

## Вакцинация

## Препарат нового поколения

**Минздрав приступил к внедрению в Российской Федерации самой современной, четырёхвалентной вакцины от гриппа, разработанной отечественными производителями.**

На первом этапе планируется прививать этим препаратом представителей так называемых групп риска, а также направить его в приграничные регионы, сообщил замминистра здравоохранения РФ Сергей Краевой.

«В этом году мы ожидаем два штамма гриппа А. Также ВОЗ рекомендует нам один штамм гриппа В. Но грипп В очень, образно говоря, своевольный, и периодически ВОЗ не «угадывает» с рекомендациями. Поэтому сейчас в развитых странах переходят на так называемую четырёхвалентную вакцину, то есть содержащую два актуальных штамма А и два актуальных штамма В», – сказал замминистра в Брюсселе, где он принимал участие в «Глобальном саммите по вакцинации».

Сергей Краевой напомнил, что в России в июне и июле были зарегистрированы две отечественные четырёхвалентные вакцины от вируса гриппа двух разных производителей. «Ранее всего шесть стран производили такие вакцины, сейчас и мы её производим», – отметил он, добавив, что примерно в десяти странах она включена в национальный прививочный календарь. Совместно с Роспотребнадзором подписан план поэтапного перехода на вакцинацию именно четырёхвалентной вакциной. Этот план рассчитан с 2019 по 2022 год. Полностью Россия перейдёт на новую вакцину против гриппа к 2023 году.

## Рекомендации

## Лучшая поза для сна

**Спать в правильной позе очень важно для здоровья, рассказал главный внештатный кардиолог Минздрава Крыма Валерий Садовой.**

Он пояснил, что самой опасной позой для сна считается положение сидя: люди, спящие таким образом, вредят своему сердцу и часто страдают от отёков из-за нарушения циркуляции крови. От этого у них возрастает риск расширения вен и тромбоза. Кроме того, такое положение тела увеличивает внутрибрюшное давление, как и положение «лежа на животе».

Сон на боку опасен для позвоночника, после него можно встать с постели с большой спиной. Наиболее безопасная поза для сна – на спине. Кардиолог отметил, что самое важное – высыпаться. Если не удаётся проспать восемь часов ночью, рекомендуется устраивать себе дневной отдых.

«Организм обычно понимает сам, что ему нужно делать каждый определённый промежуток времени. Восьмичасовой отдых – вот что действительно доступно и рекомендовано», – сказал врач.

Но распространено и другое мнение. Как правило, считают медики, правильная поза для сна – это та, при которой человек достигает быстрой фазы – так называемого глубокого сна, во время которого глаза быстро движутся из стороны в сторону и человек видит сны. Все фазы сна очень важны, однако быстрая фаза – самая значимая и необходима для восстановления и сохранения накопленной за день информации в памяти. Неправильная или недостаточная фаза быстрого сна может вызывать головные боли по утрам и чувство разбитости после пробуждения. Поэтому допустимо спать и на боку, и на животе, и в позе эмбриона, если человеку удобно и комфортно.

## Исследование

## Беговая дорожка – для мозга?

**Учёные пришли к выводу: фитнес помогает сохранить структуры мозга, улучшить память и способность быстро реагировать. Такие данные получены благодаря анализу физической формы и здоровья головного мозга у более чем 1200 испытуемых в возрасте от 20 до 59 лет.**

Все участники проходили сканирование мозга, а также тесты измерения памяти, остроты суждений и логичности рассуждений; одновременно с этим специалисты оценивали состояние сердечно-сосудистой системы испытуемых на беговой дорожке. Исследователи обнаружили, что участники, которые в течение двухминутного теста на ходьбу показали лучшую аэробную выносливость, успешнее выполняли тесты мышления, чем их менее приспособленные к кардионагрузке сверстники. У тех же мужчин и женщин были обнаружены более здоровые нервные волокна в белом веществе мозга.

Ведущий автор исследования доктор Джонатан Реппл, психиатр и нейробиолог из университета Мюнстера в Германии, предположил: физические упражнения уменьшают воспаление, что, в свою очередь, полезно для клеток мозга. Также аэробная выносливость способствует лучшей изоляции нервных волокон и более активному росту нейронов и нейронных связей. Кроме того, люди с лучшей кардиореспираторной подготовкой, вероятно, имеют лучшее кровоснабжение мозга. Доктор Дэвид Нопман, профессор неврологии в клинике Майо в Рочестере, частично поддержал эту мысль, однако предположил, что «лучшая физическая подготовка характерна для людей, которые в принципе больше заботятся о своем здоровье». В этом случае улучшению состояния мозга способствует не только фитнес, но здоровый образ жизни в целом.

## Здоровье

## Скрытая угроза

**Большинство опасных болезней развиваются без симптомов**



Из архива «ММ». Евгений Рухманёв

**Многие заболевания начинают незаметно – без видимых и осязаемых реакций организма. Поэтому важно знать о них, чтобы определить развитие болезни на ранней стадии.**

## Диабет

На ранней стадии уровень сахара по-прежнему может быть нормальным. Специалисты предупреждают, что заболевание уже может быть, а признаки

## Законодательство

## Контроль качества и доступности

**Всероссийский союз страховщиков (ВСС) продолжает знакомить граждан с новыми правами и возможностями пациентов**

**Эксперты медицинского портала medportal.ru рассказали о предельных сроках оказания онкопомощи и контроле её качества.**

Сроки оказания онкологической помощи определены Постановлением Правительства РФ от 10 декабря 2018 г. № 1506 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годов».

В течение пяти рабочих дней с момента установки диагноза или подорожения врач-терапевт, врач-педиатр или врач общей практики должен выписать направление и организовать приём пациента у онколога. В течение одного рабочего дня со дня приёма врач-онколог должен обеспечить взятие биопсии. Если это невозможно – немедленно направить пациента в другую медицинскую организацию. В течение 15 рабочих дней с даты поступления биопсийного материала должно быть дано экспертное заключение. В течение 15 календарных дней с даты установления предварительного диагноза больного должны госпитализировать в профильную медицинскую организацию для подтверждения диагноза. Или в течение десяти календарных дней в случае подтверждения диагноза больного должны госпитализировать в профильную медицинскую организацию.

Документы, необходимые для первичного обследования у врача-терапевта, врача-педиатра или врача общей практики: полис ОМС; документ, удостоверяющий личность; паспорт; свидетельство о рождении и паспорт одного из родителей или законного представителя – для детей до 14 лет.

Вся онкологическая помощь в объёме, предусмотренном Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, предоставляется бесплатно. В случае

возникновения вопросов, связанных с оказанием онкологической помощи, необходимо обратиться в администрацию медицинской организации или к страховому представителю страховой медицинской организации, выдавшей вам полис ОМС.

С января 2019 года страховые представители III уровня осуществляют контроль качества медицинской помощи, предоставляемой пациентам со злокачественными новообразованиями. Новый функционал представителей страховых медицинских организаций был введён в рамках реализации федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями», нацпроекта «Здравоохранение».

В новые функции страховых медорганизаций вошли контроль доступности и качества медпомощи, а также отбор таких случаев для проведения экспертиз качества медпомощи, медико-экономических экспертиз. Среди этих функций: контроль своевременности оказания медицинской помощи с момента подозрения и диагностики злокачественного новообразования до момента предоставления специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также при проведении диспансерного наблюдения, и в случаях обострения онкологического заболевания; контроль соответствия стадии онкологического заболевания выбранному медицинскому методу лечения; контроль степени достижения запланированного результата при проведении химиотерапии; информационное сопровождение застрахованных лиц с онкологическими заболеваниями.

Страховыми медорганизациями формируется персонализированная «История обращений пациента за медицинской помощью» в случае подозрения на злокачественное новообразование или с установленным онкологическим заболеванием. В автоматизированном

режиме осуществляется выборка страховых случаев для проведения контроля объёмов, сроков, качества и условий предоставленной медицинской помощи по обязательному медицинскому страхованию. По его результатам страховой представитель III уровня будет организовывать и / или проводить медико-экономическую экспертизу или экспертизу качества медицинской помощи.

Ирина Резник

## Рак лёгких

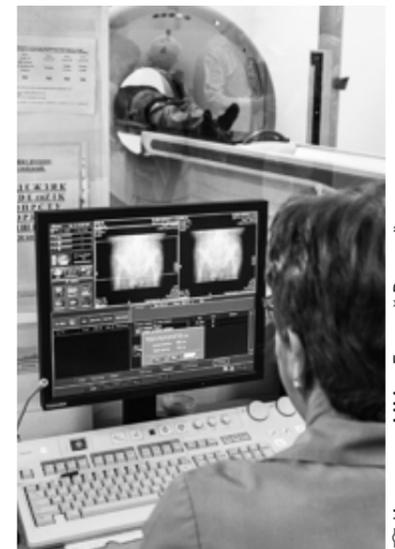
Одно из самых опасных заболеваний может не проявлять себя до появления метастаз. И оно возникает даже у тех, кто никогда даже не держал в руке сигарету. Если вы часто чувствуете хрипы, боли в груди, нехватку дыхания и постоянную одышку – необходимо посетить врача.

## Глаукома

Эта болезнь может привести к слепоте, но часто развивается незаметно для человека. Для того, чтобы вовремя обратить внимание на болезнь, нужно сначала понять, насколько вы находитесь в группе риска. Как правило, это люди старше 45 лет. Остальные факторы зависят от хронических болезней и наследственности, их подскажет врач. Для этого необходимо проходить обследование каждые полгода.

## Гипертония

Даже при хорошем самочувствии нужно изредка измерять уровень давления и следить за ним. Так, человек может не знать о наличии этого заболевания у себя, а последствия могут быть очень опасны. Например, если не следить за уровнем давления, может случиться инфаркт или инсульт, а также есть риск развития заболевания почек.



Из архива «ММ». Евгений Рухманёв

режиме осуществляется выборка страховых случаев для проведения контроля объёмов, сроков, качества и условий предоставленной медицинской помощи по обязательному медицинскому страхованию. По его результатам страховой представитель III уровня будет организовывать и / или проводить медико-экономическую экспертизу или экспертизу качества медицинской помощи.

Скорая информационная помощь онкобольным для жителей Челябинской области: круглосуточно работает телефон горячей линии. Граждане могут получить психологическую и медицинскую помощь, а также консультацию онколога. **Телефон горячей линии 8-800-100-0191.** Звонок бесплатный.