



Фото: НИОЗМ ДЗМ

ПУТЕШЕСТВИЕ В НОВЫЙ ГОД

Новый год – волшебный праздник. Его встречают везде. Экстренная помощь или плановое лечение может понадобиться человеку независимо от праздников. Но даже в больничных стенах найдется место для чудес. Дед Мороз и Снегурочка будут радовать всех.

Дорогие коллеги, друзья!



Новый год – замечательный праздник, его с нетерпением ждет каждый из нас, независимо от возраста. Самое частое пожелание, которое будет звучать за праздничным столом, – крепкого здоровья.

На благо здоровья москвичей трудится большая команда высокопрофессиональных специалистов. В столице удалось создать такую систему оказания медицинской помощи, которая сочетает высокую квалификацию персонала и современные технологии. Наши стационары, родильные дома и перинатальные центры оснащены новейшим оборудованием, отвечающим мировым требованиям.

Сохранение здоровья пациента и улучшение качества жизни – главное для каждого врача независимо от области медицины. Наши врачи и медсестры работают в больницах, дежурят на скорой помощи круглые сутки в будни и в праздники. Я хочу поблагодарить медицинских работников Москвы за самоотверженный труд, а наших пациентов – за доверие и активную позицию. Надеемся, что наступающий год позволит развить достигнутые успехи.

Дорогие москвичи, я желаю вам радости, согласия, благополучия и мира! Пусть в новом году сбудутся все ваши надежды и мечты! Здоровья вам и вашим близким!

С Новым годом!

Руководитель Департамента
здравоохранения города Москвы
Алексей Хрипун

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



**ЕВГЕНИЙ
БРЮН:
«ГЕН
АЛКОГОЛИЗМА
НАЙДЕН»**

Интервью с экспертом – стр. 3



ВОЛШЕБСТВО В ДЕТАЛЯХ

Формула жизни – стр. 4



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ

Опрос – стр. 5

ГОРОД ДЛЯ ВСЕХ

Подведены итоги городского смотра-конкурса «Город для всех». В номинации «Медицинское учреждение» победителем стала стоматологическая поликлиника № 15 ДЗМ.



Фото: пресс-служба СП. Текст: Алла Хароз

О Москве нередко говорят «город неограниченных возможностей». Но как быть, если твои возможности физически ограничены? Сегодня все государственные медицинские организации оборудованы пандусами, чтобы быть доступными для людей с ограниченными возможностями. Это обязательное требование. «Администратор встречает такого пациента, – объясняет главный врач Алла Иванкова, – и провожает в специально оборудованный для маломобильных пациентов кабинет, удобно расположенный у входа на первом этаже. Здесь все готово, чтобы оказать любую помощь

вплоть до оперативной. На первом этаже находится и радиовизиограф для полноценной диагностики, когда в ней есть необходимость. То есть не пациент добирается до врача, а врач приходит к нему. Причем практически любую помощь мы можем оказать пациенту непосредственно в его инвалидном кресле.

Этот специализированный кабинет пока принимает в среднем 5 посетителей в день, и не только из ближайших районов. «Все началось с того, что в нашем стареньком типовом трехэтажном здании не предусмотрен лифт. А рентген – на третьем этаже. Даже вполне мобильному пожилому

человеку это не очень удобно. Поэтому мы давно озаботились дополнительными возможностями для наших пациентов, – рассказывает заместитель главного врача СП № 15 Дмитрий Мелехин. – И даже установили второй радиовизиограф, специально для маломобильных людей».

Конечно, это не единственная стоматологическая поликлиника в Москве, доступная для людей в инвалидном кресле, но на вопрос, почему победила именно эта поликлиника, главный врач и его заместитель говорят буквально в один голос: «Может быть, потому, что нам, действительно, не все равно?» «Мы хотим, чтобы к нам приходили как к себе домой, чтобы у нас было уютно и комфортно, ведь если человек идет к стоматологу, значит, он уже в стрессе. Помощь начинается с общей обстановки, с оформления зон ожидания, с приветливости персонала», – поясняет Алла Иванкова. Если почитать страницу отзывов на сайте поликлиники, становится ясно: и в самом деле, не все равно. Слово «чуткость», пожалуй, повторяется чаще всего после слов «спасибо» и «профессионализм». **ММС**



Фото: Екатерина Мурья

ЗОЛОТОЙ ГОЛОС ДЛЯ «ВЕРЫ»

Народный артист России Николай Басков выбрал для презентации нового альбома Christmas Songs необычную площадку – Центр паллиативной помощи. В день премьеры исполнитель поздравил пациентов и их близких с наступающим Новым годом и бесплатно выступил с программой своих лучших песен.

«У нас в стране Новый год и Рождество – самые теплые семейные праздники. Это время, когда нам хочется быть дома, рядом с любимыми. Альбом Николая Баскова выпущен специально, чтобы поддержать пациентов хосписов, тех, кого уже нельзя вылечить, тех, кому фонд «Вера» помогает жить в домашней обстановке рядом с близкими, вместе встречать Рождество и Новый год. С этой музыкой наши пациенты чувствуют себя как дома», – говорит Нюта Федермессер, учредитель Фонда помощи хосписам «Вера» и директор Центра паллиативной помощи.

«Золотой голос» России записал рождественский музыкальный альбом, куда вошли главная новогодняя песня страны «В лесу родилась елочка», композиция O holy night с певицей Сарой Брайтман и другие произведения. Вся выручка от продажи дисков поступит в благотворительный фонд помощи хосписам «Вера». Концерт приурочен к запуску благотворительной акции Universal Music в поддержку пациентов. **ММС**

СУХАРЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Сухаревские чтения» стала доброй традицией НПЦ психического здоровья детей и подростков им. Г. Е. Сухаревой.

Конференция проходила в крупнейшем педиатрическом стационаре Москвы – Морозовской детской клинической больнице. Среди докладчиков и участников

конференции: психиатры и психологи, физиологи и нейробиологи, педиатры, гастроэнтерологи и гинекологи. Врачи-педиатры рассказали, как проходит лечение подростков с анорексией в гастроэнтерологическом отделении Морозовской больницы.

Врачи-психиатры из Центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой рассказали об исследованиях непереносимости глютена и о показаниях для назначения безглютеновой диеты. Специалисты представили

разработанные подходы к психотерапевтической коррекции расстройств пищевого поведения, включающие различные виды индивидуальной, групповой и, конечно, семейной психотерапии. В завершение конференции прозвучал доклад директора Центра психического здоровья детей и подростков им. Г. Е. Сухаревой Марины Бебчук. Предметом ее исследования стали мифы, которые окружают психиатрическую помощь, в том числе и помощь при расстройствах пищевого поведения. **ММС**



Фото: пресс-служба НПЦ

МОБИЛЬНАЯ ГЕМОСТАЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

За 11 месяцев 2018 года специалисты выездной гематологической реанимационной бригады ГКБ № 52 ДЗМ провели более 3,5 тысячи консультаций.

Семь дней в неделю, 24 часа в сутки гемостазиологи консультируют пациентов в отделениях ГКБ № 52 ДЗМ и выезжают в другие медицинские организации ДЗМ для решения нестандартных задач, возникающих в связи с нарушениями свертываемости крови.

В задачи бригады входят диагностическая и лечебная помощь пациентам с заболеваниями системы крови, подбор безопасной антикоагулянтной и гемостатической терапии, мониторинг системы гемостаза при критических состояниях. «С каждым годом количество обращений в службу растет на 15–20 %», – отметила Ирина Симарова, врач анесте-

зиолог-реаниматолог, сотрудник выездной гематологической реанимационной бригады ГКБ № 52 ДЗМ.

Чаще всего потребность в помощи гемостазиологов возникает в отделениях реанимации. Специалисты выездной бригады могут помочь пациентам с ДВС-синдромом и другими нарушениями. На втором месте по частоте консультаций – акушерство и гинекология. Нарушения свертываемости крови приводят к тромбозам и кровотечениям, эти проблемы достаточно распространены в практике специалистов. Новые терапевтические и оперативные возможности закономерно приводят к появлению не изученных



Фото: пресс-служба ГКБ

ранее эффектов. Специалисты службы готовы принять пациентов с нарушениями гемостаза для амбулаторной помощи и длительного наблюдения по направлениям медицинских организаций. **ММС**

ЕВГЕНИЙ БРЮН: «ГЕН АЛКОГОЛИЗМА НАЙДЕН»



Фото: НИИОЗМ ДЗМ

О том, как избавить общество от пагубных пристрастий, что помогает выявить предрасположенность к зависимости на генном уровне и почему поколение Z не интересуют алкоголь и наркотики, рассказал президент ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», главный внештатный специалист психиатр-нарколог ДЗМ, главный внештатный специалист-нарколог Минздрава России, д. м. н., заслуженный врач РФ Евгений Брюн.

– **Какие возможности доступны москвичам для лечения пагубных пристрастий?**

– Для лечения и реабилитации жителей доступен весь спектр возможностей. В столице создана единая городская наркологическая служба и единый Центр, имеющий 3 большие клиники. Также для лечения зависимостей доступен стационарный и реабилитационный загородный центр на 110 коек. В каждом административном округе работает наркологический диспансер. В 2003 году построена вся система поэтапной помощи населению – профилактика, лечение и реабилитация.

Сегодня в своей практике врачи-наркологи используют массу новых технологий. Например, раннее выявление лиц, страдающих алкоголем. Можно с уверенностью сказать, что найден ген алкоголизма. Существует печеночный маркер карбогидрат дефицитного трансферрина (CDT), который показывает возможности переработки организмом спиртного. Благодаря ему мы видим, что человек злоупотребляет алкоголем, и начинаем проводить мотивационную работу.

Специальная диагностическая тест-система позволяет определять генетическую предрасположенность и зависимость к 10 видам наркотиков. Это позволяет на раннем этапе выявить потребителей этих наркотиков и начать мотивационную работу по отказу от их употребления. Чтобы понять, какие существуют генетические факторы риска зависимого поведения, мы внедрили программу генетических исследований. На основании полученных данных специалисты дают рекомендации по коррекции этих рисков.

Самое главное в лечебной программе – это выстраивание поэтапной работы с пациентами. За время нахождения в клинике каждый из них проходит процесс детоксикации, психиатрическое и психотерапевтическое лечение. Реабилитация может проводиться как в стационаре, так и в амбулаторных условиях. Мы сотрудничаем с волонтерами из групп «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов», которые сопровождают больного. Особенно это важно на первых этапах реабилитации в течение года, когда он должен находиться в трезвой среде.

Мы сосредоточили все виды помощи наркологического, психиатрического и соматического круга в одном окне. Наши врачи специализируются на лечении пациентов с коморбидными заболеваниями. На базе центра функционируют отделения для лечения наркотических зависимостей у пациентов с сопутствующей

ВИЧ-инфекцией, соматическими заболеваниями и другими проблемами. Сейчас вектор развития наркологии – это выход профилактических программ с ранним выявлением наркозависимых пациентов в соматические больницы. Мы провели эксперимент и обнаружили, что среди лиц, прошедших там лечение, 15 % злоупотребляют алкоголем, а 6 % – психофармакологическими препаратами без назначения врача. Более 20 % пациентов с заболеваниями легких, сердца и печени имеют пристрастие к спиртному и/или наркотикам.

– **Есть ли методики, помогающие пациентам поставить точку в лечении?**

– Наши больные говорят: «Мы выздоравливаем всю оставшуюся жизнь». Подсчитано, что наиболее удачная госпитализация – в 3-й и 4-й раз. Многие наши пациенты после выхода из клиники срываются и возвращаются к зависимости. Поэтому мы настоятельно рекомендуем нашим пациентам в период рецидива тяги к наркотикам пройти повторное лечение в клинике.

После лечения им необходимо сопровождение. Совместно с Департаментом труда и социальной защиты и Департаментом образования мы создаем лечебную субкультуру, свободную от пагубных зависимостей. В каждой клинике у нас проводятся культурные и образо-

вательные занятия. Также активно развивается большая программа «Театротерапия», ориентированная на детей. Человека нельзя реабилитировать в одном направлении. Многие наши больные не имеют образования и профессии. Восполнить эту недостаю – еще одна из наших задач. Семьи, в которых есть родственники, имеющие зависимость, также вовлечены в болезнь. Поэтому у нас активно развивается семейная терапия.

– **Возможно ли полное освобождение общества от вредных привычек?**

– Теоретически это возможно. Ограничение доступа к наркотикам и снижение спроса на них – 2 основных принципа профилактики. Поскольку спиртное продается свободно, то самый распространенный вид зависимости на сегодня – алкоголизм. Сейчас заместитель председателя Правительства Российской Федерации по вопросам социальной политики Татьяна Голикова предложила поднять возрастной ценз продажи алкоголя до 21 года. Полностью поддерживаю эту идею, поскольку зрелость личности наступает к 21, а не к 18 годам. В настоящее время сокращается продажа алкоголя по месту, времени, повышается цена на крепкие напитки. Остается только повысить возраст ценз. **МММС**

Ирина Слободян

Сейчас вектор развития наркологии – это выход профилактических программ с ранним выявлением наркозависимых пациентов в соматические больницы. Мы провели эксперимент и обнаружили, что среди лиц, прошедших там лечение, 15 % злоупотребляют алкоголем, а 6 % – психофармакологическими препаратами без назначения врача



– **Какие тенденции вы наблюдаете среди подрастающего поколения?**

– По целому ряду причин развитие пагубных пристрастий напрямую связано с невозможностью самореализации. В настоящее время город сформировал для этого множество возможностей. Людям есть чем заняться, куда приложить свои силы, умения и знания.

Безусловно, радует снижение спроса на алкогольную и табачную продукцию в возрастной группе от 15 до 20 лет. Поколение Z практически не имеет пагубных пристрастий. Они получают удовольствие от других вещей – занятий спортом, карьерных достижений и материального благополучия. И это очень хорошо.

ВОЛШЕБСТВО В ДЕТАЛЯХ

Новогодняя елка – это настоящее воплощение праздника. Процесс украшения зеленой красавицы поможет объединить семью не хуже дружного и веселого застолья с оливье. Как нарядить главный символ Нового года с пользой для душевного здоровья, нам рассказывает психолог психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Ирэн Фукс.



Даже самая эффектная искусственная елка не может сравниться по красоте с натуральной лесной красавицей. По мнению психолога психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Ирэн Фукс, живое хвойное дерево принесет своим обладателям массу положительных эмоций и поможет испытать особое праздничное ощущение.

ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЕ

Пожалуй, тема исполнения желаний в новогоднюю ночь – самая любимая. «Нужно приготовить лист бумаги, ручку, а затем тщательно обдумать желание и конкретизировать каждое слово. Мысль материальна. Нужно записать, что вы хотите видеть в новом году, и вложить в каждый пункт положительную установку. Такую записку можно повесить на елку», – рекомендует Ирэн Фукс.

Встреча с родными и близкими, душевные разговоры, вдохновляющий аромат хвои и мандаринов прогонят все накопившиеся печали и, несомненно, поднимут настроение. «Запах хвои положительно воздействует на психику человека. В большинстве случаев он обладает успокаивающим действием, снимает тревожность,



нервное напряжение. Однако нужно учитывать фактор индивидуальной переносимости», – предупреждает психолог.

В одиночестве заниматься украшением главной героини новогоднего торжества не стоит. Ведь совместное действие в уютном семейном кругу поможет создать теплую атмосферу, отвлечься от стресса, расслабиться. У малышей это занятие развивает воображение и фантазию. Желательно избегать импульсивных огоньков на гирлянде. Лучше поставить этот элемент праздничного украшения в спокойный режим.

Нарядить лесную красавицу – целое искусство. Ирэн Фукс рекомендует подбирать украшения для праздничной ели в одной цветовой гамме. Предпочтительнее, чтобы цвета шариков сочетались. Например, наиболее гармоничным выбором станут следующие комбинации: красный и золотой, синий и серебристый, желтый и зеленый. «Главное, чтобы цвета игрушек радовали глаз. Наверное, это основное правило, которым нужно руководствоваться при выборе елочных украшений», – отмечает специалист.



ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Согласитесь, ничто так не украшает елку, как оригинальные игрушки. Совместные приятные воспоминания – настоящий праздник для души. «Желаю, чтобы люди в новом году как можно легче переживали стрессы, окружали себя близкими людьми, чаще улыбались и радовались даже мелочам. Нужно понимать, что в жизни можно справиться со всеми препятствиями. Главное – верить, что все мечты сбудутся, и тогда любые амбициозные планы будут по силам», – желает Ирэн Фукс.



не только оригинален – он продлит праздничное настроение надолго. «Если в день снимать с лесной красавицы по одной конфете или печенью, то праздник будет с вами на протяжении всех новогодних каникул. К тому же процесс станет отличной игрой для детей. Конфета, снятая с дерева, покажется им во много раз вкуснее, чем со стола. Главное условие – не более 1 съедобного украшения в день», – рекомендует психолог. [ММС](#)

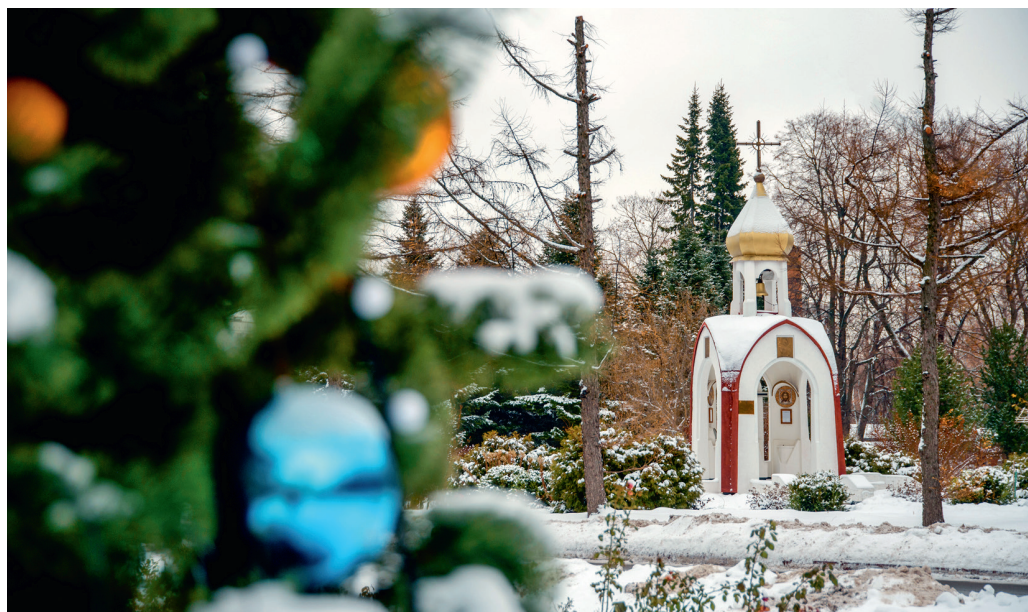
Ирина Слободян

Нарядить лесную красавицу – целое искусство. Лучше подбирать украшения для праздничной ели в одной цветовой гамме. Предпочтительнее, чтобы цвета шариков сочетались. Например, наиболее гармоничным выбором станут следующие комбинации: красный и золотой, синий и серебристый, желтый и зеленый

Психолог советует использовать старинные, папины-мамыны украшения, предназначенные для новогодней красавицы. Ведь наверняка, нанизывая памятный шарик на ветку дерева, вся семья предастся ностальгии и начнет вспоминать историю, которая связана с игрушкой.

ДОЗА РАДОСТИ

Еще один способ прекрасного оформления новогодней красавицы – конфеты и печеньки с пожеланием внутри. Этот ход



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ

Новый год – время создания планов. Удивительный, волшебный праздник, который встречают везде. В том числе и в медицинских стационарах. Мы решили рассказать о том, как изменились столичные клиники за год, какие планы строят на будущее и как встречают праздник на работе.



Игорь Парфенов,
главный врач
ГКБ имени
В. В. Вересаева

Уже третий год подряд накануне Нового года в больнице им. В. В. Вересаева зимний волшебник делает обход своих владений. Дед Мороз поздравляет сотрудников и пациентов. Появление сказочного персонажа вызывает массу положительных эмоций, создает праздничное настроение и способствует скорейшему выздоровлению. В роддоме ГКБ им. В. В. Вересаева накануне Нового года начинается своя работа «фабрика Снегурочек». Медицинский персонал разнообразил стандартную процедуру выписки из роддома. Счастливых родителей встречают Дед Мороз и Снегурочка и вручают им самый долгожданный и бесценный подарок – новорожденного малыша. Эта традиция уже стала ежегодной.

Новый год – это праздник завершения дел и начало очередного этапа, время подведения итогов и составления планов. В 2019 году в ГКБ им. В. В. Вересаева произойдут значительные перемены. Будет осуществлен ремонт и дооснащение медицинским оборудованием экстренной клинко-диагностической лаборатории, бактериологической лаборатории и стационара кратковременного пребывания по профилю «хирургия».



Светлана Краснова,
главный врач ИКБ
№ 2

Накануне праздника специалисты подведут итоги конкурса «Новогодняя открытка», в котором каждое отделение подготовит свое поздравление коллегам. Еще одна праздничная акция – это творческий конкурс для детей сотрудников «Сказочная снежинка». Его юные участники должны сделать снежинку в любой технике рукоделия. Награждение пройдет в сказочной атмосфере – с настоящей елкой, Дедом Морозом и Снегурочкой. Совместно с профсоюзом и Молодежным советом организована благотворительная акция «Подари праздник!». Каждый сотрудник может почувствовать себя Дедом Морозом и подарить игрушки маленьким пациентам, вынужденным встречать праздник в стенах больницы.

В наших планах – продолжить текущие ремонты в отделениях, модернизировать кислородные установки, построить санитарный шлюз для дезинфекции санитарного автотранспорта.



Марина Беччук,
директор Научно-практического центра
психического здоровья
детей и подростков
имени Г. Е. Сухаревой

Каждый год, в канун самого волшебного праздника, в Центре им. Г. Е. Сухаревой проводятся новогодние веселые торжества.

Для самых маленьких – дошколят и детей младшего школьного возраста – сотрудники Центра устраивают яркие утренники. Елка, игрушки, хороводы, подарки и, конечно, Дед Мороз и Снегурочка – это слаженная работа психологов, логопедов, дефектологов, все для того, чтобы малыши на несколько часов почувствовали себя более счастливыми. Родители, которые являются зрителями новогоднего представления, тоже получают свой подарок – ощутимое улучшение состояния ребенка: появление речи, прорыв в развитии, умение общаться.

Для тех, кто постарше, уже второй год проводится новогодний «Зимний бал». Сама подготовка к празднику становится увлекательным приключением, в праздничной суете которого рука об руку работают ребята и психологи, врачи и медицинский персонал. Предновогодние мастер-классы помогают подросткам освоить изящные танцевальные па. На занятиях в имидж-студии, вместе с психологами, они выбирают костюмы, прически и макияж – индивидуальный, комфортный и веселый образ для каждого участника бала. Обсудить, поделиться, посмеяться над будущим новогодним преображением ребята приходят в психологические группы. Здесь же, сообщая, составляются плей-листы для новогоднего праздника.

До Нового года остались считанные дни и подготовка к праздничным торжествам у нас в самом разгаре. Предновогодним подарком для самого центра стала победа в столичном профессиональном конкурсе «Медицинская организация года» в номинации «Лучшая детская клиника – 2018». За этой победой не только высокий профессионализм и большой труд каждого сотрудника, но и замечательное умение дарить поддержку, любовь и веру в чудо своим пациентам. В канун Нового года и каждый день.



Андрей Богданов,
главный хирург
ГКБ № 15 им.
О. М. Филатова

Я дежурил 12 раз на Новый год и Рождество в хирургическом отделении. Чем отличается праздничное дежурство от десятков



других, которые были за это время? Прежде всего большей ответственностью, которая возлагается на врача и организатора здравоохранения. В палатах остаются только больные, требующие неотложного лечения, постоянного наблюдения.

В этот период сложнее общаться с больными, так как каждый из них хотел бы встретить Новый год дома. А состояние здоровья не позволяет выписать некоторых из клиники и подарить радость общения с близкими. Не дай Бог, возникнет экстренная ситуация, необходимая операция будет обязательно выполнена, но потребует значительных усилий со стороны персонала. Самое трудное время новогоднего дежурства – до 24:00. Я бы назвал эти часы периодом ожидания праздника.

Наконец, наступает кульминация – поздравления родственников, вручаются подарки, радость, улыбки на лицах, угощение соседей по палате. После боя кремлевских курантов проходит час, и дежурство словно возвращается в стандартное русло. Есть и свои маленькие радости. После работы возвращаешься домой 1 января, где тебя ждут родные, и понимаешь, что Новый год вступил в свои права и наступили длинные выходные. С приближающимся Новым годом, пусть сбываются все сказочные мечты, здоровья, счастья!



Дмитрий Лукавский,
заведующий родо-
вым отделением
родильного дома ГКБ
№ 40

Новогоднее дежурство в роддоме ничем не отличается от дежурства в обычную ночь. Роды происходят одинаково в любое время суток независимо от сезона и человеческих условностей. Дети решают появляться на свет тогда, когда пришло время, и они не знают о том, что в мире отмечается смена календарного года. Поэтому мы обычно мечтаем о тихом, спокойном дежурстве и легких родах у женщин. Но не все так просто. Среди акушеров есть примета: если первой в новогоднюю ночь родится девочка, то год обещает быть хорошим. Приметы приметами, а я давно заметил, что независимо от того, кто рождается первым, хорошим год будет у тех, кто наиболее профессионально и слаженно работает.

С наступающим Новым годом, спокойных дежурств и здоровья мамам и их малышам!



Виктория Бражник,
главный врач ГКБ
№ 51

Уходящий 2018 год для ГКБ № 51 ДЗМ можно смело назвать богатым на значимые события. Мы старались максимально поднять уровень помощи нашим пациентам. Развивали профилактические направления, проводили Дни открытых дверей для населения, открыли Школу женского здоровья. Принимали участие в различных проектах и масштабных мероприятиях, одним из которых стала XVII ассамблея «Здоровье Москвы». Это была прекрасная возможность продемонстрировать наши достижения и возможности.

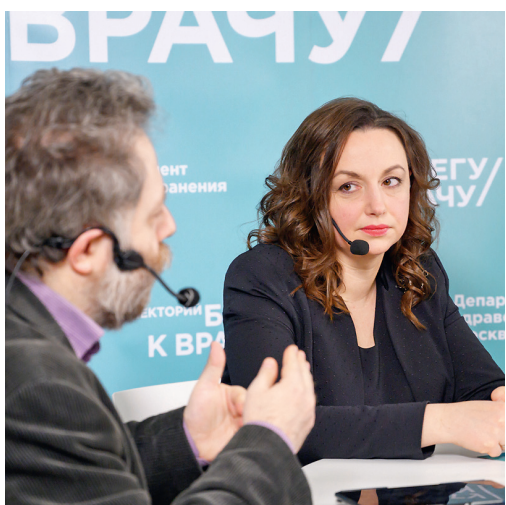
Больница стала финалистом программы «Проект года», в рамках которой был представлен современный метод лечения с применением лазерного оборудования. Наша команда стала победителем ежегодной спартакиады фестиваля «Формула жизни». Многие наши специалисты были удостоены почетных званий и заслуженных наград Правительства РФ, Москвы и Департамента здравоохранения.

Новый, 2019 год больница встречает с определенными перспективами и планами. Приоритетными направлениями были и есть создание комфортных условий для пациентов и улучшение качества оказываемых медицинских услуг. Самое главное, что все достижения и победы коллег дают силы и новый импульс к развитию. Традиционная еженедельная конференция с сотрудниками отделений в преддверии Нового года пройдет в праздничной атмосфере с поздравлениями, подарками и, конечно, с участием главных героев – Деда Мороза и Снегурочки. **ММС**



ЗДОРОВЫЙ СТОЛ

О том, как правильно питаться, почему в зимний период возникает дополнительная потребность в пище и что включает в себя здоровый рацион, с точки зрения диетологов, на очередной встрече лектория «Бегу к врачу» рассказала главный внештатный специалист-диетолог ДЗМ, заместитель директора Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи Антонина Стародубова.



Умеренность, сбалансированность и разнообразие – основные правила здорового питания. «Попытки резко изменить свой рацион, ограничив потребление тех или иных продуктов, могут негативно повлиять на состояние здоровья. Знание правил рационального питания поможет питаться правильно, сохранить долголетие и избежать развития многих заболеваний», – рассказала эксперт.

Диетологи рекомендуют включать в каждодневный рацион больше овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы, ограничить потребление переработанного красного мяса, полуфабрикатов, кондитерских изделий, сладких напитков и соли.

Не стоит забывать про бобовые, орехи и растительные масла, которые также являются важными компонентами здорового питания.

Для того чтобы избавиться от ненужных «вредных» покупок, перед походом в магазин лучше составить список продуктов, которые необходимо купить. По возможности пища должна быть домашнего приготовления. И, конечно, не надо переедать. Рекомендация врачей вставать из-за стола с легким чувством голода не теряет своей актуальности. Это полезно не только для фигуры, но и для здоровья.

Исторически в нашем зимнем рационе преобладают наваристые супы и жирные мясные блюда. С позиций диетологии не самая полезная еда.

Хорошей альтернативой является так называемая «скандинавская диета», разработанная специально для жителей этого северного региона. Основной акцент делается на местных продуктах. Ежедневный рацион включает в себя овощи и фрукты, произрастающие в этих краях: яблоки, груши, различные виды капусты, а также незаслуженно забытые, но очень полезные брюкву и репу.

Не стоит полностью отказываться и от традиционных домашних заготовок: всевозможных солений, маринадов и варенья. Но здесь нужно соблюдать умеренность, поскольку в этих блюдах содержится много соли или сахара. «Не забывая про традиции, надо помнить, что правильное питание – это прежде всего личная ответственность за свое здоровье, и мы берем ее на себя как минимум три раза в день, когда выбираем, что и как нам есть», – отметила Антонина Стародубова. – Уже то, что мы начинаем следить за своим рационом, например читать этикетки при выборе продуктов в магазине, помогает его существенно улучшить».

Но в новогоднюю ночь, конечно, одними овощами и фруктами не обойтись. Традиционно в этот день в каждом доме накрывают праздничный стол с обильным угощением. Диетологи советуют не томить себя голодом весь день в предвкушении торжества. Обязательно надо позавтракать, пообедать и сделать легкий перекус вечером. «Отказаться от праздничной еды сложно, да и не нужно этого делать, а вот количество съеденных блюд можно ограничить. Для этого есть один хороший прием. Если сложить руки «лодочкой», как будто хотите набрать воды, то увидите ровно тот объем пищи, который именно ваш организм способен усвоить без каких-либо проблем для здоровья», – порекомендовала диетолог. – Но лучше в праздники думать не о еде, а об отдыхе и развлечениях». **МММ**

Ирина Степанова

ТОП-7 СОВЕТОВ

АНТОНИНЫ СТАРОДУБОВОЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

В зимнее время стоит уделять особое внимание достаточному количеству овощей, фруктов и ягод (не менее 400 г в день) – это источник пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов

Ежедневное потребление продуктов из цельного зерна (хлеб из муки грубого помола или с отрубями, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы) и бобовых (горох, чечевица, нут и др.) обеспечит организм энергией за счет сложных углеводов и белков растительного происхождения, витаминами и микроэлементами, а также клетчаткой

Выбор нежирных сортов мяса и птицы (говядина, кролик, цыпленок, индейка и т. п.), молочных продуктов пониженной жирности и рыбы позволяет обеспечить организм необходимым количеством полноценного белка и снизить содержание насыщенных жиров и холестерина в рационе

Предпочтение следует отдавать растительным маслам вместо насыщенных жиров животного происхождения

Ограничение потребления соли (не более 1 чайной ложки в день), снижение потребления солений, маринадов и копченостей

Ограничение потребления сахара и кондитерских изделий, сдобной выпечки, сладких газированных напитков

Внимание к составу и срокам годности продуктов, соблюдение требований к хранению продуктов и приготовлению блюд



МОРОЗКО: ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ

В преддверии новогодних праздников вместе с анестезиологом-реаниматологом высшей квалификационной категории, заведующим отделением хирургической реанимации и интенсивной терапии ДГКБ № 9 имени Г. Н. Сперанского Сергеем Пилютником мы путешествуем по страницам сказки «Морозко».



Девушка сидит под елью, дрожит, озноб ее пробирает. Вдруг слышит – невдалеке Морозко по елкам потрескивает, с елки на елку поскакивает, пощелкивает. Очутился на той ели, под которой девица сидит, и сверху ее спрашивает:

– Тепло ли тебе, девица?

– Тепло, Морозушко, тепло, батюшка.

Так было всегда в сказке про Морозко, но не в этот раз... Очутился Морозко на той ели, под которой девица обычно сидит, но сверху увидел не девицу, а девочку. Бегаёт она под елкой, на месте ей не сидится. Тулупчик на ней, варежки, обувь – справная. Шарфик завязан. Девочка в этот шарфик нос прячет. Глаза озорные, а голос звонкий, аж посох зазвенел. Дед Мороз оторопел, с испугу по ошибке пар выпустил и воскликнул:

– Тепло ли тебе, девица? Ты кто такая?

– Маша я из мультфильма «Маша и Медведь». Миша меня погулять отпустил. А ты – Морозко. Про тебя я читала и тебе не верю. Я ученым верю, вот они дело говорят: «Профилактика всегда луч-

ше, чем лечение. Обморожения обычно предотвратимы, но не всегда излечимы без последствий. Возникают тогда, когда потеря тепла тканями превышает возможности тканевого кровообращения препятствовать замерзанию мягких тканей (кровообращение = тепло). Профилактика должна быть направлена как на обеспечение достаточной перфузии тканей, так и на уменьшение потери тепла тканями. Поддержание физической активности – специфичный метод для поддержания периферического кровообращения, так как он повышает уровень и частоту холодовой периферической вазодилатации. По данным одного малого исследования, физическая активность стимулировала холодовую периферическую вазодилатацию в пальцах ног у 58 % испытуемых против 28 % в контрольной группе, где физической нагрузки не было. Чаще всего страдают открытые участки тела: нос, уши, щеки, подбородок и пальцы рук. Первые признаки обморожения обычно проходят незамеченными. Сначала ребенок жалуется на жжение или покалывание, но позже он просто перестает что-либо чувствовать. Розовый румянец на щеках бегающего и прыгающего ребенка – явление совершенно нормальное. А вот пришедшая на смену румянцу бледность – уже явный признак обморожения. Сосуды сужаются, кожа теряет чувствительность и становится твердой на ощупь. После согревания пострадавшее место начинает болеть, появляются отек и пузыри на коже. Причем имеется строгая закономерность: чем больше времени проходит до появления этих признаков, тем больше вероятность того, что повреждены глубокие ткани.»

– Мудрено ты говоришь, Машенька.

– Книжки читаю, по-умному умею говорить. Ты вот, дедушка, двух девушек чуть не уморил. При этом, по разным источникам, одну все-таки заморозил.



В сказке так и говорится:

«Девица окостеневать стала, чуть-чуть языком шевелит: «Ой, тепло, голубчик Морозушко!»

Тут Морозко сжалился над девицей, окутал ее теплыми

шубами, отогрел пуховыми одеялами.

– То есть признаки переохлаждения уже были. Дальше ты правильно поступил, согреть начал.

– А ты, егоза, не боисься меня.

– Потому что знаю, как защититься от тебя – нужно минимизировать воздействие холода на ткани: избегать холодных условий окружающей среды, где риск обморожения велик, особенно при температуре ниже -15°C , даже при небольшой скорости ветра; защищать кожу от влаги, ветра и холода; избегать потливости или намокания конечностей; утеплять кожу необходимым количеством слоев одежды; проверять состояние конечностей («холодные проверки», если человек чувствует онемение или боль в конечностях или же подозревает, что уже может развиваться обморожение); распознавать поверхностное обморожение до того, как оно станет более серьезным; сводить к минимуму время воздействия холода. Кстати, после встречи с тобой, Морозко, могла беда случиться.»



Вспомним, что поехал старик в лес, доезжает до того места, – под большую елью сидит его дочь, веселая, румяная, в собольей шубе, вся в золоте, в серебре, и около – короб с богатыми подарками. Старик обрадовался, положил все добро в сани, посадил дочь, повез домой.

Маша подняла указательный пальчик вверх:

– Золото и серебро на морозе не помощники в лесу. И даже больше того, украшения могут способствовать обморожению в той части тела, с которой имеют непосредственный контакт. Встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи ребенка с холодным металлическим предметом. Стоит любопытному малышу схватиться голый рукой за какую-нибудь железку или, того хуже, лизнуть ее языком, как он намертво к ней прилипнет. Освободиться от оков можно, только отодрав их вместе с тканями.

– Что, теперь уже и морозить нельзя? – спросил Морозко.

– Да нет, уж ты морозь на свое усмотрение. Просто надо знать, как поступить, если ты переусердствовал. Главная задача – согреть обмороженные участки тела и восстановить в них кровообращение. Но сделать это не так-то просто. Вот самые распространенные ошибки, которые совершают родители. Нельзя: энергично растирать и массировать обмороженные участки снегом, спиртом или чем-то еще; согревать с помощью прямого источника тепла – батареи, обогревателя, грелки или костра. Самый простой и эффективный способ восстановления кровообращения в обмороженных тканях – это согревание в теплой воде. Вода должна быть нагрета до температуры $37-39^{\circ}\text{C}$. Поскольку вода может быстро остывать после того, как начался процесс отогревания, она должна постоянно, но осторожно подогреваться до необходимой температуры. Отогревание считается завершенным, когда пораженная часть приобретает розовый/багровый цвет и становится мягкой и податливой на ощупь. Такой результат обычно достигается примерно за 30 минут. Пораженные ткани нужно просушить теплым воздухом. Ну, а далее надо обязательно поспешить к доктору. Потому что только он знает, как правильно поступать!



А то будет, как в твоей сказке:

«Еще ниже спустился Морозко, сильнее приударил, затрещал, защелкал:

– Тепло ли тебе, девица?

Тепло ли тебе, красная?

– Ой, совсем застудил!

Сгинь, пропади, проклятый Морозко!

Рассердился Морозко, да так хватил, что старухина дочь окостенела».

Так заканчивается сказка, но так никогда не должно быть в жизни! **МММ**



БЕЗГРАНИЧНЫЙ КОСМОС

Одни находят себя в спорте, другие погружаются в творчество, а для кого-то хобби – смотреть в ночное небо под мерное гудение пчел.



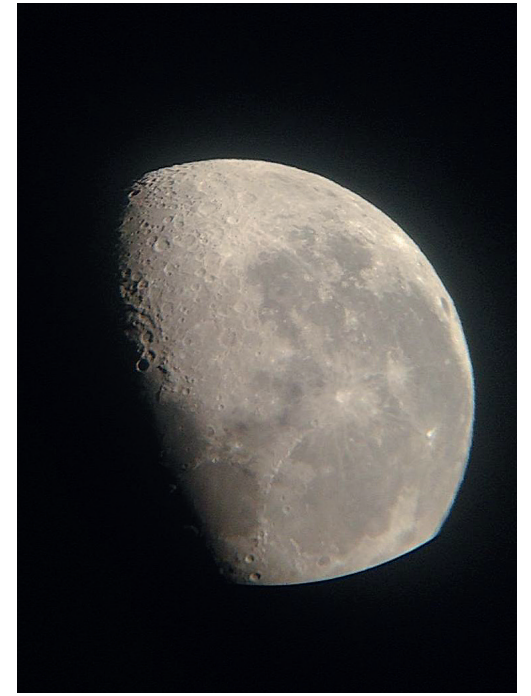
ся в чтение книг по астрономии. «Эта огромная холодная Луна вдруг оказалась близкой. И можно было отчетливо разглядеть ее кратеры, следы какой-то неведомой активности, проплывающий на ее фоне крошечный спутник. Луна вдруг перестала быть просто диском или серпом, который мы видим каждый вечер. Что самое необычное, что я увидел в небе? Жизнь! Строгая логика, которой подчинено движение небесных тел, ведь отсюда это кажется хаосом. Неслучайно люди все время пытались найти связи между своей и той, звездной, жизнью, например с помощью астрологии. Но гороскопы меня не интересуют, честно говоря, я предпочитаю наблюдать. Я верю, что эти связи существуют, что где-то там есть жизнь, ведь у нее могут быть совсем другие формы, о которых мы и понятия не имеем. Очень интересно, как по мере освоения космоса будет развиваться медицина, ведь уже сейчас пытаются вырывать на орбите органы», – делится размышлениями Дмитрий.

Когда интересы простираются в диапазоне от безграничного космоса до языка пчел, это настраивает на философский лад и располагает к созерцанию. Отыскать гармонию жизни, разгадать ее секреты или просто любоваться? Дмитрий Мелехин, заместитель главного врача стоматологической поликлиники № 15, увлекся астрономией не очень-то давно – несколько лет назад во время суперлуния, когда спутник подошел к Земле на рекордно близкое расстояние. Эта небесная красота вдохновила Дмитрия приобрести телескоп и углубить-

Но завораживающей гармонией неба практически невозможно любоваться в Москве из-за загрязненного воздуха, а также световых помех – у нас же город никогда не спит... Поэтому приходится пропускать звездопады, пролетающие кометы и прочие важные для астронома-любителя события. Основная «обсерватория» Дмитрия находится в Смоленской области. И здесь же, помимо телескопа, обитают пчелы, которые стали еще одним хобби доктора.

Ульи достались ему по наследству. Но не увлечься пчеловодством оказалось просто невозможно. «Меня восхищает, как четко и стройно у них все организовано, как они взаимодействуют, общаются, – просто параллельная цивилизация! Каждый на своем месте и четко знает свои задачи и цели. Как природа помогла им так упорядочить

Эта огромная холодная Луна вдруг оказалась близкой. И можно было отчетливо разглядеть ее кратеры, следы какой-то неведомой активности, проплывающий на ее фоне крошечный спутник



жизнь? – рассказывает Дмитрий. – Есть несколько любимых ульев, и к ним отношение буквально как к питомцам». К этим любимчикам Дмитрий приходит даже без специального костюма пасечника. Ведь пчелы очень остро реагируют на запахи и могут напасть, защищая свои «владения». Но с Дмитрием они явно нашли общий язык. Конечно, с ними не поиграешь и их не погладишь, но наблюдать их жизнь, их слаженность, гармонию – колоссальное удовольствие. Очень интересно, как зимуют пчелы, – они все соединяются в общий ком. Вот такая социальная психология.

Ну, и мед, конечно, вкусный и очень полезный продукт. Никаких коммерческих задач перед пасекой Дмитрий Мелехин не ставит. Вот были пчелы – и пусть себе живут. Только надо позаботиться, чтобы они благополучно перезимовали. Ну, и не упустить новую семью – поместить ее в улей. Да и меда не так уж и много получается на местном разнотравье.

Из пчелиных дикиховин Дмитрий рекомендует попробовать нектар – тот самый, который пчелы собирают с цветов и затем перерабатывают в мед. «По сути, для них это источник белка, – объясняет доктор. – И это, действительно, очень питательная субстанция. Пробеешь крошечный комочек, сладкий на вкус, с запахом трав, цветов, и действительно заряжает энергией на целый день».

На вопрос, забросил бы Дмитрий медицину, чтобы всерьез погрузиться в свои увлечения, он отвечает категорически: «Нет!» С детства мечтал быть врачом, и профессия приносит колоссальное удовлетворение, ведь ты реально помогаешь конкретным людям. Тем более, что в современной медицине столько открытий, инноваций, бесконечные возможности для профессионального роста. Пожалуй, это и есть счастье, когда у тебя всю неделю любимая работа, а в выходные и в отпуск – другие миры: звездное небо и пчелы, с их загадками, гармонией, собственной необыкновенной жизнью. **ММС**

Алина Хараз



Фото из личного архива Д. Мелехина

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатников

Редакционный совет

Амплеева Т. В., Андреева Е. Е., Анциферов М. Б., Арутюнов Г. П., Бордин Д. С., Богородская Е. М., Брюн Е. А.,

Васильева Е. Ю., Дубров В. Э., Жилиев Е. В., Зеленский В. А., Коноплянников А. Г., Курносова Т. И., Крюков А. И., Мазус А. И., Мантурова Н. Е., Мухтасарова Т. Р., Назарова И. А., Никонов Е. Л., Нурмухаметова Е. А., Орджоникидзе З. Г., Орехов О. О., Плутницкий А. Н., Погонин А. В., Потеекаев Н. Н., Пушкарь Д. Ю., Хатьков И. Е.,

Ходырева Л. А., Хубутия М. Ш., Шабунин А. В., Шамалов Н. А.

Главный редактор

Алексей Иванович Хрипун

Редактор

Оксана Анатольевна Плисенкова

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 года. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы». Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

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

Над выпуском работали: редакционный отдел проекта «Московская медицина». Научный редактор: Джемал Бешлиев. Авторы: Ирина Слободян, Ирина Степанова, Алина Хараз. Корректор: Ольга Михайлова. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 75 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «ММТ им. Л. Б. Красина».

Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ в соцсетях:

