внештатный специалист по проблемам диагностики и лечения ВИЧ-инфекции Департамента здравоохранения города Москвы

Мантурова Наталья Евгеньевна, главный внештатный специалист пластический хирург Департамента здравоохранения города Москвы

Назарова Ирина Александровна, председатель Совета главных врачей города Москвы

Оленев Антон Сергеевич, главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии Департамента здравоохранения города Москвы

Орджоникидзе Зураб Гивиевич, главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы

Османов Исмаил Магомедтагирович, главный внештатный специалист педиатр и детский нефролог Департамента здравоохранения города Москвы

Потекаев Николай Николаевич, главный внештатный специалист по дерматовенерологии и косметологии Департамента здравоохранения города Москвы

Пушкарь Дмитрий Юрьевич, главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы

Урванова Ирина Анатольевна, директор МГФОМС

Фомин Виктор Викторович, главный внештатный специалист терапевт Департамента здравоохранения города Москвы

Хатьков Игорь Евгеньевич, главный внештатный специалист онколог Департамента здравоохранения города Москвы

Хубутия Могели Шалвович, главный внештатный специалист трансплантолог Департамента здравоохранения города Москвы

Шабунин Алексей Васильевич, главный внештатный специалист хирург и эндоскопист Департамента здравоохранения города Москвы

Шамалов Николай Анатольевич, главный внештатный специалист невролог Департамента здравоохранения города Москвы

Главный редактор: **Алексей Иванович Хрипун**

Заместитель главного редактора: **Елена Ивановна Аксенова**

Научный редактор: **Наталья Николаевна Камынина**

Редакторы: **Алина Дмитриевна Хараз,**

Наталья Николаевна Верзилина



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

Contents

- 1** Address from Aleksey Khrypun, the Head of the Moscow Healthcare Department

City for Health

- 6** Urban Health: the World Healthcare Organization Concept
N. N. Verzilina
- 14** Urban Health Projects in the world
E. I. Aksenova
- 26** Urban Health Projects in Moscow
N. N. Verzilina

Urban Health for a citizen

- 36** Moscow as a Healthy City: Prevention Systems
T. N. Yelagina
- 42** Mental Health Care in the Metropolis
A. B. Guecht

- 46** Healthy Eating in a Metropolis
V. V. Yegorova, N. N. Kamynina, N. N. Verzilina

- 54** Remote Monitoring Technologies
A. A. Tyazhelnikov

Technologies for Health

- 56** The Moscow Teleradiology System
Yu. A. Vasiliev

- 60** Healthy Lifestyle Projects in Moscow: 100 Days for Health Marathon
N. P. Epifanova

- 68** Digital Services for the Urban Health

- 71** Infographics. Moscow Healthcare System as a City Service

- 72** Healthy Lifestyle Principles Promotion Methodology

Architecture for City Health

- 78** Modern View: City Healing Environment
A. B. Danilov

- 82** Healing Walls: Changing Moscow Polyclinics & Hospitals
A. N. Sapsay

- 93** Infographics. The New Moscow Standard for Polyclinics

- 94** Biophilic Design. Urban Health City Solutions



Фото: пресс-служба ДЗМ



Cover: Shutterstock



The editorial staff of the «Moscow Medicine» journal:
Bldg. 9, Sharikopodshpnikovskaya str., 115088, Moscow
niiozmm@zdrav.mos.ru
The publisher acts as authors' representative. Reprinting available only upon authors/publisher's permission. Editing team's opinion may be different from authors' opinion.

Journal indexed in Russian Science Citation Index (RSCI)

Founder:
Moscow Healthcare Department

Publisher:
Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department

The journal is registered by the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technology, and Mass Media on April 28, 2014
Registration number
ПИ № ФС 77-57984

Issue # 3 (49) 2022
of the «Moscow Medicine» journal
printed on July 29, 2022

Mig Digital Agency, Ltd
Ord. 4224-2022
Circulation — 10 000 copies.
Printed with the assistance of the Printing Complex AO «Krasnaya Zvezda»
Distributed free of charge.

ISSN 2587 - 8670



Moscow Medicine

Chairman of the Editorial Board Pechatnikov Leonid Mikhailovich

Editorial Board

Andreeva Elena Evgenyevna, Head of the Office of the Federal Supervision Agency for Customer Protection and Human Welfare in the Moscow city, Chief State Sanitary Doctor in the Moscow city

Antsiferov Mikhail Borisovich, Chief External Expert in Endocrinology of the Moscow Healthcare Department

Bogorodskaya Elena Mikhailovna, Chief External Expert in Phthysiology of the Moscow Healthcare Department

Dubrov Vadim Erikovich, Chief External Expert in Traumatology and Orthopedics of the Moscow Healthcare Department

Fomin Viktor Viktorovich, Chief External Expert in Therapy of the Moscow Healthcare Department

Khatkov Igor Evgenyevich, Chief External Expert in Oncology of the Moscow Healthcare Department

Khubutia Mogeli Shalvovich, Chief External Expert in Transplantology of the Moscow Healthcare Department

Knyazev Oleg Vladimirovich, Chief External Expert in Gastroenterology of the Moscow Healthcare Department

Kryukov Andrey Ivanovich, Chief External Expert in Otorhinolaryngology of the Moscow Healthcare Department

Kurynin Roman Victorovich, Head of the Territorial office of the Federal Service for Surveillance in Healthcare in the Moscow City and the Moscow Region

Mazus Aleksey Izrailevich, Chief External Expert in Diagnostics Problems and Treatment of HIV Infection of the Moscow Healthcare Department

Manturova Natalya Evgenyevna, Chief External Expert in Plastic Surgery of the Moscow Healthcare Department

Nazarova Irina Aleksandrovna, Chairman of the Moscow City Council of Chief Doctors

Olenev Anton Sergeevich, Chief External Expert in Obstetrics and Gynecology of the Moscow Healthcare Department

Ordzhonikidze Zurab Givievich, Chief External Expert in Sports Medicine of the Moscow Healthcare Department

Osmanov Ismail Magomedtagirovich, Chief External Expert in Pediatrics and Pediatric Nephrology of the Moscow Healthcare Department

Potekaev Nikolay Nikolayevich, Chief External Expert in Dermatovenereology and Cosmetology of the Moscow Healthcare Department

Pushkar Dmitriy Yuryevich, Chief External Expert in Urology of the Moscow Healthcare Department

Urvanova Irina Anatolyevna, Director of Moscow City Compulsory Medical Insurance Fund

Vasilyeva Elena Yurievna, Chief External Expert in Cardiology of the Moscow Healthcare Department

Shabunin Alexey Vasilyevich, Chief External Expert in Surgery and Endoscopy of the Moscow Healthcare Department

Shamalov Nikolay Anatolyevich, Chief External Expert in Neurology of the Moscow Healthcare Department

Zagrebneva Alena Igorevna, Chief External Expert in Rheumatology of the Moscow Healthcare Department

Zayratyants Oleg Vadimovich, Chief External Expert in Pathological Anatomy of the Moscow Healthcare Department

Editor-in-Chief: **Alexey Ivanovich Khripun**

Deputy Editor-in-Chief: **Elena Ivanovna Aksenova**


Science Editor: **Natalia Nikolaevna Kaminina**

Editors: **Alina Dmitrievna Kharaz,**
Natalia Nikolaevna Verzilina

Здоровые города

Концепция Всемирной организации здравоохранения

 Н. Н. Верзилina

 ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»

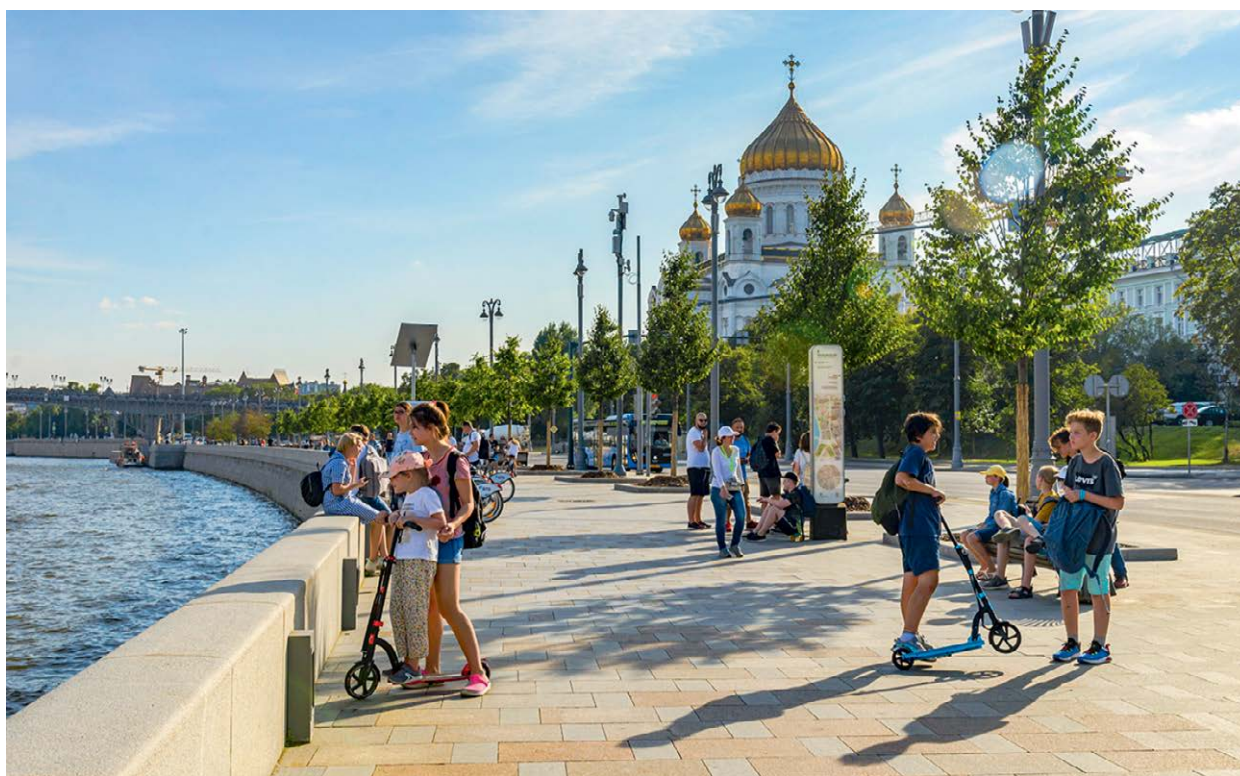


Фото: mos.ru

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) сформирована и реализуется концепция по сохранению здоровья и улучшению качества жизни населения больших городов. Ее стратегическая цель — преобразование мегаполисов с учетом интересов общественного здоровья и благополучия жителей. В 2019 году стартовал VII этап программы деятельности Европейской сети ВОЗ «Здоровые города». В чем ее суть?



Урбанизация как вызов для мирового здравоохранения

На рубеже XX и XXI веков стало очевидным, что здоровье человека и городская среда напрямую связаны. Сеть Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города», заявившая о себе в конце прошлого века — в 1988 году, стала особенно активно распространяться в последние годы. Глобальное движение направлено на развитие городов и ориентируется на здоровье, психическое благополучие человека и коррекцию поведенческих моделей горожан.

Урбанизация — одна из ведущих тенденций XXI века, следовательно, можно говорить и о глобальных изменениях в структуре заболеваемости, связанной с этим явлением. По данным Всемирной организации здравоохранения, сейчас в мире более 55 % людей живут в городских агломерациях, а к 2050 году количество городских жителей увеличится почти до 70 %¹. При этом тенденция к концентрации населения в сверхплотных мегаполисах сохраняется, и защита здоровья городских жителей становится особенно актуальной задачей для мирового сообщества. Но меняется не только количество жителей — преобразуются сами города. Если урбанизация неотвратима, то управление тенденциями внутри этого глобального процесса представляется задачей осуществимой и неотложной.

Рост численности городского населения провоцирует появление новых факторов, влияющих на здоровье. С другой стороны, переселение в город может способствовать и обострению уже имеющихся проблем со здоровьем.

Согласно концепции ВОЗ, в мегаполисах особое внимание должно уделяться качеству воздуха, изменению климата, санитарным условиям жилья и общественных пространств; актуальными остаются вопросы транспортной и инфекционной безопасности, утилизации мусора. Инициатива «Здоровые города» делает акцент на здоровьесберегающие технологии в градостроении и городском хозяйстве.

Концепция Всемирной организации здравоохранения стимулирует правительства, государственные и общественные организации к масштабным дискуссиям о планировании экономического и социального развития, в основе которого должны лежать ценностно-ориентированные модели решений, обеспечивающие здоровье и благополучие граждан. На Всемирной ассамблее здравоохранения 2018 года была подчеркнута важность приверженности политических лидеров целям укрепления здоровья жителей городов, особенно наиболее уязвимых групп, и развития справедливости в отношении здоровья.

Жизнь и работа в условиях города оказывают как позитивное, так и негативное влияние на состояние здоровья людей. Преобразование мегаполисов в целях улучшения состояния здоровья и благополучия — цель инициативы «Здоровые города».

Лидерская роль городов

В рамочной программе реализации седьмого этапа Европейской сети ВОЗ «Здоровые города» отмечается решающая роль местных общественных инициатив и органов самоуправления в решении актуальных вопросов городского здравоохранения.

Лидерская роль здоровых городов сейчас важна как никогда, говорится в документе². Вопросы общественного здоровья должны занять приоритетное положение в политической и социальной повестке развития мегаполисов.

¹ Здоровье в городах. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>

² Рамочная программа реализации этапа VII (2019–2024 гг.) европейской сети ВОЗ «Здоровые города»: цели, требования к участникам и стратегии. Итоговая версия. — ВОЗ. Европейское региональное бюро. — Электронный документ. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/400287/04-FINAL-Phase-VII-implementation-framework_Ru-.pdf

Добиться существенного улучшения состояния здоровья жителей мегаполисов можно, если учитывать принципы Urban Health на стадии проектирования зданий и городских кварталов.

Подчеркивается необходимость формирования доступной для всех граждан социальной, физической и культурной среды, способствующей повышению уровня здоровья и благополучия. Усилия по сохранению здоровья проявляются через воздействие на антропогенные, социальные факторы, городскую инфраструктуру и доступ к услугам и системам поддержки. Эксперты ВОЗ считают доказанным, что многостороннее влияние на здоровье оказывают:

- качество жилья;
- проектирование городских кварталов с точки зрения безопасности;
- плотность застройки;
- качество воздуха;
- уровень шума;
- доступность зеленых объектов, зон отдыха, велосипедных дорожек, спортивных объектов и т.д.³.

Лидерство городов в интересах здравоохранения и благополучия означает перспективное видение и понимание важности заботы о здоровье в контексте социального и экономического развития. Повышается уровень ответственности за здоровье как у профессионалов, обязанных заниматься вопросами здравоохранения, так и у широкой общественности. Важнейшей целью является вовлечение местных жителей в инициативы по укреплению общественного здоровья и процессы принятия решений.

Существенное значение приобретают согласованность действий заинтересованных субъектов, межсекторальное взаимодействие внутри мегаполиса и сотрудничество с другими агломерациями страны и мира. Кроме того, успешное внедрение подхода «Здоровые города» подразумевает инновационные инициативы и современные цифровые решения.

Здоровье и экология города

Подавляющее большинство городских жителей — 91% — до сих пор дышат загрязненным воздухом⁴. Мегаполисы потребляют две трети объема производимой в мире энергии и являются источником более 60% выбросов парниковых газов⁵. Городские жители — категория, менее всего защищенная от изменения климата. Намерение изменить ситуацию и улучшить качество жизни и здоровья — основные условия концепции «Здоровые города». Один из доступных способов снизить уровень загрязнения воздуха и вредных выбросов — хорошо развитый общественный транспорт в сочетании с ездой на велосипеде и ходьбой пешком.

Рамочная программа реализации этапа VII европейской сети ВОЗ «Здоровые города» рассматривает изменение антропогенной среды

с точки зрения включения в городское планирование следующих мер:

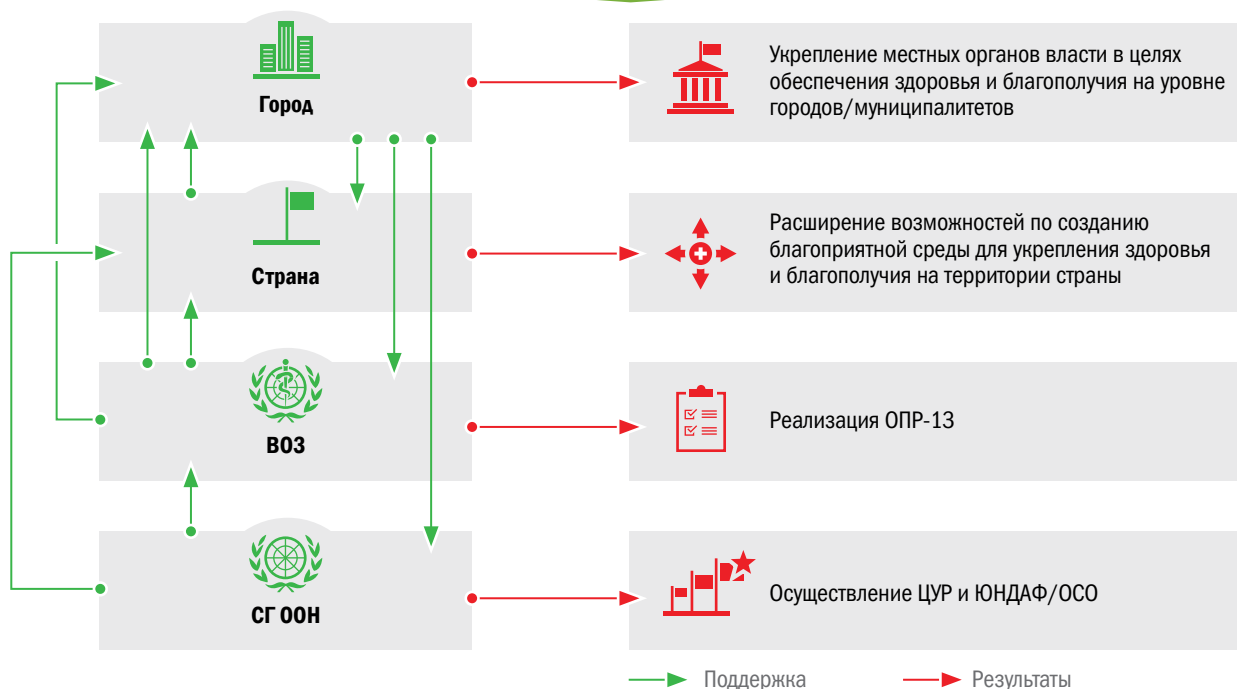
- разработка законопроектов по обеспечению качества атмосферного воздуха;
- создание условий для активного перемещения по городу без использования транспортных средств;
- расширение зеленых зон и обустройство здоровых городских экосистем;
- запрет на курение и маркетинг табачных изделий;
- создание оздоровительной среды для поддержки здоровья и устранения факторов риска;
- обеспечение качественных жилищных условий.

ЗАГРЯЗНЕННЫМ ВОЗДУХОМ ДЫШАТ 91% ГОРОДСКИХ ЖИТЕЛЕЙ.
ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ВРЕДНЫХ ВЫБРОСОВ — РАЗВИТЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ЕВРОПЕЙСКОЙ СЕТИ ВОЗ «ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА»

ЦЕЛЬ:

укрепление местных органов власти для обеспечения устойчивого развития в интересах здоровья и справедливости



* ОСО: общая страновая оценка; ООН: Организация Объединенных Наций; ЮНДАФ: Рамочная программа Организации Объединенных Наций по оказанию помощи в целях развития.

Здоровье и городское планирование

Согласно концепции, к здоровым городам можно отнести мегаполисы, в которых руководство и общественность осознают важность здоровья и стремятся улучшить инфраструктуру с целью его сохранения. В XXI веке мы можем наблюдать, как модели управления

городскими агломерациями трансформируются в сторону приоритизации вопросов здравоохранения и благополучия жителей. Для защиты здоровья разрабатываются программы по совершенствованию социальной среды и экологической обстановки, мобилизуются

▲ Механизмы реализации концепции ВОЗ «Здоровые города»

³ Там же.

⁴ Здоровье в городах. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>

⁵ Европейская программа работы на 2020–2025 гг. — «Совместные действия для улучшения здоровья жителей Европы». — Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. — Электронный ресурс. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-policy/european-programme-of-work/european-programme-of-work-20202025-united-action-for-better-health-in-europe>

В ЗДОРОВОМ ГОРОДЕ РЕШАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ИМЕЮТ НЕ СТОЛЬКО МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, **СКОЛЬКО СРЕДА ПРОЖИВАНИЯ, СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

местные ресурсы в целях гармоничного развития города с максимальным раскрытием потенциальных здоровьесберегающих возможностей.

В концепции Всемирной организации здравоохранения представляется правильным такое развитие города, при котором решающее влияние на качество и продолжительность жизни будут иметь не медицинские технологии, а среда проживания, социальные и экономические факторы, экологическое благополучие.

С этой точки зрения общественное здоровье и городское планирование неразрывно связаны. Подход «Здоровые города»

подразумевает модернизацию городского пространства и создание общегородской инфраструктуры, полезной для общественного здоровья. Планирование строительных работ должно проводиться применительно к потребностям людей, а также принимая во внимание последствия исполняемых решений для здоровья и благополучия населения. Насущная и достижимая задача тех, кто занимается городским проектированием и хозяйственной деятельностью, — изменять условия, в которых живут и работают люди, с учетом ключевых детерминант здоровья, чтобы эти изменения положительно влияли на качество и продолжительность жизни населения.

Современные парки являются неотъемлемой частью здоровой инфраструктуры города



Человек — главное достояние мегаполиса

Основу любого города составляют его жители. Люди стремятся в города. Мегаполисы привлекают внимание развитой и надежной

инфраструктурой, мощной системой здравоохранения, а город в свою очередь, в лице властных структур, социальных служб и всех



Фото: mos.ru



заинтересованных ведомств, проявляет заботу о своих жителях и направляет инвестиции на повышение социальной справедливости и интеграции, расширяет права и возможности человека. Решение некоторых приоритетных вопросов позволит внести значительный вклад в сохранение здоровья и благополучие граждан.

Приоритетные вопросы реализации VII этапа концепции «Здоровые города»

- Здоровье детей и молодежи, обеспечение позитивного жизненного опыта и развития в раннем детстве. Здоровое начало жизни закладывает основу здоровой жизни в целом, а содействие физическому, умственному, социальному и эмоциональному развитию имеет важнейшее значение для детей.
- Здоровье пожилых людей. Подход к проблеме здорового старения подразумевает формирование благоприятных условий для жизни и сохранения активности пожилого населения. Это влияет на процесс старения и способствует не просто росту продолжительности жизни, а именно здоровой жизни, помогает людям адаптироваться к возрастным изменениям.
- Снижение уязвимости. Понятие уязвимости касается как неблагоприятного воздействия социальных факторов, так и нарушений здоровья. Она возникает, в частности, в результате процессов социального отчуждения, которые также существенно влияют на состояние здоровья и старение.
- Психическое здоровье и благополучие. Поскольку условия жизни в мегаполисе увеличивают риск психических и психологических расстройств, вопросы организации этого рода помощи имеют особое значение. Услуги по охране психического здоровья должны быть безопасными и направленными на поддержку пациентов, при этом необходимо относиться

с уважением к личности и человеческому достоинству каждого. Координация усилий различных секторов, вовлеченных в комплекс мер по поддержке нуждающихся в такой помощи людей, должна проводиться на местном уровне.

- Обновление и укрепление потенциала общественного здравоохранения. Повсеместно приоритетными задачами признаются инвестиции в институциональную структуру общественного здравоохранения, укрепление потенциала и усиление мер по охране здоровья, популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний.
- Здоровое питание и вес. Для решения проблем нездорового питания, избыточного веса и ожирения требуются совместные действия заинтересованных сторон, представляющих органы власти и другие секторы, а также механизмы стратегического управления, обеспечивающие совместную междисциплинарную работу.
- Сокращение злоупотребления алкоголем. Всемирная организация здравоохранения разработала Глобальную стратегию сокращения злоупотребления алкоголем, состоящую из десяти направлений, которые адаптируются к местным условиям.
- Борьба против табака. Города, свободные от табачного дыма, могут стать реальностью при наличии активного политического лидерства и принятии на вооружение Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака.
- Человеческий капитал. Инвестиции в человеческий капитал, а именно в развитие кадрового потенциала в секторах здравоохранения, социальной помощи и образования, способствуют улучшению здоровья населения, снижению безработицы и обеспечению устойчивого экономического роста.

Причиной внушительного перечня заболеваний являются не только социальные и экологические факторы, но и поведенческие риски горожан, которые нужно целенаправленно корректировать: малоподвижный образ жизни, нездоровое питание, курение, эмоциональное перенапряжение.

ОЧЕВИДНО, ЧТО УРБАНИЗАЦИЯ НЕОТВРАТИМА, НО УПРАВЛЕНИЕ ТЕНДЕНЦИЯМИ ВНУТРИ ЭТОГО ГЛОБАЛЬНОГО ПРОЦЕССА – ЗАДАЧА ОСУЩЕСТВИМАЯ, И В ГОРОДАХ УЖЕ НАКОПЛЕН ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ОПЫТ

Программа совместных действий

Для людей важно жить в безопасных городских кварталах, в условиях, благоприятных для физического, психологического и социального здоровья. Всемирной организацией здравоохранения наряду с инициативой «Здоровые города» разработана Европейская программа «Совместные действия для улучшения здоровья жителей Европы», уже упоминавшаяся выше. Программа рассчитана на период до 2025 года и призвана стимулировать работу в сфере профилактики болезней и укрепления здоровья с учетом специализированных подпрограмм, направленных на решение как срочных, так и имеющих далекую перспективу задач в области охраны общественного здоровья.

Европейская программа работы «Совместные действия для улучшения здоровья жителей Европы» предлагает объединить усилия по пяти направлениям деятельности:

- поддержка условий жизни, способствующих здоровью и благополучию населения;

- содействие более безопасной, здоровой и благополучной жизни;
- повышение безопасности пациентов и борьба с устойчивостью к противомикробным препаратам;
- сбор стратегических оперативных данных об уровнях здоровья и благополучия населения;
- проведение обзора основных давно функционирующих программ и при необходимости повышение их эффективности за счет применения цифровых и организационных инноваций.

Кроме того, Европейская программа работы придает особое значение развитию эффективного лидерского потенциала в секторе здравоохранения и возможностей для взаимодействия с другими секторами государственной политики, для того чтобы органы здравоохранения могли соответствовать правомерным ожиданиям со стороны населения, интересам которого они служат.

Европейская программа работы на 2020–2025 гг. — «Совместные действия для улучшения здоровья жителей Европы»



Доктрина Urban Health

Деятельность Всемирной организации здравоохранения по созданию сети «Здоровые города», усиление мер по охране здоровья жителей больших городов вылились в формирование мировой доктрины Urban Health, призванной сделать приоритетными вопросы сохранения здоровья. Доктрина формируется на основе международного опыта и с учетом национальных и местных особенностей городских агломераций.

Urban Health — это подход, исследующий вопросы взаимосвязи здоровья и городской среды и одновременно предлагающий набор управленческих практик, ориентированных на здоровое развитие города.

Основные подходы к достижению целей безопасной городской среды:

1. Управление городами должно ориентироваться на вопросы общественного здоровья, безопасности городской среды

и интегрировать принципы здоровья во все городские сферы.

2. Стратегическое городское планирование, градостроительные концепции, проекты по изменению и развитию городской инфраструктуры должны учитывать риски для здоровья горожан и основываться на данных о качестве окружающей среды.
3. Вовлечение горожан в проекты ЗОЖ, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих — одна из животрепещущих целей концепции Urban Health. Жители мегаполисов должны своевременно получать информацию о профилактических мероприятиях, разрабатываемых сценариях здоровой жизни и возможностях участия в них. Важно создать информационные возможности для изучения и тиражирования успешных программ по укреплению здоровья. ММ



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Наука

НИИОЗММ ДЗМ – активный участник научного обоснования реформ, проводимых в московском здравоохранении

КОМПЕТЕНЦИИ

- Экспертная деятельность при проведении и планировании реформ в московском здравоохранении.
- Исследовательская работа в области управления здравоохранением и состоянием общественного здоровья.
- Прогнозирование изменений состояния здоровья и социально-демографических показателей среди москвичей.
- Проведение фармакоэкономических расчетов при запуске новых проектов.
- Разработка систем принятия клинических решений.
- Развитие кадрового потенциала столичного здравоохранения.
- Совершенствование базовых технологий оказания медицинской помощи с использованием телемедицины.
- Разработка стратегии экспорта медицинских услуг в Москве.
- Научно-методическая и прогнозная оценка ресурсов в системе здравоохранения и влияния их достаточности на эффективность деятельности медицинских организаций.

56 ИНДЕКС ХИРША
ПО ПУБЛИКАЦИЯМ В РИНЦ

БОЛЕЕ 400 НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ
АВТОРСТВА СОТРУДНИКОВ НИИОЗММ
ДЗМ ВЫХОДЯТ ЕЖЕГОДНО


20 НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ПРОВОДЯТСЯ ЗА ГОД




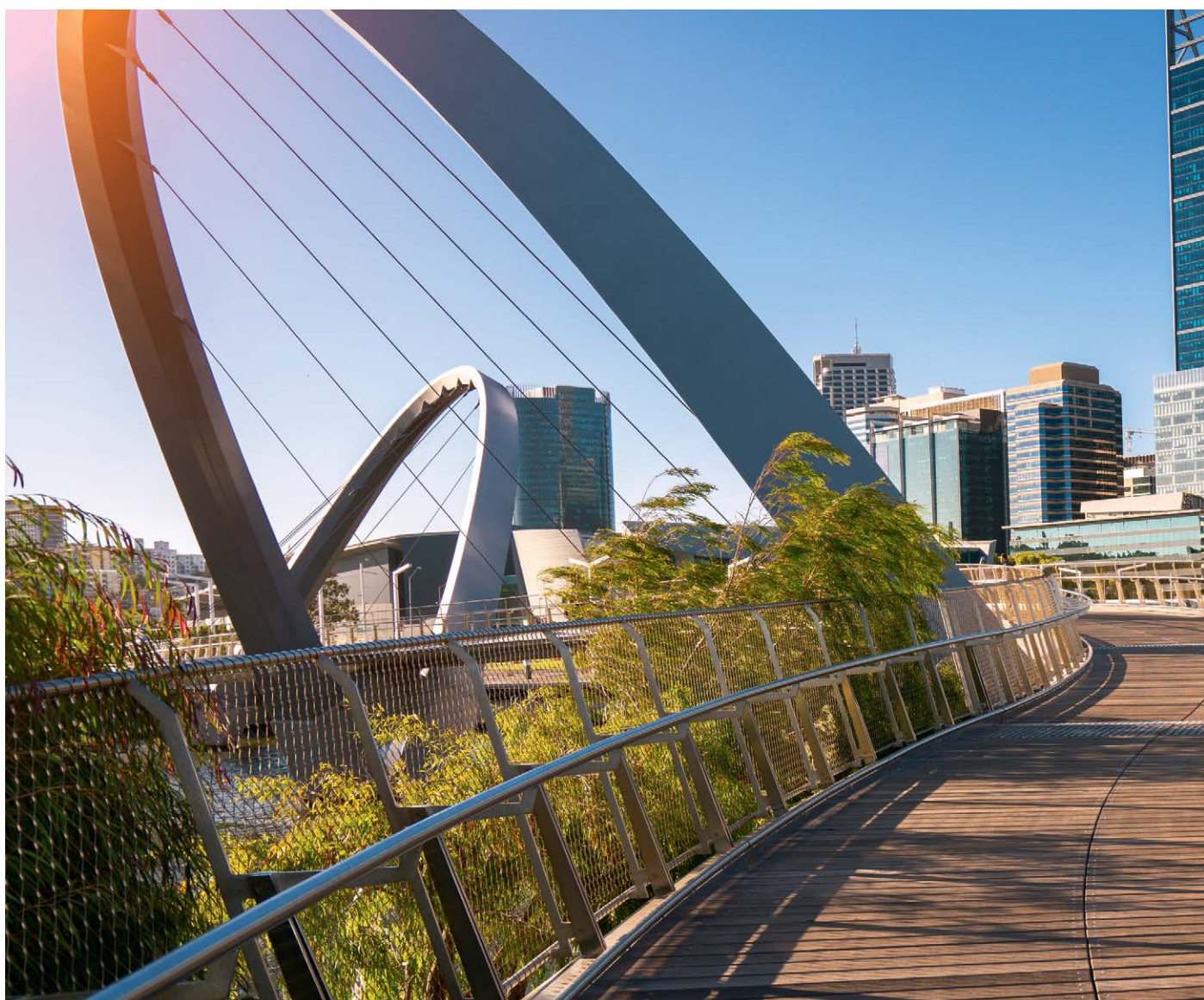
СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАН НАШЕЙ РАБОТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО НАПОЛНЕННЫ ПРАКТИЧЕСКИМ СМЫСЛОМ И ПРИВЯЗАНЫ К ПРОЦЕССАМ, ПРОИСХОДЯЩИМ В СОВРЕМЕННОМ ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Елена АКСЕНОВА, доктор экономических наук, директор НИИОЗММ ДЗМ

Проекты Urban Health в городах мира

 Е. И. Аксенова

 ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»



Концепция Urban Health подразумевает развитие городов, ориентированное на здоровье и психическое благополучие человека, создание сценариев здорового образа жизни и последовательную корректировку поведенческих моделей горожан. Каждый город обладает собственной индивидуальностью и решает эти проблемы с учетом культурных особенностей, сложившейся инфраструктуры. Опыт других городов особенно интересен с точки зрения его адаптации и сравнительного анализа.



Фото: Shutterstock



Нью-Йорк, США



ПЛОЩАДЬ

1 214,9 ТЫС. КВ. КМ

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

10 654 ЧЕЛ./КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

8,8 МЛН ЧЕЛОВЕК

В Нью-Йорке, крупнейшем мегаполисе США, живут более 8,8 млн человек (без учета приезжих, число которых, по некоторым данным, приближается к количеству постоянных жителей), и численность населения с каждым годом растет — в основном за счет эмиграции. Плотность населения в городе чрезвычайно высока — 10 654 чел./кв. км, это более чем в два раза больше, чем в Москве.

Как и для любого крупного города с высокой плотностью населения, для Нью-Йорка характерны такие проблемы, как загрязнение воздуха и воды, сокращение зеленых территорий, старый жилищный фонд (свинцовая краска, которая ранее использовалась при строительстве, крайне негативно влияет на состояние здоровья). Среди жителей распространены гиподинамия, курение, нерациональное питание и ожирение, психологические проблемы и стрессы. Для Нью-Йорка остается актуальным высокий уровень распространения ВИЧ-инфекции.

Американская ассоциация легких (American Lung Association¹) включила Нью-Йорк в список регионов США, наиболее подверженных загрязнению воздушно-капельными

химическими веществами, увеличивающими риск развития онкологических заболеваний, а также в список 25 самых загрязненных городов страны. Концентрированное загрязнение воздуха приводит к высокой заболеваемости астмой и другими респираторными заболеваниями. В 2007 году власти Нью-Йорка инициировали программу по мониторингу чистоты воздуха. Сейчас в городе реализуются несколько проектов, основанных на принципах Urban Health.

Программа «Состояние здоровья региона: как городские системы столичного региона на Нью-Йорка влияют на здоровье» является своеобразным примером интеграции в городское планирование ориентированных на здоровье населения принципов развития. Программа адресована жителям социально незащищенных территорий, поскольку социально-экономические факторы в значительной степени влияют на состояние здоровья населения.

Программа «Руководство по дизайну, способствующему здоровому образу жизни» направлена на снижение уровня стресса населения и уменьшение социальной

ЦЕНТРОМ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ СОЗДАНА ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА, НА КОТОРОЙ ОТОБРАЖАЮТСЯ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ГОРОДСКИЕ ОБЪЕКТЫ, ВПЛОТЬ ДО УЛИЧНЫХ СКАМЕЕК



изолированности. Кроме того, проект предусматривает меры по повышению доступа к здоровой еде и содействует физической активности жителей города. В 2007 году мэрией Нью-Йорка было создано Управление продовольственной политики — Mayor's Office of Food Policy. Оно работает над продвижением усилий города по повышению продовольственной безопасности, расширению доступа к здоровой пище, поддержке экономических возможностей и экологической устойчивости в продовольственной системе².

Одна из инициатив Urban Health посвящена принципам «зеленого строительства» — такого вида строительства и эксплуатации зданий, при котором негативное воздействие на окружающую среду сводится к минимуму, причем концепция должна работать на протяжении всего жизненного цикла здания: от выбора участка и строительства до эксплуатации, ремонта и сноса. Для архитекторов Нью-Йорка в сотрудничестве с департаментом здравоохранения и департаментом дизайна и строительства были разработаны рекомендации по проектированию — Active Design Guidelines. Активный дизайн подразумевает проектирование улиц и зданий, способствующих физическому здоровью и благополучию жителей. Такой дизайн поощряет динамичный образ жизни (ходьбу, езду на велосипеде, подъем по лестнице, физическую активность) и помогает улучшить здоровье горожан.

Еще одна инициатива Urban Health связана с концепцией здорового старения. Нью-Йоркской академией медицины (New York Academy of Medicine) создан Центр здорового старения³, разработаны программы, предоставляющие людям пожилого возраста возможность оставаться активными, здоровыми и занятыми. Центр работает над внедрением как безотлагательных, так и долгосрочных системных мер, обеспечивающих здоровую

жизнь для будущих поколений. Важным инструментом Центра здорового старения стала интернет-платформа, на которой любой желающий может найти нужную информацию и полезные рекомендации.

Концепция здорового старения включает:

- медицинское обслуживание и услуги,
- социальную поддержку,
- психологическую помощь и позитивный настрой,
- улучшение функциональных возможностей,
- сведение к минимуму ограничений для физической активности и др.

Центром здорового старения создана информационная платформа, на которой отображаются важные для пожилых людей городские объекты, вплоть до уличных скамеек. Более того, житель Нью-Йорка может обратиться с просьбой установить скамейку, если для этого есть обоснование.

Пример взаимодействия и вовлечения жителей Нью-Йорка в здравоохранение — программа поддержки здорового образа жизни, в которой предусмотрены 26 целевых индикаторов по основным направлениям. Одним из таких направлений является «Поддержка здорового образа жизни», платформа объединяет такие индикаторы, как ожирение, курение, чрезмерное употребление алкоголя, низкая физическая активность, чрезмерное употребление соли, сахара и сахаросодержащих напитков (более одной порции в день). Для борьбы с курением в Нью-Йорке реализовали ряд сдерживающих мер, например, был увеличен налог на табак и табачные изделия, введен запрет на курение в общественных местах и др. Желающие бросить курить могут получить первичную медицинскую помощь — врачей в этом случае мотивируют финансово. Результат проведенной кампании — снижение смертности от рака легких⁴.

Нью-Йорк — наиболее населенный город США и один из мировых лидеров по внедрению стратегии Urban Health во все сферы жизнедеятельности мегаполиса.

¹ <https://www.lung.org>

² <https://www1.nyc.gov/site/foodpolicy/about/about.page>

³ <https://www.nyam.org/center-healthy-aging/>

⁴ Национальные системы охраны общественного здоровья. Экспертный обзор. / Под ред. Аксеновой Е. И. — М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2020. — с. 27. <https://niioz.ru/upload/iblock/5dd/5dd7d64b2367c1b7f5db4691a5d462f1.pdf>



Торонто, Канада



ПЛОЩАДЬ

630,2 ТЫС. КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

2,9 МЛН ЧЕЛОВЕК

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

4 334 ЧЕЛ./КВ. КМ

Крупнейший город Канады — Торонто. В нем проживают около 2,9 млн человек⁵. Плотность населения — 4 334,4 чел./кв. км. Серьезной проблемой города являлось загрязнение воздуха, которое приводило к увеличению числа респираторных заболеваний, госпитализаций и смертности. До 2014 года жителей регулярно предупреждали о смоге. Например, в 2005 году таких предупреждений было 53. Закрытие тепловых (угольных) электростанций, а также принятые в рамках концепции Urban Health меры привели к снижению уровня загрязнения воздуха, и с 2014 года предупреждений о смоге жители Торонто не получали⁶.

Не менее опасная проблема — содержание вредных примесей в воде. В озере Онтарио и реках, протекающих через город, обнаружены, например, такие химические вещества, как полихлорированные дифенилы, которые могут приводить к серьезным последствиям для здоровья, включая рак и гормональные нарушения. В Торонто разработано несколько проектов по улучшению качества воды.

В рамках Urban Health реализуются проекты, популяризирующие здоровый образ

жизни. Вопросы профилактики и поддержания здоровья находятся в ведении городского департамента общественного здравоохранения Торонто (Toronto Public Health). Ведомство ставит перед собой следующие цели:

- предотвращение распространения болезней, пропаганда здорового образа жизни и создание условий, улучшающих здоровье жителей Торонто;
- мониторинг состояния здоровья населения в целях реагирования на текущие и возникающие потребности в области здравоохранения;
- разработка и реализация государственной политики и практики по улучшению здоровья каждого человека и всего города⁷.

Реализуются программы Urban Health по озеленению городского пространства и проекты по благоустройству. Большое внимание власти Торонто уделяют мотивированию горожан быть физически активными и вести здоровый образ жизни. В парках и на открытых территориях оборудованы спортивные площадки. Информация о возможностях бесплатно заниматься спортом размещается

СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМОЙ ГОРОДА БЫЛО ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА. ПРИНЯТЫЕ МЕРЫ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИЛИ СИТУАЦИЮ: ЕСЛИ В 2005 ГОДУ БЫЛО 53 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СМОГЕ, ТО С 2014 — УЖЕ НИ ОДНОГО



Фото: Shutterstock

на интернет-ресурсах, там же можно узнать расписание групповых занятий, предлагаются способы оставаться активными на работе.

Подходы Urban Health были зафиксированы в документе «Здоровый Торонто: дизайн» (Healthy Toronto by Design). Стратегия реализуется с 2011 года. Местные власти заинтересованы в подходах, связанных с общественным здоровьем, и учитывают их в стратегических программах развития Торонто. В 2014 году был согласован инфраструктурный документ «Активный город — проектирование для здоровья», который распространяется на сферы благоустройства, районного планирования, транспорта и т. д. В Торонто активно продвигается стратегия велосипедной мобильности. Согласно ее целям, 60 % детей и подростков

должны добираться до места учебы пешком или на велосипеде. Отмечается, что активное передвижение — это и отказ от транспорта (а значит, снижение количества выбросов в атмосферу), и инструмент ЗОЖ, позволяющий компенсировать негативные последствия сидячего образа жизни.

На федеральном уровне вопросы общественного здоровья в Канаде курирует Агентство общественного здравоохранения, которое популяризирует принципы здорового образа жизни, выявляет и контролирует заболевания, проводит исследования и ведет статистическую работу для определения наиболее эффективных программ и факторов влияния городской среды на здоровье человека.

▲ В Торонто набирает популярность передвижение на велосипедах

⁵ Artuso, A. (August 21, 2016) "The heat's been on but the smog has not." Toronto Sun.

⁶ Там же.

⁷ <https://www.toronto.ca/city-government/accountability-operations-customer-service/city-administration/staff-directory-divisions-and-customer-service/toronto-public-health/>



Сингапур

ПЛОЩАДЬ

733 КВ. КМ

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

7 810 ЧЕЛ./КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

5,9 МЛН ЧЕЛОВЕК



Город-государство Сингапур располагается на островах и занимает площадь около 733 кв. км, что меньше территории Москвы в границах до 2012 года. Население острова — около 5,9 млн человек, плотность — 7 810 чел./кв. км. Сингапур является примером того, как процессы урбанизации можно направить в благоприятное русло. Чуть более полувека назад Сингапур был одной из беднейших стран с низким уровнем медицинской помощи. Ситуация осложнялась жарким климатом, который благоприятствует распространению инфекций, а также тем, что более трети населения были иммигрантами из неблагоприятных стран. Системный и междисциплинарный подход, культура совместной работы обеспечили развитие города-острова в соответствии с принципами Urban Health. Здравоохранением в Сингапуре занимается не только профильное министерство, все государственные органы вносят в свои повестки вопросы сохранения здоровья. Парадигма заботы о здоровье изменилась — от традиционных медицинских действий к влиянию на образ жизни. Важнейшая цель государства и общества — сделать выбор в пользу здорового образа жизни доступным для всех граждан.

Одним из инструментов вовлечения сингапурцев в ЗОЖ явились программы популяризации спорта. Были разработаны национальные программы по укреплению здоровья, созданию здоровой среды и использованию для этих целей современных технологий.

Примеры таких стратегий — национальная программа National Steps Challenge, направленная на включение физической активности в повседневную жизнь населения, и государственная стратегия Sport Singapore Vision — 2030, содержащая рекомендации по поддержке здорового образа жизни. К просветительской кампании активно подключились СМИ.

Среди основных проблем Сингапура можно выделить природные катаклизмы и существенное увеличение среднегодовой температуры. В связи с этим была разработана программа «Охлаждение Сингапура», направленная на создание комфортных температурных условий (вне и внутри помещений) и сокращение количества болезней, вызванных жарким климатом. Национальное агентство по охране окружающей среды (NEA) разработало программы по повышению качества условий общественного питания, информированию населения по вопросам городской чистоты, борьбе с распространением инфекционных заболеваний.

Большое внимание уделяется вопросам здорового старения. Министерство здравоохранения Сингапура разработало план действий по созданию благоприятных условий для пожилых людей, включающий повышение доступности медицинских услуг, непрерывный мониторинг состояния здоровья, программы сохранения физической активности, социальную заботу и создание комфортного быта, адаптированного под нужды пожилых граждан.

В Сингапуре за несколько десятилетий продолжительность жизни существенно выросла. Это произошло не только за счет создания эффективной системы здравоохранения, но и благодаря успешному внедрению принципов Urban Health.



Париж, Франция



ПЛОЩАДЬ

105,4 ТЫС. КВ. КМ

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

20 781 ЧЕЛ./КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

2,2 МЛН ЧЕЛОВЕК

ДЛЯ ОЗЕЛЕНЕНИЯ В ПАРИЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДАЖЕ КРОВЛИ. СОГЛАСНО СТРАТЕГИИ «БИОРАЗНООБРАЗИЕ», ПЛАНИРУЕТСЯ СОЗДАТЬ 7 ГЕКТАРОВ ЗЕЛЕННЫХ НАСАЖДЕНИЙ НА КРЫШАХ

Примечателен парижский опыт внедрения концепции Urban Health, где местные власти активно включились в повестку здорового города. Столица Франции чрезвычайно перенаселена: при численности жителей 2,2 млн человек плотность населения составляет 20 781 чел./кв. км. Число промышленных производств в городе невелико, тем не менее Париж страдает от выхлопных газов, шумового загрязнения, недостаточности крупных зеленых территорий. Сейчас в городе активно ведется озеленение, для этого используются даже кровли. Согласно стратегии Biodiversité⁸ («Биоразнообразие»), в Париже планируется создать 7 гектаров зеленых насаждений на крышах. В городе создана обсерватория качества воздуха Airparif, которая ежедневно следит за уровнем загрязнения. Информация публикуется на многочисленных электронных табло города.

В ближайшие годы Парижу также предстоит решить задачи по повышению

эффективности здравоохранения, сокращению неравенства в сфере получения медицинской помощи, улучшению физического и психического здоровья парижан. Разработаны программы по противодействию ожирению, гиподинамии, ведется борьба с вредными привычками — в городе высока доля курящего населения. Для этих целей власти Парижа реализуют инициативу под названием «Региональный проект “Здоровье 2018–2022”». Разработан поэтапный план улучшения медицинской инфраструктуры и медицинского обслуживания, повышения эффективной координации между различными территориальными медицинскими службами. Одно из приоритетных направлений — профилактика заболеваний, в том числе через оздоровление городской среды и улучшение качества воздуха. Проект подразумевает активное вовлечение горожан в реализуемые мероприятия.

⁸ <https://www.paris.fr/pages/biodiversite-66>



Амстердам, Нидерланды



ПЛОЩАДЬ

219,4 ТЫС. КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

900 ТЫС. ЧЕЛОВЕК

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

4 768 ЧЕЛ./КВ. КМ

Население Амстердама — менее миллиона человек (около 900 тысяч), при этом плотность достаточно высока — 4 768 чел./кв. км. В столице Нидерландов в рамках концепции Urban Health реализуется программа здорового веса, подразумевающая долгосрочный системный подход к снижению детского ожирения. Программа стартовала в 2013 году и рассчитана на 20 лет работы. В течение этого времени в Амстердаме намерены полностью победить ожирение и наличие лишнего веса у детей и подростков. Запланирован ориентировочный государственный бюджет до 2033 года — 5,2 млн евро в год. Программа подразумевает гибкий подход: проводимые мероприятия в случае недостаточно эффективного результата и изменения текущей ситуации со временем могут эволюционировать и трансформироваться.

В рамках Амстердамской программы здорового веса подразумеваются следующие шаги:

- разработка и внедрение новой политики в школах, ориентированной на здоровое питание;
- меры регуляторного характера, включая запрет рекламы нездоровой пищи, ориентированной на детей;
- мероприятия для жителей и общественных организаций, направленные на районы города с наиболее высоким уровнем ожирения;
- действия, направленные на первые 1 000 дней жизни ребенка, а также популяризация здорового образа жизни среди беременных;
- обучение медицинских и педагогических работников технологиям, помогающим ориентировать детей на здоровый выбор.

В Амстердаме оборудовано около 400 км велосипедных дорожек



Фото: Shutterstock



Фото: Shutterstock



ДО 2033 ГОДА В АМСТЕРДАМЕ НАМЕРЕНЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОБЕДИТЬ ОЖИРЕНИЕ И НАЛИЧИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ БЮДЖЕТ ПРОГРАММЫ – 5,2 МЛН ЕВРО В ГОД

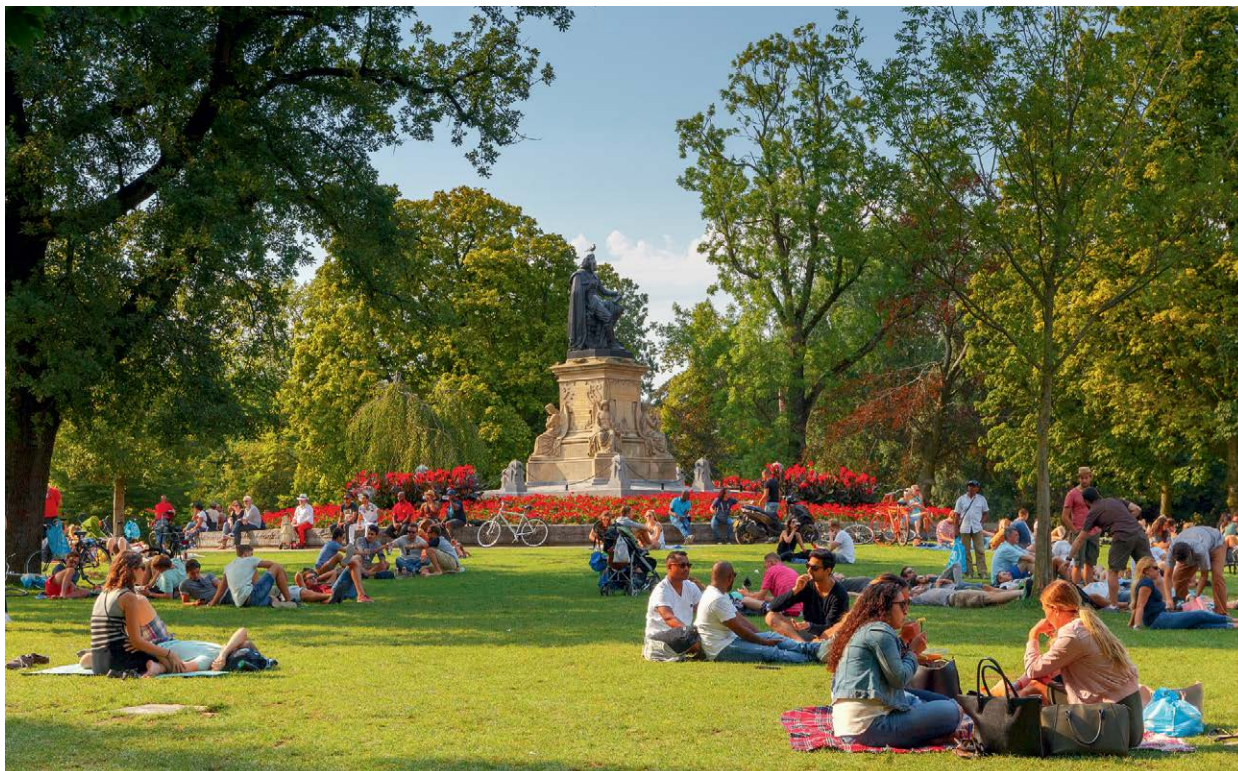


Фото: Shutterstock

Немаловажную роль в продвижении программы играют эффективное государственное управление и непрерывный адаптивный процесс обучения. Ведется постоянный мониторинг результатов проекта. За первые годы его работы показатели избыточного веса и ожирения в детском возрасте снизились с 21 % до 18,5 %.

В Амстердаме также разработана программа для решения проблемы ВИЧ-инфицирования. Десять лет назад в городе был создан консорциум из заинтересованных сторон, участвующих в профилактике или лечении ВИЧ-инфекции, и намечена

общая программа работы. Партнеры объединили не только действия, но и финансирование, дополнительные средства были получены от городского правительства, фармацевтической промышленности и благотворительных сборов. При Университете Амстердама создан Центр городского психического здоровья (The Center for Urban Mental Health). Его миссия — наметить новые пути улучшения психического здоровья в густонаселенных городах, учитывая при этом сложность и динамику психических расстройств в городской среде⁹.

▲ Парки Амстердама — излюбленное место отдыха горожан

⁹ <https://www.uva.nl/en/shared-content/zwaartepunten/en/urban-mental-health/urban-mental-health.html?cb>



Берлин, Германия



ПЛОЩАДЬ

891,6 ТЫС. КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

3,6 МЛН ЧЕЛОВЕК

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

4 088 ЧЕЛ./КВ. КМ

В Берлине разработаны программы, способствующие снижению шума и загрязнения воздуха. В центре города создана специальная экологическая зона площадью более 80 кв. км.

Берлин — самый большой город по численности населения не только в Германии, но и во всем Евросоюзе. Плотность населения — 4 088 чел./км². В Берлине хорошо развита городская инфраструктура, а система оказания медицинской помощи — одна из самых передовых в Европе. Однако среди жителей города распространены заболеваемость диабетом, ожирение, отмечается повышенная смертность от злокачественных заболеваний. В столице Германии реализуются программы в рамках Urban Health по популяризации здорового питания, физической активности и других принципов здорового образа жизни.

Одной из основных проблем Берлина, как и многих других крупных мегаполисов, является загрязнение воздуха, во многом спровоцированное высокой транспортной загруженностью. В 2008 году власти германской столицы приняли решение выделить в центре города особую экологическую зону (Umweltzone), въезд транспорта в которую был резко ограничен. Территория занимает более 80 кв. км, на ней проживает около миллиона человек¹⁰. Создание экологической зоны стало частью городского плана по улучшению качества воздуха, усилия были направлены на сокращение выбросов твердых частиц (PM 10), диоксида азота (NO₂) и других загрязнителей.

Въехать в Umweltzone могут только машины, получившие «зеленый знак» — особое разрешение, свидетельствующее, что транспортное средство соответствует определенным европейским стандартам выхлопных газов. Качество воздуха в городе отслеживают специальные станции мониторинга.

Еще одна характерная особенность мегаполиса — повышенный уровень шумового загрязнения и тенденция к его возрастанию. Раздражающий шум негативно влияет на здоровье жителей города, приводит к снижению иммунитета, защитных и адаптационных функций организма. Берлин включился в специальную программу «Зона Темпо 30», цель которой не только повышение безопасности дорожного движения, но и улучшение качества жизни горожан за счет снижения шума и загрязнения воздуха.

В столице Германии остается значительная доля курящих и злоупотребляющих алкоголем людей, есть проблема с наркозависимостью. В городе разработан проект «Профилактика аддикций в Берлине — Оставайтесь независимыми», направленный в целом на снижение поведенческих рисков для здоровья и на помощь людям с зависимостью от алкоголя, наркотиков, табака, а также имеющим расстройства пищевого поведения. **ММ**

¹⁰ Департамент здравоохранения и социальных дел Сената. (2007). Экологическая зона Берлина с 2008 года. Департамент здравоохранения и социальных дел Сената. Берлин: Департамент здравоохранения, окружающей среды и защиты прав потребителей Сената Берлина, стр. 5.



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Статистика и аналитика

НИИОЗММ ДЗМ – крупнейший поставщик статистической и аналитической информации для Департамента здравоохранения города Москвы

КОМПЕТЕНЦИИ

- Организация и управление системой медицинской статистической отчетности.
- Организация, сбор и обработка медико-статистических данных о сети, кадрах и ресурсном обеспечении медицинских организаций, заболеваемости населения и др.
- Ведение регистров: кадров, медицинских организаций, нозологических и других.
- Анализ медико-статистической информации о состоянии здоровья населения и деятельности учреждений здравоохранения.
- Подготовка сводных государственных и отраслевых медицинских отчетов, формирование сборников, статей и обзоров.
- Проведение образовательных программ для специалистов отрасли здравоохранения.

ЦЕНТР УСПЕШНО СОБИРАЕТ, ОБРАБАТЫВАЕТ, СВОДИТ И АНАЛИЗИРУЕТ ИНФОРМАЦИЮ ПО

21 ФОРМЕ ОТЧЕТА БОЛЕЕ
ЧЕМ ОТ **500** МЕДИЦИНСКИХ
ОРГАНИЗАЦИЙ


70 В ОПЕРАТИВНОМ РЕЖИМЕ
ВЕДЕТСЯ БОЛЕЕ
МОНИТОРИНГОВ

**21-23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА СОСТОИТСЯ IV СЪЕЗД
МЕДИЦИНСКИХ СТАТИСТИКОВ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦИФРОВАЯ СТАТИСТИКА. НОВЫЕ ЗАДАЧИ
И ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ»**



ВСЕ МАТЕРИАЛЫ
ДОСТУПНЫ НА ОФИЦИАЛЬНОМ
САЙТЕ СЪЕЗДА

Проекты Urban Health в Москве

 Н. Н. Верзиллина


 ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»



Фото: М. Денисов, mos.ru

Столица России в последнее десятилетие активно включилась в программу Urban Health и существенно расширила ее повестку, распространив принципы здорового города во все сферы жизни мегаполиса и придав особое значение медицинским проектам и технологиям здоровьесбережения.



Москва, Россия

ПЛОЩАДЬ

2 561,5 ТЫС. КВ. КМ

ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

4 933 ЧЕЛ./КВ. КМ

НАСЕЛЕНИЕ

12,6 МЛН ЧЕЛОВЕК

По данным последней переписи населения, прошедшей в 2021 году, в Москве живут более 12,6 млн человек (без учета приезжих). Плотность населения составляет 4 933,80 чел./км². Достижения Москвы в продвижении принципов Urban Health были высоко оценены мировыми экспертами: в начале 2022 года российская столица вошла в пятерку рэнкинга мегаполисов — лидеров Urban Health, причем по скорости внедрения принципов в городскую жизнь и влиянию проектов на здоровье жителей она заняла первое место. Массив показателей для формирования рэнкинга обширен: он включал более 550 пунктов, затрагивающих разные аспекты городской жизни. По степени доступности медицинской помощи Москва опережает многие мегаполисы,

а реализуемые программы благоустройства городской среды и развития системы здравоохранения могут стать образцом для внедрения подобных практик в управленческие модели крупных городов мира. Стратегия развития здоровья города включает несколько основных направлений, непосредственно связанных с медицинскими аспектами. В их числе — ментальное здоровье горожан, безопасность городской среды, в том числе эпидемиологическая, продвижение принципов здорового питания и двигательной активности для профилактики лишнего веса и борьбы с ожирением, активный дизайн, который подразумевает также использование безопасных материалов при строительстве и благоустройстве, качество воздуха и т. д.

За несколько лет Москва сумела внедрить принципы Urban Health в городскую повестку, что повлияло и на здоровье и качество жизни москвичей, и на рейтинговые позиции российской столицы.

Сохранение ментального здоровья

Охрана ментального здоровья, являющаяся неотъемлемой частью и важнейшим компонентом дееспособности человека, — один из приоритетов деятельности

системы столичного здравоохранения. Была проведена модернизация психиатрической службы Москвы с целью внедрения ответственно ориентированной модели оказания

ПО СКОРОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ПРИНЦИПОВ URBAN HEALTH В ГОРОДСКУЮ ЖИЗНЬ И ВЛИЯНИЮ ПРОЕКТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВА ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ КРУПНЕЙШИХ МЕГАПОЛИСОВ МИРА

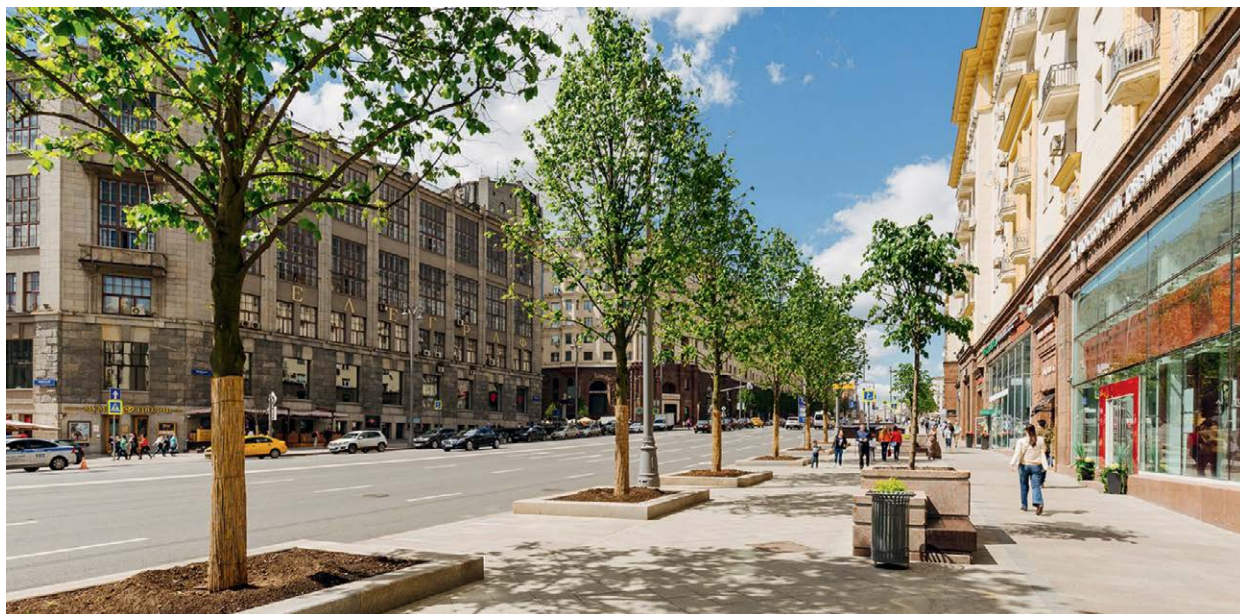


Фото: mos.ru

▲
За десять лет в Москве высажено более 800 тысяч деревьев

Особая ответственность за нераспространение ожирения лежит на первичном звене городского здравоохранения. Вопросы профилактики избыточной массы тела становятся приоритетными.

психиатрической помощи и развития профилактического направления.

Психиатрическими больницами ДЗМ инициированы и проведены проекты по предупреждению психических расстройств и сохранению ментального здоровья, например «Только без паники!», «Сказать не могу молчать»,

«Спрашивали? Отвечаем», «Пси-грамота» и другие. Была организована горячая линия экстренной психологической помощи в случае послеродовой депрессии. Открылась клиника лечения расстройств пищевого поведения, реализованы многие другие проекты в области сохранения ментального здоровья.

Безопасность городской среды

Создание безопасной и здоровой городской среды входит в актуальную повестку управления городом. Идеологию развития Москвы можно охарактеризовать как здоровьеориентированную, способствующую обеспечению качества, удобства и технологичности

городских объектов. Большое внимание уделяется транспортной сфере и безопасности на дорогах. Для обеспечения экологической безопасности введена система мониторинга состояния окружающей среды.

Профилактика ожирения и снижения двигательной активности

В Москве повышенное внимание уделяется профилактике ожирения. Медицинские консультации в городских поликлиниках, комплексные обследования (в том числе в павильонах здоровья в парках, в уголках здоровья в МФЦ) начинаются с антропометрии:

измеряются рост, вес человека, другие параметры, по показаниям проводится биоимпедансометрия. В случае выявления отклонений от нормы участковый терапевт дает рекомендации, при необходимости пациент направляется к врачу-диетологу



ПАНДЕМИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ПОКАЗАЛА ГОТОВНОСТЬ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ НАГРУЗКАМ И ИНФЕКЦИОННЫМ ВЫЗОВАМ

и другим «узким» специалистам. Проводится значительная работа по популяризации рационального питания и активного образа жизни. Для увеличения двигательной

активности в городе поддерживается передвижение на велосипедах и самокатах, в парках обустроены площадки для занятий спортом.

Для обеспечения инфекционной безопасности в Москве большое внимание уделяется организации прививочной кампании. Вошли в практику мобильные пункты вакцинации против гриппа.

Работа по эпидемиологической безопасности

Пандемия коронавирусной инфекции показала готовность системы здравоохранения Москвы к чрезвычайным нагрузкам и инфекционным вызовам. Четко и оперативно были проведены мероприятия по борьбе с распространением инфекции, внедрены меры по защите жителей от вирусной угрозы. Более того, в начале пандемии COVID-19 (марте — апреле 2020 года) за кратчайший период — чуть более месяца — был построен и оснащен Московский клинический центр инфекционных болезней «Вороновское» в ТиНАО — современный стационар, введенный в работу

с соблюдением всех стандартов инфекционной безопасности. Своевременно была организована вакцинация против COVID-19, для более массового охвата пункты вакцинации были оборудованы в торговых центрах и офисах «Мои документы».

В Москве на регулярной основе проводится иммунизация от гриппа. Для удобства горожан во время прививочной кампании организуются мобильные пункты вакцинации возле станций метро и МЦК. Уровень охвата профилактическими прививками в Москве превышает средние показатели по стране.

Пространство московских парков стало не только красивым, но и функциональным: в них оборудованы спортивные площадки, дорожки для пешеходов и велосипедов, зоны активного отдыха

Активный дизайн

Тренд на проектирование и строительство городских объектов с учетом стандартов Urban Health активно поддерживается московскими

властями. Соблюдается принцип: возможности, которые дает мегаполис, не должны идти вразрез с принципами здоровья. Большое



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

ПО КОЛИЧЕСТВУ ПАРКОВ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ МОСКВА НАХОДИТСЯ НА ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЯХ В МИРЕ. ОКОЛО 90 % МОСКВИЧЕЙ ЖИВУТ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ ОТ ПАРКОВ, СКВЕРОВ И ЗЕЛЕННЫХ ТЕРРИТОРИЙ

внимание уделяется материалам, которые используются при строительстве объектов, и не наносящим вреда здоровью градостроительным технологиям.

Иницируются различные проекты с точки зрения экологической безопасности. Так, автобусы с бензиновыми двигателями были в значительном количестве заменены на электробусы, что позволило существенно

снизить вредные выбросы в атмосферу. Большое внимание в Москве уделяется озеленению улиц и городских пространств. По количеству парков на душу населения Москва находится на лидирующих позициях. Реализуются проекты, популяризирующие здоровый и активный образ жизни. Создана сеть городского общественного велопроката «Велобайк».

Доступная медицинская инфраструктура

Одним из ключевых преимуществ российской столицы стала развитая и доступная медицинская инфраструктура. В городе реализуются масштабные проекты:

- Проводится капитальный ремонт обветшавших зданий поликлиник и их оснащение новейшей медицинской техникой. Это направление является одной из ключевых повесток развития города и прямой

инвестицией в его будущее, направленной на укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни москвичей.

- Созданы центры амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП), разработана гибкая и оперативная маршрутизация пациентов с онкологическими заболеваниями.
- Организована ежегодная вакцинация, в том числе в мобильных пунктах у метро,

На площадки рядом с павильонами «Здоровая Москва» можно прийти всей семьей



Фото: Ю. Иванко, mos.ru

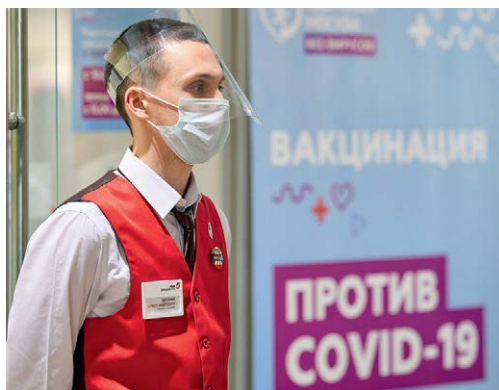


Фото: mos.ru



Фото: В. Новиков, пресс-служба мэра и Правительства Москвы

в торговых центрах и МФЦ, от гриппа и новой коронавирусной инфекции.

- Регулярно инициируются акции по раннему выявлению неинфекционных заболеваний. Были проведены обследования на меланому, скрининги рака молочной железы, рака простаты и других наиболее распространенных форм злокачественных

заболеваний. Проводятся мероприятия по профилактике и раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний.

- Принимаются меры по дальнейшему повышению доступности медицинской помощи, и одной из самых эффективных инициатив в этом направлении стал проект «Здоровая Москва».

▲ Доступность медицинской, в том числе высокотехнологичной, помощи в Москве признана одной из самых высоких в мире

Здоровьесберегающие проекты Москвы

Помимо регулярной работы с населением по обеспечению медицинской помощи, ранней диагностике, защите от инфекций и профилактике неинфекционных заболеваний, в Москве инициируются проекты, популяризирующие здоровый образ жизни, способствующие повышению личной ответственности граждан за здоровье, вовлеченности населения в профилактические и диагностические мероприятия.

Проект «Здоровая Москва»

Для поиска эффективных моделей проведения медицинских профилактических осмотров и информационной работы с населением Департамент здравоохранения города Москвы разработал проект «Здоровая Москва».

Мобильный формат проведения осмотров, вне зависимости от прикрепления к поликлинике, оказался весьма продуктивным. Оборудованные с соблюдением всех правил санитарной безопасности павильоны «Здоровая Москва» в городских зонах отдыха — парках и скверах — посетили сотни тысяч москвичей. Помимо первичного обследования пациенты смогли получить направление к профильным специалистам. Данные обследований заносились в электронную медицинскую карту пациента.

«Здоровая Москва» стала одной из самых масштабных и популярных инициатив, направленных на мотивацию москвичей к здоровому образу жизни, профилактику и раннее выявление заболеваний. Комплексное обследование позволяет предотвращать возникновение

Проект «Здоровая Москва»



ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ В ПАРКАХ ОКАЗАЛСЯ ВЕСЬМА ПРОДУКТИВНЫМ. НА ПРИЕМ К ВРАЧУ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТРАДИЦИОННО НЕ ОБРАЩАЮТСЯ В ПОЛИКЛИНИКИ

ДО КОНЦА 2023 ГОДА БУДЕТ МОДЕРНИЗИРОВАНО БОЛЕЕ 200 ЗДАНИЙ ГОРОДСКИХ ПОЛИКЛИНИК — ОКОЛО ПОЛОВИНЫ ВСЕГО АМБУЛАТОРНОГО ФОНДА

Проект «Московский стандарт +»



серьезных заболеваний. Жителям столицы выдают необходимые рекомендации по коррекции факторов риска заболеваний, а в случае необходимости пациенты могут получить своевременную медицинскую помощь. В проекте принимают участие москвичи разных возрастов — от 18 до 90 и более лет. Для реализации программы Департаментом здравоохранения Москвы были сформированы и утверждены локальные документы, подготовлены инструкции для медицинского персонала, схемы проведения диспансеризации в условиях мобильного пункта. Программа «Здоровая Москва» стала уникальным и весомым вкладом в увеличение доступности медицинской помощи для жителей густонаселенного мегаполиса.

Московский стандарт +

С 2019 года в Москве реализуется масштабный проект, направленный на повышение качества медицинского обслуживания и обновление фонда инфраструктуры здравоохранения. Ведется капитальный ремонт городских поликлиник по единому стандарту и пополнение медучреждений современным медицинским оборудованием. Конечной целью проекта является повышение уровня здоровья горожан.

До конца 2023 года будет модернизировано более 200 зданий поликлиник — около половины всего амбулаторного фонда.

Новый московский стандарт предполагает единый подход к функциональному наполнению поликлиник, оформлению внешнего облика и внутренней отделке зданий. В филиалах устанавливают маммографы, рентген-аппараты, аппараты УЗИ, оборудование функциональной диагностики. Каждое головное здание поликлиники получает аппараты МРТ, КТ, денситометры, аппараты УЗИ экспертного класса и другое оборудование. Городские поликлиники, куда хотя бы раз в год приходит каждый москвич, становятся красивыми, удобными и многофункциональными. Причем реализуемый проект — это новое решение не только для посетителей, но и для врачей.

Параллельно реализуется программа «Московский стандарт онкологической помощи». На базе крупнейших больниц открылось шесть многопрофильных онкологических центров, имеющих полный спектр клинических возможностей. В состав каждого центра входят стационар, патоморфологическая лаборатория и центры амбулаторной онкологической помощи (ЦАОПы). Суть проводимой реорганизации в том, чтобы все этапы оказания специализированной помощи — обследование, лечение, диспансерное наблюдение — проводились в структуре одной медицинской организации. Это позволяет сократить время постановки диагноза и быстрее начать лечение,

Выполнить основные исследования организма теперь можно в «Уголках здоровья» в МФЦ (слева)

В городских поликлиниках стало удобно находиться и пациентам, и врачам (справа)

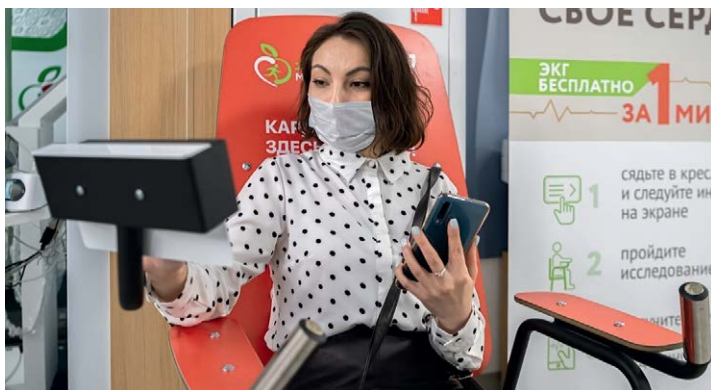


Фото: М. Мишин, пресс-служба мэра и Правительства Москвы, jрег



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

что особенно важно в случае онкологического заболевания. Создан и внедрен стандарт центров амбулаторной онкологической помощи с возможностью выполнения всех диагностических исследований, необходимых для постановки диагноза или его исключения.

Стратегия «Моя здоровая семья»

В целях повышения значимости института семьи, ответственного родительства, профилактики абортов и формирования репродуктивно направленного поведения был запущен новый проект — «Моя здоровая семья». Стратегия реализуется в формате информационной кампании: проводятся марафоны, флешмобы, различные акции, в том числе интерактивные, культурно-просветительные и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для этого задействованы общественные пространства и социальные сети, аудитория — люди репродуктивного возраста. Проект был инициирован в рамках национальных проектов «Здравоохранение» и «Демография».

Проект «Уголок здоровья»

С целью профилактики и ранней диагностики заболеваний в центрах госуслуг «Мои документы» были оборудованы «Уголки здоровья» — инновационные медпункты, где любой посетитель может пройти обследование за пять минут. Экспресс-диагностика предназначена для быстрой проверки основных показателей здоровья и включает аналитику состава тела, уровень насыщения крови кислородом, анализ выдыхаемого воздуха, измерение артериального давления и пульса. По итогам формируются лист с анализом параметров организма и индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни, например по рациону правильного питания или отказу от курения. Результаты исследования заносятся в электронную медицинскую карту, или присылаются по электронной почте, или распечатываются. Кроме того, с помощью «Уголка здоровья» можно записаться на прием к врачу. Сейчас диагностические комплексы установлены уже в 70 офисах госуслуг.

▲
Городские поликлиники ремонтируют по единому стандарту

Стратегия
«Моя здоровая семья»



Проект
«Уголок здоровья»



ТЕПЕРЬ ЛЮБОЙ ПОСЕТИТЕЛЬ ЦЕНТРОВ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ» МОЖЕТ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ – ТАМ БЫЛИ ОБОРУДОВАНЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ «УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ»

БЛОК ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» СОДЕРЖИТ КОНСТРУКТОР ПРОГРАММ КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И ЯВЛЯЕТСЯ РЕСУРСОМ И ПРИКЛАДНОЙ ПЛАТФОРМОЙ ДЛЯ СТОЛИЧНЫХ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

Проект
«Московское
здоровье»



В проект по благоустройству московских районов входило создание удобных пешеходных дорожек

Проект «Московское здоровье»

Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ создал интернет-ресурс «Московское здоровье», содержащий широкую и достоверную базу знаний о профилактике заболеваний и способах улучшения здоровья. Цель проекта — повышение медицинской грамотности, а его аудитория — население трудоспособного возраста и работодатели. Портал «Московское здоровье» представлен двумя блоками. Первый предназначен для населения и представляет собой базу знаний о ведении здорового образа жизни. Второй блок является ресурсом и прикладной платформой для столичных работодателей. Информация в этом блоке систематизирована по направлениям: корпоративные программы укрепления здоровья, нормативно-правовые документы и конструктор программ корпоративного здоровья, который разработан для оказания содействия работодателям в формировании корпоративных программ укрепления здоровья работников.

В рамках проекта «Московское здоровье» был запущен одноименный видеоресурс, на котором столичные врачи и эксперты в области здравоохранения проводят популярные лекции о способах укрепления здоровья, рассказывают о том, как снижать факторы риска развития заболеваний и поддерживать себя в психологическом тонусе. Выпущена серия анимационных роликов о сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Ресурс содержит видеоуроки по поддержанию физической формы и формированию здоровых привычек и много другой полезной информации.

Программы «Моя улица» и «Мой район»

Самой масштабной программой по благоустройству городской среды стали уникальные проекты «Моя улица» и «Мой район». Их реализация началась в 2014 году, и за это время городские территории были в значительной степени преобразованы. Создание комфортной городской среды проходит по четырем основным направлениям:



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

- 1) озеленение уличных пространств;
- 2) создание удобных условий для проживания и досуга, в том числе реконструкция парков и скверов города;
- 3) создание безопасной городской среды;
- 4) восстановление исторического архитектурного облика города.

Проект «Моя улица» подразумевает совокупность работ по созданию комфортного пространства для жизни, работы, отдыха, передвижения и т. д. В Москве была расширена пешеходная зона, установлены скамейки и места для отдыха, обновлен облик дорожек и тротуаров, модернизировано городское освещение. Уличная сеть была реорганизована с точки зрения функционального пространства, была создана понятная навигация, отремонтированы фасады многих домов. Нежелательные рекламные щиты были демонтированы.

Программы по озеленению и благоустройству направлены не только на создание комфортной инфраструктуры, но и на сохранение здоровья москвичей. Озеленение улиц положительно влияет на качество воздуха и благотворно воздействует на психоэмоциональное состояние людей, что весьма важно в условиях стремительного ритма жизни в большом мегаполисе. Проведена реконструкция городских парков и скверов, для москвичей созданы комфортные и эстетически выдержанные условия для отдыха и занятий спортом. В городе создается инфраструктура для стимулирования активного передвижения (на самокатах, велосипедах, а также пешком), для чего были модернизированы пешеходные дорожки в парках и уличные тротуары.



Фото: В. Новиков. пресс-служба мэра и Правительства Москвы

Для общественного транспорта на городских шоссе выделены отдельные полосы.

Городская среда адаптируется под нужды маломобильных граждан, а для людей старшего поколения разработана комплексная междисциплинарная программа «Московское долголетие», включающая как досуговые мероприятия и кружки по интересам, так и медицинское сопровождение пожилых москвичей. Кроме того, в столице большое значение уделяется психоэмоциональному состоянию ее жителей. Была создана Московская служба психологической помощи населению. Врачами-психиатрами разработано более 140 тематических программ, направленных на раскрытие психологических аспектов современной жизни и сохранение психического здоровья жителей крупнейшего мегаполиса России и Европы.

Проект «Московское долголетие»

Комплексом социального развития Москвы в 2018 году был запущен уникальный межведомственный проект «Московское долголетие». Его цель — активное долголетие, повышение качества жизни пожилых людей, сохранение ментального и физического здоровья. Во всех районах города были открыты группы по интересам: спортивные, творческие, образовательные. Созданный как досуговый, проект менее чем за два года приобрел оздоровительный эффект. Наряду с занятиями по поддержанию физической формы москвичам старшего возраста предлагаются образовательные программы по обучению здоровому образу жизни, профилактике возраст-ассоциированных заболеваний. **ММ**



Москва расцветает и с каждым годом становится краше (слева)

Центры московского долголетия открыты во всех округах Москвы (справа)

Программы «Моя улица» и «Мой район»



Проект «Московское долголетие»



Москва — здоровый город: система профилактики

Татьяна Елагина



О популяционной профилактике в Москве и характеристиках здорового города рассказывает главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина.

Фото: Александр Плюснин / НИИОЗММ ДЗМ

Татьяна Елагина, главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы

— Что такое с вашей точки зрения «здоровый город»? Как вы оцениваете перспективы Москвы?

— С моей точки зрения, здоровый город — это не столько город, достигший определенного уровня здоровья населения, сколько город, добывающийся постоянного улучшения здоровья и качества жизни горожан, «настроенный» на то, что здоровье в широком понимании этого слова — приоритет всей городской жизни, как жителей, так и администрации города. Причем это непрерывный процесс. Я считаю, что Москва — пример здорового города. Вот уже третий год в летний период открываются павильоны «Здоровая Москва» в парках, скверах и парковых зонах, где москвичи могут без записи пройти профилактическое обследование. В выходные дни рядом с павильонами можно посетить разнообразные тренировки, разминки на открытом воздухе под руководством профессиональных тренеров

в рамках программы «Спортивные выходные». Это действительно пример того, как город заботится о здоровье своих жителей, постоянно совершенствуется и создает условия для ведения здорового образа жизни.

Другой пример — информационно-коммуникационная кампания Департамента здравоохранения города Москвы «Дни здоровья столицы», в рамках которой проводятся семинары, лекции и мастер-классы, посвященные, например, Всемирному дню без табака или Всемирному дню борьбы с меланомой. Мероприятия проводятся как на базе поликлиник, так и на выездных площадках: в МФЦ, в образовательных организациях, в парках столицы, библиотеках и других общественных местах города с целью повышения уровня грамотности населения в вопросах здоровья и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни, активному участию в процессе сохранения своего здоровья.

Отдельно нельзя не отметить, что Москва всегда поддерживала и проводила спортивные акции. Например, в мае проводились Московский полумарафон и Московский велофестиваль. Все это показывает: Москва — здоровый город, который постоянно стремится улучшать качество жизни своих жителей.



Фото: Ю. Иванко / mos.ru

— Как, с вашей точки зрения, должна быть выстроена популяционная профилактика в нашем мегаполисе?

— Популяционная профилактика — важнейшая задача для системы профилактической помощи здравоохранения города Москвы. Но это задача не только здравоохранения. Она подразумевает межведомственный подход и включает два аспекта — формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание для него условий.

Обеспечение мотивации к ведению здорового образа жизни достигается через общегородские стандарты, условия, прямо или косвенно подталкивающие людей к здоровым привычкам, — зеленые зоны, спортивные площадки, велодорожки, велопрокат, доступное здоровое питание и другие атрибуты здоровой среды. Что касается медицинского аспекта, важно, чтобы медицинская помощь, особенно первичная, была повсеместно доступна и человек находился в доверительных



Система медицинской профилактики в Москве в летнее время выходит за пределы поликлинических отделений профилактики. Практически каждая поликлиника города имеет «свой» павильон

отношениях с врачом, который в свою очередь делал бы акцент на индивидуальном подходе к пациенту, составлял персональные рекомендации по профилактике факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, не дожидаясь проявления каких-либо неблагоприятных симптомов.

Но, как уже было сказано, популяционная профилактика не ограничивается только медицинскими мероприятиями. Очень важны также общегородские массовые информационные кампании, направленные на укрепление здоровья населения и профилактику заболеваний. Таким примером служат массовые кампании по отказу от курения, популяризация физической

ЗДОРОВЫЙ ГОРОД – ЭТО МЕГАПОЛИС, ДОБИВАЮЩИЙСЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ГОРОЖАН, И ЭТО БЕСПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС. МОСКВА – ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ГОРОДА

активности и спорта, мотивация населения на соблюдение принципов здорового питания.

Популяционная профилактика позволяет сформировать у населения города желание вести здоровый образ жизни, разбираться в этом вопросе, быть мотивированным, информационно подкованным. И помимо этого, конечно, ежегодно обращаться в медицинские организации с профилактической целью.

— **Можно ли считать индивидуальную профилактику частью популяционной? Как разделить «всех» и «каждого» и надо ли это делать?**

— **С точки зрения организации профилактической работы, в чем особенности мегаполиса по сравнению с регионами?**

— На мой взгляд, главная особенность мегаполиса — это бешеный ритм жизни, у наших горожан просто нет времени, чтобы посетить поликлинику, пока «ничего не болит». И Москва вышла за рамки традиционных представлений о медицинской помощи. В целях приближения профилактической медицинской помощи к москвичам и упрощения процедуры прохождения гражданами диспансеризации с 2019 года реализуется уже упомянутый в начале самый популярный

МОСКВА ВЫШЛА ЗА РАМКИ ТРАДИЦИОННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И РЕАЛИЗУЕТ МАСШТАБНЫЕ ПРОЕКТЫ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ ДЗМ



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ ДЗМ

— Популяционная и индивидуальная профилактика неразрывно связаны между собой. Индивидуальная профилактика направлена на предупреждение развития заболевания у конкретного пациента с учетом его наследственности, образа жизни, уже сформировавшихся привычек. По итогам обследования пациент получает индивидуальный профилактический план. Получается, что без широкого информирования населения о важности профилактического обследования, о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний и их последствиях человек просто не будет знать, что можно проверить состояние своего здоровья и предотвратить их.



Уровень артериального давления — один из базовых показателей состояния здоровья, указывающий на возможные риски (слева)

В павильонах «Здоровая Москва» работают цифровые электрокардиографы, которые автоматически расшифровывают результаты исследования и загружают их в электронную медицинскую карту пациента (справа)

и масштабный проект в сфере медицинской профилактики — «Здоровая Москва». Обследование можно пройти и в вечернее время, и в выходные дни всего за 1–1,5 часа.



— Как организована сегодня сеть медицинской профилактики в городе?

— Московская сеть медицинской профилактики включает наш Центр медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы, в каждом административном округе есть свой главный внештатный специалист по медицинской профилактике, они подчиняются главному внештатному специалисту по медицинской профилактике департамента. На базе московских взрослых поликлиник работают более 50 отделений медицинской профилактики и более 190 медицинских кабинетов профилактики, которые, как правило, функционируют в филиалах поликлиник, 45 центров здоровья, в которых проводятся школы здоровья, функционируют кабинеты отказа от курения.

В структуру московской медицинской профилактики можно внести также 46 павильонов «Здоровая Москва», которые открываются в теплое время года.

методология, логика проведения базового осмотра в павильонах и дальнейшего дообследования в медицинской организации — тоже в компетенции и ведении нашего центра.

— На основании чего разрабатываются эти программы профилактических осмотров?

— За основу берется, конечно, федеральная программа диспансеризации населения. Но учитываются особен-

Набор лабораторных исследований, проводимых в павильонах «Здоровая Москва», в этом году расширен для переболевших COVID-19 (слева)

Перед приемом в кабинете врача по медицинской профилактике пациент заполняет специально разработанную анкету, которая позволит специалисту выявить возможные риски для здоровья (справа)



Фото: М. Мишина / пресс-служба мэра и Правительства Москвы

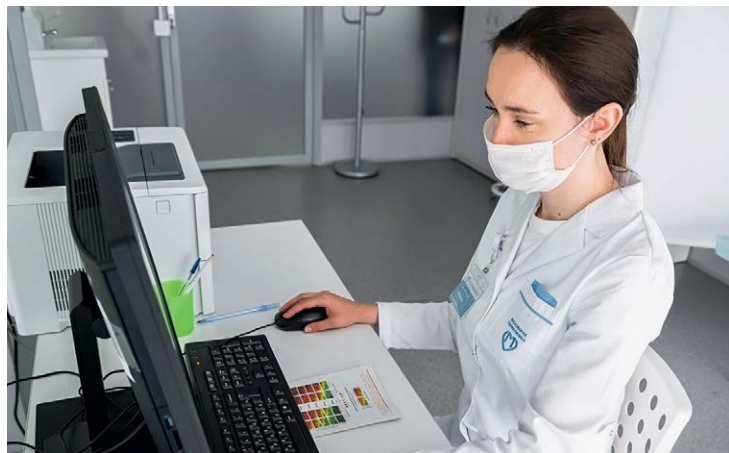


Фото: М. Мишина / пресс-служба мэра и Правительства Москвы

Центр медицинской профилактики является связующим звеном между Департаментом здравоохранения города Москвы и медицинскими организациями, которые выполняют работу по медицинской профилактике. Наша основная задача — координация действий, связанных с организацией профилактических обследований в детских и взрослых поликлиниках, внедрение вводимых законодательством изменений, новых программ, контроль качества работы государственных учреждений по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и, конечно, собственно контроль профилактики в городе, включая предупреждение инфекционных заболеваний, таких как гепатит В, папилломавирусная инфекция и другие. Проект «Здоровая Москва», вся его

ности здоровья, уровень заболеваемости хроническими неинфекционными заболеваниями в нашем городе, мнения профильных главных внештатных специалистов города. Такой взвешенный подход позволяет несколько расширить программу, сделать ее более актуальной для жителей города. Москва дополняет обязательную федеральную программу более широким спектром исследований по возрастам. Например, федеральной программой предусмотрен анализ на простатспецифический антиген только нескольких возрастных групп мужчин: 45, 50, 55, 60 и 64 лет. Мы же покрываем этим обследованием абсолютно все возрастные группы мужчин, чтобы не ждать пять лет, в течение которых у мужчины может развиться аденома простаты или рак.

То есть мы получаем возможность вовремя выявить заболевание, а значит, назначить более эффективное лечение с меньшими затратами. Это огромный плюс.

— **В чем специфика работы врача по медицинской профилактике?**

— Специальность «врач по медицинской профилактике» недавно была внесена в номенклатуру. Она подразумевает, что это может быть любой врач-специалист, который в дополнение к основной специальности (невролог, терапевт, кардиолог и т. д.) прошел обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни. Такой врач может работать в отделениях и кабинетах медицинской профилактики городской системы здравоохранения и в центрах здоровья. Его основные задачи (и задачи всего отделения медицинской профилактики) — организация диспансеризации, профилактических осмотров, выявление и коррекция факторов риска у пациентов, формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни, информирование населения о принципах здорового образа жизни и профилактике неинфекционных заболеваний.

Очень хорошо, что выделили в отдельную специальность врача по медицинской профилактике, ведь в отличие от терапевта или врача общей практики, с которыми привыкли иметь дело в первую очередь наши пациенты, его работа в большей степени направлена именно на индивидуальный подход к коррекции факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

— **Получается, что для медицинской профилактики особенно важна коммуникация, понимание общих трендов.**

— Да. Врачу доверяют, он авторитет, но очень важно, чтобы к профилактической работе подключались такие специалисты, как социологи, психологи, инструкторы ЛФК, диетологи. Один врач не может охватить все эти огромные области. Поэтому выделение отдельной специальности позволит целенаправленно накапливать

Если в результатах лабораторных исследований, проведенных в павильонах «Здоровая Москва», будут выявлены отклонения от нормы, с пациентом свяжется врач телемедицинского центра для координации дальнейших действий

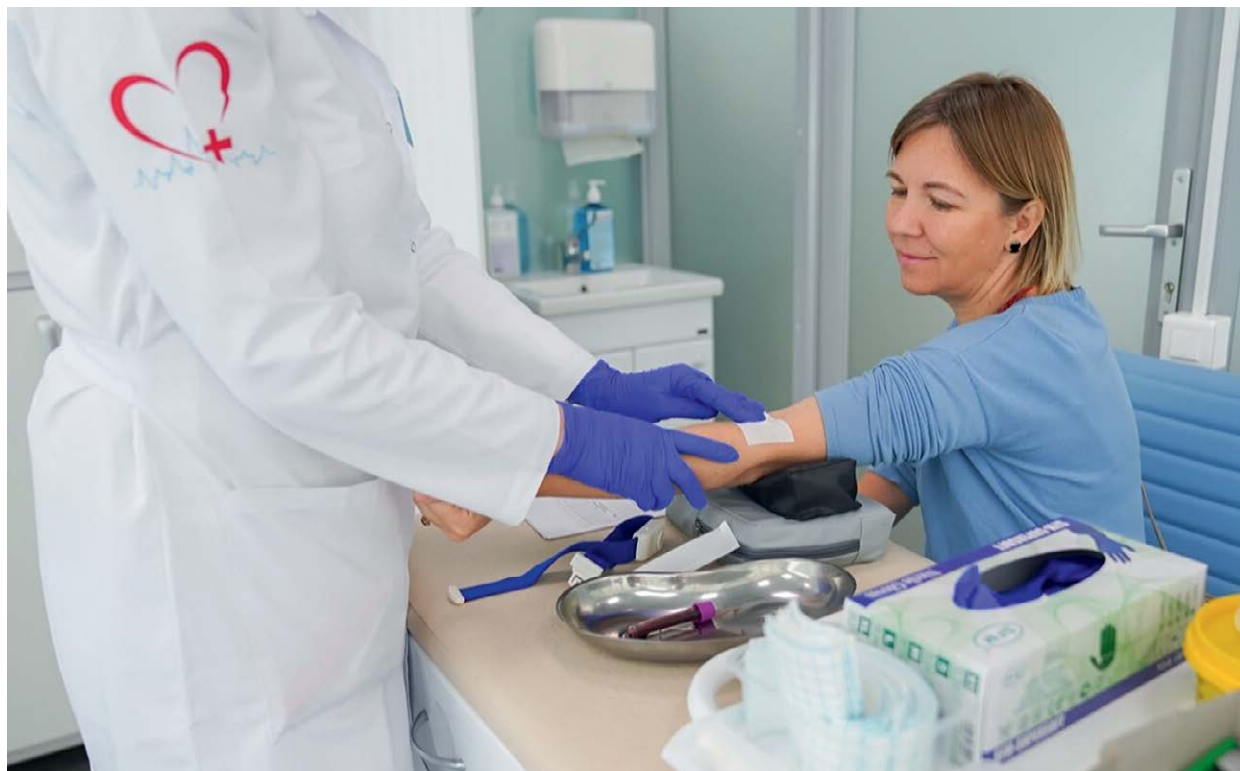


Фото: Е. Самарина / mos.ru



ВРАЧУ ДОВЕРЯЮТ, ОН АВТОРИТЕТ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПОДКЛЮЧАЛИСЬ ТАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, КАК СОЦИОЛОГИ, ПСИХОЛОГИ, ИНСТРУКТОРЫ ЛФК, ДИЕТОЛОГИ

знания в этой сфере, развивать профильные межведомственные связи, помогать людям вести здоровый образ жизни.

— Как меняется в последние годы система медицинской профилактики в Москве?

— 2016 год в определенном смысле можно считать точкой отсчета — в Москве был внедрен новый стандарт отделений медицинской профилактики. Он включил в себя оптимальное расположение в едином блоке кабинетов инструментальной и лабораторной диагностики. То есть человеку не нужно, как раньше, бегать по всему зданию поликлиники, чтобы сдать анализы или пройти инструментальное обследование. Все было сгруппировано в одном месте (кроме кабинетов с крупногабаритной техникой, например рентгеном), что позволило ускорить и оптимизировать процесс прохождения диспансеризации. Такие немедицинские меры не только повысили лояльность пациентов, доступность обследований и комфорт, — мы увидели увеличение охвата населения профилактическими осмотрами.

В 2018 году стали активно функционировать школы профилактики сахарного диабета, инфаркта и инсульта, что нацелено на снижение предотвратимой смертности. Это пример внедрения в практику вторичной профилактики, которая помогает пациентам, у которых уже есть заболевание, осознать, из-за чего оно возникло, из-за чего может усугубиться, какими могут быть последствия, как правильно вести себя при таком заболевании. Эта практика дает очень хорошие результаты. В итоге люди становятся более информированными, ответственными, приверженными не только к лечению, но и профилактике в целом. Очень важно, чтобы каждый пациент с сахарным диабетом понимал, что он в группе риска по развитию, например, артериальной гипертензии или других сердечно-сосудистых заболеваний.

2019 год — это старт проекта «Здоровая Москва». В 2022 году особенностью проекта и основным направлением обследования является более персонализированная и расширенная диспансеризация переболевших новой коронавирусной инфекцией COVID-19, в том числе диагностика их эмоционального здоровья

после перенесенного заболевания. Если пациент не болел новой коронавирусной инфекцией, то ему предложат базовое профилактическое обследование. А в рамках предусмотренного расширенного обследования можно выявить изменения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах, проверить систему свертываемости крови, то есть вовремя выявить осложнения после COVID-19 и не дать развиваться тяжелым последствиям.

С 2021 года к системе профилактической медицины подключился образованный в 2020 году телемедицинский центр. В случае выявления отклонений в состоянии здоровья по результатам исследований в павильоне «Здоровая Москва» с пациентами связывается врач телемедицинского центра, объясняет, какие отклонения выявлены, при необходимости по показаниям записывает на дообследование и координирует дальнейшие действия пациента. Таким образом была создана технология бесшовного сопровождения пациента.

— Вы упоминали вакцинопрофилактику в Москве. Каково состояние «иммунной системы города»?

— Московский региональный календарь профилактических прививок значительно шире федерального, который включает защиту от 12 инфекционных заболеваний. В московский календарь внесено 17. Большая часть прививок, конечно, проводится среди детского населения. Дети только пришли в этот мир, и им необходима защита от самых опасных инфекционных агентов. При этом важно, чтобы охват был не меньше 90–95 %. Особая гордость Москвы — вакцинация против инфекций, не предусмотренных национальным календарем: ротавирусной инфекции, ветряной оспы, вирусного гепатита А, менингококковой и папилломавирусной инфекций. Эти прививки позволяют оградить юных москвичей от опасных заболеваний даже в долгосрочной перспективе. В частности, папилломавирус способен привести в будущем к раку шейки матки. Москва же обеспечивает своим жителям всестороннюю заботу, создавая условия для предотвращения инфекционных и неинфекционных хронических заболеваний. mm

Забота о ментальном здоровье мегаполиса

Алла Гехт



Одна из главных проблем жителей больших городов — ментальное здоровье. Как себя чувствуют москвичи и что делается для улучшения их здоровья, рассказывает профессор, член-корреспондент РАН Алла Гехт.

Фото: пресс-служба НПЦ им. З. П. Соловьева

Алла Гехт, директор Научно-практического психоневрологического центра имени З. П. Соловьева, профессор, член-корреспондент РАН, заслуженный врач РФ

— Ментальное здоровье — одна из основ концепции Urban Health. Что включает в себя это понятие?

— Само понятие «ментальное здоровье», как и термин «психическое здоровье», относится прежде всего к душевному благополучию человека. Если человек психически здоров и психологически устойчив, он может полноценно радоваться жизни, осознавать смысл собственного существования, реализовываться на профессиональном поприще, выстраивать отношения как с родными и близкими, так и с социумом.

В международном научном сообществе распространено также более широкое понятие — здоровье мозга. 22 июля этого года уже в 9-й раз Всемирной федерацией неврологов был отмечен Всемирный день мозга, который прошел под девизом «Здоровье мозга для всех».

Согласно концепции Всемирной организации здравоохранения, здоровье мозга — это то состояние,

при котором каждый человек может реализовать свои способности и оптимизировать свои когнитивные, эмоциональные, психологические и поведенческие функции для того, чтобы справляться с жизненными ситуациями. Многочисленные взаимосвязанные социальные и биологические детерминанты (включая генетику) играют важную роль в развитии и здоровье мозга на протяжении всей жизни, влияют на то, как наш мозг развивается, адаптируется и реагирует на стресс и невзгоды. Здоровье мозга — это новая и развивающаяся концепция, которая охватывает развитие, пластичность, функционирование и восстановление нервной системы на протяжении всей жизни.

В рамках Всемирного дня мозга ведущие специалисты мира обсудили актуальные проблемы изучения и лечения болезней мозга, отметив, что эта группа расстройств занимает лидирующие позиции среди причин инвалидности и смерти. Прозвучали призывы к внедрению мероприятий по защите здоровья мозга в национальные политики здравоохранения. ВОЗ представила разработанную ведущими мировыми экспертами, в том числе и сотрудниками нашего центра, основополагающую статью: «Улучшение здоровья мозга в любом возрасте: программный документ Всемирной организации здравоохранения».



— Отличается ли с точки зрения психологии житель большого города от жителя другого региона?

— Учеными уже довольно давно проводятся исследования на эту тему. Можно с уверенностью говорить, что психология людей, проживающих в местах, различающихся по численности населения, может также разительно различаться. Менталитет человека, проживающего в малонаселенной местности, отличается от менталитета жителя мегаполиса. Существуют различия в темпе жизни, предъявляемых требованиях. В каждом месте есть свои возможности, которые в зависимости от индивидуальных свойств человека могут интерпретироваться как преимущества или, наоборот, недостатки. Жизнь в мегаполисе предоставляет поле деятельности для реализации личного потенциала человека, для загородной же жизни характерна повышенная физическая активность. Следует отметить, что с приходом интернета и развитием современных средств коммуникации различия стали стираться. Теперь интенсивно работать и иметь доступ к информации можно дистанционно, и для этого не обязательно жить в большом городе. Соответственно, и проблемы, связанные с психикой и психологией, у жителей разных населенных пунктов могут быть похожими, хотя у каждого индивидуума они, конечно же, свои.

— Какие психические, психологические, эмоциональные риски таит в себе мегаполис?

— Вопросы о влиянии городской среды на человека изучались еще с конца XIX века социологами и политиками, психиатрами и психологами. Эти исследования прошли долгий путь и сегодня идут с привлечением в том числе нейробиологических наук. Появляются такие термины, как «городской мозг», развивается нейрорбанистика как новая междисциплинарная область исследований взаимозависимости между урбанизацией и психическим благополучием. С помощью современных методов нейровизуализации и электроэнцефалографии исследуются различия в активности мозга человека, идущего, например, по парку или по оживленной улице, человека, родившегося и выросшего в городской среде, и человека, недавно приехавшего в город. Город, особенно такой крупный мегаполис, как Москва, предоставляет своим жителям множество преимуществ. Это работа, карьера, широкий выбор услуг, множество культурных и развлекательных возможностей. Однако, с другой стороны, город — это очень сложное физическое и социальное пространство, и для многих исследователей ключевым фактором, связывающим городскую жизнь

с ее психическими последствиями, является стресс. Жизнь в городе сопряжена с потоком визуальной, слуховой и аффективной стимуляции. Шум, плотность населения, вынужденная близость незнакомых людей друг к другу, высокая конкуренция, обилие информации, загрязненность окружающей среды — все эти факторы аккумулируются и создают высокую стрессовую нагрузку на городского жителя. К сожалению, ряд исследований свидетельствует о том, что количество ментальных расстройств в городе гораздо выше, чем в сельской местности. Именно поэтому такое внимание уделяется в последние годы формированию благоприятной городской среды, увеличению свободного пространства, рекреационных возможностей.

— Как вы оцениваете ситуацию с ментальным здоровьем в Москве? Как она изменилась за последние годы?

— «Москва — лучший город земли!» Год от года мы видим, как она становится ярче, краше и удобнее для жизни. Здесь хорошо развиты системы образования, охраны здоровья, социальной защиты. Благодаря этому Москва занимает лидирующие позиции по продолжительности жизни в стране, в столице значительно ниже показатели числа суцидидов на душу населения в сравнении с общероссийскими. В то же время многим москвичам свойственны гиподинамия (особенно офисным работникам), несбалансированное питание, частое недосыпание, переработки. Радует, что в последнее время все отчетливее прослеживается тренд на здоровый образ жизни — все больше людей стараются проходить не менее 10 000 шагов в день, правильно питаются, отказываются от вредных привычек, посещают культурные мероприятия. Это немаловажные условия в плане поддержания ментального здоровья.

— Можно ли говорить об эмоциональном выгорании горожан? Как с ним бороться в масштабах города?

— Высокий темп жизни действительно иногда утомителен, поэтому хорошо, когда у людей есть возможность побыть на природе во время выходных, просто спокойно провести время на загородном участке или в городском парке. Однако у кого-то нет такой возможности, работа продолжается в том числе и на выходных. Здесь действительно существует риск выгорания, когда человек перестает испытывать удовлетворенность от работы, начинает делать ее, что называется, «на автомате», «через не могу» и, как следствие, становится неэффективным, рассеянным, делает ошибки. Важно вовремя заметить эту проблему и найти возможности для ее решения.

— Что ваш центр может сделать для москвичей?

— Наш центр занимается изучением и лечением пограничных психических расстройств — именно они часто становятся причиной временной нетрудоспособности, значительно снижают качество жизни жителей города. Это различные виды тревожно-депрессивных расстройств, панические атаки, расстройства пищевого поведения и сна, умеренные когнитивные нарушения, невращения и многое другое.

Число этих и других проявлений возросло во время пандемии COVID-19. Новая коронавирусная инфекция, представлявшая реальную угрозу для жизни, явилась серьезным глобальным стрессовым фактором. С ней были связаны различные ограничения, снижение качества жизни ряда людей из-за потери работы или бизнеса. Люди переживали за свое здоровье, за жизнь своих близких, особенно пожилых и людей с хроническими заболеваниями. Все это сформировало выраженный тревожный фон в обществе. Многие переболевшие не могли полноценно восстановиться, испытывая продолжающуюся слабость, тревожно-депрессивные и когнитивные нарушения. Перечисленные симптомы были объединены под названием постковида. В нашем центре была разработана программа лечения подобных состояний — система восстановительных и реабилитационных мероприятий, позволявшая нескольким тысячам человек успешно вернуться к профессиональной активности.

НПЦ имени Соловьева использует современные, эффективные проверенные методы: психофармакотерапия современными препаратами, психологическое консультирование и тестирование, а также широкий спектр нелекарственных и реабилитационных методик. В последние годы широкое развитие получили методы дистанционной помощи горожанам. В нашем филиале регулярно проводятся дни открытых дверей, на которых специалисты центра рассказывают о возможностях получения помощи в НПЦ. В этом году в рамках проекта «Здоровая Москва» наши психотерапевты начали вести прием в павильонах «Здоровая Москва», расположенных в парковых зонах столицы. Мы приняли участие в научно-популярном лектории «Договариваемся с мозгом в современном мире. Как эффективно учиться, работать,

развиваться?», также в рамках общегородского проекта «Здоровая Москва». Все эти мероприятия направлены на повышение информированности москвичей о психиатрической службе и ее возможностях.

Только за последний год НПЦ им. З. П. Соловьева оказал высококвалифицированную медицинскую помощь около 10 тыс. больных в условиях стационара и более 145 тыс. в амбулаторных условиях.

— Центр уже больше ста лет работает в Москве...

— Да. Через два года нашему центру исполнится 110 лет. В далеком 1914-м доктор Самуил Львович Цетлин под руководством известного профессора психиатрии, сподвижника Сергея Сергеевича Корсакова и Влади-

мира Петровича Сербского Николая Николаевича Баженова (1897–1923) построил частную лечебницу для душевнобольных, в которой впоследствии стала базироваться психиатрическая клиника Высших женских курсов. Н. Н. Баженов активно проводил в жизнь систему несценения больных и собственным примером демонстрировал персоналу, как лучше обходиться с больными. Больница, получившая наименование Донской психоневрологической лечебницы, начиналась с двух корпусов, функционирующих

и в настоящее время. В 1952 году на базе клиники была организована лаборатория Института высшей нервной деятельности человека Академии наук СССР. В 1972 году больница по инициативе главного врача Вильмира Семеновича Чугунова была реорганизована в «Клинику неврозов». Благодаря данной новации пациенты с пограничными формами психических расстройств могли получать квалифицированную помощь психиатров без последствий в виде постановки на диспансерный учет и возвращаться к работе с полным восстановлением трудоспособности. В центре сохраняются лучшие традиции отечественной медицины, основанные на милосердии и уважительном отношении к больному. В 2012 году клиника преобразована в Научно-практический психоневрологический центр. С этого времени открылось широкое поле для научных исследований в области психиатрии и неврологии. Большинство выполненных в центре научных работ имеют прикладную направленность, их результаты находят применение

ВЫПОЛНЕННЫЕ В ЦЕНТРЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ ИМЕЮТ ПРИКЛАДНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ, ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ НАХОДЯТ ПРИМЕНЕНИЕ В СИСТЕМЕ ГОРОДСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



в системе городского здравоохранения. Активное научное сотрудничество по линии Всероссийского неврологического и Российского психиатрического обществ осуществляется со многими регионами России. Налажено взаимодействие с ведущими клиниками и научно-исследовательскими центрами мира.

— Как организована сегодня работа в центре?

— НПЦ имени З. П. Соловьева оказывает высококвалифицированную специализированную медицинскую помощь в условиях амбулаторных поликлинических отделений, дневного и полного стационаров пациентам от 18 лет с различными формами пограничных психических расстройств, включая кризисные состояния (суицидальные мысли и тенденции), панические расстройства, а также связанные со стрессом, соматическими заболеваниями, в том числе онкологическими и перенесенным COVID-19. У нас в центре создана многоуровневая служба психолого-психотерапевтической помощи. Имеющаяся лечебно-диагностическая база, мультидисциплинарный подход и налаженное взаимодействие с городскими медицинскими организациями и ведущими научными и образовательными учреждениями обеспечивают высокий уровень необходимой специализированной медицинской помощи. В своей работе мы стараемся применять самые современные методики поддержания психического здоровья. Среди них транскраниальная микрополяризация, биологическая обратная связь, различные методы групповой и индивидуальной психотерапии, широкий спектр физиотерапевтических воздействий.

— Почему, на ваш взгляд, люди до сих пор боятся идти к психиатру? Как изменить ситуацию?

— Очень важно, чтобы человек сам осознал болезненный характер своего состояния и не побоялся обратиться к врачу. К сожалению, в нашей сфере слишком выражена проблема стигматизации — люди боятся того, что их посчитают тяжело психически больными, поставят «на учет», ограничат в правах. Мы прилагаем много усилий, чтобы снизить остроту данной проблемы, завоевать доверие наших пациентов, оградить их от возможных, по большей части надуманных, последствий. Также крайне важным является скорейшее обращение к психиатру для купирования психотических эпизодов и эффективной реабилитации больных.


— Какие направления наиболее актуальны для вас сегодня?

— Центр ведет широкий спектр исследований. Мы очень гордимся достигнутой интеграцией психиатрии, неврологии и фундаментальных наук, большая часть наших работ являются мультидисциплинарными и трансляционными. К основным направлениям можно отнести эпилепсию и пароксизмальные состояния неэпилептического генеза, суицидологию и самоповреждающее поведение, умеренные когнитивные нарушения и психосоматические соотношения, широкий спектр тревожно-депрессивных расстройств.

В течение многих лет мы активно взаимодействуем с ИВНДиНФ РАН, ФГБУ «НМИЦ психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского» Минздрава России, ГКБ им. В. М. Буянова, НИИ СП им. Н. В. Склифосовского, Морозовской ДГКБ и другими городскими и федеральными медицинскими организациями, благодаря чему имеем очень широкие исследовательские, диагностические и лечебные возможности. На нашей базе работают ведущие кафедры и центры в области неврологии и психиатрии — кафедра неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики РНИМУ им. Н. И. Пирогова, кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии МГМСУ им. А. И. Евдокимова. Многолетнее плодотворное сотрудничество связывает наш центр и кафедру нейрохирургии и нейрореанимации МГМСУ им. А. И. Евдокимова.

Начиная с 2012 года НПЦ им. З. П. Соловьева проводит международные конференции и конгрессы, посвященные актуальным вопросам заболевания нервной системы и пограничных психических расстройств. Только за последние 10 лет специалистами НПЦ им. З. П. Соловьева опубликовано более 1,3 тыс. печатных работ, которые были процитированы 6,5 тыс. раз. В международных базах данных рецензируемой научной литературы, таких как Web of Science или Scopus, отражено более 600 статей и 23 монографии. Индекс Хирша нашего центра — 38. Этот показатель является одним из самых высоких в медицинских учреждениях Департамента здравоохранения города Москвы.

С 2021 года ежеквартально проходят научно-образовательные мероприятия для врачей широкого круга специальностей, а также цикл международной «Школы нервно-мышечных болезней имени профессора Б. М. Гехта» (8 циклов, онлайн) и цикл международной онлайн-школы «Болезни мозга» (5 циклов). Число слушателей этих школ во всех регионах РФ превысило 10 тыс. человек.

Целью нашей работы в науке является улучшение здоровья москвичей. Мы очень рады, что благодаря накопленному богатому опыту и знаниям наш центр вносит ощутимый вклад в общее дело улучшения столичного здравоохранения. 

Здоровое питание в условиях большого города

👤 В. В. Егорова, Н. Н. Камынина, Н. Н. Верзилина

🏢 ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»



Фото: Shutterstock

Обязательное условие для здорового города — доступность рационального питания и формирование инфраструктуры, которая мягко подталкивала бы горожан к здоровым пищевым предпочтениям. Для городских властей сегодня уже недостаточно обеспечить бесперебойное снабжение и доступность продуктов питания, назрела необходимость переориентировать население на рациональное питание, отказ от переедания, излишнего потребления жирной и сладкой пищи. Как развивается Москва на этом пути?



Влияние урбанизации на стиль питания

Процессы урбанизации, глобализация в сфере торговли, бурное развитие маркетинговых технологий и агрессивные рекламные кампании, особенно характерные для городской среды, вызвали стремительный рост распространенности избыточного веса, ожирения и спровоцированных ими хронических неинфекционных заболеваний. С неправильным питанием ассоциируются прежде всего сердечно-сосудистые патологии (такие, как артериальная гипертензия, инфаркт, инсульт), сахарный диабет 2-го типа, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта и некоторые злокачественные заболевания. Именно неинфекционные заболевания — причина около 80 % смертей в мире. В десятом пересмотре Международной статистической классификации болезней под кодом Z72.4 значится «Неприемлемый пищевой рацион и вредные привычки в приеме пищи».

За четыре десятилетия, с 1975 по 2016 год, по данным Всемирной организации здравоохранения¹, число людей с ожирением выросло более чем в три раза. По результатам анализа статистических данных, в Москве за 20 лет

наблюдения выявлено увеличение ожирения среди подростков в пять раз, среди взрослых — в 1,6 раза².

Действительно, у населения больших городов пользуются популярностью продукты быстрого приготовления, фастфуд и полуфабрикаты. Жители мегаполисов в недостаточном количестве употребляют свежие овощи и фрукты, зачастую отдавая предпочтение снекам, сладостям и так называемой уличной еде.

Мало того, широкая доступность фастфуда сочетается с низкой физической активностью жителей мегаполисов. Сидячий образ жизни (на работе — за компьютером, дома — перед экраном) уже трактуется как новая эпидемия. Жители больших городов значительно больше, чем население маленьких населенных пунктов, проводят время в положении сидя. А между тем, по данным некоторых исследований, каждые два часа сидячего времяпрепровождения увеличивают вероятность набора лишнего веса на 18 %³.

Однако в Москве заметны позитивные сдвиги.

Избыточный вес и ожирение — одна из проблем больших городов, по своим масштабам и динамике сопоставимая с другими вызовами XXI века, такими как глобальное потепление и изменение климата и эпидемии инфекционных заболеваний.

Ситуация в Москве

Сравнительное исследование особенностей питания населения РФ и Москвы за 5 лет показало, что в Москве, как и в РФ в целом, отмечается недостаточное потребление овощей и бахчевых без роста тенденции к увеличению

потребления (табл. 1, 2). Однако существенный прогресс виден в потреблении, в частности, полезных для здоровья фруктов и ягод: за 5 лет с 2016 по 2020 год оно увеличилось с 71 до 88,2 кг в год.

В МОСКВЕ ОТМЕЧАЕТСЯ СНИЖЕНИЕ ДОЛИ ЛЮДЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ. А ТАКЖЕ ЗАМЕТЕН ПРОГРЕСС В ДИЕТИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯХ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖИТЕЛЯМИ ДРУГИХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ

¹ Информационный бюллетень. Ожирение и избыточный вес. — ВОЗ. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² Егорова В. В., Брумберг А. А. Зависимость распространенности ожирения от структуры потребления основных групп продуктов питания населения Российской Федерации и города Москвы // Здоровье мегаполиса. — 2021. — Т. 2. — № 4. — с. 6–15.

³ Banks, E., Lim, L., Seubsmam, S. A. et al. Relationship of obesity to physical activity, domestic activities, and sedentary behaviour: cross-sectional findings from a national cohort of over 70,000 Thai adults. — BMC Public Health 11, 762 (2011).

