

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

Еженедельная газета о здравоохранении Москвы | Понедельник, 5 августа 2019 года
Департамент здравоохранения г. Москвы | mosgorzdrav.ru | voprosministru@mos.ru

№ 29 (82)
www.niioz.ru

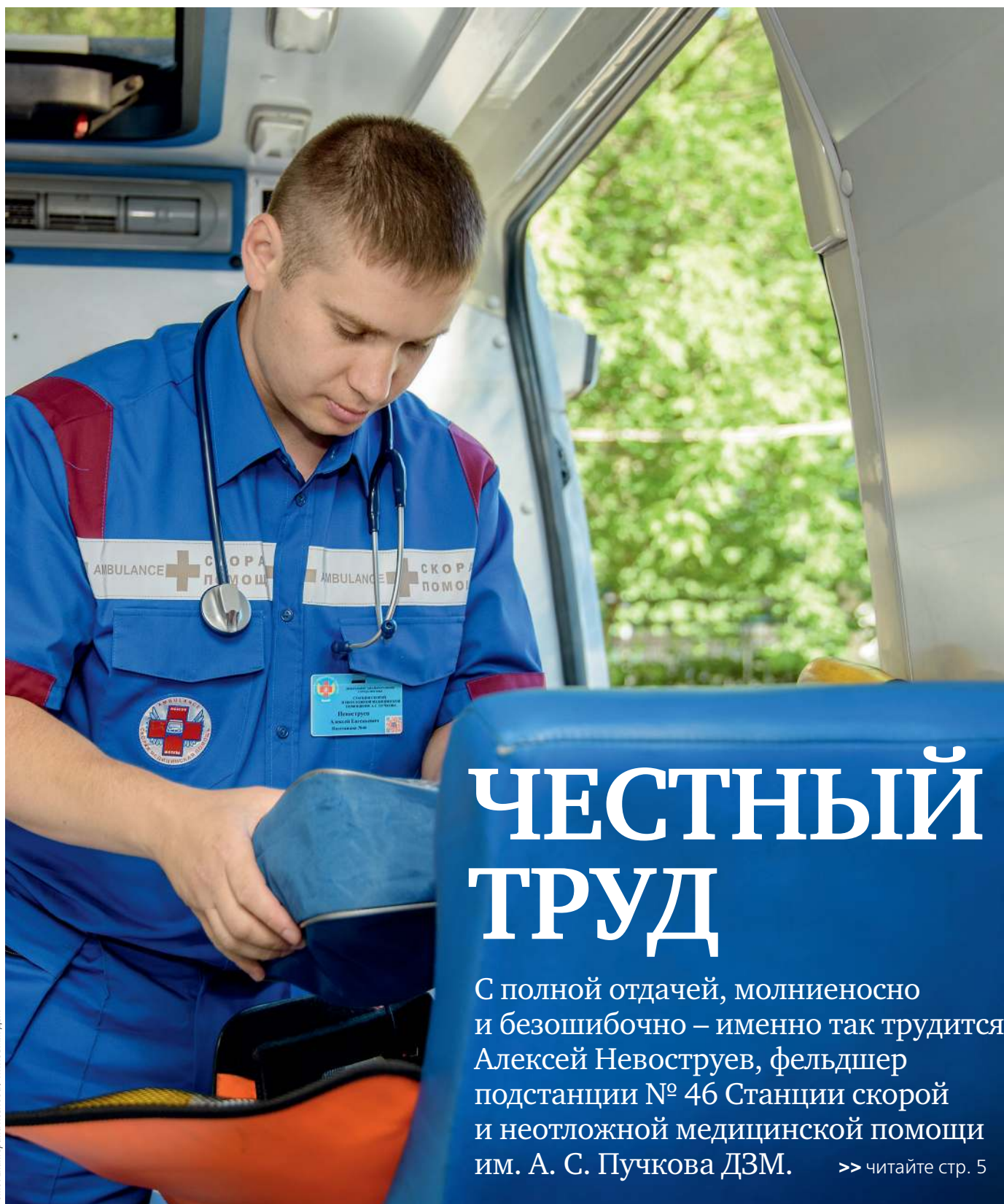


Фото: Екатерина Козлова / НИИОЗММ ДЗМ

ЧЕСТНЫЙ ТРУД

С полной отдачей, молниеносно и безошибочно – именно так трудится Алексей Невоструев, фельдшер подстанции № 46 Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова ДЗМ. >> читайте стр. 5

150 тысяч человек прошли обследование в павильонах «Здоровая Москва». Всего в городских парках и зонах отдыха открыто **46** таких пунктов. Чаще всего на обследование приходят люди в возрасте **40–65 лет – до 50 %** от числа посетителей. Доля пациентов от **18 до 40 лет** возросла до **28 %**.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – МОСКВИЧАМ



Мэр Москвы Сергей Собянин распорядился расширить перечень анализов, которые москвичи могут сдать в павильонах «Здоровая Москва». Такое решение он принял после встречи с горожанами в ландшафтном парке «Митино» 25 июля. Теперь столичные жители смогут определить гликозилированный гемоглобин, уровень креатинина в крови и гормонов щитовидной железы. «Профилактика заболеваний, диспансерный учет являются, пожалуй, главным направлением национального проекта „Здоровье“. Конечно, Москва не должна отставать», – пояснил Сергей Собянин.

Анализ на определение гликозилированного гемоглобина поможет диагностировать наличие или отсутствие сахарного диабета. Уровень креатинина в крови показывает состояние почек. Гормон щитовидной железы позволяет диагностировать нарушения в организме, которые приводят к проблемам с потенцией, щитовидной железой, депрессии и другим заболеваниям. Теперь мужчины старше 40 лет смогут пройти ПСА-тест (определение уровня простатического специфического антигена). Раньше такой анализ был доступен лицам в возрасте от 45 лет. Пациенты старше 35 лет могут пройти анализ кала на скрытую кровь, что позволяет выявить колоректальный рак и другие заболевания желудочно-кишечного тракта. Ранее такой скрининг был показан горожанам старше 40 лет. **ММГ**

АКТИВНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

На портале «Активный гражданин» подвели итоги голосования конкурса «Лучший врач». Результаты стали известны 24 июля. Впервые в этом году конкурс проходил среди докторов узких специальностей: оториноларингологов, хирургов, кардиологов, эндокринологов, урологов и офтальмологов. Голосование прошло в два этапа. Участниками стали 175 876 и 174 240 москвичей соответственно. Победители конкурса получат сувениры и почетные грамоты от ДЗМ и проекта «Активный гражданин». **ММГ**



КОНКУРС «ВРАЧИ ПОЮТ»

НИИОЗММ ДЗМ продлил прием заявок на конкурс «Врачи поют» до 29 августа включительно. Уже на следующий день, 30 августа, начнется открытое онлайн-голосование. Оно продлится две недели. Новые сроки этапов конкурса отражены в Положении о проведении конкурса на сайте niioz.ru. Ждем вас! **ММГ**

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



Евгений Гаров: «Мы сохраняем традиции отечественной школы отохирургии»
Интервью с экспертом – стр. 3



«Проект года»: старт дан
Достижения – стр. 4



Стажировки: обмен опытом
Опрос – стр. 7

ТАНЦУЮЩАЯ МОСКВА

25 июля в парке «Сокольники» участники проекта «Московское долголетие» и жители 8 регионов страны установили мировой рекорд на танцевальном флешмобе ZUMBA GOLD.



Фото: пресс-служба Танцевального марафона «Московское долголетие»

Среди участников нет людей моложе 55 лет, а самому старшему – 97 лет! На лицах сияют улыбки, движения плавные и легкие. Трудно поверить, что большинство участников до выхода на пенсию не занимались хореографией. Для многих жителей столицы серебряного возраста танцевальный мир открылся только со стартом проекта «Московское долголетие».

«Стала заниматься, как только вышла на пенсию, – поделилась своим опытом участница танцевального марафона Людмила Кашкирова. – Танцы дают энергию, эмоциональный подъем, а еще перестает болеть позвоночник, потому что учишься следить за осанкой».

Флешмоб предварили выступления пар – представителей разных округов столицы. Они удивили зрителей самыми разнообразными стилями: от классических балльных танцев до современных направлений. Настоящий фурор вызвал номер, в котором выступил «двойник» Майкла

Джексона, исполнив узнаваемые па. Многие молодые люди могут позавидовать гибкости и энергии танцоров пенсионного возраста.

Инициативность – отличительная черта участников «Московского долголетия». «Идея провести флешмоб между городами появилась у самих участников проекта. Они хотели, чтобы танцевали не только москвичи, но и все россияне. Мы вышли на министров труда и социальной защиты населения разных регионов страны, и они поддержали инициативу. К телемарафону подключились 8 городов, а всего же одновременно по всей стране станцевали представители 18 регионов», – рассказал руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.

Таким образом, в установлении рекорда приняли участие 3778 человек, из них 1369 – жители Москвы. За флешмобом в формате телемоста наблюдали зрители

с трибун, каждое движение зафиксировано телекамерами. Участников акции поддерживали звезды эстрады, среди которых была и тифлокомментатор, актриса и общественный деятель Ирина Безрукова: «У нас северная страна, люди часто не знают, чем им заняться, если на улице плохая погода. Они предпочитают сидеть дома перед телевизором. А когда попадают в проект «Московское долголетие», у них появляется воодушевление, а еще улучшается здоровье. Я сама не медик, но моя мама – врач. Поэтому удалось стать свидетелем массы историй, когда у человека болели суставы, он начинал заниматься танцами, и его здоровье улучшалось. Конечно, нужно разумно подходить к занятиям, выбирать нагрузку по силам, и тогда все будет хорошо».

Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов призвал горожан старше 55 лет присоединиться к движению. Он рассказал, что в Москве действуют 326 танцевальных групп, в которых пенсионеров бесплатно обучают хореографии. «Мы активно сотрудничаем с представителями медицинского сообщества, и они говорят, что танцы – одна из самых эффективных методик профилактики старения мозга», – отметил он.

Ведущие фестиваля зафиксировали установление рекорда. Но Владимир Петросян отметил, что на этом участники «Московского долголетия» не остановятся. Впереди новые победы, а в планах организация акции «Танцуй, Москва, танцуй, Европа!». **ММС**

Евгения Воробьева

ОПЕРАЦИИ «В ОДИН ДЕНЬ»



Фото: пресс-служба ГКБ № 52 ДЗМ

Юлия Копченова,
заведующая стационаром
кратковременного пребывания
по профилю «Офтальмология»
ГКБ № 52 ДЗМ

Современные мини-инвазивные технологии в хирургии позволяют выполнять большое количество операций малотравматично, под местной или кратковременной анестезией, что не требует больше длительного пребывания в стационаре. СКП – это подразделение ГКБ № 52, предназначенное для проведения хирургических операций и выписки пациента в течение одного дня. Отделение открыто в июне 2016 года. Здесь проводится оперативное лечение катаракты и различных

заболеваний век (заворот, выворот, птоз, блефарохалазис, халязион, атерома, киста, ксантелазма, трихиаз, птеригиум).

Однодневные операции уже давно практикуются в коммерческих клиниках, в столице они доступны по ОМС с 2016 года в рамках пилотного проекта ДЗМ. Большинство операций, которые выполняются в СКП, – по поводу катаракты. Это преимущественно возрастное заболевание, и пациентов, нуждающихся в помощи, много. В СКП при ГКБ № 52 в год выполняется около 2,5 тысячи операций по поводу катаракты. Лечение проводится методом ультразвуковой факоэмульсификации, не требующим наложения швов, с использованием самого современного оборудования и материалов.

Пациент, которому рекомендована операция в СКП, должен сделать необходимые анализы по месту жительства. На консультации врач проверит анализы, подберет хрусталик и назначит дату операции. Вмешательство выполняется

под местной анестезией, спустя несколько часов пациент может отправиться домой. На следующий день надо будет прийти на контрольный осмотр. При необходимости пациент с осложненной катарактой, глаукомой и другими офтальмологическими заболеваниями может быть госпитализирован в отделение офтальмологии больницы на более длительный срок.

Мы приглашаем москвичей на Дни открытых дверей в СКП при ГКБ № 52, которые пройдут 3 и 24 августа по адресу: Пехотная ул., д.3. Врач-офтальмолог проконсультирует пришедших по поводу заболевания и возможности его лечения в стационаре кратковременного пребывания. Прием ведется с 10:00 до 14:00. Необходима предварительная запись по телефону 8 (926) 264-07-64 (с 9-00 до 15-00 в будние дни). **ММС**

Подробнее о СКП смотрите сюжет проекта «Открытая клиника» на сайте НИИОЗМ ДЗМ

“ Отделение открыто в июне 2016 года. Здесь выполняется оперативное лечение катаракты и различных заболеваний век. **”**

МНЕНИЕ

ТЕРАПИЯ ДВИЖЕНИЕМ



Ольга Ткачева,
главный внештатный
специалист-геронiatr
Минздрава РФ, директор
Российского геронтологического научно-клинического центра, д. м. н., профессор

Принято считать, что занятия танцами – удел молодежи. Якобы у людей зрелого возраста уже и гибкость не та, да и энергии не так много. Но это мнение неверное. Танцы обладают целым комплексом позитивных эффектов для здоровья пожилого человека.

У каждого человека с возрастом постепенно развивается атрофия мышц. Это приводит к мышечной слабости, избавиться от которой позволяет физическая активность. Танцы в этом плане очень полезны. Помимо этого, запоминание движений и связок положительно влияет на когнитивные функции, препятствует развитию возрастных нарушений памяти. В мозгу образуются новые связи, которые поддерживают орган в работоспособном состоянии. Кроме того, танцуя, люди испытывают спектр приятных переживаний: предвкушение, волнение, удовольствие от движения, радость общения с единомышленниками.

Положительные эмоции и насыщенная социальная жизнь замедляют процессы старения. Ведь человек – социальное существо, которое нуждается во внимании окружения. Если не с кем общаться, нет социума, востребованности, эмоциональных связей, то люди быстро начинают стареть. Они теряют интерес к жизни, считают себя ненужными. Более того, доказано: даже самое высокотехнологичное лечение бесполезно, если человек одинок. Танцы же помогают обрести новые знакомства. Поэтому все врачи едины во мнении, что возраст – не преграда для танцев. Главное выбирать нагрузку, опираясь на свое самочувствие, и доверять ощущению удовольствия от процесса.

Стоит подобрать именно то танцевальное направление, которое нравится. Ведь если есть интерес, желание, человек получает удовольствие, то никаких противопоказаний, связанных с возрастом, нет. Можно заниматься даже рок-н-ролом, не оглядываясь на количество прожитых лет. Очень хорошо, что танцевальное направление – одно из самых популярных в проекте «Московское долголетие». Сегодня в столице на такие занятия ходят почти 9 тысяч человек старшего возраста. Для них во всех районах Москвы открыто в общей сложности 326 танцевальных групп. Приятно видеть, что у пенсионеров появляется новое полезное увлечение, а кто-то продолжает заниматься любимым делом и получает от этого удовольствие. Причем танцоры занимаются не просто для себя – они имеют возможность выступать, соревноваться, ставить рекорды и доказывают, что пенсионный возраст не повод унывать. А вместе с тем они поддерживают здоровье и продлевают свою молодость. **ММС**