



# Домашний доктор

[www.gcpru.ru](http://www.gcpru.ru)



Городская поликлиника № 6 (из архива ГП № 6) 16 +

## «Бережливая поликлиника»: все для блага пациентов



Городская поликлиника № 6 (из архива ГП № 6)

«Домашний доктор» продолжает рассказывать о внедрении проекта «Бережливая поликлиника» в нашем городе. Проект, стартовавший в 2017 году в трех регионах, был призван в целом изменить подход к системе оказания медицинских услуг, сломать прежние стереотипы населения о качестве медицины и об отношении медработников к пациентам. В 2018 году в проект были включены 24 поликлиники Санкт-Петербурга, ставшие участниками уже не pilotного, а приоритетного национального проекта «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь».

Одной из этих поликлиник стала «Городская поликлиника № 6», – рассказывает ее главный врач Роман Васильевич Бычков. – За три года до этого мы уже начали проводить определенную работу по реорганизации. А участие в проекте стало дополнительным толчком.

У нас устоявшийся коллектив, много молодых сотрудников. Мы решили, что своими силами справимся с поставленной задачей. Для этого была создана, пожалуй, самая большая рабочая группа – 29 человек. И, действительно, сами справились, получив огромный опыт. Многое приходилось внедрять в процессе реализации проекта, осваивать «бережливые» методики, разбираясь в таблицах и диаграммах, компьютерных программах, ходить с секундомером, проводя хронометраж, считать шаги и ступеньки. Эта работа шла в течение полугода – по каждому направлению проводилось специальное исследование.

### Хотим, чтобы было уютно, как дома

Вначале было проведено анкетирование пациентов поликлиники.

В холле мы поставили информационный стенд, где люди могли написать о своих пожеланиях, обозначить проблемы. Плюс к этому – раздавались анкеты. Таким образом мы опросили 780 человек. Проводя анализ, были очень удивлены. Оказалось, что люди хотят не только качественного оказания медицинской помощи, но и «домашней обстановки в поликлинике». Теперь у нас есть и люстра, и кулеры с водой, и удобные диваны. Кажется же было наша изумление, когда мы узнали, что наш холл первого этажа для жителей района стал местом встреч.

Надо отметить, что здание нашей поликлиники типовое, постройки 70-ых годов прошлого века. Пришлось поломать голову над тем, как сделать пребывание пациентов в поликлинике комфортным. Для удобства пациентов был проведен ремонт и перепланировка помещений, пробивка дверей между кабинетами, где-то площадь кабинета увеличили, где-то уменьшили.

### В несколько этапов

Всю работу «по бережливости» мы разделили на несколько направлений. Первым стало создание доступной среды для пациентов с ограничениями жизнедеятельности. Крыльцо входа в поликлинику оборудовано пандусом. Установили пандус и у входа со стороны двора, где находится круглосуточное травматологическое отделение. Убрали все пороги, расширили дверные проемы, оборудовали специальную санитарную комнату. У кабинетов повесили таблички с шрифтом Брайля для незрячих пациентов. Но, как оказалось, многие из них читают обычные буквы. Мы предусмотрели и это – теперь у нас для них есть таблички со специальным плосковыпуклым шрифтом и шрифтом Брайля.

Лифт оборудовали специальным звуковым сопровождением. На первом этаже для пациентов с ограничениями жизнедеятельности установили специальный информационный терминал — в нем те же функции, что и в обычных, но все кнопки расположены внизу, информация на экране дублируется голосом для незрячих пациентов, для слабовидящих можно увеличивать шрифт.

Затем было реализовано направление «складской учет», курируемое главной медицинской сестрой. Поликлиника имеет в своей структуре еще площадки – районное гериатрическое отделение, районный физкультурный диспансер, женская консультация. Между ними был наложен электронный документооборот по выдаче и учету лекарственных препаратов, расходных материалов.

### Профилактическая работа

Третье направление – диспансеризация и профилактические осмотры определенных групп взрослого населения. Раньше для прохождения осмотра необходимо было приходить в поликлинику несколько раз и тратить уйму времени на стояние в очередях. Сейчас прохождение первого этапа занимает в среднем не больше 45 минут. Организацией диспансеризации у нас занимается отделение медицинской профилактики, для удобства прохождения осмотров специально расположенные на первом этаже поликлиники. Мы соединили три кабинета отделения профилактики внутренними дверями так, что теперь пациенту не надо ходить из кабинета в кабинет. Сначала он заходит к медицинской сестре для оформления документов и заполнения анкеты, затем, не выходя в коридор, идет в процедурную, где проводится антропометрия, измерение артериального давления, электрокардиограмма, измерение глазного давления.

Третий кабинет предназначен для осмотра гинеколога и взятия цитологического мазка. Отдельные кабинеты – для забора крови, флюорографии и маммографии. Теперь у нас можно пройти диспансеризацию отдельных групп взрослого населения за два дня. В первый – сдать анализы, пройти обследования. Во второй – получить заключение врача и индивидуальное профилактическое консультирование.

### Открытый диалог

Четвертое наше направление – организация работы регистратуры по «открытым типу». Но открытая регистратура подразумевает не сам по себе факт открытости – снесения перегородок, а, прежде всего, открытый диалог медицинского персонала непосредственно с пациентами. Именно регистратура всегда вызывала много нареканий – надо было отстоять очередь за номерком, за картой, за любой справкой.

№ 6 / 180 от 21 октября 2019 года  
**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:**

«Бережливая поликлиника»: все для блага пациентов

⇒ стр. 1, 2

Как уберечься от гриппа?

⇒ стр. 2

Психическое здоровье

⇒ стр. 2

Так ли безобиден насморк?

⇒ стр. 3

Отчего болят суставы?

⇒ стр. 3

Как распознать инсульт?

⇒ стр. 3

Всероссийская акция

«Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019»

⇒ стр. 4

Трезвость – залог здоровья

⇒ стр. 4

Приглашение в «Университет здоровья»

⇒ стр. 4

Теперь все это в прошлом. Записаться на прием к врачу можно не выходя из дома: через колл-центр и электронную мамозапись или уже в поликлинике через инфоматы и регистратуру. В холле поликлиники размещена вся необходимая информация – в инфоматах и на электронных табло. Теперь пациент приходит, раздевается в гардеробе, получает бахилы и сразу идет к конкретному врачу. А у врача уже всё о пациенте есть в электронном виде – его история болезни, анализы и т. д. Собственно, в регистратуру пациенту уже не нужно, разве что он пришел в поликлинику впервые. Для таких пациентов мы оставили специально одно рабочее место регистратуры.

Второе рабочее место – сестринский пост. Сюда обращаются пациенты для того, чтобы измерить температуру, давление, а также распечатать результаты анализов, флюорографии.

Кстати, для того, чтобы раздеться, не надо спускаться, как раньше, на цокольный этаж. Гардероб теперь удобно расположен рядом с входом.

### Оптимизация работы

Пятое направление – оптимизация работы районного травматологического отделения.

Для круглосуточно работающего отделения травматологии сделали отдельный вход с пандусом. В отделении было установлено специальное информационное оборудование и введено распределение первичных и повторных потоков пациентов.

Пациент получает номерок в инфомате, идет и прикладывает его к терминалу у нужного кабинета и ждет вызова.

Продолжение на стр. 2

100 лет Музею гигиены,  
ул. Итальянская, д. 25



Продолжение, начало на стр. 1

Если врач свободен, то сразу же следует голосовое приглашение. Для удобства пациентов рентгеновский кабинет расположен тут же – на первом этаже.

Говоря об оптимизации, надо сказать, что у нас разработана и внедрена система навигации по цветовому принципу – у каждого этажа маркировка определенно-го цвета.

Это позволило пациентам уменьшить время пребывания в нашей поликлинике. Но все это ничего не стоит без квалифицированных специалистов. А у нас укомплектованность медицинскими работниками почти 100%.

#### О планах

Сейчас мы, учитывая актуальность проблемы остеопороза,



Городская поликлиника № 6  
(из архива ГП № 6)

ввели обследование женщин после 40-ка лет на эту патологию.

В планах – лечение пациентов с остеопорозом в дневном стационаре по системе ОМС.

В ближайшие годы нас ждет большой приток населения, так как в районе ведется активная застройка. И поликлиника обязательно будет к этому готова!



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

## Как уберечься от гриппа?

Сделайте прививку  
против гриппа  
до начала  
эпидемического сезона

в детских и взрослых поликлиниках  
по месту жительства, учебы, работы,  
в передвижных мобильных пунктах

ВОВРЕМЯ СДЕЛАННАЯ ПРИВИВКА  
УБЕРЕЖЕТ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ  
ОТ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ  
ГРИППА

## Психическое здоровье

«Мне надо посоветоваться со своим психологом». Эта фраза из уст героев заграничных фильмов мы слышим постоянно. Причем, по любому поводу – будь то ссора с родными, конфликт на службе, новое знакомство или «тревожно что-то на душе». «Зачем они ходят к нему всей семьей и рассказывают о своих проблемах постороннему человеку? Что они сами разобраться не могут? Зачем выносить сор из избы? Это не для нас», – считают наши люди. И таких большинство. А действительно, можем ли мы сами решать свои душевные проблемы? Так ли необходима нам помощь психолога-психотерапевта в повседневной жизни? На эти вопросы нам отвечает генеральный директор ООО Северо-Западный центр психического здоровья Сергей Сергеевич Скребец.

– Судите сами. Можно говорить о том, что 21 век – век душевной проблематики. Всемирная организация здравоохранения к 2020 году прогнозирует в мире резкий всплеск тревожно-депрессивных состояний. По оценкам ВОЗ, 18 % населения земного шара подвержено этим состояниям. В некоторых регионах эти цифры больше. Этую проблему ВОЗ ставит на первое место, даже выше проблемы онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

#### Депрессия – это заразно!

Чем же так страшны тревога и депрессия? Дело в том, что на сегодняшний день это не просто состояние души, как многие считают, а реальная болезнь. Депрессия является одним из самых распространенных психических расстройств. По оценкам ВОЗ в мире от нее страдает более 300 000 000 человек из всех возрастных групп. Если человеку вовремя не окажать помощь, то в конечном итоге, его тревожное состояние может привести к тяжелым, психиатрическим формам. А психиатрия – это уже клинический диагноз. Вот, чтобы до этого дело не дошло, и стоит обратиться к психотерапевту. Ведь этот специалист работает, в основном, с пограничными состояниями, когда клинического диагноза еще нет, но у человека есть душевные страдания.

Человек, подверженный тревожно-депрессивному состоянию – это плохой работник, источник повышенного травматизма и аварий на производстве, виновник проблем в семье, частый участник ДТП. К тому же, по мнению ряда специалистов, тревожно-депрессивные состояния заразны. Постоянное нахождение с человеком в таком состоянии накладывает негативный отпечаток на окружающих его людей.

#### Самим не справиться

Наша психика устроена таким образом, что депрессивные состояния сами мы в полной мере устранить не можем. Так же как мы не можем сами себя прооперировать по поводу аппендицита или поставить кардиостимулятор. Депрессию, если она уже сформировалась, самостоятельно вылечить нельзя! Здесь можно провести условную параллель с людьми, которые участвовали в боевых действиях, так называемыми комбатантами. Естественно, все они получили психическую травму. Треть из них самостоятельно не могут с ней справиться. Мы получаем здесь инвалидизацию и колоссальную социальную проблему. Оставшиеся две трети, естественно, не смогли проработать психотравму до конца, просто каким-то образом приспособились с ней более-менее комфортно жить.

Возвращаясь к гражданскому населению, стоит подчеркнуть, что треть людей с тревожно-депрессивным расстройством не смогут жить комфортно и полноценно. Значит, колоссальное количество людей нуждается в психотерапевтической помощи!

#### О влиянии интернета

Проблемы душевного здоровья населения усугубляются еще и тем, что выросло целое «интернет-поколение», так называемое «поколение Z». Когда создавался Интернет, то предполагалось, что это будет просто скоростной и удобный обмен информацией. Но все оказалось намного сложнее. Сегодня интернет – это часть жизни. И в этом его угроза. Молодые люди 20-30 лет, которые являются социально активной частью нашего общества, думают, мыслят уже по-другому, в отличие от 40-50-летних, взросление, психическое формирование которых происходило без воздействия всемирной паутины. Зачастую дети не могут полноценно жить в реальности, настолько глубоко погружены в свои виртуальные миры. Этот процесс усугубляется год от года. Сейчас интернет перешел на мобильные устройства и стал доступен ежесекундно. Когда у человека, особенно у ребенка, забирают девайс, это приводит к истерике и провоцирует тревожные нарушения.



#### Все проблемы от головы

У человека есть душа и тело. Разлад, дисбаланс в душе обязательно скажется на нашем физическом состоянии, и телесные недуги оставят отпечаток на нашем душевном здоровье. Когда мы забываем о нашей телесной и душевной целостности, тогда у нас возникают проблемы. Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот. Сегодня у нас есть колоссальная группа психосоматических пациентов. Их головами лечат от каких-то заболеваний, они тратят массу времени на походы к врачам и большие деньги на лекарства. А реального улучшения нет. Хотя достаточно было бы такому пациенту сходить на курс психотерапии, ему стало бы легче. Не зря же говорят о том, что «все наши проблемы от головы».

#### Необходимость системной работы

Со стороны психолого-психотерапевтической помощи работа с пограничными состояниями ведется недостаточно, люди не получают адекватной квалифицированной помощи. 10,4 % петербуржцев (около 533 721 человека) страдают от высокого уровня стресса (по данным диспансилизации 2013 года) и ежегодно эта цифра увеличивается. Существующие на сегодняшний день у нас единичные психологические центры проблеме не решают.

Точечная работа вне системы, сама по себе, ни в регионах, ни в стране ситуацию исправить не может! Нужна постоянная системная работа, которая включает в себя не только оказание конкретной практической помощи, но и методологию, научную работу, профилактику и реабилитацию. Не изучая проблемы, без анализа ситуации, мы не сможем выстроить систему оказания комплексной психолого-психотерапевтической помощи.

#### Отсутствие культуры

Необходимо признать, что культура потребления психологической помощи у нас на сегодня отсутствует. Здесь у населения большой провал. Человек не видит различия между психологом, психотерапевтом и психиатром, не понимает, чем каждый из них занимается. Все эти специалисты становятся в его сознании в один ряд благодаря приставке «психо» и все они страшны. «Я же не дурак! Поставят на учет. Потом будут проблемы. Зачем мне к ним идти?». Затем, чтобы тебе разъяснили, что такое психологическая травма, каковы ее последствия, как с ней жить, как от нее можно избавиться. Затем, что же профессиональные выгорания, семейные конфликты, детские проблемы решаемы. Но нет культуры, нет понимания, к какому именно специалисту идти. Лучше заглянем в Интернет, где так называемые «специалисты», которые где-то как-то получили какое-то «образование» на тренингах, двухнедельных курсах, хоть отбавляй. Благодаря им мы имеем запущенные формы тяжелых тревожно-депрессивных состояний и психических болезней.

#### Психопрофилактика – забота родителей

Психопрофилактику, психокоррекцию необходимо начинать с детского возраста. И это абсолютно не значит, что ваш ребенок не здоров! Для того, чтобы защитить, сохранить душевное здоровье необходимо начать обучение ребенка с малых лет критическому восприятию всей информации, которую мы получаем, особенно из Интернета и социальных сетей; рассказать, как работает наша психика; объяснить, что мы состоим не только из плоти, но еще и из души, что человек – это душа плюс телесная оболочка. К сожалению, подавляющее большинство родителей считают, что психическим здоровьем ребенка должны заниматься воспитатели, врачи, учителя, а не они. Это не так! Специалисты – психологи, медики, работники образования здесь могут быть только советчиками. Эта родительская инициатива – забота о душевном здоровье своего ребенка.

#### Волшебной таблетки не существует

Для того, чтобы получить грамотную психотерапевтическую помощь, человек должен быть настроен на большую духовную работу, которую он должен проделать сам с помощью специалиста. Но не все готовы к этой работе.

Многие отправляются к магам, колдунам, экстрасенсам, веря в чудесное исцеление. Но «волшебной таблетки» от душевных проблем не существует. А там предлагают. И самому делать ничего не придется, достаточно провести магический ритуал. Это может несколько успокоить человека, но проблем не решит. Они обязательно вернутся, только еще в более тяжелой форме.

Психологической помощью должны заниматься подготовленные специалисты – психологи и психотерапевты.



## Так ли безобиден насморк?

На осенне-зимний период приходится пик простудных заболеваний. Температура, кашель, затяжной насморк – вот основные проявления симптомов ОРВИ. Если температура очень высокая, а кашель очень донимает, то вызывают врача. А вот с насморком большинство наших сограждан предпочитают спрашивать самостоятельно, лечить по совету аптекаря или народными средствами. «Подумаешь, как это насморк. Закапаю капли и все пройдет. Зачем мне идти в поликлинику?», – считают многие. «Насморк не так безобиден. Если лечить его неправильно, то он чреват серьезными осложнениями и переходом в хроническую форму. Следует обязательно показаться ЛОР-врачу», – говорит врач-оториноларинголог Городской поликлиники № 37 Центрального района Юрий Алексеевич Петров.

- Насморк или ринит – это воспаление слизистой оболочки носа, которое может быть вызвано инфекциями и аллергенами. Насморк, как правило, не бывает сам по себе. Обычно это одно из проявлений ОРВИ. Так как вирус чаще внедряется через нос, то первое проявление заболевания – насморк, те самые выделения из носа. Вот с ними-то мы и начинаем борьбу.

### Опасное самолечение

Одни греют лоб мешочками с солью, другие прикладывают к переносице вареное яйцо. Но любое прогревание можно делать только после консультации с врачом! А вдруг там гнойный процесс? Третья закладывает лук или чеснок в ноздри. Но, если слизистая носа чувствительная, то это может вызвать ожог. Излюбленные гомеопатические средства при острых случаях заболевания не окажут существенной помощи. Ведь у гомеопатии идет накопительный лечебный эффект при длительном применении. Такое лечение возможно при хроническом течении или в качестве профилактической меры. Различные «восточные» мази, типа «Звездочки» можно применять только наружно! В нос закладывать нельзя – может быть раздражение слизистой. А при насморке там и так отек и сухость.

Кто-то считает, что при первых же выделениях из носа следует сразу «задавить» инфекцию антибиотиками. Их назначают уже при осложненном течении ринита. И уж если назначены антибиотики, то надо принимать полный курс – 5–7 дней. А если день-два попропинять, да еще не соблюдая дозировку, и бросить, то этим мы только снижаем восприимчивость микробов. В следующий раз придется значительно увеличивать дозировку.

Особый разговор по поводу любви к каплям. Сосудосуживающие капли – первое средство, к которому прибегают для лечения насморка. Но капли только временно уменьшают симптом, а не способствуют устранению причины. Они быстро уменьшают отек и восстанавливают дыхание. Но, после того, как действие капель заканчивается, отек слизистой нарастает снова. Приходится капать постоянно, ведь иначе дышать уже невозможно. Идет привыкание, заканчивающееся тем, что

слизистая носа вообще перестает реагировать на медикаменты.

### Что делать?

Для эффективного лечения насморка надо не стесняться при первых же симптомах показаться специалисту. Выделения из носа больше пяти дней – повод для визита к ЛОРу. Частые рецидивы, длительное течение, присоединение необычных симптомов, таких как головные боли, тяжесть в голове, усиливающаяся при наклоне, потеря обоняния, кровотечение из носа – немедленно к врачу! Все это может быть признаками осложнения, в частности, гайморита. Только специалист-оториноларинголог сможет поставить правильный диагноз.

Если это обычный острый насморк, то здесь положительное действие окажет промывание морской водой, солевым раствором. Удобны в применении аптечные препараты с четко выверенной концентрацией соли в виде спреев. Оптимальный режим промывания – два раза в день утром и вечером.



Употребление популярных сосудосуживающих капель должно быть крайне умеренным. Их нельзя применять более 2–3 раз в день и более 6–7 дней. Мне нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда капли человек употребляет в течение нескольких месяцев, многократно в течение дня. Такое лечение приводит к привыканию и тяжелому медикаментозному риниту. В этом случае пациента «сняты» с капель очень трудно. Тогда я рекомендую переходить от капель на мази, действие которых более эффективно и продолжительно. Мазь не вызывает стойкого привыкания и сухости. Но ее должен выписать врач индивидуально. Для каждого случая есть своя пропись. Мазь по рецепту изготовят в аптеке.

Если говорить об аллергическом насморке, то лечить его как обычный насморк бесполезно. Аллергия может быть на цветение трав и деревьев, на домашнюю пыль, запах духов, шерсть животных и т. д. Надо выделить аллерген и подобрать соответствующую терапию.

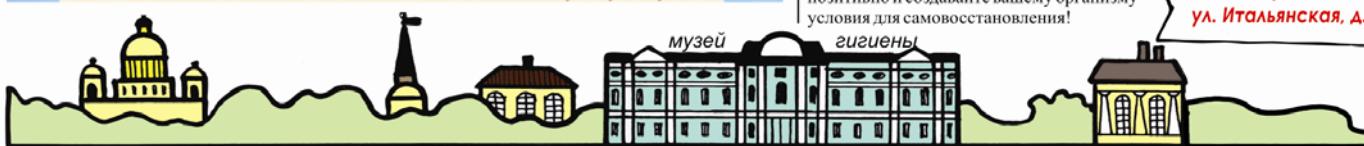
Странно отметить, что какого-то универсального средства от насморка, которое бы подходило сразу всем, не существует. Только лор-врач после детального обследования сможет выявить причину недуга и назначить грамотное эффективное лечение. Не затягивайте с визитом!

## КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

ПОПРОСИТЕ: 1. УЛЫБНУТЬСЯ. 2. ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ.  
3. ЗАГОВОРИТЬ.



СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ – ЗВОНИТЕ 103, 03, 030, 112



## Отчего болят суставы?

«Суставы ноют, спину ломит. С такими жалобами я сталкиваюсь каждый день», – говорит врач высшей категории, хирург Городской поликлиники № 37 Центрального района Андрей Борисович Смирнов, которого мы попросили рассказать о причинах заболеваний суставов.

- Причин болей в суставах очень много. Это могут быть эндокринные заболевания, ведущие к нарушению минерального обмена, отложение солей в пароартропартикулярных областях, понижению плотности костно-хрящевой ткани. Это и последствие травмы: упал, порвал связки, повредил мениск, получил перелом. Как следствие – посттравматический артроз. Еще одна причина – инфекция. В частности, открытая рана в области сустава может привести к воспалительному процессу, который, в свою очередь, способствует развитию гнойного артрита, вследствие чего происходит нарушение подвижности сустава – частичной или полной. А если человек начинает при этом заниматься самолечением, то последствия могут быть не обратимы. Ко мне нередко приходят пациенты, которые лечились, прикладывая к дефектам кожи над суставом мочу, мазь Вишневского, иихтиоловую мазь, что вызывало бурное развитие воспалительного процесса. И только тогда они, испугавшиеся, обращаются к хирургу.

### Укусы животных и линий вес

Часто в практике встречаются укушенные раны в области суставов, которые почти в 100% нагнаивают. Это могут быть укусы как животных, так и человека. У меня был пример, когда укус в области кисти человека лечили по совету знакомых, а к доктору обратился, когда развился гнойный артрит и пальцы стали неподвижны. К врачу стоит приходить сразу, чтобы получить грамотную адекватную помощь. Кощаши, собачьи укусы в области суставов весьма опасны. Даже если вас укусила знакомая собака, точно не бешеная, все равно стоит подойти проконсультироваться. И обязательно сделать прививку от столбняка, потому что эта проблема в Питере стоит не на последнем месте. Ведь если человек заболел, вылечить от столбняка его практически невозможно, так же, как и от бешенства. Главное – вовремя сделать прививку.

Избыточный вес негативно сказывается на работе суставов. Если человек «закидывает» в себя все, что плавает, бегает, летает без разбора, обожает фаст-фуд, он обязательно набирает вес. Лишние килограммы появляются и тогда, когда человек пытается «застроить» стресс. Большой вес давит на суставы. Они, испытывая избыточную нагрузку, болят. Человек заглушает боль анальгетиками.

Первый тревожный звоночек – когда боль приобретает постоянный характер, когда болит не только при ходьбе, но и в покое, в ночное время, и обезболивающие препараты не помогают. Это значит, что процесс зашел уже глубоко. Отек, гиперемия, боль – это все признаки воспаления, которое ведет в конечном итоге к нарушению функции, к неподвижности сустава. Надо не игнорировать и не подавлять боль, а искать ее причину и устранять.

### Обувь, погода, душевые страдания

Боли в суставах может вызывать хождение в обуви на высоких каблуках, так как в этом случае изменяется нагрузка на суставы. А если есть еще и наследственная предрасположенность к плоскостопию, то такая неадекватная нагрузка вызывает изменения в мелких суставах стопы, они деформируются, искривляются, человек уже не может нормально ходить. В этом случае ему уже требуются ортопедическая обувь или ортопедические стельки, возможно и корригирующая операция. Это, конечно, ортопедическая проблема, но вначале с этим обращается к хирургу.

Нередко пациенты жалуются, что суставы ноют «к погоде». Значит, есть какие-то нарушения в зоне сустава. Во время резкого изменения погоды идет колебание атмосферного давления, что может влиять на текучесть крови в пораженной зоне, возникает внутренний отек, который ведет к боли.

Бывает, что объективно у болезненности суставов нет причины. Это, так называемые, отраженные боли. Если не было какой-то травмы, не укололи, не настерили, не ударили сустав, а он болит, то надо задуматься о нарушении работы внутренних органов. Так, правый плечевой сустав может болеть, если есть проблемы с печенью, левый – с селезенкой; болезненная зона над надколенником с внутренней стороны говорит о нарушении функции поджелудочной железы, ниже надколенника с внешней стороны – желудка… Но лишь врач сможет сделать такое заключение и направить на дополнительные исследования и анализы, при необходимости – на консультацию к узким специалистам.

Кстати, причиной болей в суставах могут быть и тревожные состояния. Это уже психосоматика. Здесь потребуется скорее помочь психолога, чем хирурга.

### Для профилактики

Что мы можем сами сделать для здоровья своих суставов? Надо научиться ходить, сидеть, лежать правильно, следить за осанкой, весом. Неправильное положение тела в пространстве изменяет нагрузку на суставы, вызывает нарушение их функции и в дальнейшем – деформацию, постоянный болевой синдром.

Особо стоит сказать про сон. Матрас должен быть полужесткий, не продавленный до основания, чтобы не было эффекта гамака. Желательно спать на ортопедическом матрасе с независимыми пружинами. Абсолютно ровное жесткое ложе, не показано. Не рекомендуется спать на досках, на полу, так как исчезают все физиологические изгибы позвоночника. Жесткие, негнувшиеся чисто ортопедические подушки с заданной формой часто вызывают застой крови в области шеи. Если нет аллергии, то можно использовать пуховые подушки, но не огромные, а маленькие, средней плотности, которую можно смоделировать так, чтобы голова удобно лежала, не создавая напряжение в шее. Хорошо спать на подушке с набивкой из гречневой шелухи, пропускающей воздух, гипоаллергенной, легко меняющей свою форму при необходимости. От поролоновых подушек лучше отказаться. Они не вентилируются, не держат форму. Словом, спать нужно так, чтобы было удобно.

Правильное питание, разумный питьевой режим, адекватные физические нагрузки, психическое здоровье, крепкий сон и нормальная осанка позволят суставам и позвоночнику долгое время оставаться здоровыми и не болеть.

Ведите здоровый образ жизни, думайте позитивно и создавайте вашему организму условия для самовосстановления!

100 лет Музею гигиены,  
ул. Итальянская, д. 25

## Всероссийская акция «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019»

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области проходила Всероссийская акция «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019». Цель акции – информирование по вопросам ВИЧ/СПИДа, снижение дискриминации ВИЧ-положительных граждан и мотивирование населения к тестированию на ВИЧ-инфекцию.

Экспресс-тестирование граждан проходило в Санкт-Петербурге, Гатчине, Выборге, Всеволожске, Сосновом Бору, Тихвине. Благодаря акции более 900 жителей Санкт-Петербурга узнали свой ВИЧ-статус.

В рамках акции в Городском центре медицинской профилактики для медицинских специалистов первичного звена состоялся обучающий семинар, в ходе которого были представлены современные сведения по клиническим проявлениям ВИЧ/СПИДа, методы ранней диагностики и мотивирования пациентов к обследованию на ВИЧ-инфекцию.

Еще одно мероприятие акции, прошедшее в Санкт-Петербурге – общешкольное родительское собрание, на котором родители узнали, как общаться со своими детьми по вопросам сохранения здоровья и профилактики ВИЧ-инфекции.

В сентябре в Городском центре медицинской профилактики состоялось официальное закрытие очередного этапа акции «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019». В торжественном мероприятии приняли



Закрытие Акции в ГЦМП

участие: помощник Министра здравоохранения Российской Федерации Л. А. Габбасова, главный внештатный специалист по проблемам диагностики и лечения ВИЧ-инфекции Минздрава России Е. Е. Воронин, советник вице-губернатора Санкт-Петербурга А. Н. Тер-Минасова, заместитель председателя Правительства Ленинградской области по социальным вопросам Н. П. Емельянов, председатель Комитета по здравоохранению Ленинградской области С. В. Вылегжанин, руководитель управления Роспотребнадзора по Ленинградской области О. Историк, ведущий специалист научно-практического центра профилактики и лечения ВИЧ-инфекции беременных женщин и детей Минздрава России Л. Ю. Афонина, главный врач СПБ ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Д. А. Гусев, главный врач ГКУЗ Ленинградской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» А. Ю. Ковеленов.

Помощник Министра здравоохранения Российской Федерации Л. А. Габбасова отметила особую значимость акции «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019» в связи с проведением масштабного информирования по теме ВИЧ/СПИДа не только граждан, но и врачей первичного звена, которые находятся на переднем крае борьбы с ВИЧ-инфекцией.

Советник вице-губернатора Санкт-Петербурга А. Н. Тер-Минасова рассказала о работе по борьбе с ВИЧ-инфекцией в городе, где с 1999 г. выделено дополнительное финансирование для программ по профилактике ВИЧ/СПИД, признанных



Участники Акции в ГЦМП

Минздравом России одними из лучших в 2018 г. «Яично прошла тест на ВИЧ. Я в тренде. Я знаю свой ВИЧ-статус», – сказала Арфения Николаевна.

Заместитель председателя Правительства Ленинградской области по соци-

альным вопросам Н. П. Емельянов проинформировал о том, что Ленинградская область направляет сегодня 115 миллионов рублей на решение задач по лечению, профилактике и борьбе с ВИЧ/СПИД. Главный внештатный специалист по проблемам диагностики и лечения ВИЧ-инфекции Минздрава России Е. Е. Воронин сказал: «Тестирование на ВИЧ является самой эффективной, в том числе и с экономической точки зрения, мерой профилактики».

Ведущий специалист научно-практического центра профилактики и лечения ВИЧ-инфекции беременных женщин и детей Минздрава РФ Л. Ю. Афонина отметила уникальные особенности проводимой акции: «Экспедиция 2019» направлена на работу не только с населением, но и с медицинской общественностью».

Директор Городского центра медицинской профилактики Д. В. Ченцов сказал: «Неслучайно церемония закрытия этапа Акции прошла в нашем Центре – старейшем профилактическом учреждении Санкт-Петербурга, отметившем в этом году столетний юбилей».

Завершающим аккордом мероприятия стала торжественная передача флага регионов организаторам акции в знак участия Санкт-Петербурга и Ленинградской области в акции «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2019».

По итогам акции все собранные флаги будут выставлены на форуме для специалистов по профилактике и лечению ВИЧ/СПИДа, который пройдет в Москве в ноябре 2019 года.

### Трезвость - залог здоровья

На вопросы по профилактике алкоголизма отвечает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Санкт-Петербурга, главный врач Городской наркологической больницы Константинов Дмитрий Павлович.

- Дмитрий Павлович, насколько актуальна проблема злоупотребления алкоголем в нашем регионе сегодня?

- В Санкт-Петербурге за последние 5 лет наблюдается тенденция снижения лиц, злоупотребляющих алкоголем. Так, например, число больных впервые обратившихся за помощью по поводу лечения алкоголизма снизилось на 13 %. По итогам 2018 года показатели первичной заболеваемости алкоголизмом и смертности от случайного отравления алкоголем в городе ниже общероссийских показателей в три раза. Поддержанию данной тенденции способствует реализация Правительством Санкт-Петербурга комплексных мер, направленных на снижение потребления алкоголя населением, включая запрет на продажу спиртного в вечернее и ночное время, развитие государственной наркологической службы, активизация работы всех субъектов профилактики в формировании здорового образа жизни. Тенденция снижения алкоголизации населения имеет общероссийский характер. Семь лет назад показатель потребления алкоголя на душу населения в России составлял 18 литров, в 2018 году потребление алкоголя снизилось вдвое, до 9,3 литра. Тем не менее, проблема алкоголизма среди наших граждан продолжает оставаться актуальной и не стоит расслабляться.

- К чему приводит алкоголизация общества?

- Злоупотребление алкоголем может приводить к преждевременной смерти граждан, является причиной многих преступлений, происшествий (в т. ч. дорожно-транспортных), несчастных случаев (в быту, на производстве) и личных трагедий граждан (рождение детей с патологией, распад семьи, потеря работы...). Алкоголизм приводит к росту алкоголико-ассоциированной патологии (заболевания сердечно-сосудистой системы, болезней печени, полинейропатии и др.), сокращению продолжительности жизни, ухудшению качества жизни общества в целом. Именно поэтому рекомендации ВОЗ звучат «стараитесь не употреблять алкоголь»!

- Какие симптомы свидетельствуют о том, что пора обращаться за помощью к специалисту-наркологу?

- Надо быть тревогу уже тогда, когда наблюдается так называемое «бытовое пьянство» – человек в силу традиций или индивидуальных стереотипов (поводы – полуга, мужская компания, праздник, скора, выходной день и др.) систематически употребляет большие дозы алкоголя, достигает при этом состояние опьянения, но без признаков психической или физической зависимости. Все это в целом негативно отражается на здоровье человека, его трудоспособности, а также осложняет его отношения с родными. Такой человек уже нуждается в консультации специалиста, но практически никто на этой стадии не обращается за помощью.

- Дмитрий Павлович, куда Вы советуете обращаться, чтобы помочь себе и своим родственникам при возникновении проблем с употреблением алкоголя?

- При появлении у Вас или родного человека проблем с употреблением алкоголя, важно как можно раньше обратиться за медицинской помощью в Городскую наркологическую больницу, которая является единственной государственной медицинской организацией в Санкт-Петербурге, специализирующейся на лечении наркологических больных. В нашей больнице усовершенствована маршрутная система пациентов, начиная с амбулаторной помощи, организованной в всех районах Санкт-Петербурга, до стационарной и медицинской реабилитации в режиме круглосуточного пребывания, с последующим поддержанием пациента на амбулаторной реабилитации. С пациентами работают мультидисциплинарные бригады специалистов, включающие врача-психиатра-нарколога, медицинского психолога, врача-психотерапевта, социального работника. Специализированную помощь можно получить, в том числе, на анонимной основе.

Для получения лучшего результата необходимо привлекать родственников пациентов к лечебным и реабилитационным мероприятиям. Более подробную информацию в каждом конкретном случае можно получить по телефону доверия больницы (812) 714-42-10, круглосуточно.

Помните, что алкоголь не помогает решить проблему, а усугубляет ее! А отказ от алкоголя Вы имеете право не объяснять, достаточно сказать: «Спасибо, нет!».

**ПРИГЛАШЕНИЕ**  
В «УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ»  
Лекции читают ведущие специалисты вузов и научно-исследовательских институтов города. Начало лекций в 14:00 часов

ДАТА	ТЕМА
22.10.2019	Эмоции и здоровье
12.11.2019	Правильное питание – залог здоровья
26.11.2019	Как справиться с бессонницей.
10.12.2019	Что такое ночное апноэ?
24.12.2019	Ранняя диагностика онкологических заболеваний. Что такое онкоскрининг?
28.01.2020	Варикозная болезнь. Современные подходы к профилактике и лечению
11.02.2020	Что такое глаукома?
25.02.2020	Кладовая природы на службе здоровья
10.03.2020	Как сохранить зубы здоровыми
24.03.2020	Путь к активному долголетию.
14.04.2020	Чем опасны камни в почках?
28.04.2020	Экскурсия в Музей гигиены

Место проведения: Санкт-Петербург, ул. Итальянская, дом 25, конференц-зал, 1 этаж. Станция метро «Гостиный Двор»  
Примечание: в программе возможны изменения.  
Справки по телефону 571-65-01