Таблица 1. | Динамика потребления продуктов питания в домашних хозяйствах РФ (в среднем на потребителя в год, кг)

Название продуктов	2016	2017	2018	2019	2020
Хлеб и хлебные продукты >	99	97	96	96	96
Картофель >	60	59	59	58	57
Овощи и бахчевые >	105	102	104	104	104
Фрукты и ягоды >	73	73	74	75	77
Мясо и мясные продукты >	88	88	89	91	92
Молоко и молочные продукты >	273	266	266	265	272
Яйца, шт. >	229	230	231	235	240
Рыба и рыбные продукты >	22	22	22	22	22
Сахар и кондитерские изделия >	32	31	31	31	31
Масло растительное и другие жиры >	11,0	10,8	10,7	10,6	10,4

Таблица 2. | Динамика потребления продуктов питания в домашних хозяйствах города Москвы (в среднем на потребителя в год, кг)

Название продуктов	2016	2017	2018	2019	2020
Хлеб и хлебные продукты >	84,9	81,6	81,5	81,6	83,5
Картофель >	47,5	45,6	47,2	48,1	42,9
Овощи и бахчевые >	106,9	100,1	101,0	105,9	104,1
Фрукты и ягоды >	76,5	71,0	71,1	72,3	88,2
Мясо и мясные продукты >	96,5	90,7	92,8	97,9	99,5
Молоко и молочные продукты >	252,3	241,7	243,7	247,8	291,3
Яйца, шт. >	216	211	198	211	241
Рыба и рыбные продукты >	21,7	21,9	21,3	23,4	26,0
Сахар и кондитерские изделия >	23,4	20,8	21,0	21,3	26,1
Масло растительное и другие жиры >	8,3	7,8	7,4	7,7	7,6



Фото: mos.ru

По данным динамики по числу заболеваний ожирением (Е66) на основе формы ФСН № 12 «Сведения о числе заболеваний, зарегистрированных у пациентов, проживающих в районе обслуживания медицинской организации», по данным медицинских организаций РФ, количество зарегистрированных больных старше 14 лет с 2016 по 2019 год увеличивалось (с 2,1 млн до 2,6 млн человек), однако в 2020 году отмечается снижение до 2,2 млн. Соответствующие данные по Москве составляют 71,3 тыс. человек

в 2016 году и увеличиваются до 88,6 тыс. в 2019 году, но в 2020 году, как и в целом по стране, отмечается снижение количества больных ожирением до 86,5 тыс. человек⁴.

Данные опросов ВЦИОМ за 2019 год показывают, что россияне осознают важность здорового питания и 59 % граждан утверждают, что следят за своим питанием. Ответы включали варианты: «Да, соблюдаю диету, которую рекомендовал врач», «Да, соблюдаю самостоятельно выбранную диету», «Да, стараюсь есть здоровую пищу»⁵.

▲ Жители мегаполисов злоупотребляют продуктами быстрого приготовления и фастфудом. Удручает тот факт, что вредные пищевые привычки укореняются среди подростков и молодых людей

Стимулирующие меры в области питания

Хотя стиль питания — вопрос индивидуального выбора человека, очевидно, что формирование соответствующей городской инфраструктуры с точками доступного здорового питания

и общей атмосферы поощрения здоровых привычек играет значительную роль. Москва целенаправленно занимается решением этой задачи, используя меры государственной

⁴ Егорова В. В., Брумберг А. А. Зависимость распространенности ожирения от структуры потребления основных групп продуктов питания населения Российской Федерации и города Москвы // Здоровье мегаполиса. — 2021. — Т. 2. - № 4. — с. 6–15.

⁵ ВЦИОМ. Здоровый образ жизни: мониторинг. № 3968. Доступно по ссылке: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/religion-lifestyle/food-diet/article/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring-1.html>

поддержки и вовлекая в работу экспертов. Изучение национальных программ, направленных на увеличение ежедневного потребления населением свежих овощей и фруктов; проектов, поощряющих компании продовольственного сектора к разработке предложений с более здоровыми пищевыми продуктами и меню, а также мотивирующих граждан посредством различного рода бонусных систем отказываться от вредных привычек, показало более высокую эффективность в сравнении с запрещающими и ограничительными мерами. Перечисленные выше стимулирующие меры, признанные более эффективными, относятся к инструментам так называемого мягкого диетического подталкивания, которые применяются властями ряда стран наравне с «антистимулами», такими как налог на вредные продукты, запрет или ограничения на их рекламу⁶.

Информационная работа с населением

Сопровождающие урбанизацию процессы, такие как нерациональное питание и малоактивный образ жизни, стали вызовом для государственных систем здравоохранения и требуют неординарных решений. Но на первый план выходит информационная работа с населением.

Масштабная пропаганда здорового образа жизни, образовательные проекты и просветительские акции для населения — основные инструменты, стимулирующие развитие здоровых пищевых привычек. Просветительская работа ведется не только среди взрослых людей — популяризация здорового питания внедряется в школьные и вузовские программы. В рамках масштабной московской программы «Здоровая Москва» предусмотрен цикл лекций, проводимых летом в парках, в том числе на темы здорового питания. Общая атмосфера мероприятий создает позитивный фон и привлекает внимание горожан. С целью распространения привычек здорового образа жизни, начиная со здорового питания, эксперты активно работают со СМИ, участвуют в общегородских событиях для широкой аудитории, таких как, например, марафон здоровых привычек «100 дней здоровья», в рамках которого особое внимание уделяется достоверной информации, основанной на принципах доказательной медицины, от экспертов.

Несмотря на то что математически точно просчитать эффект от просветительских программ невозможно, подобные меры являются ключевыми в популяризации рационального питания.



Фото: Shutterstock



ИНСТРУМЕНТЫ ТАК НАЗЫВАЕМОГО МЯГКОГО ДИЕТИЧЕСКОГО ПОДТАЛКИВАНИЯ ПРИЗНАНЫ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ, ЧЕМ ЗАПРЕЩАЮЩИЕ И ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ



Фото: Shutterstock



Фото: Shutterstock

Экономические меры воздействия

Целесообразной является тактика воздействия на производителей и продавцов, поскольку во многом именно ими навязываются определенные модели питания и поддерживаются существующие нездоровые пищевые пристрастия. В условиях стремительного ритма городской жизни и постоянной нехватки времени люди злоупотребляют «удобной» быстрой едой, сладостями, снеками и полуфабрикатами — всем тем, что в колоссальном количестве предлагает современная пищевая промышленность. Многочисленные исследования доказали взаимосвязь между ультрапереработанной пищей (это продукты, прошедшие интенсивную обработку с добавлением консервантов, сахара и вкусовых добавок) и увеличением риска развития ожирения, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

К продуктивным мерам воздействия на пищевую промышленность относятся стандартизация качества и маркировка продукции. Обязательные или рекомендуемые государственные стандарты могут ограничивать использование вредных ингредиентов

и стимулировать распространение полезных компонентов питания. На этикетках рекомендуется указывать наличие трансжиров, а сами этикетки делать предупреждающими (например, о содержании натрия, добавленного сахара и т. д.). Принимаются меры, направленные на повышение качества продукции, вводится налоговое и экономическое стимулирование производителей и продавцов продуктов питания и т. д. Ресторанам и кафе рекомендуется указывать калорийность предлагаемых блюд, и для потребителей становится привычной эта информация, она используется как один из факторов выбора. Фискальная политика проявляется в виде налоговых стимулов — субсидий и грантов — компаниям, выращивающим и реализующим фрукты и овощи. И напротив, попытки ввести антистимулы, такие как налоги на вредную пищу и подслащенные напитки, не привели к ожидаемым результатам, у экспертов не сложилось единого мнения об эффективности подобных мер.

Возможности здравоохранения

Сформировать поведенческие установки, касающиеся питания, бережно повлиять на них

▲ Популяризация здорового питания — основной инструмент, стимулирующий к отказу от вредных привычек

⁶ Гречушкина Н. А. Меры государственной политики в сфере управления рисками для здоровья, связанными с питанием // Здоровье мегаполиса. — 2022. — Т. 3. — № 1. — С. 65–72.

РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ ЭКСПЕРТНЫЕ **КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ**, **КОТОРЫЕ УЧИТЫВАЮТ УСЛОВИЯ РАБОТЫ СОТРУДНИКОВ КОНКРЕТНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ** И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО РЕШАЮТ ИХ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Избыточная масса тела — проблема более серьезная, чем казалось ранее. Ожирение может быть спровоцировано и поведенческими факторами, и влиянием урбанизации

представляется возможным, и эта задача ставится как перед государственными и общественными структурами, так и перед медицинскими организациями, особенно первичной медико-санитарной помощи. Общий тренд, прослеживаемый в московском здравоохранении, — приближение первичного звена к жителям города, совершенствование профилактической помощи, к которой в первую очередь относится приверженность принципам здорового питания как часть предупреждения неинфекционных хронических заболеваний.

Если ранее избыточная масса тела объяснялась как следствие разницы между потребляемыми калориями и их расходом, то современная трактовка проблемы значительно шире: ожирение может быть обусловлено генетической предрасположенностью, социально-экономическим статусом, поведенческими факторами, в том числе влиянием урбанизации и т. д.

Первичная диагностика ожирения и корректировка факторов риска его развития ложится в основном на плечи первичного звена здравоохранения и подразумевает активное вовлечение в этот процесс медицинских работников. Практика показывает, что в работу по коррекции избыточной массы тела должны быть активно включены не только терапевты, но и такие специалисты, как диетологи, психологи, физиотерапевты. В настоящее время

во всем мире наблюдается развитие медицинских услуг, направленных на предупреждение ожирения. Большую роль играет организация обучающих программ (школ) для пациентов.

Контроль избыточной массы тела как одно из направлений в реализации идей здорового города отражается в различных инициативах системы здравоохранения. Например, диспансеризация позволит оценить наличие избыточной массы тела или ожирения и связанных с ним рисков развития неинфекционных заболеваний. Причем возможность пройти диспансеризацию есть не только в поликлинике, но и в павильоне «Здоровая Москва», что значительно повышает ее доступность для населения. Разрабатываются экспертные корпоративные программы здоровья, которые учитывают условия работы сотрудников конкретного предприятия или организации и целенаправленно решают их специфические задачи.

Информация о нутритивном статусе и факторах риска развития ожирения может быть интегрирована в электронную медицинскую карту, что не только дает необходимую информацию врачу, но и подчеркивает ее значимость для здоровья самого пациента. Это, безусловно, становится дополнительным стимулом.

Задачи рационального питания для жителей мегаполиса:

- обеспечение баланса между потребляемой пищей и расходуемой в результате физической активности энергией;
- поддержание оптимальной для здоровья массы тела;
- ограничение потребления жиров (не более 30 % от общей калорийности рациона),
- в первую очередь за счет снижения потребления насыщенных жиров и трансжиров;
- сокращение потребления свободных сахаров, а также соли (в том числе за счет продуктов промышленного выпуска);
- увеличение потребления фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и орехов. **ММ**

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(разработаны российскими медицинскими специалистами
на основе рекомендаций ВОЗ)



1

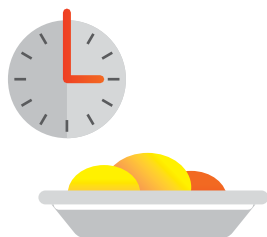
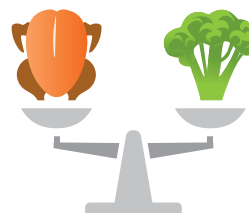
Умеренность

Этот принцип исключает переедание. При этом потребности организма в калориях должны обеспечиваться в соответствии с энергозатратами.

Сбалансированность

Чтобы удовлетворить потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых пищевых веществах, питание должно быть сбалансированным. Такое питание создает оптимальные условия для процессов метаболизма в организме.

2



3

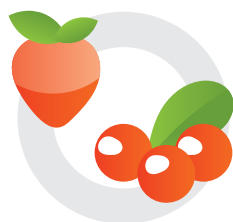
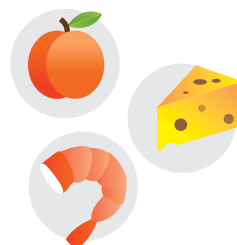
Режим

Три основных приема пищи можно дополнить одним-двумя перекусами.

Разнообразие

Для нормальной жизнедеятельности нашему организму необходимо обеспечить максимально разнообразное здоровое питание.

4



5

Высокая биологическая ценность

Этот принцип подразумевает ежедневное систематическое употребление свежих овощей, фруктов и зелени. Биологическая полноценность питания особенно важна в условиях стремительного ритма городской жизни и нервно-эмоциональных перегрузок.

Технологии дистанционного мониторинга

Андрей Тяжельников



С увеличением численности городского населения возрастает необходимость в телемедицинских технологиях. Дистанционный мониторинг показал свою эффективность в период пандемии коронавирусной инфекции. Отработанные технологии продолжают служить московскому здравоохранению и сегодня. О преимуществах дистанционного подхода в медицине рассказал главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 ДЗМ Андрей Тяжельников.

Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ ДЗМ

Андрей Тяжельников, к. м. н., главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 ДЗМ, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы

— В чем специфика и смысл организации телемедицины в большом городе?

— Основное преимущество телемедицинских технологий в условиях мегаполиса в том, что они позволяют оказывать медицинскую помощь большому числу пациентов без наращивания числа специалистов и сокращать время доступа к консультации врача. Благодаря телемедицине удается эффективнее координировать усилия разных служб и обеспечивать преемственность и доступность информации.

Пандемия коронавирусной инфекции стала катализатором ускоренного развития телемедицинского сервиса в Москве, который как часть цифровой платформы

московского здравоохранения не только обеспечил запрос на медицинское сопровождение больных, но и позволил организовать огромное количество новых вспомогательных инновационных процессов на пути всей маршрутизации пациента. Проект помог значительно разгрузить амбулаторное звено и до сих пор в целом снижает нагрузку всей системы, поскольку снижает число посещений пациентами медицинских организаций. Он способствовал ограничению контактов и, соответственно, предотвращению распространения инфекции, что было особенно важно в период эпидемии. Все данные пациентов заносятся в электронную медкарту и доступны как врачам, так и самому пациенту, куда бы он ни был в дальнейшем маршрутизирован.

Благодаря слаженной деятельности всех структурных подразделений Телемедицинского центра удалось снизить число пациентов с осложнениями во время коронавирусной инфекции и с ухудшением течения сопутствующих заболеваний. Сегодня телемедицинские технологии уже становятся привычным инструментом



для пациентов. Многие москвичи привыкли пользоваться электронными медицинскими картами. Они видят записи, сделанные на приеме врачом, результаты анализов. При необходимости специалисты в другом лечебном учреждении могут видеть информацию о пациенте через его карту. Не нужно распечатывать лишние документы, запрашивать их. Пациенты записываются на прием к врачам через электронный сервис, а с помощью чат-ботов собирается предварительный анамнез.

психологов, когда появилась их актуальность. В зависимости от увеличения или уменьшения нагрузки коррелировалось число задействованного медицинского персонала, немного совершенствовалась концепция диагностики пациента по мере изучения вируса, развивалась координация между всеми участниками процесса маршрутизации пациента, но в целом вся организация не претерпела значительных изменений и показала свою эффективность.

ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА **ПОЗВОЛЯЮТ ОКАЗЫВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ БОЛЬШОМУ ЧИСЛУ ПАЦИЕНТОВ БЕЗ НАРАЩИВАНИЯ ЧИСЛА СПЕЦИАЛИСТОВ**

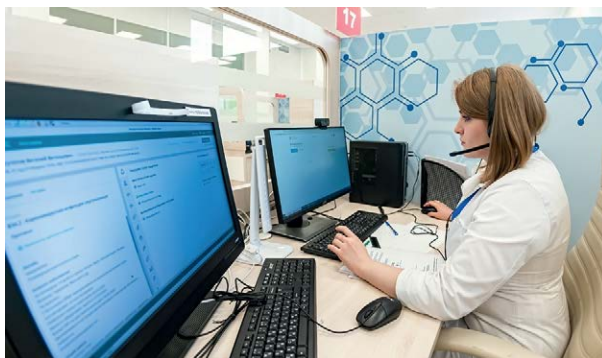


Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

— Как сегодня работает Телемедицинский центр, открытый в свое время для дистанционного мониторинга пациентов с COVID-19?

— В пик пандемии центр функционировал в круглосуточном режиме. Врачи, администраторы, операторы, всего 300 специалистов, работали в две смены. Рабочий день был 12-часовым, с двумя 30-минутными перерывами на обед, ужин и тремя 10-минутными техническими перерывами. Каждый врач проводил в смену до 50–60 консультаций. В настоящее время центр продолжает функционировать.

— Какие выводы с точки зрения организации телемедицинской модели «врач — пациент» были сделаны? Как менялась организация кадровой работы центра за время его существования?

— С самого начала пандемии были разработаны алгоритмы работы Телемедицинского центра, которые актуальны и сегодня. Со временем добавились консультации



Эффективной работе центра помогает единая цифровая платформа московского здравоохранения (слева)

Московский телемедицинский центр начал работать в марте 2020 года (справа)

— Каковы перспективы московского Телемедицинского центра? В каких городских программах он может быть задействован?

— Пока центр выполняет свои прямые задачи. Но, безусловно, показавшие высокую эффективность технологии будут служить системе здравоохранения города. Я уверен, что эта модель оказания медицинской помощи с применением телемедицинских технологий будет применяться в амбулаторном сопровождении пациентов, может стать базой для обучающихся различного уровня (студентов, ординаторов, специалистов) и расширять их знания. **ММ**

Система телерадиологии в Москве

Юрий Васильев



В последние годы Москва стала лидером цифровой трансформации здравоохранения и внедрения новых моделей организации медицинской помощи на основе телемедицинских технологий. О становлении и развитии телерадиологии и ее роли в поддержании эпидемической безопасности города рассказывает директор Центра диагностики и телемедицины ДЗМ Юрий Васильев.

Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ ДЗМ

Юрий Васильев, к. м. н., директор Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий Департамента здравоохранения города Москвы, главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы

— Как работает телерадиология в Москве?

— С начала 2020 года москвичи получили доступ к своим электронным медкартам. Здесь отображаются протоколы осмотров врачей, результаты анализов и исследований, включая снимки КТ, МРТ, флюорографии, а также изображения лучевых исследований. Создание надежной системы сбора и хранения изображений сделало возможным переход на следующую ступень.

В марте 2020 года на базе Центра диагностики и телемедицины ДЗМ открылся один из первых в мире телерадиологических центров, организованных в системе

государственного здравоохранения, — Московский референс-центр лучевой диагностики (МРЦ). Врачи референс-центра дистанционно круглосуточно составляют протоколы лучевых исследований, проведенных в медицинских организациях Москвы и некоторых субъектах России, и предоставляют телемедицинские консультации по сложным случаям. Происходит значительная экономия временного ресурса и повышается качество оказания медицинской помощи.

Как это работает? Врач-клиницист собирает и заполняет в электронной медицинской карте анамнез, он же выдает направление на лучевое исследование, на которое записывается пациент. Исследование проводит рентгенолаборант на цифровом оборудовании в поликлинике, результаты сканирования автоматически попадают к врачу-рентгенологу в МРЦ. Описание исследования делается дистанционно специалистами по конкретной нужной субспециализации — урология, маммология и другим. Таким образом, вся информация о пациенте, описание исследований находятся в Едином радиологическом информационном сервисе



В ЕДИНОМ РАДИОЛОГИЧЕСКОМ ИНФОРМАЦИОННОМ СЕРВИСЕ РАБОТАЮТ И ДИАГНОСТЫ, И КЛИНИЦИСТЫ. СЕЙЧАС СИСТЕМА ОХВАТЫВАЕТ ПОЧТИ 100 % ДИАГНОСТИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ ГОРОДСКИХ МЕДОРГАНИЗАЦИЙ

(ЕРИС) — это единое информационное пространство, в котором работают и клиницисты, и диагносты.

В референс-центре функциональные и комфортные рабочие места врачей-рентгенологов оснащены с учетом лучшего мирового опыта автоматизированными рабочими станциями и передовыми технологиями (уже привычными стали в этой сфере искусственный интеллект, распознавание речи); обеспечена круглосуточная техническая поддержка ИТ-специалистов.

— **Расскажите подробнее о ЕРИС. Можно ли уже выразить в цифрах результаты использования телемедицинских сервисов в Москве?**

— Единый радиологический информационный сервис был разработан центром в 2016 году и объединил диагностические устройства системы столичного здравоохранения в цифровом пространстве. Сейчас ЕРИС охватывает почти 100 % диагностических устройств в амбулаторных медицинских организациях и стационарах. Это единый интерфейс, с помощью которого врачи

описывают медицинские изображения, и архив с возможностью загрузки, хранения и выгрузки результатов обследований пациента.

Московский референс-центр еженедельно описывает 43 тысячи исследований дистанционно. Общее количество просмотров инструментальных исследований превысило 3 миллиона: это говорит о том, что каждый четвертый пациент знакомится с документами с помощью сервиса электронной медкарты.

— **Как развиваются ЕРИС и другие телемедицинские технологии для профессионального взаимодействия медицинских специалистов?**

Одно из нововведений в референс-центре — преобразование речи в текст с помощью специальной программы с учетом рентгенологических терминов, что ускоряет подготовку описаний исследований

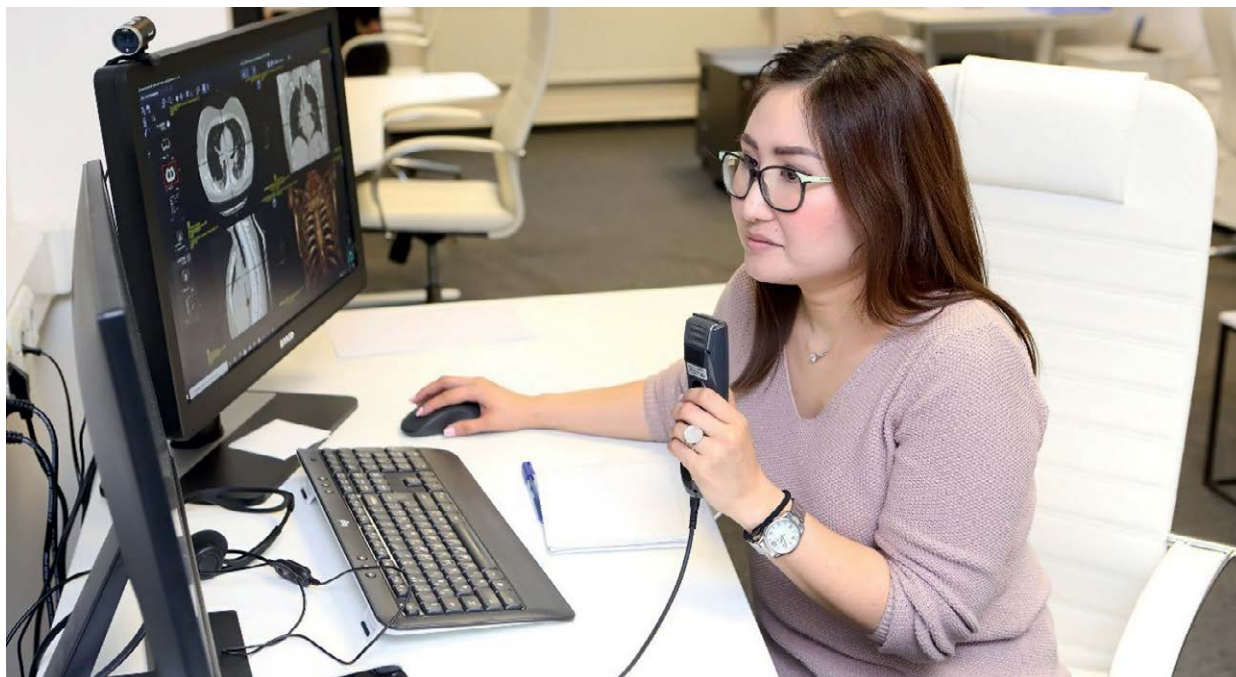


Фото: пресс-служба НПКЦ ДИТ ДЗМ

— Телемедицинский подход, помимо прочего, подразумевает возможность получения «второго мнения» от коллег и даже проведения удаленного консилиума по любой проблеме конкретного пациента. Благодаря интеграции ЕРИС и ЕМИАС рентгенологи могут свериться с анамнезом пациента из электронной медицинской карты, а если информации недостаточно — оперативно связаться с лечащим врачом или рентгенолаборантом.

В референс-центре активно используются системы поддержки принятия врачебных решений — сервисы на основе искусственного интеллекта. Централизация диагностики обеспечивает лучшую доступность медицинской помощи (раньше время от проведения исследования до получения результата достигало нескольких суток, сейчас — меньше часа, само описание снимка занимает буквально несколько минут). В этом

более точную маршрутизацию (экономия времени) и качественную помощь пациенту.

— В каких еще направлениях планируется развитие телемедицины в Москве с учетом специфики большого города?

— Московский референс-центр продолжит развитие, работу над экспертизой и улучшением показателей, а значит — повышением качества оказания медпомощи пациентам Москвы.

Сотрудники референс-центра участвуют в апробации технологий компьютерного зрения (слева)

Комфортные условия работы способствуют повышению ее эффективности (справа)



Фото: пресс-служба НПКЦ ДиТ ДЗМ



Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ ДЗМ

ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ ДИАГНОСТИКИ В РЕФЕРЕНС-ЦЕНТРЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЛУЧШУЮ ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ВРЕМЯ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ДО ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА СОСТАВЛЯЕТ МЕНЬШЕ ЧАСА

и заключается один из основных эффектов применения телемедицинских технологий, будь то в мегаполисе или удаленном районе.

Искусственный интеллект стал частью рутинной работы: использование алгоритмов ускоряет подготовку описаний, повышает производительность труда рентгенологов, а также позволяет избежать пропусков неочевидных патологий. Благодаря эксперименту по использованию компьютерного зрения в лучевой диагностике повысилась точность определения тяжести поражения при COVID-19 (шкала КТ 0-4), что означает

Продолжается работа в рамках эксперимента по использованию компьютерного зрения в лучевой диагностике в различных медицинских направлениях: в этом году центр запускает в работу комплексные сервисы, которые будут искать на одном медицинском изображении сразу несколько патологий. Технология уже проходит тестирование.

Центр диагностики и телемедицины ДЗМ делится опытом ведения собственных проектов с регионами России, оказывает им информационную поддержку и консультационные услуги. **ММ**



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Образование

НИИОЗММ ДЗМ – один из главных организаторов непрерывного профессионального развития медицинских кадров для Департамента здравоохранения города Москвы

КОМПЕТЕНЦИИ

- Разработка методов повышения профессионального уровня врачей и среднего медицинского персонала.
- Создание условий для доступа к результатам современных исследований, актуальным научным публикациям.
- Организация стажировок и профессиональных тренингов за рубежом.
- Подготовка команды современных медицинских лидеров.

В программы обучения входят темы:

- > эффективное управление ресурсами медицинской организации;
- > медицинская статистика;
- > кодирование по МКБ;
- > навыки профессионального общения;
- > оказание медицинской помощи в экстренной форме и др.

С 2016 ГОДА ОБУЧЕНО БОЛЕЕ
6 500 СПЕЦИАЛИСТОВ

РАЗРАБОТАНО БОЛЕЕ **40**
ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ


ВСЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРОХОДЯТ АККРЕДИТАЦИЮ НА ПОРТАЛЕ НЕПРЕРЫВНОГО МЕДИЦИНСКОГО И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНЗДРАВА РОССИИ.


С 2019 ГОДА В ИНСТИТУТЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАБОР В АСПИРАНТУРУ, А С 2020 ГОДА – И В ОРДИНАТУРУ.

АСПИРАНТУРА: НАУЧНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 3.2.3 – ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОЦИОЛОГИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ; 5.2.6 – МЕНЕДЖМЕНТ.

