

Review

Тематическое приложение к газете **Коммерсантъ**

Здоровая Москва

Понедельник 31 мая 2021 №91/П (7053 с момента возобновления издания)

kommersant.ru

20 | Как пройти диспансеризацию в павильоне «Здоровая Москва»

22 | Где в столице можно сделать прививку от коронавируса

С 11 мая в парках Москвы заработали 46 павильонов «Здоровая Москва», где жители столицы могут пройти диспансеризацию всего организма за один час. Программа обследований в павильонах поможет выявить наиболее распространенные и опасные заболевания легких, сердца, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, а также сахарный диабет и злокачественные новообразования.

На старт, внимание, в парк!



— событие —

Правительство Москвы дало старт мобильной диспансеризации в парках Москвы. О начале программы жителям столицы сообщил мэр города Сергей Собянин.

«В этом году летние поликлиники будут работать в 46 парках, скверах и зонах отдыха. Бесплатно проверить свое здоровье могут все желающие москвичи. Более того, прямо в парках можно пройти вакцинацию от COVID-19», — заявил он, открывая павильон «Здоровой Москвы» в Измайловском парке 11 мая. По словам мэра, очень важно, что получилось создать такую систему, потому что в условиях пандемии коронавируса не все граждане хотят рисковать и идти в поликлинику. «Спасибо нашему совету врачей, которые провели дополнительные консультации. Это не только какая-то придумка властей, это рекомендация врачебного корпуса Москвы, который сделал этот шаг вперед по пути диспансеризации», — подчеркнул Сергей Собянин.

В этом году проект «Здоровая Москва» проходит уже второй раз. Впервые его запустили в 2019 году. Мобильные поликлиники в парках работали 124 дня — с 3 июня по 6 октября. Медицинские осмотры тогда прошли 430 тыс. человек (67% — женщины, 33% — мужчины), из них более 60% полностью завершили диспансеризацию. В целом в павильонах провели более 5 млн медицинских манипуляций.

Создание этого проекта, как рассказала в ходе конференции ТАСС заместитель мэра Москвы в правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, стало логичным продолжением «курса правительства города на здоровую Москву». «Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем ее лечить. И современное мировое здравоохранение как раз ориентировано на раннее выявление заболеваний. Если заболевание обнаружено на ранней стадии, что позволяет современная диагностика, то можно раньше начать терапию и избежать ухудшения качества жизни и серьезных последствий для организма», — отметила она. При этом, по словам Анастасии Раковой, такой подход предполагает пациента, ответственного за свое здоровье: от него требуется определенная информированность, проактивность и медицинская грамотность. «Важно, чтобы он сам приходил к врачу, когда зарождающуюся болезнь еще можно успешно вылечить. К сожалению, исследования показывают, что у нас недостаточно высокая культура приверженности профилактике и диспансеризации. Причем в то время, как дети и пожилые люди так или иначе охвачены медицинским мониторингом, люди среднего возраста, и в особенности мужчины, стараются не обращаться в медучреждения без особой необходимости. Увы, имея развитый цифровой контур, мы сегодня фиксируем, что около 40% из числа прикрепленного населения не посещают поликлинику. И две трети из них составляют мужчины активного возраста — от 18 до 55 лет. Диспансеризацию проходят только 22% людей этого возраста», — рассказала она.

При этом диспансеризация, как подчеркивает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы Андрей Тяжельников, сейчас является необходимым элементом сохранения здоровья. «Появление у человека большинства наиболее распространенных заболеваний сейчас можно предсказать заранее. Это относится и к сердечно-

судистым, и к онкологическим заболеваниям. Главная причина их появления — образ жизни, который можно менять», — отмечает он. Поэтому все прогрессивные системы здравоохранения развитых стран включают в свои программы профилактику заболеваний у населения. «Это уже международная норма. И Москва с ее возможностями должна стоять в авангарде процессов обследования населения. Сейчас современный город — это не только город, в котором удобно жить и работать, в нем еще и удобно лечиться», — говорит он. При этом, по словам Андрея Тяжельникова, проект «Здоровая Москва» является уникальным даже по сравнению с мировым опытом. «Мобильные скрининговые программы существуют в различных странах мира, но в основном они направлены на выявление какого-то одного заболевания, например рака молочных желез. Москва же предлагает своим жителям пройти полномасштабное обследование, в ходе которого можно оценить работу всего организма человека», — отмечает он.

Полноценный осмотр

По сравнению с 2019 годом в 2021 году павильоны «Здоровая Москва» предложат своим посетителям более широкий спектр исследований. «Мы расширили перечень исследований и сконцентрировались на максимально информативных, которые с наибольшей вероятностью могут указать на развитие заболеваний. Важно, что наша московская программа диспансеризации шире, чем федеральный стандарт», — отметила Анастасия Ракова. Всем посетителям павильона сначала проведут базовые исследования, если же по их результатам найдут отклонения, то врач назначит дополнительные анализы и тесты, часть которых можно будет сдать тут же в павильоне.

В первую очередь всем посетителям павильона, независимо от возраста предложат сдать анализ крови. Он позволяет эффективно выявлять разные отклонения, в том числе болезни системы кровообращения, в том числе анемию, которая может предшествовать онкологическим заболеваниям. Кроме того, по мнению экспертов, почти у 20% населения установлен так называемый преддиабет, то есть при отсутствии профилактических осмотров и соблюдения рекомендаций врача у таких людей гарантированно развивается диабет 2 типа (неинсулинозависимый). Чтобы определить сахарный диабет на ранней стадии, в перечень обязательных исследований в павильонах был включен анализ на гликированный гемоглобин. Этот анализ позволяет увидеть, повышался ли уровень глюкозы в крови за последние три месяца. Еще один компонент анализа крови — анализ на ТТГ, который позволяет выявить болезни щитовидной железы на ранних этапах.

Как рассказывает главврач городской поликлиники №2 и руководитель павильона «Здоровая Москва» около метро

РАСПИСАНИЕ

Павильоны «Здоровая Москва» работают ежедневно с 8:00 до 20:00 без перерывов и выходных. Чтобы пройти обследование, необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительские права, социальную карту москвича), или его копию. Предварительная запись не требуется. Если человек не прикреплен к городской поликлинике, то он может это сделать с помощью московского полиса ОМС непосредственно в павильоне «Здоровая Москва».

Павильоны «Здоровая Москва» работают при строгом соблюдении всех санитарно-эпидемиологических правил, в том числе контролируется перчаточно-масочный режим. На входе посетителям измеряют температуру.

«Чертановская» Наталья Шиндряева, сдать анализы в ходе обследования можно в любое время дня, а не только натошак и утром. «Тот набор исследований, которые мы проводим, никак не зависит от того, во сколько вы поели. Общий анализ крови информативен независимо от времени приема пищи, показатель гормона щитовидной железы — тоже. Что касается таких показателей, как уровень глюкозы в крови, то для расчета референсных значений мы уточняем у пациента, во сколько он последний раз принимал пищу, и исходим из этого», — говорит она.

Также в ходе базовых анализов оценивается состояние сердца и сосудов, легких, глаз, желудочно-кишечного тракта и молочных желез. Все пациенты сначала проходят анкетирование — как поясняет Андрей Тяжельников, это важная часть осмотра, в ходе которой не только врач получает первичную информацию о состоянии пациента, но и сам пациент может еще раз вспомнить, какие проблемы со здоровьем он недавно испытывал. Чтобы узнать, в порядке ли у пациента сердце и сосуды, ему предложат измерить рост, вес, окружность талии и рассчитать индекс массы тела (ИМТ). ИМТ — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Он важен для определения показаний для необходимости лечения, в том числе применения препаратов для лечения ожирения. Также для оценки работы этих органов необходимо измерить артериальное давление и сделать электрокардиограмму. Нарушения давления, которое оказывает кровь на стенки артерий, могут свидетельствовать о гипертонии. Нередко за ней кроется гипертоническая болезнь, приводящая к инфаркту миокарда, инсульту и другим тяжелым осложнениям. С помощью ЭКГ врач-кардиолог получает детальную и ничем не заменимую информацию о состоянии сердца пациента, в частности частоту сердечных сокращений, изменения в ритме сердца и наличие поврежденных миокарда. Для оценки состояния легких используется пульсоксиметрия. Эта процедура позволяет оценить насыщение гемоглобина артериальной крови кислородом и исключить дыхательную недостаточность при патологии сердца, бронхов, в том числе при остром и хроническом бронхите и обострении течения бронхиальной астмы. Если по результатам анализов сердца и сосудов у врача появляются сомнения в правильности их работы, он направляет пациента на дополнительные исследования. Он может назначить пациенту УЗИ сердца и брахиоцефальных артерий, суточное мониторирование артериального давления или холтеровское мониторирование сердца. Также он может назначить биоимпедансометрию — компьютерную диагностику состава тела, основанную на измерении электрического сопротивления тканей организма и комплексном исследовании крови для определения уровня липидов. «Биоимпедансометрия — новейший способ оценить организм пациента и достаточно дорогая процедура, если делать ее в платных клиниках. У нас, естественно, она бесплатная», — говорит Андрей Тяжельников.

При сомнениях в работе легких пациента направят на консультацию к врачу-пульмонологу в поликлинику или проведут спирометрию в павильоне, исследование функции внешнего дыхания.

Для исследования состояния глаз всем посетителям павильонов предложат измерить внутриглазное давление, и в том случае, если оно будет выше нормы, их направят к врачу-офтальмологу. Он же может провести обследование глазного дна при подозрении на диабет.



Анастасия Ракова,
заместитель мэра Москвы
в Правительстве Москвы
по вопросам социального
развития:

Несколько лет назад мы поставили себе комплексную задачу: привить москвичам ответственное отношение к своему здоровью и вовлечь их в следование здоровому образу жизни, начиная с создания инфраструктуры до организации мероприятий по мотивации людей к здоровому образу жизни. В Москве уже существует городская среда, позволяющая комфортно заниматься спортом и активными видами деятельности. На природных территориях и во дворах созданы воркаут-площадки. Выделены беговые и велодорожки, точки проката велосипедов, самокатов, лыж. Строятся новые спортивные учреждения, где открываются секции для людей среднего возраста. Мы последовательно пропагандируем здоровый образ жизни и проводим мероприятия, вовлекающие в него людей. Крупный год действует масштабный проект «Московское долголетие». А МФЦ совместно с Москомспортом уже второй сезон подряд проводят «Спортивные выходные». Параллельно с этим мы расширяем возможности для проверки здоровья. В МФЦ функционируют диагностические комплексы, которые позволяют буквально «на бегу» проверить основные показатели.

Мы используем самые разные форматы, включая развитие и совершенствование диспансеризации. И ключевым этапом как раз стал проект «Здоровая Москва». В экспериментальном режиме мы его уже запускали в 2019 году. Тогда он хорошо себя зарекомендовал.

(По материалам конференции ТАСС)

ТЕХНОЛОГИИ

Благодаря цифровым технологиям пройти обследование в рамках проекта «Здоровая Москва» стало еще удобнее. Теперь каждый, кто сдаст анализы в павильоне, сможет впоследствии увидеть их результаты в своей электронной медицинской карте в разделе «Моя диспансеризация».

Раздел «Моя диспансеризация» состоит из пяти блоков — шагов обследования. В нем горожане могут посмотреть свою анкету диспансеризации, результаты выполненных исследований, протоколы осмотров и заключения врачей. Также в новом разделе еще до посещения павильона можно ознакомиться с памяткой по подготовке к предстоящим исследованиям.

Электронная медицинская карта — это цифровой аналог традиционной бумажной карте пациента, которая постепенно внедряется в поликлиниках Москвы. За последний год электронной медицинской картой на портале mos.ru начали пользоваться 2,3 млн москвичей.

С помощью электронной медицинской карты (ЭМК) каждый москвич может получить доступ к различным видам медицинской информации о своем здоровье.

Так, пользователи могут просмотреть в ЭМК протоколы осмотров врачей, результаты тестов на COVID-19 и других лабораторных исследований, результаты инструментальных исследований (КТ, МРТ, УЗИ, флюорографии), включая доступ к изображениям снимков. Также в электронной медкарте доступна информация о рецептах, больничных листах, данные о вызовах скорой помощи и история вакцинаций взрослых и детей.

В электронную медкарту можно самостоятельно вносить сведения о своем здоровье и здоровье своих детей, а также подгружать медицинские документы, например протоколы осмотра врача, выписные эпикризы. Горожане также имеют возможность вести «Дневник здоровья» и вносить в него следующие показатели: температуру тела, уровень кислорода, пульс, уровень сахара в крови, показатели артериального давления. Пользователи могут выгружать документы из электронной медкарты и отправлять их по электронной почте или через мессенджеры.

Подать заявку на предоставление доступа к своей электронной медицинской карте и карте ребенка можно на портале mos.ru через стандартную или полную учетную запись. Для оформления пользователь должен иметь полис ОМС и быть старше 15 лет.

В случае наличия стандартной учетной записи услуга предоставляется по заявлению пользователя в течение пяти рабочих дней. При наличии полной учетной записи — в тот же день.

Для получения быстрого доступа к своей электронной медкарте пользователи с полной учетной записью необходимо на портале mos.ru зайти во вкладку «Каталог услуг», открыть раздел «Здоровье» и выбрать услугу «Упрощенный доступ к электронной медицинской карте для пользователей с полной учетной записью». Далее на открывшейся странице подтвердить номер телефона и дать согласие с условиями использования сервиса. Перейти в медкарту можно будет сразу после этих действий и подтверждения СМС-кода. На этой же странице пользователь может отметить детей до 18 лет, чьи медкарты он хочет просматривать. Для этого необходимо, чтобы сведения о детях были указаны в личном кабинете на портале mos.ru и верифицированы.

Спорт на природе

Парки Москвы приглашают жителей столицы на бесплатные тренировки по выходным около павильонов «Здоровая Москва» вместе с профессиональными тренерами и спортсменами. В проекте «Спортивные выходные» участвуют 15 крупнейших парков: «Музеон», ВДНХ, «Сокольники», «Фили», «Митино», 850-летия Москвы, «Ходынское поле», «Коломенское», «Печатники», «Южное Бутово», Олимпийской деревни, а также Таганский, Лианозовский, Перовский и Измайловский парки.

— профилактика —

Групповые занятия по шести видам спорта — йога, скандинавская ходьба, воркаут (уличная гимнастика), функциональный тренинг (система занятий на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости), дэнс-микс (танцевальная аэробика) и стретчинг (растяжка) — проходят в парках по субботам и воскресеньям в 10:00, 12:00 или 14:00. Москвичам остается только выбрать ближайший к своему району парк и удобные часы и записаться на групповые занятия на сайте «Спортивных выходных» sportsweekend.ru/ или в любом из офисов госуслуг «Мои документы».

А для тех москвичей, которые желают провести «Спортивные выходные» у себя дома, тренировки по выходным и 15-минутные утренние зарядки по будням транслируются онлайн. Записи эфиров занятий остаются доступны в YouTube (https://www.youtube.com/channel/UCeR98g3Hppp6WfZZz2f_tQ), так что присоединиться к тренировкам и позаботиться о своем здоровье можно в любое удобное время.

Бесплатные тренировки в парках и онлайн организовали Департамент спорта Москвы и центры госуслуг «Мои документы» в рамках проекта «Здоровая Москва». Потому что для Москвы здоровье ее жителей — одна из самых важных ценностей. Организаторы напоминают, что позаботиться о нем гораздо проще и приятнее на тренировках как на свежем воздухе, так и в домашней обстановке, вместе со своими соседями по дому, району и целому городу и обязательно под руководством профессионалов.

Все 15 столичных парков ждут на тренировки москвичей любого возраста, в том числе людей старшего поколения, для которых здоровая физическая активность — такой же неперемый залог сохранения сил и долголетия, как и для горожан помоложе. Напомним, что Роспотребнадзор рекомендует как умеренные физические нагрузки — для нормализации сна, снижения уровня тревоги и общего укрепления иммунитета, так и интенсивные спортивные занятия — для поддержания хорошей физической формы.

К этому призывает и Всемирная организация здоровья (ВОЗ). По данным ВОЗ, регулярная физическая активность позволяет не только снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии, но и дает возможность долгие годы твердо стоять на ногах. Ведь она способствует укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья, а также выполняет решающую роль в энергетическом обмене и под-



РЕКОМЕНДУЕМ: СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ В ЗАПАРКОВАННЫХ ГОРОДАХ МОСКВЫ

держании комфортного веса. Одно из главных условий: физическая активность должна поддерживаться на регулярной основе.

Так, согласно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья», выпущенным ВОЗ для развитых стран, взрослые люди в возрасте от 18 до 65 лет должны в неделю тратить не менее 70–150 минут на занятия аэробикой в зависимости от их интенсивности. Каждое занятие при этом должно продолжаться не менее 10 минут. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать два или более дней в неделю. Также важно выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, три или более раз в неделю, особенно тем, у кого есть проблемы с суставами. Для взрослых в возрасте 65 лет и старше рекомендации во многом те же, однако им необходимо три раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности. Основной упор в таких занятиях должен быть на тренировки по улучшению функциональ-

ного равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

Главный гериатр Министерства здравоохранения Ольга Ткачева подтверждает, что физическая активность и занятия спортом снижают риск преждевременной потери мышечной силы, позволяют сохранить память и когнитивные функции. Физкультура, по ее словам, эффективна и для профилактики болезни Альцгеймера, а все дожившие до столетнего возраста люди физически активны. При любом заболевании, считает эксперт, физическая регулярная активность полезна, но ее варианты и интенсивность могут определяться в зависимости от состояния человека и рекомендаций врача. Ольга Ткачева напомнила, что любая физическая активность приносит пользу, если к ней подходит взвешенно и занимается ей систематически в пределах 40 минут.

При этом медики уточняют, что от понятия «физическая активность» стоит отличать

одну из ее важных подкатегорий — физические упражнения. Последние направлены на улучшение или поддержание спортивной физической формы, что требует определенного стремления и возможностей здоровья. А в общем смысле физическая активность представляет собой многочисленные виды активных телодвижений: от участия в спортивных играх и физического труда до танцев, ходьбы пешком, езды на велосипеде и даже работы по дому. Поэтому в наш «компьютерный век» повышение уровня физической активности стало проблемой не только для отдельных людей, но и для всего общества. ВОЗ напоминает, что так называемая физическая инертность — четвертый по значимости фактор риска смертности в мире (6% случаев) от разных заболеваний. Свести к нулю этот процент можно только общими усилиями, совместив приятное с полезным — стоит выйти на свежий воздух или расстелить коврик в своем доме и начать двигаться. Ведь движение — это жизнь. И особенно в Москве!

Насколько вообще популярен спорт в России, лучше всего показывают цифры. По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), спортом или физкультурой занимаются более половины россиян — целых 56%. Правда, большинство из них — это молодые люди от 18 до 24 лет (71%), но и среди представителей пожилого возраста спортивный образ жизни предпочитает каждый второй.

Большая часть из «спортивных» жителей России занимается спортом для поддержки и укрепления здоровья: именно так ответили 63% физически активных участников опроса. При этом чаще всего такой ответ выбрали граждане в возрасте от 60 лет и старше (80%). Остальные же признавались, что используют спорт как способ улучшить настроение (12%) и для снятия усталости и поддержки работоспособности (8%).

Но пока что, по данным того же исследования ВЦИОМ, 43% наших соотечественников совсем не занимаются спортом и не выполняют физических упражнений. Основными причинами отсутствия спорта в своей жизни 32% опрошенных назвали нехватку времени, а 19% — ограничения по здоровью. Среди других препятствий для занятий спортом и физкультурой россияне назвали лень и отсутствие желания, а также ссылались на физический труд и пенсионный возраст.

Самыми любимыми видами спорта россияне назвали бег, легкую атлетику и спортивную ходьбу: этими видами спорта увлечены 36% физически активных россиян всех возрастов. Второе место в опросе занял фитнес, а третье — лечебная физкультура. В топ популярных занятий вошли также катание на коньках, лыжах, велосипеде и плавание. При этом более половины всех спортивных россиян признались, что предпочитают физическую активность на свежем воздухе. Большинство из них проживают в селах и малых и средних городах. А вот жители мегаполисов чаще рассказывали, что для поддержания физической формы посещают тренажерные залы и фитнес-клубы. В свою очередь, эксперты утверждают, что занятия на свежем воздухе более полезны для здоровья и иммунитета, чем в помещении, что особенно актуально в эпоху пандемии. Сейчас начинается лето — самое время заняться укреплением своего физического состояния. Поэтому Москва предлагает делать это вместе, бесплатно, под руководством профессиональных тренеров и в лучших парках столицы. Приходите сами и обязательно берите с собой друзей, родных и соседей. В павильонах можно взять памятку о здоровом образе жизни, где собраны ключевые советы от врачей.

Анастасия Николаева

«Проект „Здоровая Москва“ повышает осведомленность населения о бремени инфекционных заболеваний»

— мнение —

Диспансеризация уже стала неотъемлемой частью системы здравоохранения во многих мегаполисах мира. Представитель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в России МЕЛИТА ВУЙНОВИЧ делится своими впечатлениями от программы «Здоровая Москва», запущенной в столице 11 мая.

Медицинские программы, направленные на выявление различных заболеваний, существуют в других странах как на национальном, так и субнациональном уровнях. Многие из стран сейчас внедряют различные программы, сервисные организации, чтобы сделать их ближе и удобнее для пациентов. Очень хороший пример Москвы —



УМАНИТОВСКИЙ / ТАСС

это организация программы в парках, так как это гарантирует, что вся семья, скорее всего, соберется вместе, что повысит осведомленность всех членов семьи и сообщества в целом о факторах риска инфекционных заболеваний.

Необходимо отметить, что проект «Здоровая Москва» повышает осведомленность населения о важности и бремени инфекционных заболеваний, а также о важности ранней диагностики некоторых заболеваний, таких как гипертония, диабет и, конечно же, изменения образа жизни. Ранняя диагностика направлена на людей, которые находятся в группе высокого риска и имеют некоторые симптомы (даже незначительные), и нацелена на снижение смертности и осложнений. Скрининг — это программы,

которые включают выявление групп населения в целом, которые считаются здоровыми (вообще не имеют каких-либо симптомов), и здравоохранение использует относительно простой медицинский тест, который может определить, есть ли у человека конкретное заболевание. Лучшими примерами и скринингами, рекомендованными ВОЗ, являются: скрининг на рак шейки матки, толстой кишки, рак груди или обследование новорожденных на предмет врожденной глухоты и некоторые другие.

Скрининг, как и ранняя диагностика, может стать важным показателем для более глубокой диагностики. Конечно же, проведение эффективной программы скрининга может обеспечить значительные преимущества для системы общественного здравоохранения, в

том числе снижение уровня заболеваемости и смертности от рака шейки матки... и т. д. Польза от программ скрининга распространяется не только на обследуемого индивида, но также на его семью и общество в целом.

Важно также мониторить показатели эффективности и результативности программ скрининга, поскольку каждая из них, по мнению ВОЗ, имеет присущие ей пользу и вред. Есть исследования, показывающие риски гипердиагностики, и соответствующие работы покажут, что имеет наилучшую эффективность, а чего следует избегать. В Восточной Европе пока еще недостаточно исследований этой проблемы. Поэтому ВОЗ с нетерпением ожидает результатов московского проекта как важного вклада в региональные и глобальные знания в области здравоохранения.

«На здоровье!»

— репортаж —

В этом году правительство Москвы снова запустило для жителей города программу диспансеризации в парках и скверах. Осмотры можно пройти в 46 павильонах «Здоровая Москва». Чтобы оценить эту инициативу на собственном опыте, „Ъ“ отправил в павильон в парке «Фили» корреспондента отдела экономики Анастасию Мануйлову.

С 11 мая правительство Москвы открыло в парках столицы 46 павильонов «Здоровая Москва», где можно пройти диспансеризацию. По заявлениям представителей Департамента здравоохранения, это уникальная программа, аналогов которой нет в мире. Чтобы проверить, как все обстоит на самом деле, я решила пройти обследование в павильоне сама, тем более что последний раз диспансеризацию я проходила очень давно.

Для визита я выбрала павильон в парке «Фили»: я живу около метро «Кунцевская», и это ближайшая точка. Чтобы не столкнуться с павильоном с большим числом людей — а интерес к быстрой диспансеризации у москвичей, безусловно, есть, я выбираю время в первой половине дня. Мой расчет оказался неверным: даже в будний день днем в павильоне были посетители.

Павильон в парке «Фили» находится недалеко от входа в парк, рядом — детские площадки, аттракционы, тир, ларьки с едой и кофе. У входа в павильон стоит девушка-консультант с буклетами в руках, она приглашает гуляющих по парку на обследование. Это сотрудница центра «Мои документы». С этими словами она обратилась и ко мне и очень обрадовалась, когда я сказала, что пришла именно на осмотр. Вместе с ней мы заходим на террасу павильона, где меня просят подождать, через пару минут ко мне присоединяется женщина. Спрашивает меня, есть ли очередь, я в ответ интересуюсь, как она узнала о новой программе диспансеризации. «В „Фейсбуке“ была реклама и в подъезде тоже. Но я и в 2019 году ходила», — говорит она. Через минуту дверь павильона открывается — и нас приглашают войти.

Внутри павильона меня встречает еще одна девушка-консультант и проводит к стойке администратора в центре зала. Подписываю информационное согласие на проведение медицинских манипуляций, отдаю ей карточку полиса ОМС и, пока она заносит данные в компьютер, осматриваюсь. Внутри павильон устроен очень просто: в центре за стойкой администратора стоит несколько диванов, по обе стороны

по бокам — двери в медицинские кабинеты. На стойке лежат яркие флаеры с рекламной диспансеризации и большая емкость со значками. Я беру в руку несколько штук, на них — короткие рифмованные лозунги, например «Два раза пообедать? Вечером побегать!», «Проголодалась, жена? Яблоко на!», «Хочешь торт? Сначала спорт!».

Когда регистрация окончена, мне выдают бумагу со штрих-кодом и предлагают заполнить анкету — для этого нужно подойти к инфоматру около входа. Он считывает штрих-код — и на экране один за другим появляются вопросы о моем самочувствии, работе легких, сердца и кишечника и известных мне заболеваниях у родственников. Когда анкета заполнена, меня зовут в один из кабинетов на первый прием — у терапевта. Там мне измеряют окружность талии, давление, взвешивают, а потом просят положить палец в маленький прибор — пульсоксиметр. На вопрос, что он измеряет, врач охотно рассказывает, что его используют для оценки насыщения крови кислородом — сатурации. «Если ее показатель окажется низким, это может говорить о дыхательной недостаточности», — говорит она. Потом мне меряют внутриглазное давление: к веку каждого глаза подносят специальный прибор. В этом же каби-

нете мне делают ЭКГ сердца и берут кровь из пальца, чтобы оценить уровень глюкозы и холестерина. Медсестра, которая собирается уколоть меня ланцетом в безымянный палец, видит, что я нервничаю, и пытается меня успокоить. Спрашиваю, сыграет ли роль, что анализы у меня берутся не натошак. «Нет, мы специально подобрали исследования, для которых это условие неважно и никак не влияет на их информативность», — говорит она.

После укола выхожу в коридор — теперь меня, как объясняет девушка-консультант, примет еще один терапевт, с которым мы обсудим результаты моей анкеты и общее состояние. В другом кабинете врач слушает мне легкие, прощупывает лимфоузлы, потом подсаживается к компьютеру, чтобы оценить мои ответы на вопросы у инфомата. «Вам стоит сделать колоноскопию», — говорит она и, видя недоумение на моем лице, поясняет. — Такое решение мы предлагаем по результатам ваших ответов о состоянии кишечника. Для этого мы и проводим анкетирование, но, конечно, сейчас мы с вами еще раз все обсудим». По результатам обсуждения мы выясняем, действительно ли у меня есть подозрение на некоторые проблемы с желудком, и меня записывают на колоноскопию в мою поликлинику.

Выхожу в коридор, передо мной последний кабинет — там берут кровь из вены, чтобы оценить гликированный гемоглобин, зная который прогнозируют вероятность развития диабета, и ряд других важных показателей. Второй раз сдача крови дается мне легче — медсестра хвалит меня за спокойное выражение лица и вручает заготовленную папку с бумагами. Внутри — буклеты «Здоровой Москвы», рекламки с расписанием бесплатных занятий спортом в московских парках и инструкция для установок приложения Телемедицинского центра Депздрава Москвы. Выйдя в коридор, интересуюсь у девушки-консультанта, что мне делать дальше. «Ваши анализы будут доступны в вашей электронной медицинской карте. Поэтому вам, если вы еще ей не пользовались, нужно зайти на портале mos.ru и там выбрать услугу по ее подключению», — говорит она. Если с анализами что-то не в порядке, по словам консультанта, мне также позвонят сотрудники Телемедицинского центра и помогут записаться на дальнейшее обследование в городских поликлиниках или специализированных медучреждениях города. Я благодарю ее и иду к выходу. «На здоровье!» — желает она мне на прощанье.

Анастасия Мануйлова

На старт, внимание, в парк!

— событие —

Для оценки состояния желудочно-кишечного тракта используется анализ кала на скрытую кровь — он важен в первую очередь потому что помогает распознать на ранних стадиях рак толстой и прямой кишки. «Естественно, сдать этот анализ сразу невозможно. Поэтому мы выдаем пациенту специальный контейнер и просим вернуться с ним на следующий день или позже», — поясняет Наталья Шиндряева. Для уточнения диагноза после этого анализа пациенту в качестве дополнительных исследований также предложат гастроскопию в случае жалоб на желудок и колоноскопию в случае жалоб на кишечник. Также для всех посетителей павильона «Здоровая Москва» предусмотрено посещение врача-терапевта, который осматривает их кожу и при подозрении на кожные новообразования проведет дерматоскопию. «Дерматоскопия — новинка этого года, она позволяет распознать на ранней стадии такое серьезное заболевание, как рак кожи», — говорит Андрей Тяжельников. По его словам, всех пациентов, у которых осмотр выявил какие-то подозрительные кожные образования, врачи направляют сразу в специализированное медучреждение — Московский научно-практический центр дерматологии.

Врач-терапевт также осмотрит лимфатические узлы — в случае если что-то в их состоянии вызовет подозрения, пациенту предложат пройти УЗИ.

Также программа диспансеризации в павильоне «Здоровая Москва» предполагает отдельные исследования и для мужчин, и для женщин. Последним предложат пройти УЗИ или маммографию молочных желез в зависимости от возраста, чтобы избежать рака груди. Также для женщин предусмотрено цитологическое исследование мазка с шейки матки, и в случае выявления отклонений можно будет проконсультироваться с онкологом или акушером-гинекологом. Мужчинам предложат сдать кровь на простатический специфический антиген, чтобы избежать рака простаты, а в случае неудовлетворительного результата — сделать УЗИ этого органа.

Новое оборудование

Как рассказывает Наталья Шиндряева, все врачи, которые принимают участие в работе павильонов, предварительно прошли дополнительное обучение по новым алгоритмам работы. «Мы сформировали команды врачей из специалистов городских поликлиник еще в марте, в каждом павильоне может работать от восьми до десяти специалистов. Например, у нас в малом павильоне на „Чертановской“ есть два врача общей практики, четыре медсестры, акушерка и врач-узист. Также работают два администратора и несколько сотрудников центра госуслуг — они помогают посетителям заполнить анкеты и отвечают на их вопросы», — говорит она.

Одной из составляющих предварительного обучения врачей было знакомство с медицинским оборудованием, которое установили в павильонах. Как ранее в ходе конференции ТАСС рассказал руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун, всего в павильонах установлено свыше 1,5 тыс. единиц нового оборудования, включая современную высокотехнологичную медицинскую технику, которая ранее не использовалась в городском здравоохранении. «В частности, мы закупили цифровые электрокардиографы, которые работают с использованием алгоритмов искусственного интеллекта. То есть как только процедура выполнения ЭКГ закончена, искусственный интеллект оценивает электрокардиограмму каждого пациента и сообщает врачу, если есть нарушения ритма работы сердца», — рассказал он. Благодаря цифровым электрокардиограммам полученные в ходе осмотра результаты сразу вносятся в электронную медицинскую карту и доступны как для изучения специалистами, так и при необходимости самому пациенту. Всего для павильонов «Здоровая Москва» закуплено более 100 цифровых ЭКГ.

Осмотр пройден — что дальше?

Как пояснила Анастасия Ракова, для большинства участников диспансеризации она завершится непосредственно в павильоне, а все результаты анализов и осмотров они смогут увидеть в своей электронной карте. По словам Анастасии Раковой, для тех посетителей павильона, у кого в ходе базовых анализов будут выявлены отклонения, разработаны четкие алгоритмы маршрутизации. «В

зависимости от отклонений предусмотрен обязательный набор исследований, часть из которых можно сделать в парке, а часть — в медучреждении. В этом случае, чтобы число походов по кабинетам было минимальным, пациент будет направлен в специализированные, то есть наиболее компетентные, медучреждения. В случае подозрения на онкологическое заболевание обследование продолжится не в обычной поликлинике, а в центре амбулаторной онкологической помощи либо в женской консультации в зависимости от предпосылок. Если понадобится гастрокколоноскопия, ее можно будет сделать как в поликлинике, так и в Боткинской больнице», — пояснила она.

Координировать дальнейший путь пациента, по словам Андрея Тяжельникова, будут сотрудники Телемедицинского центра Департамента здравоохранения Москвы. «Очень важно, чтобы человек продолжил свое обследование, если первичные анализы указывают на наличие у него какой-либо проблемы со здоровьем. Поэтому каждого такого пациента будет сопровождать сотрудник Телемедицинского центра: он поможет записаться на прием к необходимому специалисту и ответит на все остальные вопросы», — отмечает он. По словам Андрея Тяжельникова, Телемедицинский центр был создан весной 2020 года, изначально он использовался для помощи пациентам с коронавирусом. «Мы быстро увидели, как людям важен новый канал связи с системой здравоохранения, и решили использовать его возможности и при диспансеризации», — говорит он.

Что москвичи думают о новой программе диспансеризации

Как рассказывает Наталья Шиндряева, с момента начала работы павильонов в этом году москвичи уже проявили к ним большой интерес. «У нас на „Чертановской“ люди подходили с вопросами еще пока шла стройка павильона. Поэтому неудивительно, что сейчас мы в среднем принимаем около 70 человек в день. Это больше, чем на старте программы в 2019 году», — говорит она. «В этом году у нас такое же число точек, как и в 2019-м, но некоторые из них расположены в более удобных для горожан местах. При выборе мест для павильонов мы внимательно оценили результаты программы 2019 года и меняли расположение тех павильонов, которые тогда оказались менее популярными, чем остальные», — отмечает Андрей Тяжельников.

По словам Натальи Шиндряевой, среди посетителей павильона люди разных возрастов, многие приходят семьями. «Бывает, пришла семья вся, чтобы отец прошел обследования. Пока его осматривают, они в парке гуляют», — говорит она. Также все павильоны оборудованы удобными террасами с диванами, где можно подождать своей очереди, соблюдая противоэпидемические требования.

Как рассказывает Василий, 35 лет, житель Москвы, прошедший обследование в павильоне «Здоровая Москва» в парке «Фили», у него остались приятные впечатления от прохождения осмотра. «Я живу на Кастанаевской улице — тут недалеко до парка, и когда открыли павильон, я сразу пошел. Я специально следил за новостями, ждал, когда опять в парках начнется диспансеризация. Я еще в 2019 году ходил — тогда мне коллега посоветовала, а ей в поликлинике сказали. В 2019 году меня очень хорошо обследовали, ничего не нашли. Я и в прошлом году собирался сходить, но все-таки все закрыли из-за коронавируса. Вот только сейчас появилась возможность», — говорит он.

По словам Василия, на все процедуры у него ушло где-то 40–46 минут, что довольно мало. «Еще и очереди никакой нет, так что не надо ждать. В поликлинике, где я обычно несколько лет назад проходил, много и больше времени уйти. Все специалисты вежливые, спокойные, со всеми можно поговорить нормально. В самом павильоне также атмосфера приятная, все чисто, даже, можно сказать, уютно», — рассказывает он. По словам Василия, расширение списка анализов стало для него «приятной неожиданностью». «Новые показатели крови добавились. Но мне все врач-терапевт объяснила, сказала, что вот такая расширенная программа в этом году, более детальное обследование. Я считаю, это хорошо: чем больше про себя узнаешь, тем лучше подготовишься к болезни. Мне в этом году повезло опять: также нет никаких серьезных вопросов. Но я слежу за своим здоровьем: и спортом занимаюсь, и питаюсь правильно. У нас вся семья такая. На следующие выходные с женой сюда схожу», — говорит он.

БАЗОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПАРКЕ

В зависимости от пола и возраста

Сердце и сосуды

Рост, вес, ИМТ
Окружность талии
Артериальное давление
Электрокардиограмма
Холестерин
Пульсоксиметрия

Легкие

Пульсоксиметрия

Глаза

Внутриглазное давление

Сахарный диабет

Глюкоза
Гликированный гемоглобин



Желудочно-кишечный тракт

Анализ кала на скрытую кровь от 40+

Кровь

Общий анализ крови

Мужское здоровье

Анализ крови на ПСА от 40+

Женское здоровье

Цитологическое исследование мазка с шейки матки

Молочные железы

УЗИ молочных желез (18–39 лет)
Маммография (40–75 лет)

Щитовидная железа

ТТГ от 40+

Кожа

Лимфатические узлы

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Они направлены на выявление наиболее значимых заболеваний

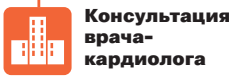
При наличии отклонений от базовых показателей



ЭХО-КГ

если Нарушения проводимости, гипертрофия левого желудочка
Рубцовые изменения

Пульс >90 уд./мин.
+ АД ↑140/90 мм рт.ст. или изменения в ЭКГ



Консультация врача-кардиолога

если Пульс >90 уд./мин.
АД ↑140/90 мм рт.ст.
Изменения в ЭКГ



Биоимпедансометрия

если ИМТ >30 кг/м²
ИМТ <18,5 кг/м²
Окружность талии: у мужчин; >102 см;
у женщин >88 см



Липидный спектр

если ИМТ >30 кг/м²
Холестерин >5,2 ммоль/л.
Окружность талии: у мужчин; >102 см;
у женщин >88 см



УЗИ брахиоцефальных артерий

если АД ↑140/90 мм.рт.ст
уровень холестерина > 5,2 ммоль/л или АД ↑140/90 мм рт.ст. и ИМТ >30 кг/м²



Холтеровское мониторирование

если Впервые выявлены нарушения ритма сердца
Пульс >90 уд./мин.
АД ↑140/90 мм рт.ст. или изменения в ЭКГ



Суточное мониторирование АД

если Пульс >90 уд./мин.
АД ↑140/90 мм рт.ст.
Изменения в ЭКГ



Спирометрия

если Сатурация 94–96%



Консультация врача-пульмонолога

если Снижена емкость легких по результатам спирометрии



Консультация врача-офтальмолога

если Давление выше 21 мм рт.ст.



Консультация врача-офтальмолога (глазное дно). Креатинин + СКФ

если Уровень гликированного гемоглобина выше 6,0 %



Общий анализ мочи Консультация врача-эндокринолога

Персональное сопровождение врачами телемедицинского центра до полного завершения обследования, постановки диагноза и назначения лечения



Гастроскопия

если Жалобы на ЖКТ



Колоноскопия

если Положительный анализ кала на скрытую кровь



2 повторных анализа с интервалом в 2 недели Консультация врача-терапевта

если Уровень гемоглобина <100 г/л (у мужчин)
Уровень гемоглобина <90 г/л (у женщин)
Уровень тромбоцитов <100х10⁹/л



ТРУЗИ Консультация врача-уролога

если ПСА выше нормы



Консультация врача-онколога

При выявлении патологий



Консультация врача – акушера-гинеколога

При выявлении отклонений



Назначение на маммографию

Если требуется дообследование по результатам УЗИ



Консультация врача-онколога

При патологических изменениях в молочной железе

Осмотр врача-терапевта



УЗИ щитовидной железы Т4 свободный

если Изменение щитовидной железы (увеличение, узел)



Консультация врача-эндокринолога

если Отклонение ТТГ 4,2 мМЕ/л и при выявлении отклонений по результатам УЗИ щитовидной железы



Дерматоскопия

При наличии подозрительных кожных образований



Консультация врача-дерматолога

При выявлении отклонений



УЗИ лимфатических узлов

При увеличении лимфатических узлов

Если Вы прошли все базовые исследования и у Вас не выявлено отклонений, приглашаем на профилактическое обследование в следующем году

Результаты обследования Вы сможете увидеть в своей электронной медицинской карте

Где проводятся исследования:



в парке



в ЦАОП



в поликлинике



в женской консультации

ИМЕЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА

Вакцинация на свежем воздухе

Москвичам теперь доступна вакцинация и в парках. Выездные прививочные бригады работают в 46 павильонах «Здоровая Москва». Мэрия столицы отмечает, что записываться заранее не нужно. Ранее мэр Москвы Сергей Собянин призвал жителей города прививаться более активно, так как в стационары продолжают поступать тяжелые больные. Эксперты напоминают, что вакцинация — единственный способ быстро победить распространение инфекции, а российские вакцины безопасны, эффективны и являются продуктом кропотливой работы ученых в течение многих десятилетий.

— профилактика —

В Москве продолжается массовая бесплатная вакцинация от COVID-19. Теперь сделать прививку также можно в павильонах «Здоровая Москва», расположенных в парках, скверах и зонах отдыха. В столичной мэрии напоминают, что выездные прививочные бригады принимают всех желающих по очереди, а прививка делается в два этапа, поэтому через три недели после первой инъекции нужно повторно прийти на вакцинацию.

На вакцинацию, уточняют на сайте мэра Москвы, потребуется 45 минут: 5 минут займет осмотр врача, 10 минут — подготовка препарата (так как вакцина хранится в замороженном виде и перед процедурой препарат размораживается), еще 30 минут займет наблюдение состояния после прививки. На вакцинацию необходимо взять паспорт и при наличии полис ОМС. При этом не важно, выдан он в Москве или другом регионе, прикреплен прививающийся к столичной медицинской организации Москвы или нет. Данные о процедуре после первого и второго введения вакцины фиксируют в прививочном сертификате. Они также будут доступны в электронной медицинской карте и в личном кабинете на портале gosuslugi.ru.

Напомним, вакцинация в Москве продолжается с декабря. Кроме выездных бригад в павильонах «Здоровая Москва» работают 100 пунктов, развернутых при городских поликлиниках, а также в некоторых частных медицинских учреждениях. По словам мэра Сергея Собянина, вакцинацию от коронавируса прошли уже 1,3 млн москвичей. При этом он не доволен темпами столичной прививочной кампании. «Процент привитых в Москве меньше, чем в любом европейском городе, причем по некоторым даже в разы. И это удивительно, потому что если бы у нас закончилась история с коронавирусом — ну бог с ним. Но болею, продолжаем болеть, продолжают умирать люди», — заявил Сергей Собянин на встрече с активистами северо-востока столицы. По его словам, в стационарах Москвы находятся около 9 тыс. человек, у всех болезнь протекает тяжело. В то же время господин Собянин отметил, что после вакцинации 99% пациентов не болеют COVID-19. «Если вы еще не сделали прививку, задумайтесь над этими словами», — обратился мэр к жителям столицы.

Основным препаратом для вакцинации населения Москвы остается «Спутник V», разработанный Научно-исследовательским центром эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Минздрава РФ при поддержке Российского фонда прямых инвестиций. Кроме того, по заявлению вице-мэра Анастасии Раковой, с середины мая во всех пунктах вакцинации, расположенных в городских поликлиниках, москвичам доступна прививка вакциной «ЭпиВакКорона» научного центра «Вектор» Роспотребнадзора.

«Спутник V» — первая в мире зарегистрированная вакцина «на основе хорошо изученной платформы вектора аденовируса человека», сообщают разработчики. Аденовирус был выделен из аденоидов человека в 1953 году и стал безопасен после извлечения генов, делавших его патогенным. «Таким образом, ученые нашли универсальный алгоритм создания безопасных вакцин, при котором организм встречается с уже безвредным вирусом, но из-за новых белков принимает его за вредоносный (против которого нужно бороться) и запоминает», — объяснял главный внештатный специалист по ВИЧ-инфекции Министерства здравоохранения России и департамента здравоохранения столицы, руководитель Международного центра вирусологии Медицинского института РУДН Алексей Мазус.

В начале февраля журнал The Lancet, одно из наиболее авторитетных медицинских научных изданий мира, опубликовал промежуточные результаты третьей фазы клинических испытаний «Спутника V», подтверждающие «устойчивый сильный защитный эффект во всех возрастных группах». Согласно представленным разработчиками из Центра имени Гамалеи данным, в исследование приняли участие 21 977 добровольцев (5476 из них получили плацебо). Сопутствующие заболевания, которые негативно влияют на течение болезни, присутствовали примерно у четверти участников испытаний. Российские ученые выяснили, что иммунитет возникает в течение 18 дней после постановки первой дозы «Спутника V». Серьезных нежелательных явлений, то есть побочных эффектов, которые разработчики связали бы с вакциной, зарегистрировано не было. В целом исследование показало, что эффективность «Спутника V» составляет 91,6% (среди участников старше 60 лет — 91,8%). Антитела к коронавирусу после вакцинации были обнаружены у 98% добровольцев.

Кроме того, подробный отчет о состоянии привившихся российским препаратом «Спутник V» в марте опубликовал Минздрав Аргентины. С начала национальной кампании по вакцинации до 16 марта Интегрированная информационная система здравоохранения Аргентины получила 2 541 362 уведомления о состоянии после прививки, из них 1 450 974 — «Спутником V». Всего было выявлено 23 804 случая побочных реакций, связанных с введением российской вакцины. Это 1640,5 случая на 100 тыс. доз, указа-



ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

но в документе. В отчете отмечается, что речь о побочных эффектах, которые «предположительно» связаны с вакцинацией и иммунизацией. При этом 99,2% из них были «легкими и умеренными», что, по мнению экспертов, доказывает высокую безопасность российской вакцины.

В конце марта ученые центра «Вектор» представили промежуточные результаты первой и второй фаз клинических испытаний вакцины «ЭпиВакКорона». Согласно отчету, опубликованному в научном журнале «Инфекция и иммунитет», исследования проводились среди 100 добровольцев в возрасте от 18 до 60 лет. В первой фазе приняли участие 14 человек, они получили вакцину, во второй — 86: добровольцев поделили на две равные группы, одна из которых по-

лучила плацебо. Согласно выводам ученых, антитела выработались у 100% участников, получивших вакцину, через 21 день после получения повторной дозы. При этом ни у кого не было побочных эффектов. Участники исследования рассказали только о болезненных ощущениях в месте укола и головной боли. Это, по словам разработчиков, подтверждает, что вакцина «ЭпиВакКорона» «является иммуногенным и безопасным продуктом для профилактики COVID-19». Отметим, вакцина «ЭпиВакКорона» — пептидная. Она представляет собой синтезированные в лаборатории участки вирусного белка — пептиды, прикрепленные к носителю. Разработчики сообщают, что выбрали участки с наибольшей иммуногенностью и лучшими защитными свойствами.

Ученые не раз называли вакцинацию единственным способом побороть пандемию COVID-19. В частности, такие выводы опубликованы на портале Science Alert, сообщает «РИА Новости». По данным специалистов, у переболевших коронавирусом не возникает надежного иммунитета. Как отметил профессор иммунологии Эрик Вивье, организму требуется около трех недель, чтобы накопить достаточное количество антител, но и в этом случае они могут защищать только в течение нескольких месяцев.

Заместитель директора по научной работе ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, член-корреспондент РАН Александр Горелов в беседе с „Б“ высказал мнение, что «человечество стоит перед выбором: либо вакцинироваться, либо болеть естествен-

ным образом». В этом случае, по его словам, нужно помнить о негативных последствиях естественного процесса. В частности, господин Горелов подчеркнул, что около 2% больных острой инфекцией, «перед которой мы беззащитны», умирают. «Кроме того, стало очевидным, что вне зависимости от тяжести заболевания у большого числа перенесших COVID развивается до 55 различных негативных сценариев, что в мире называют постковидным синдромом, или long COVID. Помимо слабости, вялости, выпадения волос у этих пациентов отмечается потеря памяти, букет различных неврологических, психиатрических проблем, появляется бессонница и масса других неприятностей, которые, понятно, требуют реабилитации даже после легко перенесенного заболевания», — сказал господин Горелов.

Хотя постковид, или long COVID, пока не включен в официальную классификацию болезней, специалисты сходятся в том, что диагностировать это состояние нужно, если какая-то форма недомогания сохраняется в течение 4 недель (по другим данным — 8–12 недель) после начала болезни. С различными проявлениями постковидного синдрома, по информации председателя правления Российского респираторного общества, академика РАН Александра Чучалина, сталкиваются от 30% до 60% людей, перенесших инфекцию. Ученый привел данные российского исследования, согласно которым через семь месяцев после начала острого заболевания сохраняются: усталость (у 78% участников), недомогание после физических нагрузок (71%), когнитивная дисфункция (57%), неспособность работать (68%).

Альтернативой такому сценарию, по словам Александра Горелова, является выработка поствакцинального иммунитета, когда пациенту вводят «убитый вирус либо его фрагменты» для того, чтобы имитировать инфекционный процесс, его легкую форму, и быть защищенным от инфекции и от негативных последствий. «Появились публикации, что длительный COVID прерывает однократная вакцинация, но это пока предварительная информация», — добавил господин Горелов.

Эксперт также назвал ошибочным мнение, что Россия создала вакцину «быстро» и поэтому ее эффективность «может вызывать вопросы». Созданию российских вакцин против коронавируса, по его словам, предшествовали «десятилетия кропотливой работы ученых». «Россия — одна из шести стран, которые имеют длительную вакцинальную историю. Напомню, когда был железный занавес, мы защищали детей собственными вакцинами. За эти годы были созданы и технологии, и производство, и платформы», — сказал эксперт. Он отметил, что современная вакцина напоминает конструктор Lego: создается платформа, и в процессе меняются разные ее составляющие. «Собственно, например, первые апробации тех же векторных или пептидных вакцин были на лихорадке Эбола», — добавил он.

Наталья Костарнова

Адреса павильонов «Здоровая Москва»

