

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

В Москве в рамках пострегистрационного исследования началась вакцинация жителей столицы против коронавирусной инфекции. Вакцинация проходит в два этапа: сначала вводится первый компонент вакцины, а через 21 день – второй. Такая схема необходима для усиления иммунной защиты организма. Вакцина не содержит самого вируса: риска заразиться самим или заразить окружающих у добровольцев нет. Пострегистрационное исследование вакцины от COVID-19 прово-



дится на базе 6 столичных медучреждений, в дальнейшем их число увеличится до 20. Участником исследования может стать любой совершеннолетний гражданин России или другого государства (московский полис ОМС не обязателен), не болевший ОРВИ за две недели до исследования и не болеющий в момент вакцинации, не перенесший COVID-19 и не контактировавший с заболевшими коронавирусом как минимум за две недели до исследования. У женщин должен быть отрицательный тест на беременность. И женщины, и мужчины могут принять участие в исследовании только в том случае, если в следующие три месяца не планируется зачатие ребенка. Подать заявку на участие в исследовании вакцины против COVID-19 можно на портале mos.ru, заполнив короткую анкету. В течение двух недель для желающего сделать прививку будет проведен медицинский осмотр, в удобное для него время. Важно, чтобы участник на протяжении всего исследования находился в Москве, чтобы не прерывать медицинское наблюдение. Участие в исследовании бесплатное.

Источник: mosgorzdrav.ru

В целях разграничения потоков пациентов с COVID-19, гриппом и ОРВИ в московских учреждениях здравоохранения введены новые алгоритмы работы поликлинического звена, стационаров и «Скорой помощи». Жители столицы с выраженными симптомами ОРВИ по-прежнему в обязательном порядке продолжают сдавать тест на коронавирусную инфекцию. Однако, в случае если результат будет отрицательным, им больше не нужно будет сидеть



на двухнедельном карантине, как было установлено раньше. Но придется еще сдать экспресс-тест на грипп, как при лечении на дому, так и при госпитализации в стационар. Изменения коснулись и больниц. Койки в стационарах теперь делятся на три группы: для лечения пациентов с ОРВИ и гриппом, с подтвержденной коронавирусной инфекцией, с пневмонией невирусного происхождения.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



16+

№ 3 (72) июль – сентябрь 2020

Периодическое ежеквартальное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕР!

Укрепляем корпоративный дух

Современные успешные бизнес-тренеры в унисон твердят о том, что для достижения наибольшей отдачи от своих сотрудников работодателям следует отказаться от системы мотивации, ориентированной на достижение максимально возможной прибыли, в пользу системы мотивации, ориентированной на высвобождение творческого потенциала сотрудников, их самораскрытие и самореализацию. Необходимо строить деловые отношения с подчиненными на равных, на принципах взаимозависимого сотрудничества. Почему это важно? По данным опроса служащих зарубежных компаний, проведенного ведущим бизнес-тренером Великобритании, основателем коучинга Джоном Уитмором, 80% из них заявили, что главным внутренним препятствием, которое мешает раскрытию потенциала, является страх. Понятно, что делать с психологической составляющей страха. Решение этой задачи стоит оставить коучам, управленческим психологам и тем, на кого направлена их деятельность, – руководителям всех уровней и их коллективам. В рамках данной статьи предлагается рассмотреть те аспекты, которые на сегодня более очевидны, нежели игры души и разума, а именно как влияет страх на наше здоровье и что в имеющихся реалиях работодателя могут предпринять по его сбережению.

Не нужно быть экспертом, чтобы понять: страх = стресс. О том, что от стресса все болез-

ни, говорят только что не из утюга. Мы боимся не угодить начальнику, мы боимся, что наше мнение будет отличаться от мнения коллектива, мы боимся попросить помощи, мы боимся выглядеть некомпетентными. В попытках снизить психологическое напряжение, вместо того чтобы выйти на улицу, прогуляться 15 минут по ближайшему скверу и привести в порядок мысли, мы идем с коллегами курить, вечерами мы «топим» стресс в бокале вина, вместо того чтобы пойти на йогу, ночами, мучаясь бессонницей, мы заедаем тревожные мысли о завтрашнем совещании. Мы засиживаемся в офисе допоздна вместо велопогулки с детьми из страха, что начальник сочтет нас бездельниками.

Но «эпоха пробуждения» уже началась. Работодатели во многих странах мира, в том числе и в России, все больше осознают: здоровье сотрудников – бесценный капитал, который служит процветанию организаций, приумножению их ресурсов. Вслед за пониманием приходят и конкретные решения – корпоративные программы здоровья.

Об этапах становления и перспективах развития данного направления корреспондент «Шара здоровья» побеседовал с исполнительным директором Некоммерческого партнерства «Фонд развития персонифицированной медицины», профессором **Петром Павловичем КУЗНЕЦОВЫМ**.

Окончание на стр. > 2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**ЗОЖ
НОВАЯ
УГРОЗА
ЛЕГКИМ**



> 4

**НАУКАПРО
РАСШИРЯЕМ
ГОРИЗОНТЫ
ДИАГНОСТИКИ**



> 5

**АЙ-БОЛИТ
КОМФОРТ
ВО СНЕ
И НАВЬУ**



> 7

ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



ВСЕ В ОДНОМ

В Обручевском районе Москвы полным ходом идет строительство неонатального корпуса родильного дома № 4. Неонатальный корпус позволит новорожденным, переведенным на второй этап выхаживания (дети, рождающиеся недоношенными или с той или иной заранее диагностированной патологией), находиться вместе с мамами до момента выписки, и все это в стенах одного учреждения – родильного дома. В новом шестизэтажном здании на 76 койко-мест разместятся консультативно-диагностический центр на 150 посещений в смену, отделение лучевой диагностики, отделение патологии новорожденных и недоношенных детей на 40 кроваток с блоком интенсивной терапии на 12 кюветов, а также клинично-диагностическая лаборатория.

УЧИМСЯ ПРЕКРАСНОМУ

Галерея «Нагорная» распахнула свои гостеприимные двери для



маленьких москвичей. Здесь не первый год действуют самые разные творческие студии. Например, ребята могут освоить искусство изготовления керамики. Сюда принимают даже дошколят в возрасте от пяти лет. В кружке они научатся лепить из глины свои уникальные авторские шедевры. В студии с говорящим названием «Акварельки» дети начиная уже с трех лет будут постигать азы рисования. Подробную информацию о том, как записаться в кружки, можно узнать по телефону: 8-985-272-44-22 либо на сайте галереи.

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

В домах на Ленинском проспекте, д. 121/1, корп. 1, 2, 3, ведется капитальный ремонт фасадов. Преображения зданий удалось добиться совместными усилиями жильцов-активистов и депутата Мосгордумы Ольги Шаровой. Старожилы утверждают, что здания изначально строились с некоторыми нарушениями проектных норм, что привело к преждевременному износу материалов и систем. Дома были внесены в региональную программу капитального ремонта общего имущества в МКД, но проведения необходимых работ по плану пришлось бы ждать до 2035 – 2044 годов. По итогу депутатских обращений в префектуру ЮЗАО и Фонд капитального ремонта сроки были пересмотрены и перенесены на более ранние, а капитальный ремонт фасадов начался уже нынешним летом.



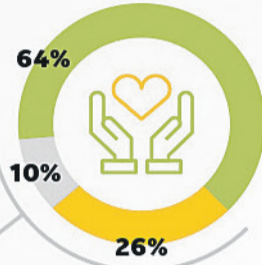
ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ЦИФРЫ

380 респондентов

Редакция медицинской газеты «Шар здоровья» провела опрос жителей районов Обручевский, Котловка, Черемушки с целью выяснить востребованность корпоративных программ заботы о здоровье сотрудников. В числе опрошенных были представители широкого спектра профессий: повара, врачи, инженеры, экономисты, госслужащие и др.

Работодатель обязан заботиться о здоровье своих сотрудников

Не считают, что забота о здоровье сотрудников — функция работодателя



20–45 лет

80%

Не имеют однозначной позиции на этот счет

Обязательные меры работодателя:



76%

Работодатель реализует программы корпоративного здоровья

53%

Из них считают принимаемые меры достаточными

Участвуют в мероприятиях в рамках корпоративных программ здоровья



53%

готовы тратить свободное время на освоение навыков по управлению стрессом

45–60 лет

40%

30–45 лет

35%

25%

20–30 лет

Работодатель оплачивает 50% стоимости годового абонемента в спортзал

210

Работодатель тратит ту же сумму в год на корпоративы и праздники

50

Ни одно из предложений не приоритетно

120

Мнения

- 210 — Забочусь о своем здоровье вне зависимости от работы
- 50 — Здоровый человек выполняет большой объем работы и получает большую зарплату
- 40 — Корпоративные программы здоровья — веская причина работать в компании
- 40 — Если редко брать больничный, вероятность карьерного роста возрастает
- 20 — Корпоративные программы здоровья сплачивают коллектив
- 20 — Корпоративные программы здоровья — не более чем мода

СРОЧНО В НОМЕР!

Укрепляем корпоративный дух

Окончание. Начало на стр.

< 1



— Петр Павлович, дайте, пожалуйста, определение корпоративной программе здоровья. Что это за программа? Каковы ее границы?

— Корпоративная программа — это прежде всего проект работодателя для своих сотрудников (а иногда и членов их семей). Он включает в себя комплекс мероприятий, направленных на улучшение состояния их физического и психологического здоровья. Важно начинать проект с разработки идеологии, которая не одномерно, а с течением определенного времени будет прорастать в сознании коллектива: «Наш профессиональный успех, личностный рост, эффективность нашей организации напрямую зависят от

состояния нашего здоровья».

— Какие меры предпринимает государство для стимулирования работодателей к внедрению таких программ? Или выбор, проводить ли такую политику у себя в организации, — сугубо личный для каждого работодателя?

— Многие годы целый ряд нормативных документов повсеместно в нашей стране обязывает работодателей соблюдать правила по охране труда, профилактике производственного травматизма, организовывать ежегодные медицинские обследования сотрудников. Это как в психологии: если у человека не удовлетворены базовые потребности в пище и сне, ни о какой генерации прогрессивных идей не может идти и речи. Поэтому вы, наверное, имели в виду, как государство стремится систематизировать и совершенствовать работу по данному направлению, вывести ее на новый уровень. В руках работодателей, безусловно, сосредоточены огромные возможности по сохранению и укреплению здоровья

сотрудников. Главное, сообщая с государством грамотно развивать эти возможности.

На сегодняшний день уже сформулированы и описаны модели развития коллективов предприятий как социально ориентированных организаций. Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». Министерство здравоохранения России, в свою очередь, также поддержало развитие корпоративных программ на Российском инвестиционном форуме в Сочи в 2019 году, посвященном реализации национальных проектов.

На сайте Минздрава в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» размещен документ, содержащий в себе некую оптимальную модель корпоративной программы «Укрепление общественного здоровья». Она была разработана на базе лучших

корпоративных практик совместными усилиями Российского союза промышленников и предпринимателей, НИИ медицины труда им. академика Н.Ф. Измерова, Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины. В настоящее время программа проходит экспертное обсуждение и, в случае ее принятия, будет рекомендована к использованию работодателями в качестве базового ядра для разработки детальной корпоративной программы охраны и укрепления здоровья сотрудников и членов их семей в каждой конкретной организации.

— Что же принципиально нового предлагает программа?

— Системный подход к реализации корпоративной программы здоровья в организации, когда это перестает быть задачей только одного подразделения, например отдела по охране труда. Предлагается объединить усилия HR, IT-специалистов, юристов, пресс-службы, отдела закупок, службы безопасности и многих других. Привлекать в качестве экспертов медицинских работников. Программа помогает составить индивидуальную для каждой организации дорожную карту, объединяющую необходимые действия, сроки и исполнителей. Планируется, что основными программными инструментами реализации всех корпоративных программ станут единая информационная система «Медицина труда» и программная платформа «Единое цифровое окно здоровья», которые объединят усилия государства и работодателей. Часть мероприятий в каждой конкретной



КОММЕНТАРИИ

Заместитель заведующего филиалом «Черемушки» ГБУ ТЦСО «Зюзино» Ольга Вячеславовна БАКУЛИНА



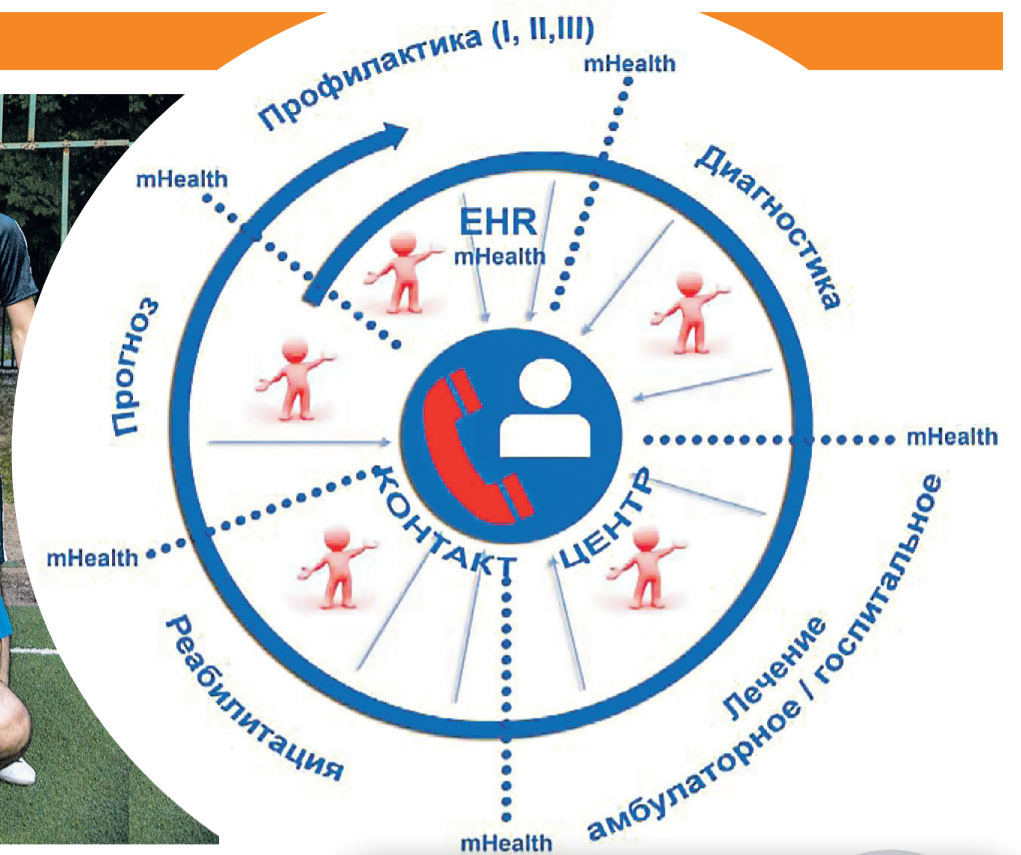
— Профессиональная деятельность сотрудников нашего центра сопряжена с большими психоэмоциональными нагрузками. Они постоянно взаимодействуют с социально неблагополучными категориями граждан, в их числе есть люди пожилого возраста, с тяжелыми заболеваниями, люди с ограниченными возможностями здоровья. Каждый сотрудник для нас по-настоящему ценен. Поэтому у нас никогда не стоял

вопрос, нужна ли корпоративная программа здоровья. Одним из главных пунктов в ней значатся психологические тренинги по управлению стрессом, грамотному выходу из конфликтных ситуаций. И мы с уверенностью можем сказать, что они эффективны и приносят свои плоды. Стресс не кажется больше чем-то тягостным и выходящим за рамки личного контроля.

Полученные навыки помогают нашим сотрудникам относиться с большим воодушевлением к своим повседневным задачам, позволяют раскрыть внутренний потенциал в части межличностных коммуникаций. Кроме того, мы проводим ежегод-



ные диспансеризации, Дни здоровья, когда вместе выезжаем на природу и проводим спортивные мероприятия, раздаем буклеты просветительного характера о профилактике различных заболеваний. Наши молодые сотрудники — постоянные участники вело-парадов.



корпоративной программе будет реализовываться на постоянной основе с применением дистанционных средств в рамках ЕИС «Медицина труда». При помощи средств мобильной медицины mHealth (мобильные устройства и беспроводные технологии) у сотрудников будет проводиться мониторинг показателей здоровья. Он позволит выявлять заболевания на самых ранних стадиях и вовремя начинать лечение. Данные с устройств mHealth будут сначала фиксироваться в «Едином цифровом окне здоровья», после чего их возьмет в обработку контактный центр. Готовые рекомендации о том, что следует предпринять, отразятся у сотрудника в специальном мобильном приложении. К работодателю данные поступят в обобщенном виде дашборда (вид программ для формирования отчетов).

Индивидуальный план биомедицинских мероприятий (в «Едином цифровом окне здоровья») как один из основных инструментов повышения человеческого капитала должен быть выполнен для клиента без сверхусилий, с позитивной эмоциональной окраской, с учетом характеристик персонального времени и пространства (ресурсов).

— Петр Павлович, на борьбу с какими заболеваниями будет направлен этот инструмент?

— По данным DALY (единица измерения бремени болезни. 1 DALY = 1 год жизни, утраченный в результате преждевременной смертности и нарушений функций организма в результате болезни или травмы. — Примеч. ред.), почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Так, в структуре первичной заболеваемости у взрослого населения в 2018 году преобладали болезни органов дыхания (34,6%). В динамике за 2014 – 2018 годы показатели заболеваемости взрослого населения болезнями системы кровообращения остаются стабильно высокими. По данным Всемирной организации здравоохранения, полтора миллиарда человек сталкиваются с риском развития йоддефицитных заболеваний.

— А какие меры по сохранению здоровья сотрудников наиболее популярны у московских работодателей?

— Самыми эффективными мероприятиями из реализуемых в Москве корпоративных программ были определены, по общему мнению Департамента здравоохранения города Москвы, работодателями и самих сотрудников: вакцинация, организация и обеспечение работников горячим питанием, участие в спортивных соревнованиях, скрининг основных показателей здоровья. На развитие данных направлений также будет делаться упор.

Но помимо этого, говоря о здоровье москвичей, нельзя не упомянуть о запущен с 1 июля нынешнего года в столице пятилетнего эксперимента по внедрению искусственного интеллекта, который открывает огромные возможности, в том числе перед здравоохранением и корпоративными программами. Так, в московских поликлиниках искусственный интеллект уже помогает рентгенологам оценивать минимальные изменения в тканях молочной железы при проведении маммографии. Он анализирует данные и «подсвечивает» подозрительные участки, обращая на них

внимание врача, что позволяет значительно повысить качество диагностики.

— Есть ли успешные примеры, может быть в зарубежной практике, влияния корпоративных программ на изменение отношения сотрудников к своему здоровью?

— Разработанные в центрах по контролю и профилактике заболеваний США программы укрепления здоровья на рабочих местах становятся эффективным подходом для борьбы с эпидемией ожирения среди взрослых и улучшения общего состояния здоровья сотрудников. С этой целью используют систему показателей здоровья на рабочем месте в качестве основы для изучения вопросов укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте и их физической активности. Рекомендуется на рабочем месте создавать условия для борьбы с эпидемией ожирения среди взрослых и улучшения здоровья работающего населения за счет физической активности. Результаты исследования демонстрируют связь между программами укрепления здоровья на рабочих местах и улучшения поведения работников в отношении их здоровья.

— Спасибо, Петр Павлович!

МНЕНИЕ

Заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор, главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова Ольга Викторовна ШАРАПОВА



— Реализация программы корпоративного здоровья — большая ответственность для любого работодателя. В медицинском учреждении такая ответственность многократно умножается. Большой врач практически как сапожник без сапог. Ему не будут доверять пациенты, он не сможет с полной отдачей выполнять свою работу, быть ориентиром для пациента в том, как беречь свое здоровье. Что мы делаем в этом плане для наших сотрудников? Если говорить об основных постулатах корпоративного здоровья, то это, конечно, охрана труда, пожарная безопасность, профилактика травматизма на рабочем месте. Мы даже занимали первые места в смотрах-конкурсах на лучшую организацию работы по охране труда среди медицинских учреждений Москвы. Ведь больница — особое учреждение. Здесь медицинскому персоналу приходится иметь дело со сложным, а порой и опасным оборудованием, биологическими материалами, различными лекарственными препаратами. Все новые сотрудники при поступлении на работу проходят обучение и далее ежегодно подтверждают свои знания в этой области. Проводятся у нас и периодические медицинские осмотры, и вакцинации. Все наши сотрудники имеют возможность питаться в отдельно организованной столовой. Меню то же, что и для пациентов, находящихся на стационарном лечении, а значит, максимально сбалансированное и здоровое.

Мы очень гордимся нашей футбольной командой, которая неоднократно занимала призовые места в различных спортивных соревнованиях. По многочисленным просьбам наших сотрудников, активно занимающихся спортом, мы сейчас прорабатываем вопрос строительства на территории больницы спортивной площадки. Это будет актуально, учитывая высокую профессиональную загруженность сотрудников, не всегда имеющих время ходить в спортзал.

Уже неоднократно в своих интервью «Шару здоровья» я упоминала о том, что в нашей больнице ведется работа по внедрению системы менеджмента качества (СМК). И это только подтверждает тот факт, насколько этот проект всеобъемлющ, нацелен на решение широчайшего спектра задач, в том числе и корпоративного здоровья. Приведу некоторые цифры из исследований Росздравнадзора: хирургическим сестрам приходится держать в памяти до 20 заданий в течение 70% рабочего времени; медицинские сестры в течение 8 часов выполняют до 100 манипуляций, каждая из которых занимает 3 минуты. При этом ежедневно они прерываются, получая новое поручение. Неудивительно, что медицинские работники подвержены профессиональному выгоранию из-за высокого уровня стресса. Внедрение СМК позволит упростить работу врачей и медсестер посредством стандартизации процессов, создания наглядных и понятных алгоритмов действий при выполнении повседневных задач, например, когда врачу не придется держать в голове, в какой последовательности оформить документы на госпитализацию, достаточно взглянуть на висящий на стене кабинета алгоритм. Мы с коллегами уверены, что СМК можно считать одной из лучших на сегодня практик заботы о здоровье сотрудников, поскольку внедрять ее можно в организациях любого профиля.

Директор Центра досуга и спорта «Лабиринт» Екатерина Александровна ЗАЙНУДИНОВА



— «Жизнь — это спорт», — убеждены наши сотрудники. А спорт — это здоровье. Ведь трудно мотивировать других на достижение спортивных рекордов, если сам не можешь, например, справиться с вредными привычками. Ранее я работала в Школе здоровья заместителем директора по здоровьесберегающим технологиям и решила уже наработанный опыт внедрить на новом месте. Через наш спортивно-

досуговый центр проходит большое количество посетителей. Поэтому мы ввели графики проветривания и кварцевания помещений и строго их соблюдаем.

В каждом помещении у нас есть кварцевая лампа на колесиках. В час пик посещаемости мы выставляем их в холлы. Ежегодно в августе, перед началом учебного периода, все наши сотрудники проходят диспансеризацию.

Кроме того, они прививаются согласно календарю прививок, а также от сезонных вирусов. В наших планах — проводить психологические тренинги по управлению стрессом и командаобразующие мероприя-

тия. Ведь успех в работе во многом зависит и от комфортного психологического климата в коллективе. А у совершенства, как известно, предела нет.

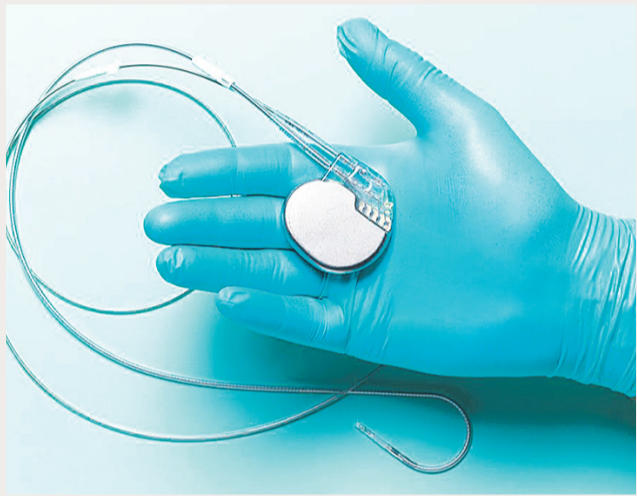


ВРАЧЕБНЫЙ КОНСИЛИУМ

НЕ В ТАКТ, ИЛИ КОГДА НАШЕ СЕРДЦЕ В ОПАСНОСТИ

«**М**ое сердце остановилось, мое сердце замерло...» Вряд ли солист группы «Сплин» Александр Васильев, создавая стихи своего хита, подразумевал под этими строками симптомы аритмии.

Меж тем многие пациенты описывают их именно как «замирание сердца», ощущение толчков и переверотов. А дальше кто-то с избыточной осторожностью начинает относиться к любой аритмии, которая воспринимается как проявление очень серьезного отклонения в работе сердца. Кто-то, наоборот, считает, что если аритмия не ощущается, то обращать на нее внимания не нужно. Разобраться в тайнах сердечного ритма корреспондентам «Шара здоровья» помогли специалисты Городской клинической больницы им. В.В. Виноградова.



Имад Ахмадович МЕРАЙ, врач анестезиолог-реаниматолог, заведующий отделением кардиореанимации, к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии РУДН

– Под аритмией подразумевается нарушение сердечной проводимости, а также частоты и регулярности сердечных сокращений, приводящее к нарушениям в нормальной работе сердца. Аритмия может возникнуть вследствие как органических причин: инфарктов, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, кардиосклероза, миокардитов, заболеваний щитовидной железы, так и функциональных. К последним, провоцирующим активизацию вегетативной нервной системы (играющей важную роль в регуляции связи между мозгом и сердцем), относятся хронические стрессы, характерные для жителей больших городов, напряженная умственная или физическая работа, употребление психостимуляторов (кофе, чай, алкоголя, никотина), зло-

употребление острой, соленой, пряной пищи, недостаток витаминов (калия, магния, кальция).

Все виды аритмий можно условно подразделить на доброкачественные, протекающие без серьезных осложнений, и жизнеугрожающие. Даже у абсолютно здоровых людей на кардиограмме обнаруживаются единичные экстрасистолы (преждевременные возбуждения и сокращения сердца). Они не влияют на качество и продолжительность жизни. Лечить их не нужно. Меж тем к нам в больницу часто обращаются пациенты совсем молодого возраста, у которых на фоне недосыпания, стрессов, курения возникает экстрасистолия. В свою очередь, избыточный вес, наличие вредных

привычек, гиподинамия с течением времени приводят к развитию органических поражений сердца, о которых говорилось выше, и, как следствие, развитию опасных видов аритмий, таких как мерцательная аритмия (сердце бьется хаотично). Такие пациенты чаще всего попадают в наше отделение.

Аритмия – преимущественно хронический процесс. При отсутствии серьезных патологий для стабилизации состояния пациента мы рекомендуем ему полностью устранить влияние негативных факторов (стресс, курение), пропить курс успокоительных препаратов, поработать с психологом. Часто это помогает. В более сложных случаях мы уже прибегаем к антиаритмическим препаратам, антикоагулянтам (кроворазжижающим препаратам). Пациентам с пароксизмальной мерцательной аритмией для купирования приступа и стабилизации ритма мы применяем эффективный

и безопасный метод электроимпульсной терапии. Пациенту вводится седативное средство (краткий общий наркоз), а затем с помощью специальных электродов, закрепляемых на грудной клетке, осуществляется воздействие на миокард электрическим током.

Самостоятельно выявить аритмию несложно. При возникновении неприятных ощущений: чувства жара или, наоборот, нехватки воздуха следует измерить пульс на запястье, локтевом сгибе или на шее. При аритмии частота сердечных сокращений будет выходить за пределы нормы, составляющей 60 – 90 ударов в минуту, можно почувствовать и нерегулярность ритма. Кроме того, нарушение ритма фиксируют и электронные тонометры, имеющие специальный индикатор частоты сердечных сокращений. Главное при возникновении любых дискомфортных ощущений – обратиться к специалисту.

ЗОЖ

Нелегкая участь легких

Несмотря на информационную пропаганду СМИ о важности сохранения и укрепления здоровья, ограничительные меры, вводимые в нашей стране с целью борьбы с курением,

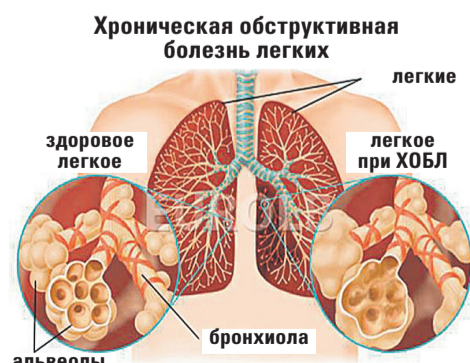


и табачного дыма по-прежнему серьезно довлеет над россиянами. По данным Федеральной службы государственной статистики на 2019 год 22,5% наших сограждан курят ежедневно. Поэтому основной упор в разрезе заболеваний органов дыхания, и небезосновательно, медицинское просвещение сегодня делает на профилактику онкологии легких. И здесь курительщики, особенно те, кто не намерен расставаться с вредной привычкой, рассуждают так: «К врачу ходил, проверился, рака нет. Значит, все в порядке». «Все в порядке» по умолчанию означает «можно продолжать курить». Но, увы, не все так просто. Большинство курительщиков даже не подозревают о том, что в их организме постепенно набирает силу грозный враг с загадочным названием, больше напоминающим какую-нибудь новую торговую марку, – ХОБЛ. И враг этот опасен настолько, что, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2030 году ХОБЛ станет третьей по значимости причиной смертности в мире. Кому грозит ХОБЛ, как распознать и уберечься, – всю правду о малоизвестном заболевании читателям «Шара здоровья» раскрыла врач-терапевт ГКБ им. В.В. Виноградова, к. м. н., доцент кафедры внутренних болезней с курсом кардиологии и функциональной диагностики им. акад. В. С. Моисеева РУДН **Елена Курбанова ШАВАРОВА**.

С ЧЕМ ЭТО ЕДЯТ

– Елена Курбанова, расскажите, пожалуйста, что скрывается под диагнозом ХОБЛ и кто входит в группу риска?

– ХОБЛ расшифровывается как хроническая обструктивная болезнь легких. Возникает она преимущественно у курительщиков. При постоянном вдыхании патогенных частиц происходит раздражение слизистой бронхов, что приводит к их хроническому воспалению и дальнейшим необратимым изменениям в тканях легких, выражающимся в ограничении прохождения воздуха в дыхательные пути и обратно. В итоге все системы организма начинают страдать от нехватки кислорода. ХОБЛ не развивается стихийно, как нередко бывает с онкологией, а медленно, с течением времени. Главный фактор риска, повторюсь, – курение, в равной мере и активное, и пассивное, а также работы на различных вредных производствах. Хотя в моей практике был случай, когда данным заболеванием страдал повар. На протяжении 40 лет он жарил в ресторане котлеты, постоянно вдыхая пары горячего масла.



ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН

– Обнаружив какие симптомы, необходимо бить тревогу?

– Во-первых, не все курительщики приобретут ХОБЛ, равно как и не все люди, страдающие алкогольной зависимостью, заработают цирроз печени. Здесь сразу вспоминается Уинстон Черчилль, который курил сигары, выпивал, имел лишний вес, при этом ничем не болел и прожил до 90 лет. Но это счастливое исключение. Научно доказано, что для ХОБЛ важную роль играет наследственная предрасположенность, обусловленная врожденным дефицитом некоторых ферментов. Поэтому если у человека такой предрасположенности нет, даже при многолетнем курении ХОБЛ у него не будет. Какие симптомы должны встревожить? – Кашель и одышка. К сожалению, большинство пациентов с ХОБЛ долгое время игнорируют их, пока не появляются серьезные проблемы с дыханием. С этим связана низкая выявляемость заболевания на ранних стадиях, когда человеку еще можно помочь. Еще у пациентов с ХОБЛ ярко выражена проблема выдоха. Он длительный и затрудненный.

ТРЕВОЖНЫЙ КАЛЬКУЛЯТОР

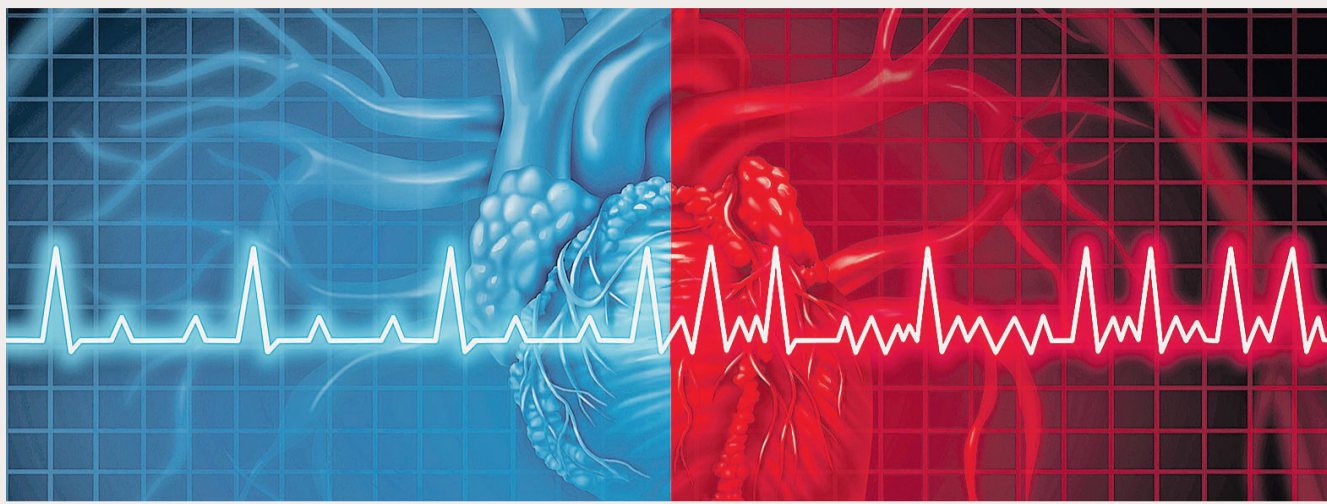
– Какой стаж курения служит прямым указанием на ХОБЛ?

– Есть такой медицинский показатель – индекс пачка/лет. Если человек выкуривает по пачке в день на протяжении 10 лет, его индекс равен 10. Это пограничный рубеж (если курит по полпачки в день, то рубеж настанет через 20 лет). При наличии у такого курительщика вышеупомянутых симптомов можно подозревать развитие ХОБЛ. Кроме того, если, например, женщина сама не курит, но ее домочадцы грешат этим прямо дома, она тоже имеет высокий риск развития ХОБЛ.

КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ

– Вы сказали, что пациенту на ранней стадии ХОБЛ еще можно помочь. Чем именно?

– Задача каждого врача, вне зависимости от его медицинского профиля, обратить внимание на наличие у пациента жалоб на кашель и одышку, особенно если он курит, и направить на консультацию к врачу-пульмонологу. Тот, в свою очередь, назначит пациенту исследование – функцию внешнего дыхания. Во время этой процедуры при помощи специального прибора, спирометра, измеряется скорость, а также объем воздуха, который попадает в легкие и выходит из них. Только данный вид диагностики может подтвердить или опровергнуть наличие у пациента ХОБЛ. Своевременное лечение позволит снизить выраженность симптоматики за счет индивидуального подбора препаратов-ингаляторов, которые пациент будет использовать постоянно. Главное – раз и навсегда исключить воздействие на организм вредных факторов, бросить курить.



Гайрат Калыевич КИЯКБАЕВ,
врач-кардиолог высш. кв. кат.,
д.м.н., профессор кафедры внутренних
болезней с курсом кардиологии и функ-
циональной диагностики
им. акад. В.С. Моисеева РУДН



проводящей системы сердца.

При неэффективности лекарственной терапии у некоторых пациентов катетерная абляция может быть проведена при мерцательной аритмии (фибрилляции/трепетании предсердий).

Одним из залогов эффективности перечисленных методов лечения является правильная оценка целесообразности их применения, основанная на всестороннем анализе причин аритмии и возможных последствий предполагаемого вмешательства. Подобная оценка осуществляется командой специалистов, состоящей из кардиологов, электро-

физиологов и инвазивных аритмологов.

Колоссальная роль в этом процессе отводится кардиологам, которые осуществляют комплексную первичную диагностику, в том числе с использованием таких специальных методов обследования, как мониторинг ЭКГ, нагрузочные тесты, ЭхоКГ, компьютерная томография, коронарная ангиография, магнитно-резонансная томография.

При этом следует отметить, что инвазивные методы лечения оказываются основным выбором лишь у ограниченного контингента пациентов. В подавляющем же большинстве случаев нарушения ритма сердца лечатся консервативно.

Главный врач
ГКБ им. В.В. Виноградова,
д.м.н., профессор
**Ольга Викторовна
ШАРАПОВА**



— Некоторые аритмии могут приводить к избыточному снижению артериального давления, выраженной брадикардии, развитию сердечной недостаточности, что сопровождается нарушением кровоснабжения многих органов и систем. Опасным для жизни является нарушение кровоснабжения головного мозга, сердца и почек. При мерцательной аритмии возрастает риск тромбоэмболии в головной мозг, легкие и другие органы с развитием таких грозных последствий, как ишемический инсульт и тромбоэмболия легочной артерии.

Специальных мер первичной профилактики аритмии (когда ее еще нет) не существует. Рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (отказ от курения, борьба с избыточным весом, малоподвижным образом жизни, прохождение периодических диспансеризаций) универсальны, и их выполнение, а также правильное лечение уже существующих болезней сердца и сосудов позволят снизить риск развития аритмий. Отдельно хочу сказать, что женщинам необходимо раз в год проходить обследование у гинеколога и желательно эндокринолога для контроля за гормональным статусом. Гормональные сбои вызывают нарушения в работе сердца.

Вторичная профилактика (когда аритмия уже есть) тоже прежде всего должна быть нацелена на устранение или контроль причин ее возникновения (артериальная гипертония, ИБС и др.). В некоторых ситуациях этого может оказаться недостаточно, и тогда применяются специальные противоаритмические подходы (например, назначение антиаритмических препаратов, проведение транскатетерной абляции очагов аритмии, имплантация кардиостимулятора, кардиовертера-дефибриллятора).

● НАУКАПРО

Стетоскоп XXI века

Айтен Фуадовна САФАРОВА,
д.м.н., профессор кафедры внутренних болезней
с курсом кардиологии и функциональной диагностики
им. акад. В.С. Моисеева РУДН, гл. внештатный специалист
по инструментальной диагностике ЮЗАО, врач
отделения ФД и УЗИ ГКБ им. В.В. Виноградова



НЕВОЗМОЖНО – ВОЗМОЖНО



— Всегда считалось, что УЗИ — не для легких, поскольку, согласно законам физики, ультразвук не проходит через воздух. А легкие, как известно, наполнены воздухом. Это действительно так, но до тех пор, пока в них не появляется патология. Дело в том, что при пневмонии или отеке легкого, характерного, например, для сердечной недостаточности, в легких происходят некоторые изменения, на фоне которых прохождение через них ультразвукового луча тоже изменяется, он начинает по-другому преломляться и рассеиваться. Таким образом, на экране монитора во время исследо-

вания мы начинаем видеть определенные изменения в тканях легких и можем классифицировать их по патологиям.

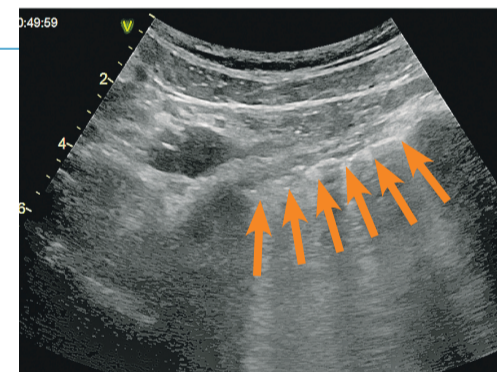
Впервые УЗИ легких стали выполняться нефрологическим пациентам, находящимся на гемодиализе. Было замечено, что у таких пациентов периодически возникает переизбыток жидкости в организме, что приводит к отеку легкого. При этом на мониторе аппарата УЗИ были зафиксированы так называемые «хвосты кометы», сегодня их называют В-линии (см. рис.). Этот феномен стал изучаться, а именно насколько полученные данные коррелируются с нефрологическими исследованиями и компьютерной томографией. Конечно, компьютерная томография на сегодня считается «золотым стандартом» при исследовании заболеваний легких. Так вот, по результатам многочисленных исследований оказалось, что УЗИ легких не уступает по точности данных компьютерной томографии по широкому спектру заболеваний и, кроме того, имеет ряд преимуществ. Метод — быстрый, надежный, легкий в освоении, значительно более дешевый по сравнению с КТ, не дает дополнительной лучевой нагрузки на организм как при КТ и его можно делать абсолютно всем. Чего не скажешь о КТ. Лучевая нагрузка противопоказана беременным женщинам, детям и пожилым людям. УЗИ легких можно делать несколько раз на протяжении всего заболевания, смотреть динамику лечения.

ШАГ В БУДУЩЕЕ

В нашей больнице диагностика легких при помощи УЗИ была внедрена по инициативе профессора Жанны Давидовны Кобалава и ныне покойного академика, заведующего кафедрой внутренних болезней РУДН Валентина Сергеевича Моисеева. Они были воодушевлены данными исследований, озвученных на европейском конгрессе, посвященном пациентам с сердечной недостаточностью. Первая жалоба таких пациентов — одышка. УЗИ легких с высокой степенью точности позволяет сделать вывод, является ли у конкретного пациента одышка признаком сердечной недостаточности или самостоятельным заболеванием легких. На базе нашей больницы мы с коллегами начали проводить исследования пациентов с сердечной недостаточностью — насколько высока в их случае роль УЗИ для выявления в легких застоя и составления прогноза по излечению. У пациентов перед выпиской при видимом улучшении состояния на УЗИ выявлялся остаточный застой в легких в виде В-линий, что позволяло вовремя скорректировать лечение. В противном случае рецидивов болезни и повторных госпитализаций было бы не избежать.

На сегодняшний день всем без исключения пациентам, поступающим в отделение кардиореанимации нашей больницы, мы выполняем УЗИ легких. Исследования мы проводим также и в рамках амбулаторного приема, для этого достаточно позвонить в наш контактный центр и записаться. Все специалисты отделения ультразвуковых и функциональных методов исследования обучены этой методике.

Второе направление, по которому мы активно выполняем УЗИ легких, — это лечение пневмонии. Приведу пример одной пациентки. Она была беременна, поступила с высокой температурой и кашлем. Чтобы

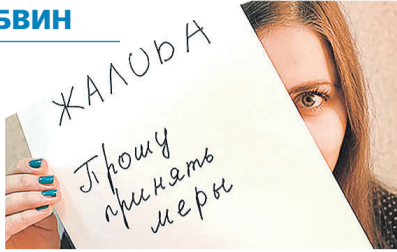


УЗИ-ПРИЗНАКИ ОТЕКА ЛЕГКОГО У ПАЦИЕНТА С ОБОСТРЕНИЕМ (ДЕКОМПЕНСАЦИЕЙ) ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (МНОЖЕСТВЕННЫЕ В-ЛИНИИ ИЛИ «ХВОСТЫ КОМЕТЫ» — ПРИЗНАК ВНЕСОСУДИСТОЙ ЖИДКОСТИ)

избежать лучевой нагрузки, вместо КТ мы выполнили ей УЗИ и выявили пневмонию с достаточно большим очагом поражения легких. Мы начали ее лечить и повторяли исследование, чтобы отследить динамику. В период карантина в корпусе нашей больницы, перепрофилированном под пациентов с COVID-19, мы также проводили исследования при помощи портативного аппарата УЗИ. Результаты были потрясающими: данные УЗИ ничем не уступали данным КТ исследований. Да, конечно, есть и свои ограничения. Так, УЗИ легких будет неинформативным у пациентов с высокой степенью ожирения, также мы можем не увидеть патологии, находящиеся глубоко в корнях легкого, не увидим эмфизему в легких курильщика. При коронавирусе же поражение всегда начинается с поверхности легких, которое отлично просматривается. Есть уже и мировой опыт по динамическому наблюдению за пациентами, находящимися на ИВЛ. Ведь на КТ их отвезти невозможно, а аппарат УЗИ привезти к их постели — легко. Можно сказать, что данный метод в период пандемии всколыхнул все медицинское сообщество.

● **НОВОСТИ #ГКБВИН**

Дайте жалобную книгу



Для любого учреждения сферы обслуживания во все времена не существовало более страшных слов со стороны клиента, чем эти. И здесь сразу вспоминается пресловутый ресторан «Одуванчик» из старого советского фильма, пользовавшийся дурной славой среди посетителей за отвратительную кухню и грубый персонал.

Сегодня, по сути, ни одна организация, будь то городской метрополитен, библиотека, продуктовый магазин, не существуют автономно, все работают для людей, а значит, чутко реагируют на любые нарекания в адрес своей работы. Изменилась и психология восприятия жалоб. Если раньше они считались некой досадной издержкой, то теперь жалоба, если она обоснована, конечно, — один из главных инструментов совершенствования бизнес-процессов в организации. Ведь человек извне смотрит, что называется, свежим взглядом, а значит, видит все слабые места.

Совершенно особое значение имеет работа с жалобами пациентов в медицинских учреждениях. Здесь в каждом обращении речь идет о бесценном — о жизни и здоровье. Современная медицина развивается семимильными шагами, и, безусловно, при внедрении новых технологий, подходов к организации лечебного процесса шероховатостей не избежать.

Отвечая на эти вызовы времени, Городская клиническая больница им. В.В. Виноградова решила оптимизировать и усовершенствовать бизнес-процессы работы с обращениями граждан.

В скором времени на сайте больницы появится новая форма обратной связи с администрацией. Заявителю необходимо будет выбрать из предложенного списка желаемую категорию обращения, которую он хочет направить: жалоба, вопрос, предложение или благодарность. Форма обратной связи будет интегрироваться с внутрибольничной CRM-системой Битрикс-24, что позволит сразу автоматически формировать задачи исполнителям по отработке поступивших обращений. Контролировать этот процесс, включая четкие сроки ответов заявителям, будет подразделение по работе с обращениями граждан. Оно станет, по сути, «одним окном», куда будет оперативно стекаться вся информация по обращениям, поступающим в больницу через сайт, социальные сети, контактный центр, приемную главного врача, официальный адрес электронной почты.

Каждая категория обращений будет обрабатываться по отдельному алгоритму. Так, все вопросы будут поступать на исполнение в контактный центр, который, в свою очередь, будет связываться с пациентом и предоставлять разъяснения. Предложения по усовершенствованию работы больницы попадут напрямую в приемную главного врача. Жалобу ожидает самый ответственный маршрут. Сначала она поступит на исполнение в подразделение по работе с обращениями граждан, специалисты которого, оперативно проанализировав ее суть и связавшись с заявителем, будут разбираться с возникшей проблемой вместе с медицинским персоналом клинических отделений. Отдельное внимание будет уделено качеству оказания медицинской помощи и ее доступности, комфортности пребывания в стационаре и этике общения.

Жалобы на нарушения этики общения со стороны медицинского и прочего персонала больницы будет рассматривать Совет по этике. Это постоянно действующий коллегиальный выборный орган, в состав которого вошли наиболее авторитетные сотрудники коллектива. Совет оперативно рассмотрит поступившую претензию и в случае ее обоснованности сформирует в адрес главного врача рекомендации по предотвращению подобных ситуаций в будущем и меры ответственности, которые должен понести невежливый сотрудник.

Уверены, что данные шаги позволят пациентам чувствовать себя в стенах лечебного учреждения более комфортно и защищенно, а самой больнице значительно улучшить качество своей работы.



КАДР ИЗ К/Ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ», РЕЖ. Э.А. РЯЗАНОВ

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Сосуды и пересуды

Варикозную болезнь можно назвать недооцененным заболеванием, к развитию которого приводят множество различных факторов, среди которых особую роль играет род профессиональных занятий. Какие виды деятельности при отсутствии должного внимания к здоровью ног могут привести к плачевным последствиям и каковы будут эти последствия, «Шар здоровья» обсудил с врачом – сосудистым хирургом отделения сосудистой хирургии ГКБ им. В.В. Виноградова Владиславом Андреевичем ПАНФИЛОВЫМ.



«ЛЮБИМЫЕ ПРОФЕССИИ» ВАРИКОЗА

— Владислав Андреевич, если говорить о профзаболеваниях, кому и по какой причине следует опасаться развития варикозной болезни?

— Ну, во-первых, хирургам. Наша профессия сопряжена с частым и длительным пребыванием в статичном положении. Еще у нас обычно долго стоят педагоги, повара, массажисты, продавцы-консультанты, парикмахеры-стилисты. Недостаточная нагрузка на икроножные мышцы приводит к ослаблению сосудистого тонуса и к застою крови в венах нижних конечностей. Обычно к концу дня начинает появляться

отечность, когда, например, вы с трудом можете застегнуть на ноге ботинок, который с утра могли надеть, не расстегивая молнию. Появляются ноющие боли, особенно в ночное время, судороги.

Следующая группа риска (тут дело даже не в профессии) — это ношение неудобной обуви. Дамы часто готовы ради красоты жертвовать комфортом и носить сутками напролет узкие туфли на высокой шпильке. Критичной считается высота шпильки или каблука, начиная от 5 сантиметров. Здесь опасность таится в том, что стопа фиксирует-

ся в изогнутом положении, нарушается питание мелких сосудов и возникает все тот же венозный застой. Симптоматика будет аналогичной.

Все большую распространенность приобретает варикоз у офисных работников. Длительная сидячая работа, актуальная и для водителей, администраторов, кассиров, также служит причиной снижения сосудистого тонуса и застоя крови в венах.

Есть опасность заработать варикоз и у любителей сидеть в позе «нога на ногу». Здесь происходит передавливание подколенной вены

и нарушение кровотока в ногах. За счет этого снижается эластичность сосудов, появляются отеки, ощущение тяжести в ногах.

Еще одна категория — люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, в том числе культуристы. При поднятии тяжестей происходит резкий скачок внутрибрюшного давления, которое передается венам ног, вызывая растяжение сосудистых стенок.

Люди, страдающие ожирением, также входят в группу высокого риска. Беременность тоже может спровоцировать развитие варикоза.



РАЗВИТИЕ СО ЗНАКОМ «МИНУС»

— Бытует мнение, что варикоз не угрожает жизни, а значит, можно не спешить с посещением специалиста, сняв ноющие боли какой-нибудь мазью. Благо современная фармацевтическая отрасль предлагает их в избытке. Можно ли считать это опасным заблуждением?

— Суть варикоза заключается в дисфункции клапанов, которые контролируют направление тока крови. Из-за этого происходит накопление чрезмерного объема жидкости в венах, под действием которой стенки растягиваются и теряют упругость. Возникает упомянутый выше застой венозной крови. Заболевание может поразить сосуды в любой части тела, но чаще всего локализуется в ногах. Почти 30% пациентов нашего отделения госпитализируются к нам с осложнениями варикоза. Причем возрастной фактор особой роли не играет. Это могут быть как пожилые, так и совсем молодые люди. Если пренебрегать своевременным походом к специалисту при варикозе, со временем нарушение венозного оттока крови может привести к тромботическим осложнениям, например

тромбофлебиту. Тактика лечения будет совершенно иной. Ситуация из плановой может быстро перейти в экстренную. Следующая, опасная и тяжелая стадия прогрессирования заболевания — развитие венозных трофических язв. Локализуются они обычно в нижней трети голени. Ткани в области голени и лодыжек начинают получать недостаточно кислорода, из-за чего и формируются язвы — плохо заживающие дефекты кожи. Лечение трофических язв — длительный и непростой процесс на стыке двух специальностей — сосудистой и гнойной хирургии. Прежде чем проводить лечение основного заболевания, язвы нужно, говоря простым языком, почистить, перевести из влажной формы в более сухую. Кроме того, косметический дефект — темное пятно на коже на месте залеченной язвы все равно останется. В самых тяжелых, запущенных случаях трофические язвы могут грозить ампутацией конечностей, если анамнез пациента осложнен еще и сахарным диабетом. Поэтому тут каждый решает для себя сам — стоит ли доводить ситуацию до крайностей.

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

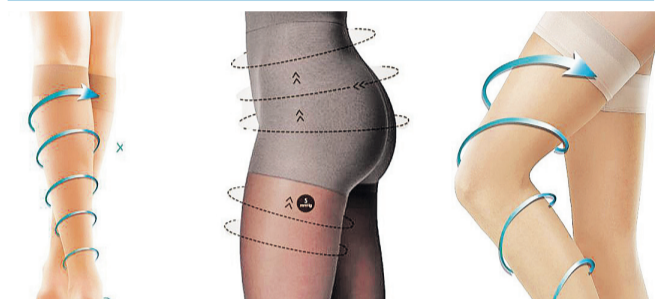
— Звучит страшновато. Хочется сразу спросить — что делать, если обнаружишь у себя первые признаки варикоза?

— Не игнорировать их, а прийти на консультацию к врачу — сосудистому хирургу (флебологу). Увы, мужчины чаще запускают недуг, потому что их меньше, чем женщин, беспокоит выраженный косметический дефект — сосудистые звездочки, выпирающие вены. Дальше, если говорить о нашей больнице, мы назначим вам информативное и безболезненное диагностическое исследование — дуплексное сканирование сосудов нижних конечностей — УЗИ вен. В зависимости от тяжести заболевания дальше вам может быть выполнена малоинвазивная (малое вмешательство) хирургическая операция, комбинированная флебэктомия. Процедура на сегодня считается «золотым стандартом» в сосудистой хирургии. Ее цель — восстановить нормальный кровоток в конечностях, удалить пораженные варикозом вены. Открытые доступы мы также практикуем при лечении варикоза. Хочу развеять миф, что после таких операций остаются большие уродливые шрамы. Это не так. Разрезы обычно не превышают 2–3 см и делаются в паховой области. Пациент буквально на следующий же день уходит на своих ногах домой. Еще одним эффективным методом, который мы выполняем, является радиочастотная облитерация. В ходе проведения процедуры вена изнутри подвергается радиочастотному воздействию, вследствие чего происходит склеивание сосудистых стенок. В дальнейшем склеенный сосуд постепенно заменяется соединительными тканями.

Хочу обратить внимание прекрасной половины наших читателей вот на какой момент. Эстетическая флебология предлагает быстро и навсегда избавиться от сосудистых звездочек. Особой популярностью пользуется лазерная склеротерапия. Так вот про «навсегда» — это лукавство. С течением времени звездочки могут возникать, и даже на тех же самых местах. Стоит насторожиться, если перед процедурой вам не планируют выполнять УЗИ вен, поскольку, не выяснив и не устранив глубинную причину появления сосудистых звездочек, считайте, что вы выбросите деньги на ветер.



СПЕЦОДЕЖДА ДЛЯ НОГ И ДРУГИЕ ПРАВИЛА



– Спасибо, что пояснили. Я сама, увы, однажды так попала. УЗИ мне не сделали, а я и не знала, что это необходимо. И звездочки конечно же через время вернулись на прежнее место. Расскажите, пожалуйста, какие меры профилактики варикоза применяете Вы и Ваши коллеги, учитывая, что профессия хирурга в зоне высокого риска? Какие рекомендации будут полезны всем?

– Во время любой операции (если она будет длиться более трех часов) необходимо применять компрессионный трикотаж. Это обязательно. Из универсальных рекомендаций – конечно, физическая активность. При длительной сидячей или стоячей работе каждые 1,5 – 2 часа обязательно нужно подвигаться, походить, пройти по лестнице хотя бы пару этажей. Я, например, в конце рабочего дня стараюсь обязательно посидеть некото-

рое время в положении, при котором ноги вытянуты и находятся на уровне с тазом, чтобы облегчить венозный отток. Нужно носить комфортную обувь. Не прописывать себе самостоятельно компрессионный трикотаж. Только специалист сможет правильно подобрать подходящую именно вам степень компрессии. Есть патологии сосудистой системы нижних конечностей, при которой компрессионный трикотаж противопоказан. Если врач прописал вам ношение компрессионных колготок, покупать их следует только в ортопедическом салоне и не попадаться на уловки недобросовестных продавцов. Качественное изделие не может стоить 500 рублей. В среднем оно обойдется от 2000 рублей. Также важно контролировать вес и избавиться от вредных привычек. Вот, пожалуй, главные советы.

НОВОСТИ #ГКБВИН

Держим марку!

Когда в семье вот-вот должен родиться ребенок, будущие родители начинают с тревогой и волнением выбирать то «священное место», где он появится на свет. Чтобы все прошло гладко и встреча с долгожданным малышом принесла только позитивные эмоции, ожидания от родильного дома должны совпасть с реальностью. Кто-то при выборе учреждения родовспоможения ставит в приоритет чуткий медицинский персонал, кто-то – комфортность палат, чтобы можно было чувствовать себя как дома, кого-то волнует техническая оснащенность и наличие в роддоме таких важных служб, как детская реанимация, служба переливания крови, возможности непрерывного мониторингового наблюдения за состоянием женщины и ребенка. Отлично, когда все эти составляющие совпадают, как в родильном доме № 4. Для его коллектива стало уже доброй и счастливой традицией получать общественное и профессиональное признание в самых разных категориях. Дважды роддом № 4 был признан лучшим учреждением родовспоможения города Москвы.



Нынешним же летом в Гостином Дворе, на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России» родильному дому № 4 был присвоен статус «Открытый роддом».

– Мы благодарим организаторов за эту награду. Для нас чрезвычайно важно такое признание. Это заслуга всего медицинского коллектива роддома, – отметила на вручении главный врач медицинского холдинга им. В.В. Виноградова, в состав которого входит и роддом № 4, Ольга Викторовна Шарапова.

Критерии для определения победителя в номинации «Открытый

роддом» разработали сотрудники экспертно-просветительского центра помощи будущим и состоявшимся родителям «Выбор родителей» совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы. Среди них поощрение свободного поведения в родах, помощь в налаживании грудного вскармливания и отказ от докорма, совместное пребывание матери и ребенка, бесплатное посещение женщины родственниками после родов, уважительное и доброжелательное отношение со стороны сотрудников роддома и регулярное проведение дней открытых дверей.



Под флагом добра

Успех в лечении заболевания определяется не только квалификацией врача, правильно и своевременно поставленным диагнозом, но и уровнем доверия пациента к конкретному специалисту и лечебному учреждению в целом. Доверие же складывается из психологического комфорта, информированности, доброжелательного отношения. Стараюсь объединить в себе все эти слагаемые, в Городской клинической больнице им. В.В. Виноградова сделали новый шаг на пути к весторонней заботе о своих пациентах. Отныне на этапе госпитализации в стационар все пациенты получают специальную памятку. Куда можно сдать ценные вещи при госпитализации? Каков порядок

посещения в реанимации? Какие продукты можно передавать пациентам? Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в памятке. Кроме того, в ней собрана информация о полезных сервисах, таких как работа буфетов для посетителей, телефоны контактного центра больницы, больничные буккроссинги, WI-FI и многое другое.

Памятка призвана помочь пациентам лучше ориентироваться в том, что будет с ними происходить с момента поступления в больницу до момента выписки, а значит, чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Старт проекта по распространению памятки в ГКБ им. В.В. Виноградова был приурочен к Всемирному дню безопасности пациентов. Этот день был учрежден в 2019 году на Всемирной ассамблее здравоохранения и отмечается он 17 сентября. Определение безопасности пациентов связано прежде всего со снижением риска неблагоприятных событий, связанных с оказанием медицинской помощи, до приемлемого минимума.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЭРГНОМИКИ

АЙ-БОЛИТ

Петр Евгеньевич Соков, врач-невролог Клиники лечения боли ГКБ им. В.В. Виноградова



На протяжении жизни около 80% людей испытывают боль в спине. Это является самой частой причиной временной нетрудоспособности у молодой части населения России. Профилактика заболеваний позвоночника делится на три составляющие.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

При выборе офисного кресла стоит отдать предпочтение тому, в котором есть поясничная поддержка, возможность регулировки высоты сиденья и угла наклона спинки. Также можно использовать специальные ортопедические подушки. Они крепятся на любое кресло, в том числе на автомобильное сиденье.

Не рекомендуется настраивать монитор на максимальную яркость. Устанавливать его необходимо на 40–50 см от глаз, рабочее место должно быть освещено полностью.

Ортопедическая подставка под ноги не является обязательным атрибутом, в большинстве случаев оптимальное положение ног при длительной работе достигается настройкой высоты сиденья.

КОМФОРТ ДЛЯ НОГ

Для создания дополнительной амортизации и уменьшения вертикальной нагрузки на позвоночник необходимо использовать стельки и пяточные супинаторы. Использование ортопедической обуви здоровому человеку не обязательно, но для длительной ходьбы лучше отдать предпочтение мягкой обуви без жестких каблучков.

ПОДДЕРЖКА ВО ВРЕМЯ СНА

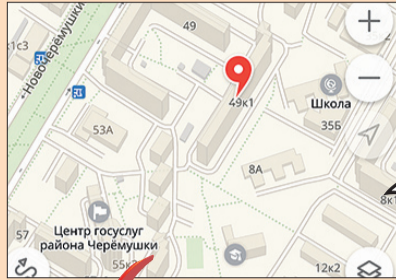
Не существует универсальная подушка, и не всегда ортопедическая подушка будет лучше обычной. Степень жесткости, размер и материал подбираются индивидуально. Чтобы не ошибиться, постарайтесь полежать на подушке, которую собираетесь покупать.

Для поддержания мышц и связок позвоночника в тонусе при работе за компьютером рекомендуется выполнять гимнастику.





Приемный день депутата
2-й четверг месяца
с 16:00 до 18:00



Ваши сообщения вы можете направить на электронный адрес депутата

OSHARAPOVA.RU
sharapova@duma.mos.ru

sharapova_mgd



sharapova.mgd



@sharapova.mgd



Помощник: вторник, четверг с 10:00 до 18:00, Новочеремушкинская, д. 49, корп. 1 (этаж 1). Тел.: 8-964-574-91-53

Депутат Ольга Викторовна ШАРАПОВА

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ № 36

ТЕЛ.: 8 (499) 744-66-02

КУХНЯ ЗДОРОВЬЯ

Врач-физиотерапевт, косметолог, заведующая физиотерапевтическим отделением ГКБ им. В.В. Виноградова
Ирина Валерьевна КЛИМОВА



Вездесущий йод

В отличие от многих витаминов и микроэлементов, которые необходимы для нормального функционирования человеческого организма, йод вполне можно получить, не прибегая к аптечным препаратам, – в процессе питания. Отличным источником йода могут стать дары моря. Прежде всего, морская капуста.

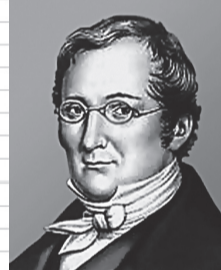


НАША СПРАВКА

Открытию йода – химического элемента, питающего наш интеллект и физическую силу, человечество обязано... коту. Такова была высокая миссия четвероногого любимца французского химика-технолога и фармацевта Бернара Куртуа. Произошло это в 1811 году. В этот период шли Наполеоновские войны. Армия нуждалась в больших объемах пороха, при производстве которого использовалась селитра. Натриевая селитра, запасы которой имелись в большом количестве, для этой задачи была непригодна. Однако на тот момент уже был известен способ, как сделать из натриевой селитры калийную. Для этого применялась зола морских водорослей. Этими опытами и занимался Бернар Куртуа, кото-



БЕРНАР КУРТУА

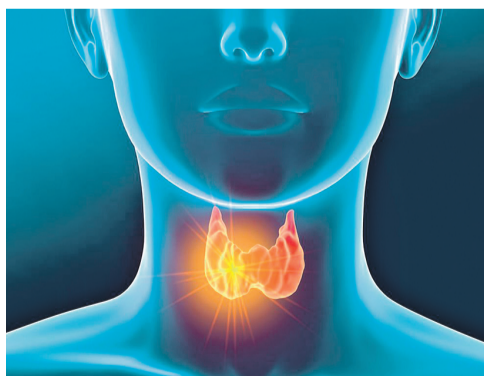


Ж.Л. ГЕЙ-ЛЮССАК

рый являлся поставщиком селитры. Проводя различные опыты с золой водорослей, он отметил, что в них есть некое вещество, которое способно разъедать железные сосуды, но не понимал, как его выделить. Однажды неизменный компаньон ученого – кот, внезапно чего-то испугавшись, случайно столкнулся со столом и разбил пару колб. В одной находился экстракт золы водорослей, в другой – серная кислота. Вещества смешались, и в воздух поднялись клубы фиолетового пара, а затем выпали в мелкие темные кристаллики. Название новому элементу было дано позднее другим французским ученым – Ж.Л. Гей-Люссаком, который руководствовался его цветом (*от греч. Iodes – фиолетовый*).

НЕПОВТОРИМЫЕ СВОЙСТВА

Главная задача йода – участвовать в выработке гормонов щитовидной железы. Поступающий в щитовидку йод окисляется и включается в процесс биосинтеза тиреоидных гормонов. В составе гормонов йод вносит свой вклад в регуляцию основных обменных процессов, а значит, влияет практически на все физиологические процессы. Нехватка йода может привести к болезням щитовидной железы, бесплодию, снижению умственной и физической работоспособности и другим проблемам.



«СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?»

Суточная потребность в йоде мужчин и женщин составляет около 150 мкг. Есть и верхний допустимый уровень – 300 мкг. Так что, прежде чем принимать йодсодержащие препараты, важно проконсультироваться с врачом. Хотя ситуация, когда в организме переизбыток йода, встречается редко, она может быть чревата опасными последствиями. Так, злоупотребление йодсодержащими витаминами и добавками может привести к нарушению у женщины менструального цикла, а при беременности – грозить выкидышем.



«ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!»

Однако позаботиться о профилактике йододефицита можно и самостоятельно. Ламинария, или морская капуста, готова стать в этом деле вашим верным помощником. Преимущество водорослей перед другим йодсодержащим сырьем в том, что в них до 95% йода находится в виде органических соединений, из которых 10% связано с белком, а потому отлично усваивается. Кроме того, ламинария содержит множество витаминов, полезна для фигуры, кожи и желудка.



«САЛАТ А-ЛЯ НАТЮРЕЛЬ»

По оценкам специалистов, взрослому человеку достаточно употреблять ежедневно примерно 30–40 граммов свежей ламинарии. Конечно, в наших далеких от моря широтах свежую морскую капусту найти непросто. Поможет ламинария сухая. Несложные манипуляции позволят превратить ее в полезный и вполне съедобный продукт. Кстати, гораздо более полезный, чем салат «Дальневосточный» из ближайшего магазина, изобилующий и уксусом, и маслом, и консервантами.



ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью «Портал РАМН»

И.о. главного редактора: Левашко М.И.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

Электронная почта:
w9036699702@gmail.com
Распространяется бесплатно в Юго-Западном административном округе г. Москвы
Отпечатано АО «Красная Звезда», 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, дом 38.

Выходит ежеквартально.
Тираж: 100 000 экз.
Заказ: № 4604-2020
Подписано в печать: 25.09.2020
Дата выхода номера в свет: 28.09.2020

Выписка из реестра зарегистрированных СМИ:
ПИ № ТУ50-02582 от 26.03.2018
Адрес редакции и издателя:
107140, г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д. 20, стр. 1.
Тел.: +7 (499) 606-03-02