ОРДИНАТУРА: СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 31.08.71 – ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Проекты ЗОЖ в Москве: марафон «100 дней здоровья»

 Н. П. Елифанова

 ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»

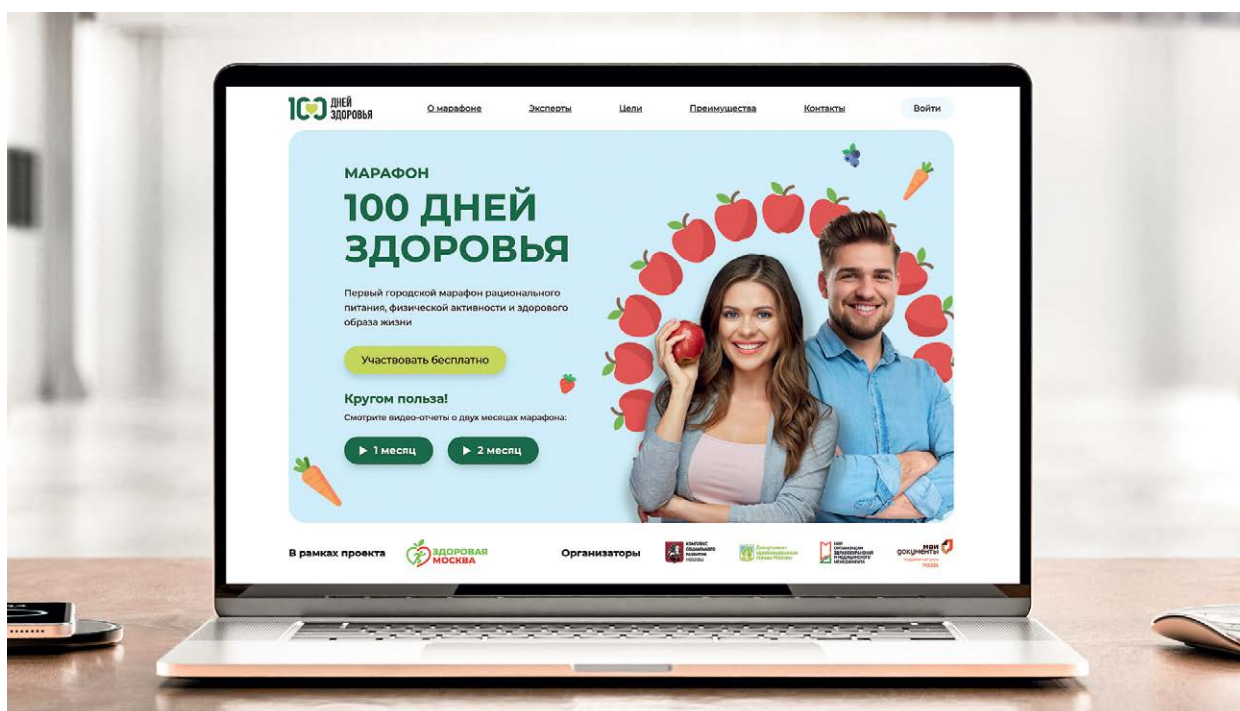
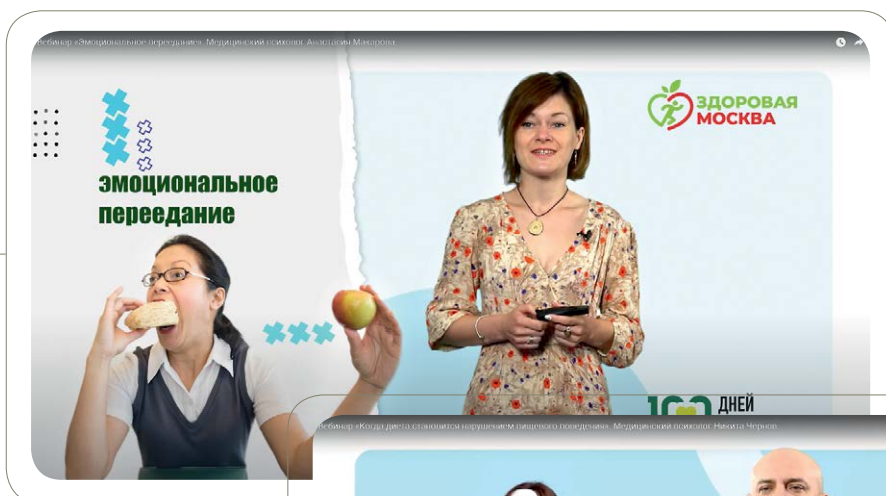


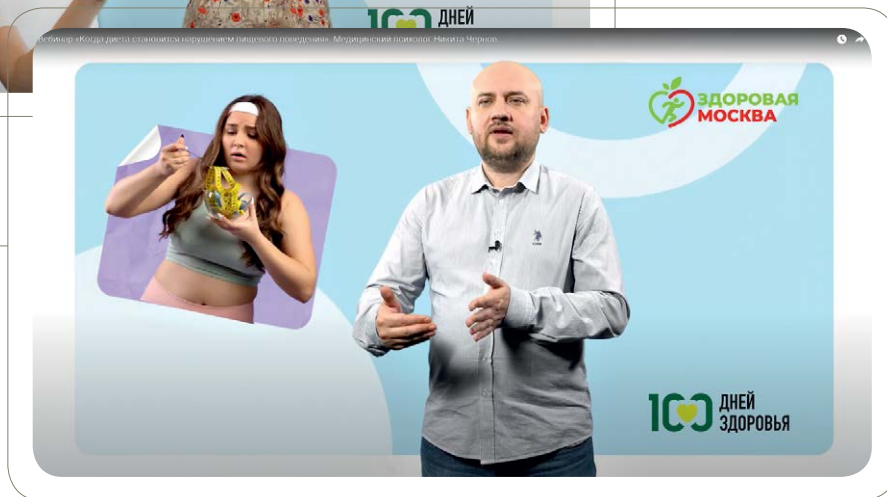
Фото: Shutterstock

Современный тренд на здоровьесбережение в мегаполисах находит воплощение в ежедневной жизни города. В 2022 году в столице был реализован уникальный масштабный проект — первый бесплатный городской марафон рационального питания, физической активности и здорового образа жизни «100 дней здоровья», в котором приняли участие более 6 тыс. горожан.

В статье использованы изображения с видеопрезентаций на сайте 100days.nioz.ru



Психологи учат «марафонцев» управлять эмоциями и сохранять психологическое здоровье (на фото: медицинские психологи Анастасия Макарова и Никита Чернов)



Интеграция в городское пространство

Марафон «100 дней здоровья» стартовал 1 июня 2022 года и продолжался до 8 сентября того же года, завершившись большим праздником для всех жителей города.

Организаторами марафона стали Департамент здравоохранения города Москвы, Социальный комплекс Правительства Москвы, Центр государственных услуг «Мои документы», оператором выступил ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Марафон проводился в рамках проекта Правительства Москвы «Здоровая Москва» и был интегрирован в первичное звено здравоохранения города. Его уникальность и радикальное отличие от подобного рода мероприятий заключались во взаимодействии

с городской системой здравоохранения, что стало гарантией экспертности мероприятия и безопасности для участников. Необходимым условием участия и победы в марафоне было прохождение трех этапов обследования в павильонах «Здоровая Москва» или в «Уголках здоровья» на базе МФЦ (по выбору участника) с целью контроля за показателями здоровья и оценки их реальных изменений в процессе марафона. Таким образом, в основе концепции марафона изначально были заложены принцип сохранения здоровья, повышение приверженности горожан основам здорового образа жизни, в том числе правильному питанию, обучение правильному отношению и управлению собственным здоровьем, а также формирование здоровых привычек под контролем медицинских специалистов.

В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ МАРАФОНА **БЫЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАНЫ ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ПРАКТИКИ** И ВЫРАБОТАНА СОБСТВЕННАЯ УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С АУДИТОРИЕЙ



Александра Х.:

«Хочу поблагодарить вас за марафон. Я не надевала кроссовки 4 года, а тут поняла, что пора! Благодаря вашей поддержке и информации я стала больше уделять внимания питанию, полностью исключив сладости и булочки, которых раньше было в избытке. Упражнения каждую неделю, тренировки, планка, занятия для бегунов. И вот спустя почти 70 дней марафона – у меня медаль за пилтерский полумарафон».

В качестве главных задач марафона значились формирование культуры здорового питания в обществе, приобретение новых практических знаний по организации правильного питания дома/на работе/на отдыхе и формирование осознанного отношения к здоровому питанию.

В процессе подготовки было проанализировано более 100 марафонов мира по здоровому образу жизни, изучены лучшие мировые практики, адаптированы используемые в них алгоритмы просветительной работы с широкой аудиторией под запросы москвичей. Была выработана собственная уникальная технология, которая легла в основу концепции марафона «100 дней здоровья». Основные организаторские находки — продолжительность, архитектура марафона, экспертный состав, рейтинговая система баллов, современная цифровая платформа.

В целях привлечения к марафону как можно большего числа москвичей был выбран дистанционный формат проведения, создан сайт проекта с доступом в личный кабинет и чат-бот, помогающий участникам ориентироваться как в структуре марафона, так и в смысловых нюансах здорового образа жизни.

Как показывает анализ данных проведения краткосрочных марафонов по темам ЗОЖ, участникам не хватает времени для закрепления полученных знаний и внедрения новых навыков в свою обыденную жизнь. После завершения марафонов лишь немногие применяют их в дальнейшей жизни. Подавляющее большинство возвращается к привычному образу жизни.

По этой причине была выбрана продолжительность в 100 календарных дней — срок, необходимый и достаточный для подробного изучения информации о здоровом образе жизни, ее усвоения, приобретения полезных навыков, закрепления полученных результатов и формирования здоровых привычек, что дает возможность участникам выйти на качественно новый уровень жизни.

В течение всего времени проведения марафона была зафиксирована высокая вовлеченность москвичей, росло число зарегистрированных участников, повышался охват аудитории на сайте марафона, увеличивалось количество заявок на участие в конкурсах и проверяемых заданиях. На момент завершения марафона зафиксировано более 6 тыс. зарегистрированных участников, более 120 победителей конкурсов.

Архитектура марафона

Архитектура марафона — это логически выстроенная структура из 5 стратегических треков и 13 типовых тематических недель, каждая из которых представляла собой очередной этап (шаг) к здоровому образу жизни: от знакомства с базовыми понятиями о здоровом питании, психологическом здоровье и начальной физической активности — к самостоятельному планированию сбалансированного рациона, практикам

управления эмоциями и применению целевых комплексов упражнений. Для удобства участников была разработана типовая структура недели, позволяющая быстро ориентироваться в проводимых в рамках марафона мероприятиях: понедельник — активный день, вторник — день здорового питания, среда — полезный день, четверг — день эмоционального комфорта, пятница — день общения с экспертами, суббота — день

Личный кабинет участника

[Обратная связь](#)

Архитектура марафона

Расписание

Знания

Диалог с экспертом (врачом)

Спорт

Мои задания

Конкурсы

Архитектура марафона

Знания (обязательный этап)	Разговор с экспертом здоровья (врачом)	Лайфхаки (информационно-коммуникативный этап)	Задания марафона	Конкурс
Вебинары - С диетологом, - врачом по спортивной медицине, - эндокринологом, - гастроэнтерологом, - терапевтом.	Принимайте участие в приеме у специалиста Прием в Уголке здоровья МФЦ	Инфографика Панетки	Для самоконтроля и ежедневного выполнения - Диетологическая активность, - физическая активность, - эмоциональное здоровье.	13 конкурсов за марафон
Мастер-классы - По физической активности, - питанию, - управлению стрессом и эмоциональному здоровью.	Диалог с экспертом здоровья	Дневник	За баллы 15 заданий за марафон	

Мой рейтинг

4X (30)

Участвуйте в марафоне!
Зарабатывайте рейтинг!
И тогда вы получите шанс
выиграть призы!

Подсказка: чтобы получить,
загрузите ваше фото до начала
марафона.

Ваш персональный куратор



Сергей Г

Написать куратору:
100days@niioz.ru

Telegram-бот марафона

Подключайте telegram-бота,
чтобы получать и отправлять
еженедельные задания,
участвовать в конкурсах и
многое другое!

Через него вы также сможете
общаться со специалистами.

[Подключить](#)

РАСПИСАНИЕ ДНЯ

Понедельник / Активный день

	Почитай	Посмотри 9:00	Поучаствуй
--	---------	----------------	------------

Вторник / День здорового питания

	Почитай	Посмотри 19:00	Поучаствуй
--	---------	-----------------	------------

Среда / Полезный день

	Почитай	Посмотри 19:00	Поучаствуй
--	---------	-----------------	------------

Четверг / День эмоционального комфорта

	Почитай	Посмотри 19:00	Поучаствуй
--	---------	-----------------	------------

Личный кабинет – своеобразный органайзер участника проекта, в нем содержится расписание многочисленных мероприятий марафона и необходимая информация



Лариса Л.:

«Все это время, почти каждый день, я с марафоном, его мастер-классами и заданиями, конкурсами и открытиями! Есть несомненные достижения, и главное, на мой взгляд, что я замкнула контур ЗОЖ, бросив курить и покушать! В конце июня просто перестала брать за сигареты, а когда прочитала статью о вреде курения, вообще не поняла, зачем мне это раньше было нужно! В общем, это самое важное мое достижение!»

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА МАРАФОНА – ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПРАКТИКУЮЩИХ ВРАЧЕЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХ ВЕБИНАРОВ, ПРЯМЫХ ЭФИРОВ И КОНСУЛЬТАЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ



Елена М.:

«Я стала более гибкая, могу выполнять упражнения на баланс и растяжку, благодаря им стала более уравновешенной и спокойной».



Яна К.:

«С начала марафона похудела на 7 кг. Сделала 17 пробежек общей длиной более 150 км. Наладила режим сна и бодрствования, а также свое питание».

промежуточных итогов, воскресенье — день баланса.

Каждый стратегический трек отображал направление проводимых мероприятий в рамках марафона: медицинский, образовательный, информационно-коммуникационный треки, еженедельные задания, конкурсная программа.

Медицинский трек представлял собой общение с экспертами по вопросам здорового питания и здорового образа жизни, прохождение обследования в павильонах «Здоровая Москва», «Уголках здоровья» МФЦ, начальный, промежуточный и заключительный контроль антропометрических показателей.

Мероприятия в рамках образовательного трека были представлены обучающими вебинарами, мастер-классами и прямыми эфирами с участием медицинских работников по вопросам здорового питания, физической активности, эмоционального здоровья. Каждый рабочий день в Личном кабинете зарегистрированного участника появлялся новый материал, с которым можно было ознакомиться, а затем освежить в памяти в любое удобное для марафонца время.

Информационно-коммуникационный трек включал в себя уникальные познавательные тематические и новостные материалы различных форматов (статьи, инфографика, тесты, видеоролики), подготовленные сотрудниками

Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента при участии экспертов марафона и посвященные актуальным вопросам поддержания здорового образа жизни и предупреждения заболеваний. Контент публиковался ежедневно на сайте марафона.

Еженедельные задания для участников марафона были представлены двумя типами — не подлежащими оценке и подлежащими оценке. Первые включали в себя задания по здоровому питанию, развитию физической активности и сохранению эмоционального здоровья, выполняемые участниками для закрепления навыков и знаний, полученных в ходе образовательной программы.

Вторые, подлежащие оценке, формировались в личном кабинете участника и оценивались исходя из точности и полноты их выполнения. Успешно выполнившим задания начислялись баллы.

Конкурсная программа состояла из 13 курсов по тематическим неделям и являлась дополнительным стимулирующим фактором в рамках марафона. Еженедельно, по понедельникам, в личных кабинетах участников размещалось одно задание, на выполнение которого было выделено 7 календарных дней. Итоги данного конкурса и имена победителей объявлялись по воскресеньям на сайте марафона.

Эксперты и рейтинги

Экспертное сопровождение марафонцев было доверено специалистам высокого профессионального уровня, выбранным из числа медицинских работников системы Департамента здравоохранения города Москвы.

Привлечение практикующих врачей для проведения обучающих вебинаров,

мастер-классов и прямых эфиров, подготовки заданий и конкурсов, консультационного сопровождения марафонцев — отличительная черта марафона «100 дней здоровья». Участие в марафоне приняли более 30 медицинских работников различных специализаций — сотрудников государственных

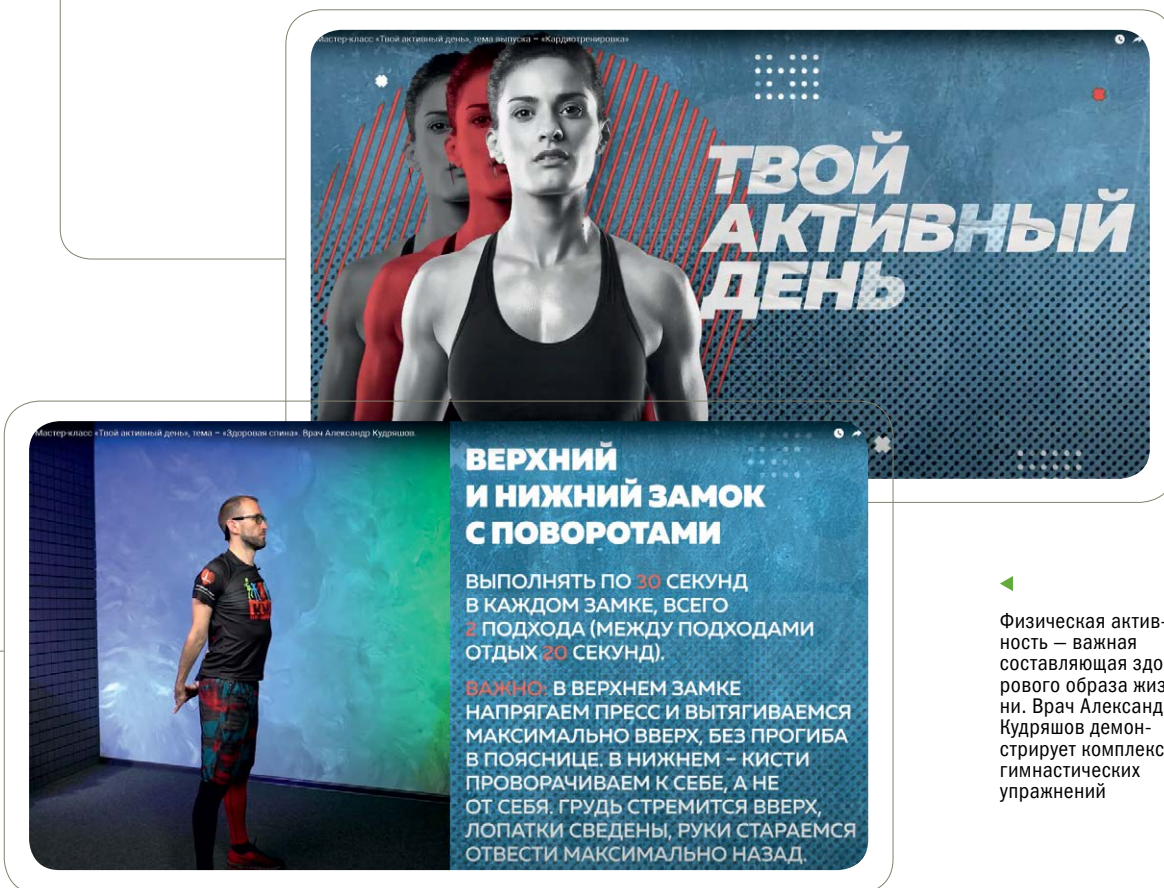
медицинских организаций Москвы, 15 экспертов в области здорового образа жизни, с участниками взаимодействовали 25 кураторов с высшим медицинским образованием.

Индивидуальное взаимодействие с каждым участником марафона осуществлялось кураторами и экспертами в режиме 24/7. За каждым зарегистрированным участником закреплялся куратор, обеспечивающий координацию его действий и общение между ним и экспертами, он осуществлял помощь в решении организационных и информационных вопросов, проверял точность выполнения заданий марафона и консультировал

по ним. Кураторы и эксперты марафона участвовали в подведении итогов и определении победителей марафона на основе выполненных заданий и числа набранных баллов за весь период марафона, в том числе за выполненные задания в рамках конкурсной программы.

Благодаря привлечению кураторов и экспертов участники в течение всего периода проведения марафона получали живую обратную связь: круглосуточное быстрое реагирование на запросы, помощь при организационных и иных трудностях.

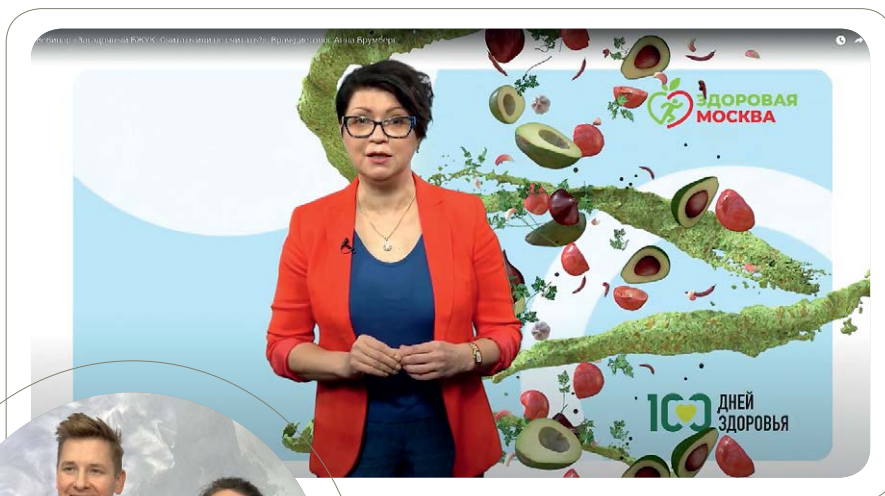
Рейтинговая система, разработанная специально для марафона, представляла



Физическая активность — важная составляющая здорового образа жизни. Врач Александр Кудряшов демонстрирует комплекс гимнастических упражнений

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КАЖДЫМ УЧАСТНИКОМ МАРАФОНА ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ КУРАТОРАМИ И ЭКСПЕРТАМИ В РЕЖИМЕ 24/7. ОНИ ЖЕ ОПРЕДЕЛЯЛИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСОВ

Врач-диетолог Анна Брумберг помогает участникам марафона корректировать рацион и составлять свою «здоровую тарелку»



В студии проекта «100 дней здоровья»: известный шеф-повар, ресторатор, телеведущий Александр Белькович провел мастер-класс «Быстро, полезно, вкусно – готовим здоровый перекус», а также поделился рецептом яркого и полезного салата.

Фото: А. Жиренкова



Врач-диетолог Виктория Егорова в прямом эфире ответила на все каверзные и наиболее вопросы марафонцев

собой четко продуманный алгоритм начисления баллов участникам за выполненные действия, их количество рассчитывалось в зависимости от времени и усилий, необходимых на совершение того или иного действия. Баллы начислялись за просмотр вебинаров и участие в мастер-классах, проведение осмотров в павильонах «Здоровая Москва» и «Уголках здоровья», заполнение данных в Личном кабинете, выполнение проверяемых заданий, участие в конкурсной программе и прочих мероприятиях в рамках программы марафона. Все начисленные

баллы суммировались и составляли итоговый рейтинг участника.

Строго выстроенная архитектура и контентное наполнение, привлечение высококлассных экспертов, современная цифровая платформа и интеграция в систему столичного здравоохранения способствовали большому интересу к этому городскому проекту населения столицы, что открывает большие возможности для дальнейшего развития направления деятельности Социального комплекса Москвы и масштабирования этой инициативы в других регионах.

ВЫСТРОЕННАЯ АРХИТЕКТУРА, СОВРЕМЕННАЯ ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА, УНИКАЛЬНОЕ КОНТЕНТНОЕ НАПОЛНЕНИЕ СПОСОБСТВОВАЛИ БОЛЬШОМУ ИНТЕРЕСУ К ПРОЕКТУ «100 ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ» – СВЫШЕ 6000 АКТИВНЫХ УЧАСТНИКОВ

Использованы изображения с видеопрезентаций на сайте 100days.mskoz.ru



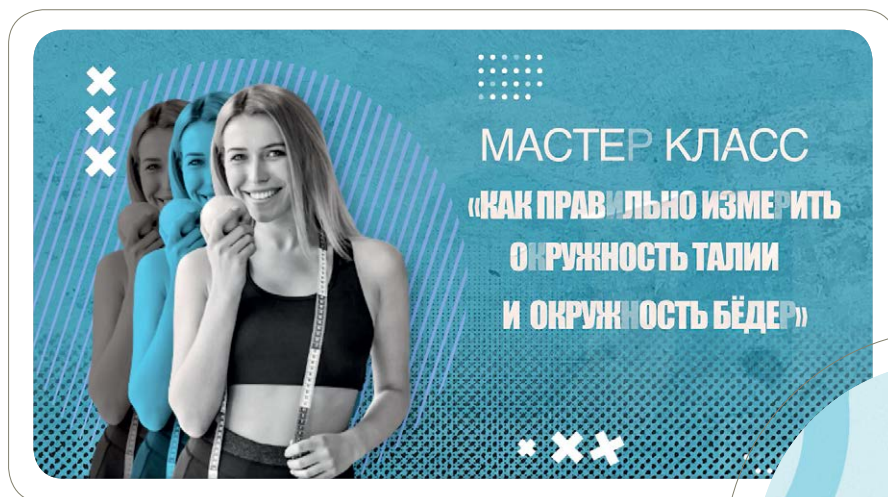
Еженедельные мероприятия марафона

Вебинары:

- Продукты для «здоровой тарелки»
- Как правильно питаться, стройнеть и быть в балансе
- Спорт и рациональное питание
- Психология ресурсного состояния
- Питание на работе для позитива и эффективности

Мастер-классы:

- Базовые правила рационального питания
- Составление персонального плана питания
- Управление пищевым поведением
- Эмоциональный интеллект и питание
- Биохакинг и питание
- Простые и эффективные упражнения с профессиональными тренерами



Вебинары и мастер-классы эксперты проводили каждый будний день. Полученные знания помогут участникам марафона надолго сохранить здоровье

Достигаемые цели

1. Приверженность принципам здорового питания.
2. Обучение правильному отношению к собственному здоровью и составлению здорового рациона.
3. Самоконтроль и формирование здоровых привычек.



Использованы изображения с видеопрезентаций на сайте 100days.nioz.ru

Преимущества для участников марафона

1



Контроль со стороны врачей

Снижение веса и оздоровление проходило под контролем медицинских специалистов: диетологов, эндокринологов, психологов, терапевтов.

2



Индивидуальный подход

За марафонцами были закреплены персональные кураторы, и подход к каждому участнику осуществлялся индивидуально – на основе его предпочтений и особенностей состояния здоровья.

3

Психологическая поддержка

Для того чтобы человек мог комфортно перейти на качественно новый образ жизни, участникам проекта оказывалась психологическая поддержка. **ММ**

Цифровые сервисы и здоровье большого города

Цифровые сервисы — неотъемлемая часть жизни мегаполиса, они улучшают качество жизни горожан, делают городские службы доступнее и ближе, обеспечивают понимание собственных возможностей каждого жителя города и его включенность в общегородскую жизнь. Сервисы, связанные с медициной и здравоохранением, относятся к наиболее востребованным у жителей мегаполисов. По уровню информатизации здравоохранения и качеству сервисов Москва является одним из мировых лидеров. Предлагаем обзор цифровых инструментов, созданных для заботы о здоровье москвичей.

ЕМИАС

Уникальная по масштабу и сложности цифровая платформа — Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС) — была запущена в 2011 году и за десять лет стала незаменимым помощником как для врачей, так и для пациентов. Сейчас к ЕМИАС подключены все городские поликлиники, станция скорой помощи и большая часть городских стационаров. Благодаря информационно-аналитической системе обеспечивается преемственность лечения. Кроме того, произошел переход к персонификации

медицинской помощи — теперь в центре внимания лечебного процесса находится пациент. Он может записаться на прием, имеет доступ ко всем медицинским услугам, предусмотренным в рамках обязательного медицинского страхования. Возможность выбора на этапе прикрепления к поликлинике, на этапе выбора врача или удобного времени для его посещения позволяет человеку чувствовать себя центром системы здравоохранения и воплощает принцип пациентоориентированности.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО РАСПОРЯЖАТЬСЯ ЦИФРОВЫМ ПРОСТРАНСТВОМ МЕДИЦИНСКОЙ КАРТЫ – ВНОСИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ЛИЧНОМ И СЕМЕЙНОМ АНАМНЕЗЕ, ЗАГРУЖАТЬ ДОКУМЕНТЫ И ВЕСТИ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

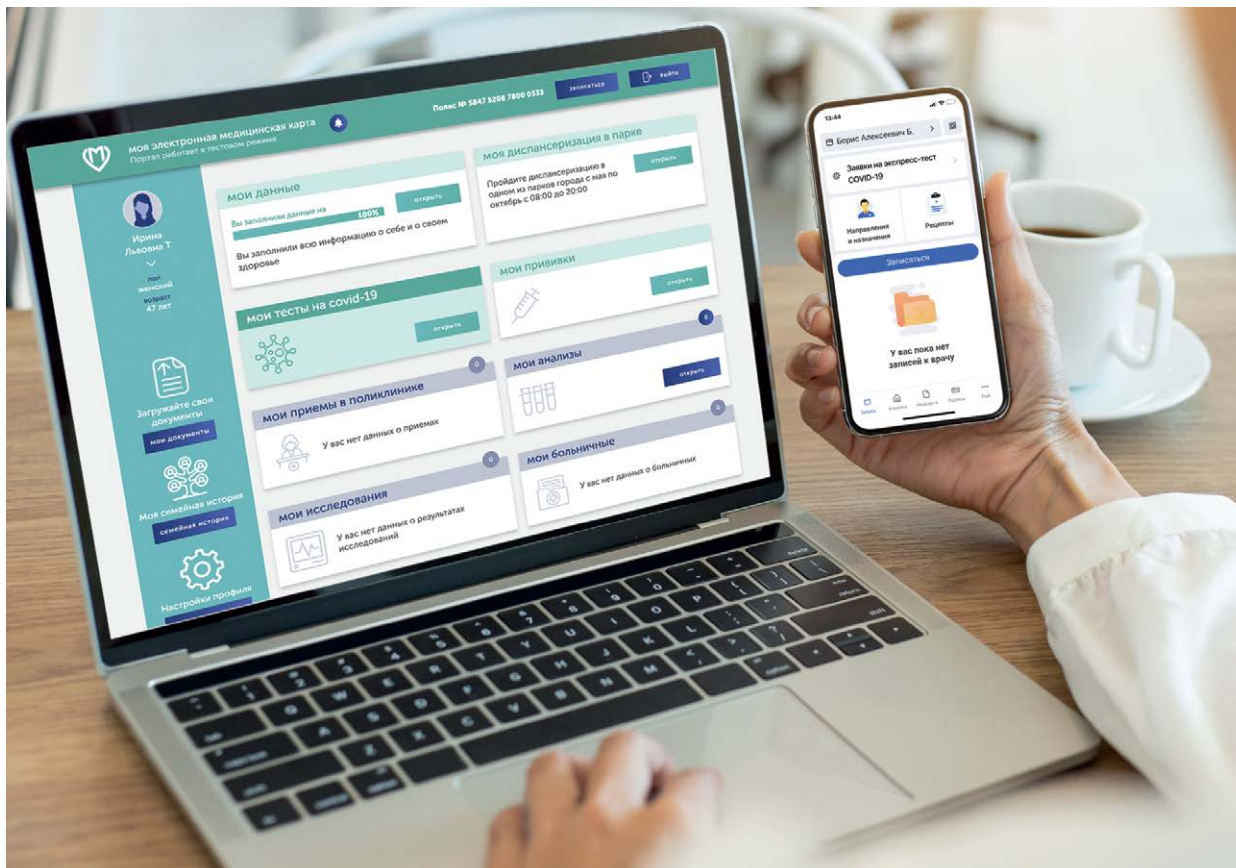


Фото: Shutterstock

Единая электронная медицинская карта (ЭМК)

С доступом к электронной медицинской карте у москвичей появилась принципиально новая возможность контролировать свое здоровье. Единая электронная медкарта — это не только альтернатива бумажным документам, но и удобный сервис, который в том числе имеет мобильную версию, а значит — он всегда под рукой. Цифровым сервисом жители города пользуются с 2020 года. Он имеет понятную и удобную навигацию. Во вкладках можно посмотреть практически все имеющиеся на данный момент сведения о здоровье: результаты лабораторных исследований, заключения радиологических (КТ, МРТ, маммография) и других инструментальных (ЭКГ, эндоскопия) исследований, направления, рецепты, протоколы посещений врача, выписки из стационаров с подробным описанием лечения, данные о больничных

и др. Файлы со снимками можно скачать, а результаты анализов — распечатать. Эти функции медкарты гарантируют преемственность в терапии, а непосредственно процесс лечения теперь не является тайной, и человек может реализовать свое право на достоверную информацию.

Более того, человек может самостоятельно распоряжаться цифровым пространством медицинской карты — вносить информацию о личном и семейном анамнезе, загружать медицинские документы, полученные в частных клиниках, и вести дневник здоровья. Электронная медицинская карта — это территория здоровья ее владельца, она открывает большое количество возможностей для того, чтобы следить за здоровьем, корректировать риски и вовремя обращаться к медицинским специалистам.

▲ Электронная медицинская карта позволяет пациенту иметь всегда под рукой результаты исследований и назначения, а врачу — историю болезни пациента



Фото: В. Новикова. Пресс-служба мэра и Правительства Москвы



Фото: Shutterstock

Дистанционный мониторинг здоровья

▲ В последние годы в Москве наблюдается взрывной рост телемедицинской помощи

Телемедицинские технологии вышли на совершенно новый уровень в период пандемии. Был налажен контакт не только между врачами в рамках телемедицинских консилиумов и консультаций, но и между врачами и пациентами. И хотя основную долю в московской телемедицине занимал мониторинг больных COVID-19, находящихся на амбулаторном лечении (этим занимался Телемедицинский центр), в это же время наблюдался взрывной рост телемедицинской помощи и в других областях, в частности телемедицинская реабилитация для детей, нуждающихся по состоянию здоровья в непрерывной реабилитационной

активности, и для взрослых, например после инфарктов, инсультов, когда активное вмешательство специалистов медицинской реабилитации нельзя откладывать.

Со снижением уровня заболеваемости ресурс Телемедицинского центра был перенаправлен на ведение больных с хроническими неинфекционными заболеваниями. Дистанционные медицинские технологии в дальнейшем будут способствовать тому, что даже в условиях постоянной занятости и нехватки времени человек будет иметь возможность получить квалифицированную медицинскую помощь.

Интерактивная тепловая карта города

Еще один способ оценить и контролировать здоровье большого города — тепловая карта.

В 2021 году была разработана тепловая карта общественного здоровья Москвы. На ней отражены как окрашенные в зеленый цвет объекты здоровой инфраструктуры, начиная от тренажерных площадок во дворах и заканчивая поликлиниками, так и нездоровой, например точки продаж алкогольной продукции, они окрашены красным. Желтым цветом отмечены нейтральные объекты, к ним относятся, например, учреждения культуры. Таким образом, видна общая картина ситуации в городе, его здоровьесберегающая среда и отдельные очаги, требующие более пристального внимания. Критерии,

по которым тот или иной объект относится к «здоровому» или «нездоровому», были разработаны экспертами НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко. Визуально это всем привычная карта города, на которой можно навести фокус на интересующий округ или видеть картину по городу в целом. Так как карта интерактивная, есть возможность отображать нужный район в интересующем масштабе, буквально до окрестностей отдельного дома. Каждый житель города с помощью тепловой карты может оценить, насколько благоприятны условия в его месте проживания, найти объекты здоровой инфраструктуры, чтобы впоследствии ими пользоваться. ММ

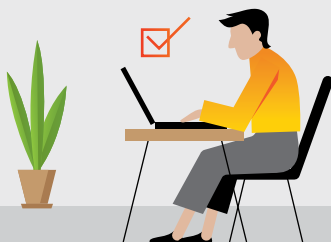
atlas.niooz.ru



МОСКОВСКОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ КАК ГОРОДСКОЙ СЕРВИС

400 000 000

раз москвичи записались
к врачам через
электронные сервисы



> 27 000 000 *

электронных рецептов
с QR-кодом выписали пациентам
московских поликлиник

> 6 700 000 *

лучевых исследований
проанализировал
искусственный интеллект



4 500 000

выездов совершает
московская скорая
помощь в год



2 800 000

удаленных консультаций
провели врачи
Телемедицинского центра

> 1000

раз в год вылетают медицинские
вертолеты для оказания помощи
москвичам



> 400

поликлиник (включая
филиалы) каждый день
готовы принять пациентов



46

павильонов в московских
парках ждут вас для бесплатной
проверки здоровья



В 5 РАЗ

возросла популярность
электронной медицинской
карты в этом году



По данным Московского урбанистического форума – 2022.

*Приведены данные на 30 августа 2022 г.

Методология продвижения принципов здорового образа жизни



Фото: mos.ru

Москва активно развивает проекты по укреплению общественного здоровья, ведется постоянный активный поиск эффективных инструментов для взаимодействия с горожанами и для организации взаимодействия горожан между собой. Создается инфраструктура, способствующая объединению людей, увлеченных здоровым образом жизни, реализуются научно обоснованные программы по укреплению общественного здоровья.



Муниципальный уровень: ближе к людям

Здоровье города — это здоровые семьи, люди, для которых здоровье — важнейший жизненный приоритет не только на словах, люди, которые подают пример здорового образа жизни соседям, объединяются в дворовые футбольные команды, выходят вечером на спортивные площадки. Поэтому наиболее значимое влияние на общественное здоровье в городе могут оказывать меры, принимаемые на уровне муниципалитетов. Именно эти структуры наиболее близки к людям, ориентируются в запросах, потребностях и возможностях местного сообщества. Чтобы реализуемые в мегаполисе проекты достигали ожидаемого эффекта, требуется активное взаимодействие с местными властями, местными жителями и формирование заинтересованного сообщества.

Москвичам предлагается активно участвовать в управлении своим здоровьем, менять парадигму мышления в сторону приверженности здоровому образу жизни. Миссия заключается не только в правильном

и своевременном информировании населения: каждому горожанину предоставляется возможность перейти от пассивного осведомления и консультирования к активному участию и сотрудничеству в проектах по укреплению здоровья. И чем активнее становятся граждане по отношению к своему здоровью, тем большая слаженность требуется от управленческих структур.

Важное значение имеет не только медицинская составляющая реализуемых инициатив по сохранению и укреплению здоровья, но и межведомственное взаимодействие. Рассказываем об опыте реализации некоторых муниципальных программ в сфере общественного здоровья в Москве. Здоровая социализация — объединение горожан вокруг объектов спортивной инфраструктуры, локальные мероприятия, собирающие людей, заинтересованных в тематике здорового образа жизни, — залог физического здоровья жителей города.

Программы Urban Health имеют разные подходы, но единую цель — здоровые люди и счастливые семьи. Добиться этой цели можно только при заинтересованности и активном участии самих жителей.

Программа по формированию мотивации граждан к здоровому образу жизни

Департамент здравоохранения города Москвы утвердил план мероприятий по реализации региональной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2022 год. Это научно обоснованный просветительский проект, направленный на повышение уровня грамотности населения в вопросах здоровья. Программа реализуется через проведение информационно-коммуникационной кампании. Горожан мотивируют ответственно относиться

к своему здоровью, информируют о факторах риска развития неинфекционных заболеваний. Затрагиваются вопросы формирования среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

В рамках этой программы в 2022 году был проведен опрос «Общественное здоровье», направленный на изучение санитарной грамотности населения. Опрос проводился в онлайн-формате, на портале «Московское здоровье», для него была разработана специальная анкета. Санитарная грамотность

МОСКВИЧАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В УПРАВЛЕНИИ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, МЕНЯТЬ ПАРАДИГМУ МЫШЛЕНИЯ В СТОРОНУ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

САНИТАРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ПОДРАЗУМЕВАЕТ НАЛИЧИЕ ЗНАНИЙ, МОТИВАЦИИ И УМЕНИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

подразумевает наличие знаний, мотивации и умений, необходимых для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, с целью их применения в повседневной жизни. Опрос был рассчитан на широкую аудиторию, он показал хорошую осведомленность москвичей в вопросах здоровья.

Столичными департаментами и муниципалитетами разрабатываются проекты,

направленные на привлечение москвичей к регулярным занятиям физкультурой, популяризацию спорта и активного образа жизни. Один из таких проектов – «Спортивные выходные» – не только понравился горожанам, но и был высоко оценен экспертами и получил премию MarSpo Awards в номинациях за лучший маркетинг и рекламный ролик.

Программа «Укрепление общественного здоровья населения города Москвы»

Региональная программа «Укрепление общественного здоровья населения г. Москвы» имеет превентивную направленность и предусматривает привлечение социально ориентированных некоммерческих организаций и волонтерских движений к реализации мероприятий по укреплению общественного здоровья и формированию мотивации граждан к здоровому образу жизни. Для более эффективной работы в этом направлении в административных округах столицы разработаны муниципальные программы. Их реализация дает возможность развивать и совершенствовать приоритетные направления в сфере

общественного здоровья, обеспечивать непрерывность и адресность проводимых мероприятий, обобщать положительный опыт и накапливать потенциал системы здравоохранения в округах.

Одна из задач программы — интегрировать меры профилактики и контроля инфекционных заболеваний в планы развития всех социально-экономических секторов на региональном, окружном и муниципальном уровнях на основе межсекторального взаимодействия. Ведется анализ социально-экономической инфраструктуры округов и факторов риска, влияющих на здоровье

В парках Москвы каждый найдет занятие по своему вкусу



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru



Фото: М. Денисов, mos.ru

населения. Осуществляется просветительская кампания. Кроме того, формируется система мотивации работодателей к реализации научно обоснованных корпоративных программ укрепления здоровья.

Проводятся мероприятия по формированию среды, способствующей здоровому образу жизни. В работу вовлекаются некоммерческие и волонтерские организации. Такой подход позволяет усилить межведомственное взаимодействие на территории округов по решению задач укрепления общественного здоровья.

С точки зрения медицины программа «Укрепление общественного здоровья населения города Москвы» реализуется в организациях оказания первичной медико-санитарной помощи в виде совершенствования мер профилактики и раннего выявления неинфекционных заболеваний. Особое внимание уделяется ранней диагностике сердечно-сосудистых

и онкологических заболеваний — патологий, лидирующих среди причин смертности как в пожилом, так и в трудоспособном возрасте.

Плановый показатель (40 %) вовлечения округов и их жителей к осуществлению программы «Укрепление общественного здоровья г. Москвы» был достигнут к концу 2021 года. В 2022 году к проекту подключились еще два округа. На данный момент муниципальные программы реализуются в ЮВАО, ВАО, САО, СВАО, ЮАО, ЮЗАО и ТиНАО. Программы рассчитаны на период до 2024 года и подразумевают усиление межведомственного взаимодействия на территории округов по решению задач укрепления общественного здоровья.

Работа осуществляется согласно утвержденному плану мероприятий дорожной карты. Основные цели реализации программ:

- формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая

▲ Москвичи выбирают здоровый образ жизни и активный отдых

ПЛАН РАБОТЫ ФОРМИРУЕТСЯ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ОКРУГОВ И ЛОКАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ



Фото: Shutterstock

▲ Современный врач должен уметь мотивировать пациентов на правильное питание и отказ от вредных привычек

- здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- обеспечение к 2024 году увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение смертности людей трудоспособного возраста;
- увеличение до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение розничных продаж алкогольной продукции на душу населения.

Образовательная программа для медицинских работников

Специально для медицинских работников и специалистов по вопросам здорового и лечебного питания Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента разработал образовательную программу «Здоровое питание как профилактика неинфекционных заболеваний и неотъемлемая часть здорового образа жизни». Ее освоение позволит медикам сформировать профессиональные компетенции в рамках выполнения трудовых функций в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Программа направлена на решение задач по формированию среды, способствующей

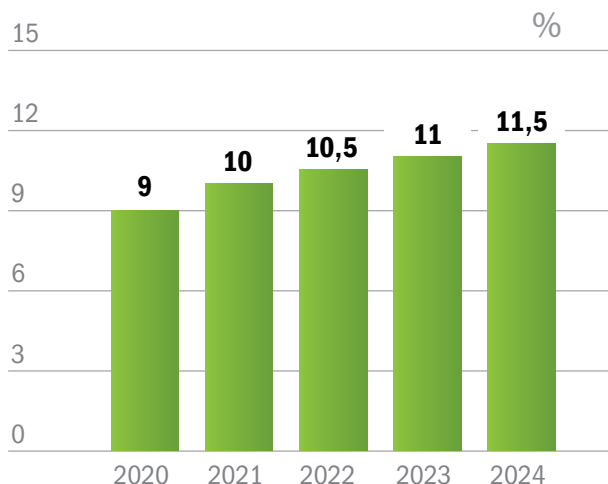
повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания. Образовательная программа рассчитана на профессионалов, имеющих высшее медицинское образование (по любой специальности). Вступительные испытания для поступления на курсы отсутствуют. По окончании обучения слушатели проходят итоговый контроль знаний, который осуществляется в формате онлайн-тестирования. Первые выпуски образовательного курса уже состоялись, и его слушатели активно и успешно внедряют полученные знания в свою практику. **ММ**



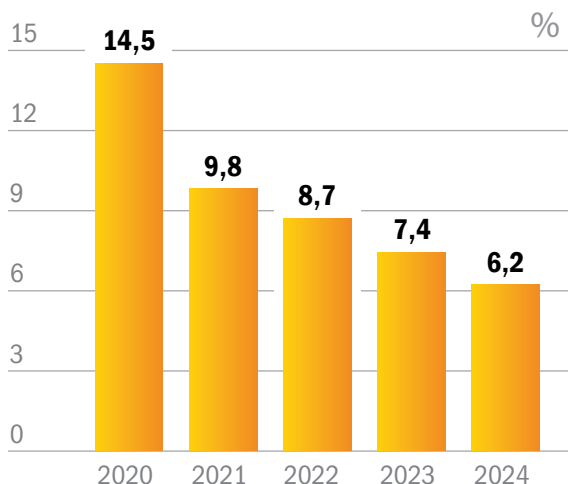
ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОГРАММЫ «УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»



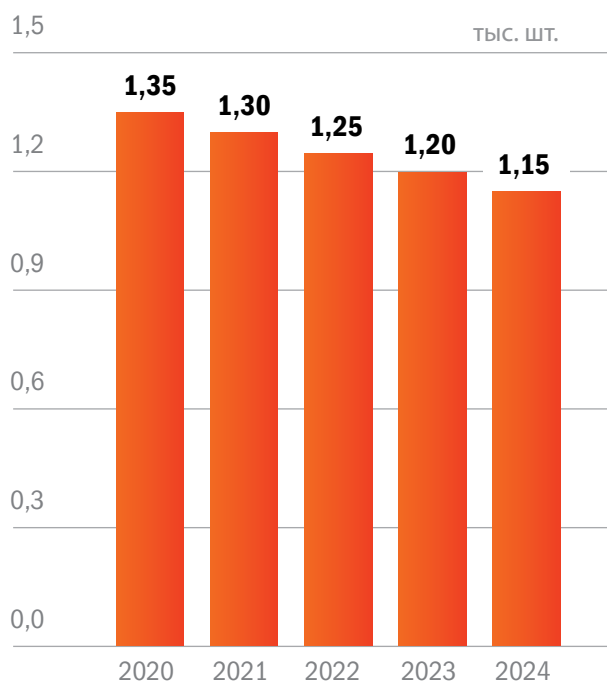
Количество москвичей,
ведущих здоровый образ жизни



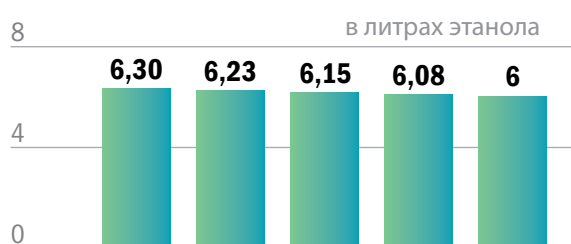
Темпы прироста первичной
заболеваемости ожирением



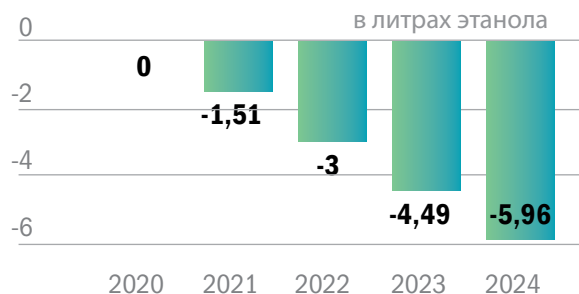
Розничные продажи сигарет
и папирос на душу населения



Розничные продажи алкогольной
продукции на душу населения



Снижение потребления
алкоголя на душу населения



По данным паспорта программы укрепления общественного здоровья населения административных округов Москвы

Современный взгляд: оздоравливающая городская среда

Алексей Данилов



Городская среда — один из определяющих факторов как психологического, так и физического комфорта для людей. О стрессогенности городов, а также о безопасной, комфортной и оздоравливающей городской среде, о настоящем и будущем рассказывает профессор Алексей Данилов.

Фото: из личного архива спикера

Алексей Данилов, д. м. н., профессор, заведующий кафедрой нервных болезней Института профессионального образования ФГАОУ ВО «Первый МГМУ имени И. М. Сеченова» Минздрава России, член правления Международной академии дизайна и здоровья, директор Института междисциплинарной медицины

— Когда говорят о «здоровом городе», в первую очередь традиционно подразумевают безопасность и комфорт. Сегодня уже речь идет о большем?

— В настоящее время в системе здравоохранения тратятся огромные деньги на строительство новых больниц, производство и закупку современного медицинского оборудования, лекарственных средств, разрабатываются новые методы лечения. Высокие технологии позволяют легко поменять суставы, пересадить легкое, почки, сердце. Однако, несмотря на все эти усилия, больных не становится меньше. Это связано в первую

очередь с неблагоприятным воздействием на здоровье современной городской среды. Безопасная среда защищает нас от травм: дома построены с учетом пожарной безопасности, специальные датчики и камеры слежения быстро сообщают о возникающих угрозах. Комфортная среда позволяет утром быстрее добраться на комфортном транспорте до пункта назначения (за счет улучшения транспортной доступности), а ночью не бояться возвращаться домой (все улицы и дворы хорошо освещены). Но при всех плюсах городская среда делает нас более уязвимыми к неинфекционным заболеваниям. Плотная и высокоэтажная застройка, увеличение транспортных потоков, круглосуточное освещение увеличивают стресс у городских жителей. Загрязнение воздуха, недостаток зеленых насаждений, акустический стресс, нездоровая пищевая среда, гиподинамия и другие характеристики современной городской среды являются причиной повышения распространенности тревожно-депрессивных нарушений, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения и других неинфекционных болезней. Поэтому чрезвычайно

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ СРЕДЫ



Рис. | Данилов А. Б. и др. Ключевые элементы и принципы проектирования здоровой среды. 2018.

Источник: Специальный выпуск Института междисциплинарной медицины «Здоровая построенная среда», 2018

важно обратить внимание на то, что среда должна быть не только безопасной и комфортной, но еще и здоровой.

— А что представляет собой здоровая городская среда?

— Это такая среда, которая не только снижает риски различных заболеваний, но и способствует укреплению здоровья. Это означает дизайн среды, способствующий улучшению качества воздуха, снижению стресса, шума, подкрепляющий здоровое поведение (прогулки, физическую активность, уважение циркадных ритмов, здоровое питание).

Осознавая необходимость безотлагательного изменения нашей урбанизированной среды, Международная академия дизайна и здоровья (International Academy for Design and Health, IADH) посвятила два десятилетия

междисциплинарным исследованиям и проектированию здоровой среды. Проведенные исследования показывают, что сооружения, построенные в соответствии с принципами салютотенного дизайна — нового междисциплинарного подхода к проектированию и строительству зданий, — позволяют не только снизить бремя заболеваний, но и способствуют укреплению здоровья, повышают производительность, благоприятны для экологии и выгодны с экономической точки зрения, т. е. соответствуют принципам устойчивого развития.

— В чем заключаются принципы салютотенного дизайна?

— Принципы салютотенного дизайна являются основой для создания здоровой построенной среды, которая улучшает психическое и физическое здоровье жителей

за счет интегративного научно обоснованного подхода. Салютогенный дизайн подразумевает создание такой среды, которая воспринимается как приятная, создает ощущение благополучия, воодушевляет вести здоровый образ жизни и способствует улучшению качества жизни. Антропометрическая соразмерность и эстетика в архитектурных решениях, соединение с природой, интеграция культуры и искусства в проектирование среды являются ключевыми элементами салютогенного дизайна.

— Как с этой точки зрения обстоят дела в Москве?

— Москва находится на верном пути. В рамках московского ежегодного Международного урбанистического форума в последние несколько лет выделилось отдельное направление Urban Health для обсуждения вопросов здоровья горожан с разных позиций — с точки зрения архитектуры и градостроительства, медицинского обеспечения и социальной политики. В Москве за последние несколько лет уменьшилось загрязнение воздуха, благоустраиваются набережные, парки, скверы, дворы, появляется больше возможностей для здорового досуга. Однако пока не хватает исследований по оценке эффекта от изменения городской среды для здоровья и экономики.

Сейчас в связи с кризисом (прекращение работы в России некоторых автомобильных гигантов) есть уникальный шанс найти новые возможности для улучшения состояния и здоровья, и окружающей среды одновременно. Например, если оснастить отечественные автомобили (в первую очередь весь городской транспорт) системами для использования в качестве топлива газа (вместо бензина), в выигрыше окажутся все: пешеходы станут здоровее (так как воздух станет чище, газ является более экологичным топливом), автолюбители будут довольны (газ стоит дешевле, чем бензин), увеличится внутреннее потребление газа.

В настоящее время в Москве активными темпами осуществляется реновация. Если градостроители реализуют проекты, в которых предлагается расширять количество зеленых зон, создавать сады и городские огороды на крышах домов, организовывать удобные дорожки для пешеходов и велосипедистов, не пересекающиеся с общественным транспортом, и др. — это

может улучшить здоровье горожан. Научные исследования (пока я говорю о зарубежных) показывают, что там, где была проведена реновация жилого фонда и вместе с увеличением квадратных метров существенно увеличили количество зеленых насаждений, заболеваемость психическими расстройствами уменьшилась на 10 % без каких-либо дополнительных медицинских вмешательств. Просто изменение ландшафта, среды обитания дает медицинский эффект!

— Кроме зеленых зон, какие еще факторы имеют значение для салютогенного дизайна города?

— Очень интересная и важная сторона вопроса — освещение. Сегодня мы живем в обстановке социального джетлага. Ночью улицы и парки ярко освещены, работают многие магазины, даже некоторые фитнес-центры предлагают 50 %-ную скидку за занятия ночью. Но если человек приходит в фитнес-клуб в 11 часов вечера, занимается спортом, потом возвращается домой, ужинает в час ночи, в половине второго ложится спать, а затем встает в 6 или 7 утра по будильнику — ему точно довольно скоро придется бежать в поликлинику к кардиологу, неврологу или психиатру. Сбивая циркадные ритмы, мы нарушаем работу более 700 генов. Это мощнейший и, к сожалению, пока еще недооцененный фактор риска многих заболеваний! Город, который никогда не спит, — реальность, это интересно, привлекательно — ночные шопинги, музеи, театры... Но не стоит этим злоупотреблять, поскольку социальный джетлаг — ворота к многим хроническим заболеваниям. Есть решение этой проблемы. Недавно были разработаны системы освещения определенного спектра, которые снижают световую нагрузку.

— Как влияет облик города на здоровье человека и возможно ли такое влияние?

— Город — это и физическая среда (свет, звук), и эстетическая среда. Когда мы смотрим на что-то красивое, у нас в определенных областях мозга синтезируются эндогенные опиоиды. А когда мы видим что-то уродливое, то вырабатываются цитокины. Поэтому слова Ф. М. Достоевского о том, что «красота спасет мир», в определенном смысле медицинский факт. Если вы гуляете,

**ПРОСТО ИЗМЕНЕНИЕ ЛАНДШАФТА,
СРЕДЫ ОБИТАНИЯ ДАЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ЭФФЕКТ,
СНИЖАЕТ ПСИХИЧЕСКИЕ
РАССТРОЙСТВА**



любуетесь красивыми ландшафтами или архитектурой, то вы оздоравливаетесь. А если вы видите вокруг себя унылые, блеклые, непропорциональные здания, это вызывает внутреннее раздражение, утомление нервной системы. И в Москве очень много красивых мест, улучшающих психическое самочувствие. Красота также предполагает соразмерность. Например, на Пятницкой улице в Замоскворечье приятно ходить, там соразмерные архитектурные сооружения — двух-трехэтажные дома с красивыми фасадами — они комфортны для нашей психики. И эту «комфортность» можно измерить, проверив уровень стресса человека (кожно-гальваническую реакцию, вариабельность сердечного ритма), пока он гуляет. Было показано, что в исторической части города человек чувствует себя прекрасно. А когда оказывается среди огромных несоответственных зданий — ощущения не очень комфортные.

Сегодня нам доступно цифровое моделирование, и мы можем проверить в виртуальном формате, как будет чувствовать себя человек физически и психически в новом квартале, даже когда он еще не построен, и, соответственно, корректировать дизайн будущих сооружений на этапе проектирования.

— Как влияют звуки на здоровье человека?

— Постоянный уровень шума более 50 децибел приводит к ухудшению когнитивных функций, может даже возникнуть глухота как защитный механизм. Сильный шум ухудшает работу нейроиммунно-эндокринной системы. Возникают головные боли, повышается тревожность, раздражительность, ухудшается концентрация внимания, память. Разумеется, ничего катастрофического на следующее утро не происходит, просто постепенно истощаются защитные ресурсы организма (человек становится более уязвимым к различным заболеваниям).

Однако у звука может быть и благоприятный эффект. Научные исследования показывают, что звуки природы (пение птиц, шум водопада, морского прибоя) улучшают психическое состояние. Недавно было опубликовано исследование, изучавшее, как влияет музыка на здоровье в одной из больниц во время эпидемии ковида. Было показано, что музыка улучшает самочувствие и врачебного персонала, и пациентов. Они быстрее выздоравливали. Этот эффект объясняется именно

благоприятным воздействием музыки на психонейро-иммуноэндокринную регуляцию (уровень цитокинов, который повышается при ковиде, благодаря музыке снижался).

— На индивидуальном уровне работает концепция Urban Health или она касается только общих градостроительных аспектов?

— Работает. Например, в Институте междисциплинарной медицины мы не только задаем человеку вопросы о самочувствии, измеряем давление, температуру, смотрим анализ крови, но и проводим анализ среды жизнедеятельности. Если пациент жалуется на частые простудные заболевания, аллергию, быструю утомляемость,

снижение концентрации внимания, головную боль, мы рекомендуем провести оценку среды жизнедеятельности. В квартиру или офис выезжают специалисты по здоровью среды, которые измеряют чистоту воздуха, уровень освещенности, шума, электромагнитного/радиационного излучения и т. д. Все эти показатели среды сопоставляются с показателями состояния организма, после чего выдаются персонализированные рекомендации по укреплению здоровья и модификации среды. Наши рекомендации могут

быть не совсем стандартными. Например, вместо того чтобы постоянно назначать антигистаминные препараты, мы можем рекомендовать пациенту поменять обои, чтобы аллергия прекратилась. В определенном смысле мы предлагаем голодному удочку, вместо того чтобы постоянно покупать ему рыбу...

— Что врач может посоветовать жителю большого города?

— Во-первых, осознать, что здоровье человека зависит от его генетики, образа мысли и среды обитания. Это три стороны равнобедренного треугольника здоровья. Научные исследования показывают, что 70 % времени городской житель проводит дома или на работе. Создайте вокруг себя здоровую рабочую и домашнюю среду, включите в свою жизнь общение с природой и искусством, тогда потребуется меньше походов в поликлинику, и вместо них вы сможете наслаждаться прогулками в парках и посещением театров. ММ

ГЕНЕТИКА, ОБРАЗ МЫСЛИ И СРЕДА ОБИТАНИЯ — ТРИ СТОРОНЫ РАВНОБЕДРЕННОГО ТРЕУГОЛЬНИКА ЗДОРОВЬЯ

Стены лечат: как меняются московские поликлиники и стационары

Алексей Сапсай



В программу капитального ремонта поликлиник по новому московскому стандарту вошло более 200 объектов, построенных еще в советское время. Эта программа модернизации — крупнейшая за современную историю столицы. Как преобразуются поликлиники города, почему капремонт может изменить отношение горожан к своему здоровью, какие еще ключевые проекты реализуются в городе — рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Сапсай.

Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ



— **Как соотносится новый стандарт поликлиник, активно внедряемый в Москве, с общемировой концепцией здоровых городов?**

— Внедрение нового московского стандарта поликлиник — один из инструментов создания комфортной социальной среды, которая помогает повышать уровень здоровья и благополучия населения. Так что связь между этими понятиями прямая. Программа обновления поликлиник отвечает основным принципам концепции здоровых городов. В основе всех изменений — мнение жителей столицы и специалистов, работающих в этих медучреждениях.

Основная цель, которую мы преследуем, реализуя новый стандарт, также перекликается с концепцией здоровой городской среды. Мы не просто обновляем здания, а формируем более благоприятное отношение населения к посещению медучреждений. Необходимо, чтобы люди обращались к врачу не только,

когда что-то заболит, но и регулярно проходили профилактические осмотры. Красивая комфортабельная поликлиника в данном случае — отличный помощник. И, конечно, большая роль отводится экологичности. Это касается всего, начиная от создания зеленых зон рядом с поликлиниками, заканчивая использованием в интерьерах натуральных материалов.

— **Какие ключевые принципы лежат в основе нового стандарта?**

— Основных принципов шесть. Первый — максимальная доступность врачей. В каждом филиале поликлиники ведут прием специалисты восьми наиболее востребованных профилей: терапевты, кардиологи, оториноларингологи, хирурги, неврологи, офтальмологи, урологи, эндокринологи. В каждом головном подразделении пациентов дополнительно принимают врачи до пяти узких специальностей — аллерголог-иммунолог,

Новый стандарт поликлиник предполагает определенную цветовую гамму



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

В ГОЛОСОВАНИИ ПРОЕКТА «АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ 212 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК, ИЗ НИХ СВЫШЕ 70 % ОДОБРИЛИ ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОВОГО СТАНДАРТА. ТАКЖЕ ПРОХОДИЛ ОПРОС МЕДРАБОТНИКОВ, В НЕМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ 4 ТЫСЯЧ СПЕЦИАЛИСТОВ. БЫЛО ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОЦЕНКУ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ОПРОС ПОЗВОЛИЛ СОБРАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО БОЛЕЕ 2,5 ТЫСЯЧИ ИДЕЙ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТОЛИЧНЫХ ПОЛИКЛИНИК

ФИЛИАЛЫ ПОЛИКЛИНИК ОСНАЩАЮТ МАММОГРАФАМИ, РЕНТГЕН-АППАРАТАМИ, АППАРАТАМИ УЗИ И ОБОРУДОВАНИЕМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ. **В ГОЛОВНЫХ ЗДАНИЯХ УСТАНАВЛИВАЮТ АППАРАТЫ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ, АППАРАТЫ МРТ, КТ, УЗИ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА** И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ БОЛЬНЫХ С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА, ПОСЛЕ ИНФАРКТА ИЛИ ОПЕРАЦИИ НА СОСУДАХ СЕРДЦА



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Новый московский стандарт — это не только продуманный дизайн, но и современная оснащённость, доступность необходимой в первичной медико-санитарной службе диагностики

гастроэнтеролог, пульмонолог, колопроктолог, инфекционист. Это позволяет избежать лишних перемещений пациентов между филиалами.

Второе — современное техническое оснащение. Так же как и с врачами, в филиалах и головных зданиях представлен свой комплект медоборудования.

Третье — удобная логистика. Наиболее посещаемые кабинеты располагаются на нижних этажах здания, а менее посещаемые и административные — на верхних. Была проделана масштабная работа, проведен анализ движения потока пациентов, чтобы предотвратить образование очередей.

Четвертое — организация комфортных пространств для посетителей. На первых этажах оборудуем гардеробные, буфеты, в детских учреждениях — колясочные. На каждом этаже в поликлиниках мы создаем уютные зоны ожидания с удобными диванами, телевизорами и пурифайерами для подачи питьевой воды. В детских и детско-взрослых поликлиниках оборудуем игровые зоны для маленьких пациентов.

Далее — комфорт врачей. Как я уже сказал, мы с особым вниманием относимся к позиции медиков и прислушиваемся к их запросам. Поэтому в кабинетах устанавливаем ту мебель, которую выбрали сами сотрудники поликлиник. Также предусмотрены отдельные гардеробные, душевые, комнаты отдыха и приема пищи для персонала.

И последнее — благоустройство прилегающих территорий. Вокруг поликлиник устраиваем тротуары с удобными спусками для передвижения маломобильных граждан, парковки, пешеходные зоны, высаживаем деревья и кустарники. Чаще всего это лиственницы, ели, клены, рябины — все растения подобраны с учетом рекомендаций аллергологов. Рядом с детскими поликлиниками, где позволяют площади, оборудуем игровые площадки.

— **Какие архитектурные и дизайнерские решения нашли применение в новом стандарте?**

— Мы стремимся сделать поликлиники современными и функциональными, создать



Фото: пресс-служба ДЗМ

Если для взрослых поликлиник доминирует синяя палитра, то для детских — зеленая

атмосферу спокойствия и уверенности. Добиться такого эффекта нам помогают светлые оттенки в сочетании с включением натуральных текстур «под дерево» во внутренней отделке помещений, современные системы освещения со светодиодными лампочками, устройство, по возможности, панорамных окон или двухсветных пространств (второй свет в архитектуре — большой зал с высотой стен в два этажа, не разделенных внутренними перекрытиями. — *Прим. ред.*). Такое решение мы применили сейчас при возведении нового здания для детской городской поликлиники № 133 по адресу Головинское

шоссе, дом 6А, и детской городской поликлиники № 39 по улице Вятская, владения 37–39. Также мы используем светлые оттенки во внешней отделке зданий, сочетаем современные дизайнерские решения с классическими приемами оформления фасадов — карнизами и рустами.

Важной составляющей художественного образа городских поликлиник по новому московскому стандарту является навигационная система и зонирование помещений. Взрослые и детские поликлиники выполнены в единых стилистических решениях, но различаются по цвету: для взрослых

Комфортные зоны ожидания как внутри, так и рядом с поликлиникой — неотъемлемая часть нового стандарта



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲
Эргономичность внутреннего дизайна кабинетов и мебели важна для эффективной работы медицинского персонала

используется синий цвет, для детских — зеленый и черничный.

Хочу подчеркнуть, ремонт поликлиник по новому стандарту — это не просто свежая отделка и отремонтированные фасады, мы полностью меняем все инженерные системы. А именно — устанавливаем современные системы вентиляции с новейшими фильтрами, независимую систему горячего водоснабжения, чтобы в поликлиниках была вода в период сезонных отключений. При оборудовании учреждений современной медицинской техникой везде устанавливаем защиту от утечки

тока. Записи с камер видеонаблюдения в обновленных поликлиниках сразу же передаются по прямым каналам в Департамент информационных технологий города Москвы. Раньше этого не было. Кроме того, во всех поликлиниках установлена новая система пожарной безопасности. При срабатывании сигнала автоматически отправляется в МЧС.

— **Внедрение нового стандарта — это отказ от сложившихся стереотипов. Какие задачи приходится решать по мере работы?**

▶
Детская городская поликлиника № 39 по улице Вятская, владения 37-39



Фото: пресс-служба ДЗМ



ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ОБНОВЛЕНИЯ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОГО ФОНДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ПОСЕЩЕНИЮ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

— Несмотря на то что речь идет про стандартизацию поликлиник, у каждого сооружения есть индивидуальные особенности, и мы очень бережно и внимательно относимся к этому. Помимо типовых зданий у нас есть, в том числе, сооружения, которые являются объектами культурного наследия. Например, городская поликлиника № 64 на Малой Семеновской улице, ее возвели в 1927 году. Для главного врача, местных жителей, да и для всего города важно сохранить ценность архитектуры. Поэтому было решено, что внутри это будет совершенно новая поликлиника — с удобной навигацией, красивой мебелью, современным оборудованием, а внешний облик здания останется прежним. При этом, конечно, мы отреставрируем фасады, вернем им первоначальный цвет, заменим окна (сохранив их раскладку), приведем в порядок кованые элементы. Кроме того, модернизируем входные группы под потребности маломобильных граждан, заменим козырьки, защитные конструкции. Все вместе будет выглядеть органично. Точно так же мы поступим со зданием филиала № 2 Клинико-диагностического центра № 4 на Физкультурном проезде 1957 года, которое имеет признаки объекта культурного

наследия. В обоих зданиях работы уже ведутся, стартовали в этом году.

Еще один интересный объект, над которым мы работали, это филиал № 1 детской поликлиники № 118 на Скобелевской улице. Это здание с водолечебницей, там изначально был не просто бассейн для детей, как в большинстве детских поликлиник, но и отдельная зона для грудничков и галокамера — специальная комната, где созданы условия соляной пещеры, которую используют при лечении различных ЛОР-заболеваний. Все эти помещения мы обновили. В этой поликлинике с середины мая текущего года уже принимают пациентов.

— Какие ожидаются результаты от внедрения нового стандарта поликлиник?

— Глобальная цель, как я уже говорил, заключается в том, чтобы изменить отношение населения к посещению медучреждений. Пока что многие люди, к сожалению, обращаются к врачу вынужденно, когда решение проблемы уже невозможно откладывать. Это неправильно и зачастую опасно. А когда рядом с вашим домом есть красивая, удобная поликлиника с приветливым персоналом, куда

Удобная навигация — один из элементов комфортного пребывания в поликлинике



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▶ Вход в филиал № 1 детской городской поликлиники № 150 оформлен очень дружелюбно



Фото: пресс-служба ДЗМ

можно записаться через мобильное приложение, заниматься своим здоровьем становится намного проще.

Что касается изменений облика города — реализуя этот проект, мы получаем привлекательные и функциональные здания, которые успешно интегрируются в актуальную городскую среду. Москва — современный город, которому нужны современные поликлиники.

— **Вслед за новым московским стандартом поликлиник также внедрен новый стандарт**

молочных кухонь. Как продвигается этот проект?

— Да, для молочных кухонь также разработан свой стандарт. Он включает в себя единый подход к оформлению входных групп, общие решения по интерьерам помещений, организацию доступа для маломобильных граждан и родителей с колясками. Фасады зданий оформляют в той же стилистике, что и детские поликлиники нового московского стандарта, с использованием белых и салатовых оттенков. Внутри мы устанавливаем новое холодильное оборудование для хранения продуктов, создаем для посетителей зоны

Масштабные обновления касаются и молочных кухонь Москвы



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: mos.ru

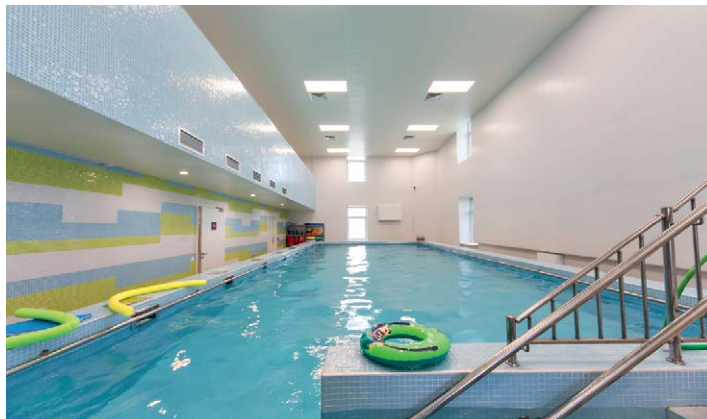


Фото: пресс-служба ДЗМ

ожидания с эргономичной мебелью и оборудуем комфортные рабочие места для сотрудников молочных кухонь. Проект реализуется силами Департамента здравоохранения города Москвы. До конца года планируем отремонтировать более 20 молочных кухонь, работы уже ведутся. Продолжим эту работу и в дальнейшем.

— **Как вписываются и влияют на облик города новые объекты здравоохранения? Как согласовывается их расположение с инфраструктурой и архитектурным обликом района?**

— Учреждения здравоохранения, как важное градобразующее звено, оказывают

▲ Филиал №2 детской городской поликлиники № 23 (слева)

Водолечебница в филиале № 1 детской городской поликлиники № 118 на Скобелевской улице (справа)



Фото: пресс-служба ДЗМ

▼ ГКБ им. Вересаева

В КВАРТАЛАХ С ИСТОРИЧЕСКОЙ ЛИБО НЕТИПОВОЙ ЗАСТРОЙКОЙ ВАЖНО ОРГАНИЧНО ВПИСАТЬ НОВЫЕ ОБЪЕКТЫ В СЛОЖИВШУЮСЯ АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННУЮ СРЕДУ

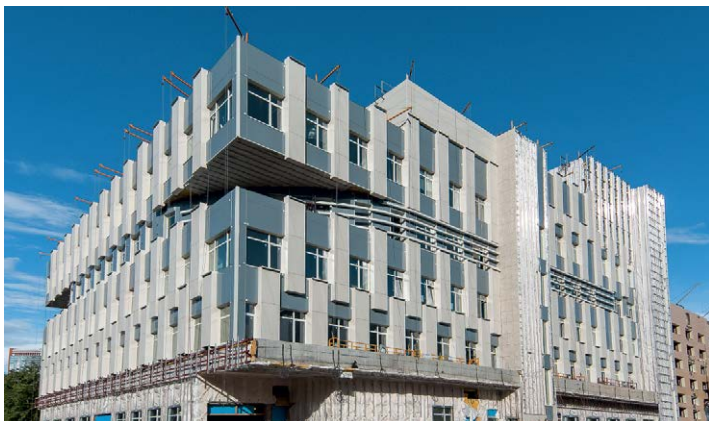


Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲
ГКБ им. С. П. Боткина (слева)

ГКБ им. В. М. Буянова (справа)

непосредственное влияние на облик города. В кварталах с исторической либо нетиповой современной застройкой при проектировании и строительстве важно органично вписать новые объекты в сложившуюся архитектурно-художественную среду, учесть масштаб, форму, колористические решения.

Один из ярких примеров — создание сети скоромощных комплексов на базе пяти столичных стационаров. Такие корпуса появятся в Боткинской больнице, в НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского, больницах имени В. М. Буянова, О. М. Филатова и В. В. Вересаева. Проекты новых комплексов

разрабатывали очень тщательно, с учетом существующего архитектурного облика больниц.

Вместе с тем новые объекты здравоохранения могут, наоборот, менять облик больницы и даже целого района. Так, новой архитектурной доминантой района Покровское-Стрешнево станет строящийся инфекционный комплекс Инфекционной клинической больницы № 1. Это одна из самых масштабныхстроек в сфере здравоохранения. В состав комплекса площадью 96,5 тысяч квадратных метров войдут три корпуса — центральный, северный и южный. Их объединят подземным пространством и надземными переходами,

▶
НИИ СП им. Н. В. Склифосовского

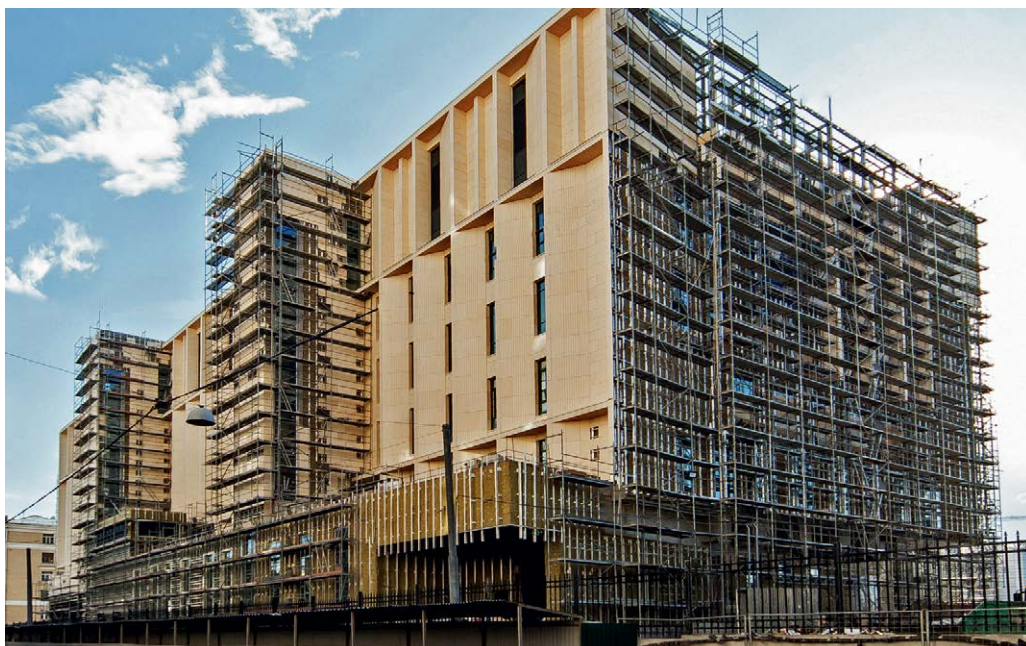


Фото: пресс-служба ДЗМ

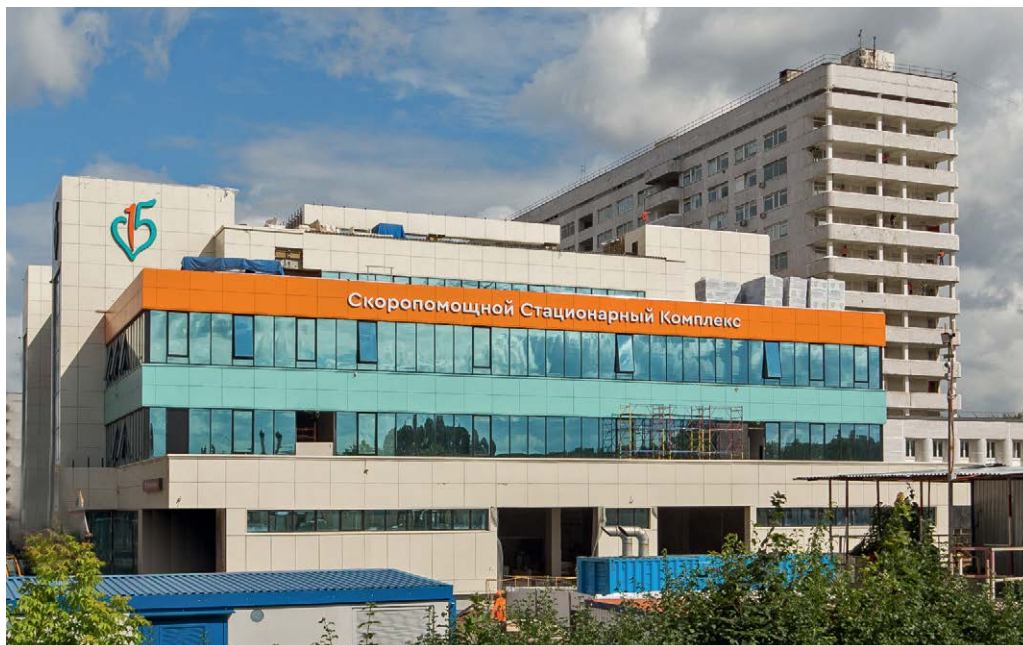


Фото: пресс-служба ДЗМ

ГКБ № 15
им. Филатова

чтобы пациенты и сотрудники больницы могли перемещаться между корпусами, не выходя на улицу.

— **Как вы считаете, как москвичи оценивают все эти изменения, касающиеся инфраструктуры здравоохранения?**

— По отзывам, которые мы уже получаем, — положительно. Жители внимательно следят за обновлением поликлиник, часто направляют нам запросы, чтобы уточнить, когда же отремонтируют здание в их районе. Новый стандарт ждут.

То же самое касается строящихся объектов здравоохранения — людям приятно видеть красивые современные корпуса, проходить диагностику на передовой технике, общаться с доброжелательными медиками, которым приятно находиться на своем рабочем месте.

Результаты нашей работы, уверен, сохранятся на долгие годы. Но хотел бы отметить: комфортная атмосфера зависит не только от новых стен, чистой территории, вежливых сотрудников поликлиники, но также от уважительного и бережного отношения ко всему этому самих посетителей. Чтобы порядок был — его важно соблюдать. **ММ**

ИКБ № 1, Волоколамское ш., вл. 63



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

НОВЫЙ МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ ПОЛИКЛИНИК



КАПРЕМОТ ПОЛИКЛИНИК

Самый масштабный проект обновления инфраструктуры здравоохранения



Старт проекта
2020 год
Окончание проекта
2023 год



Всего будет отремонтировано
более 200
поликлиник



Общая площадь работ
более 828
тыс. кв. м



В **61** поликлинике капремонт завершен



СДАНО:
26 взрослых
32 детских
3 поликлиники смешанного типа



в **51** районе
9 округов столицы



Общая площадь
более 201
тыс. кв. м



В **140** поликлиниках работы ведутся



ЭТО:
83 взрослых
49 детских
8 поликлиник смешанного типа



в **86** районах
10 округов столицы



Общая площадь
более 627
тыс. кв. м



Будут построены
32 новых здания
2022–2025 годы



9 взрослых поликлиник



8 детских поликлиник



15 детско-взрослых поликлиник

По данным на 31 августа 2022 г.

НАУЧНЫЙ РЕЦЕНЗИРУЕМЫЙ ЖУРНАЛ



Здоровье мегаполиса



Новая площадка

для обобщения отечественного и мирового опыта организации медицинской помощи в условиях больших городов

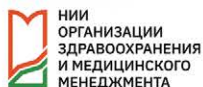
“

Призываю всех активно использовать эту трибуну для обсуждения жизненно важных проблем функционирования крупнейших мегаполисов мира

”



city-healthcare.com



ISSN 2713-2617



Академик
Н. И. Брико

Биофилический дизайн

Несколько примеров городских решений в концепции Urban Health.



Фото: © Ossip van Duivenbode

Сеул

Парк-эстакада Seoullo 7017 Skygarden

В 2003 году власти Сеула при участии медицинского сообщества приняли кардинальное и на тот момент непопулярное решение – переоборудовать автомобильную эстакаду в центре города в озелененный пешеходный мост-парк. Четырехполосная эстакада, построенная в 70-х годах прошлого века, имела высокую пропускную способность, по ней ежедневно проходил большой поток машин. Выхлопные газы существенно усложняли и без того весьма неблагоприятную экологическую атмосферу в городе и негативно влияли на здоровье его жителей.

В результате реконструкции эстакады в Сеуле было оборудовано современное общественное пространство, соответствующее принципам Urban Health. Пешеходная зона площадью почти 10 тыс. кв. м и протяженностью около 950 м расположена на высоте 16 м над землей. Было высажено 24 тыс. деревьев и кустарников различных семейств – 220 видов и подвидов. Богатое биоразнообразие было достигнуто в абсолютно городском окружении.



Фото: © Ossip van Duivenbode



Фото: © Ossip van Duivenbode

Достигнутые цели:

- снизился уровень выбросов вредных веществ в атмосферу;
- снизилась общая температура воздуха в городе;
- парк-эстакада снизила риск респираторных заболеваний для жителей Сеула;
- парк благотворно влияет на физическое и ментальное здоровье жителей города.



Фото: liveatthepearl.com



Фото: liveatthepearl.com

Мэриленд

Жилой комплекс The Pearl

The Pearl – мини-город в отдельно взятом жилом комплексе, где все направлено на сохранение здоровья и эмоционального благополучия. Многоэтажный жилой дом на 284 квартиры построен и функционирует по принципам Urban Health. The Pearl располагает двухэтажным спортивным центром, многофункциональной детской площадкой, инфраструктурой для активного отдыха, доступной для жителей круглосуточно. Дом окружают открытые озелененные пространства, сады и площадки для общения с соседями. Внутри помещений работает система контроля качества воздуха. Территория комплекса полностью свободна от курения. The Pearl представляет собой успешную модель городского проектирования с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

Достигнутые цели:

- улучшение здоровья жильцов The Pearl;
- эмоциональное и социальное благополучие;
- создание стимулирующих условий для ежедневного активного образа жизни.

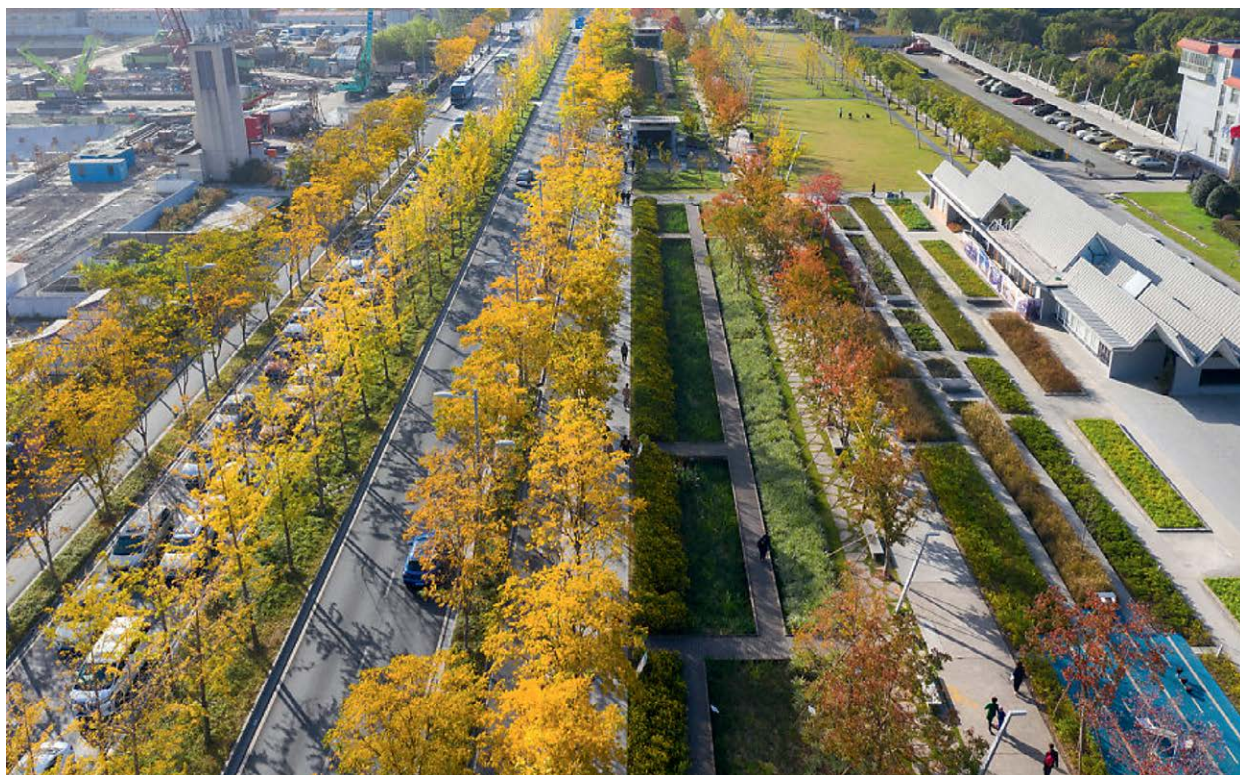


Фото: Insaw Photography

Шанхай

Парк на месте бывшей взлетной полосы

Департамент по озеленению, Департамент планирования и земельных ресурсов Шанхая инициировали масштабное озеленение мегаполиса в целях улучшения состояния городской среды и оздоровления жителей. Кроме того, власти мегаполиса наложили запрет на сокращение зеленых зон при строительстве новых жилых и промышленных объектов и обязали застройщиков высаживать деревья в прилегающей к зданиям территории.

Одним из самых масштабных проектов по озеленению стала реконструкция взлетно-посадочной полосы аэропорта Лунхуа, закрытого более полувека назад. В итоге город получил Xuhui Runway Park протяженностью более 1 800 м. Геометрия взлетно-посадочной полосы была сохранена: парк поделен на велосипедные и пешеходные дорожки, в минимальном количестве остались дороги для автомобилей. Фонарные столбы стилизованы под крылья самолета. Для сооружения лавочек использовали переработанный бетон и бамбуковые пиломатериалы. В парке были обустроены зоны для физической активности. Было высажено множество деревьев и других растений, создан сад бабочек и площадка для наблюдения за птицами. Горожане получили прекрасное место для отдыха, прогулок и занятий спортом. Проект должен сыграть немаловажную роль в снижении распространения неинфекционных заболеваний и сохранении ментального здоровья и психологического комфорта жителей города.

Достигнутые цели:

- значительное увеличение количества зеленых насаждений;
- увеличение физической активности горожан;
- улучшение экологической обстановки в городе. **ММ**



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Еженедельная газета о столичном здравоохранении

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM.INFOZDRAV.MOS.RU

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cita*

Еженедельная газета о здравоохранении города Москвы

Выявление с ранней стадией коронавируса

Современная диагностика

Пациентские истории

Гранты для инновационных разработок

Новое оборудование

Звенья науки

Цифровое научное наставничество

Микроскопе

Иммунитет

Резервный госпиталь

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM.INFOZDRAV.MOS.RU

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cita*

Еженедельная газета о здравоохранении города Москвы

Выявление с ранней стадией коронавируса

Современная диагностика

Пациентские истории

Гранты для инновационных разработок

Новое оборудование

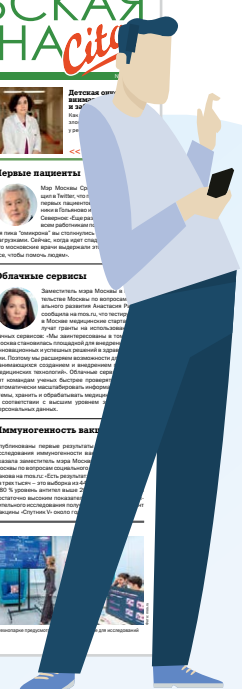
Звенья науки

Цифровое научное наставничество

Микроскопе

Иммунитет

Резервный госпиталь



МЫ ИНФОРМИРУЕМ О ВАЖНЫХ СОБЫТИЯХ МОСКОВСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЗДАЕМ МОДУ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»





ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА