



фото: mos.ru

На Форуме будущих технологий, состоявшемся 20–21 февраля, был представлен стенд Правительства Москвы. На примере экспонатов мэр Москвы Сергей Собянин представил Президенту Российской Федерации Владимиру Путину инновационные разработки московских предприятий. Особое внимание было уделено достижениям в сфере медицины.

«Московские разработки в сфере медицины включают импланты для восстановления костной ткани, протезы с биопокрытием, коленные модули с микропроцессорным управлением. Эти технологии повышают качество медицинской помощи и реабилитации. Применение новых материалов позволяет создавать долговечные здания, современный транспорт, прочные конструкции и высокотехнологичные медицинские изделия. Развитие промышленности и передовых технологий делает Москву одним из ключевых инновационных центров страны», – рассказал Сергей Собянин в телеграм-канале.

Также посетители Форума узнали, что в медицине используют нетканые материалы, ленты, углеродные композиты, керамически биоинертные и биорезорбируемые импланты для восстановления костной ткани. В их числе медицинские бинты, повязки и пластыри, шовный материал, протезы и импланты. Использование новых материалов позволяет снижать риск возникновения инфекций, ускорять заживление ран при ожогах и хирургических вмешательствах, а также минимизирует негативные последствия от вмешательства в организм.

На витринах стенда Правительства Москвы были представлены прототипы костных блоков и имплантов для восстановления костной ткани; протез предплечья; сплав, имплантируемый для позвоночника; протез тазобедренного сустава с биопокрытием и многое другое.

ТЕХНОЛОГИИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



▲ Пленарное заседание Форума будущих технологий

фото: kremlin.ru

Новости

Редакция газеты «Московская медицина. Cito» поздравляет с Международным женским днём!

Женская доброта, терпение, мудрость и забота – то, на чём зиждется благополучие семьи и общества. В сфере здравоохранения многое зависит от заботливых и нежных рук. Забота о здоровье пациентов требует высочайшей компетентности, самоотверженности, милосердия, способности к искреннему сопереживанию. Все эти черты присущи женщинам.

Милые девушки, девочки, мамы, бабушки, сёстры и дочери! Пусть ваши дни будут наполнены радостью, лёгкостью и хорошим настроением. Всех благ и крепкого здоровья!



Долгожительство как норма



фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, что проект «Московское долголетие» помогает гражданам старшего возраста: «С развитием “Московского долголетия” в городе формируется культура ответственности каждого за качество его жизни. Сейчас в столице более 412 тысяч жителей старше 80 лет, и 58 тысяч из них перешагнули 90-летний рубеж. К тому же на сегодняшний день свыше тысячи москвичей отметили столетний юбилей. Уже сейчас средняя ожидаемая продолжительность жизни превысила 79 лет».

Анонсы



В Морозовской больнице состоялся фестиваль для пациентов. Подробнее – в репортаже.
Дымковское чудо

<< **СТР. 6**



Хирург Григорий Гололобов о влиянии питания и образа жизни на состояние жёлчного пузыря.
Здоровье жёлчного пузыря

<< **СТР. 7**



Любимая газета – в онлайн-формате. Переходите на сайт по QR-коду

Комплексная реабилитация для участников СВО

В преддверии Дня защитника Отечества заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Голикова и мэр Москвы Сергей Собянин посетили центр протезирования и комплексной реабилитации для участников специальной военной операции.

Госпиталь работает на базе Московского медицинского клинического центра «Вороновское».

«За каждым пациентом закреплён персональный врач. Работает мультидисциплинарная команда: опытные хирурги, нейрохирурги, травматологи-ортопеды, реабилитологи, протезисты и психологи. В распоряжении медиков современное оборудование для высокотехнологичной помощи, включая операционные с мобильными КТ, микроскопами

для нейрохирургии и системами послеоперационной компрессионной терапии. При поступлении в центр каждому пациенту проводится комплексное медицинское обследование, а затем составляется индивидуальный план лечения», – написал Сергей Собянин в телеграм-канале.

С 1 марта вступают в силу 25 новых стандартов реабилитации и абилитации, в том числе для участников специальной военной операции. Они уже учтены в работе клинического центра.



фото: mos.ru

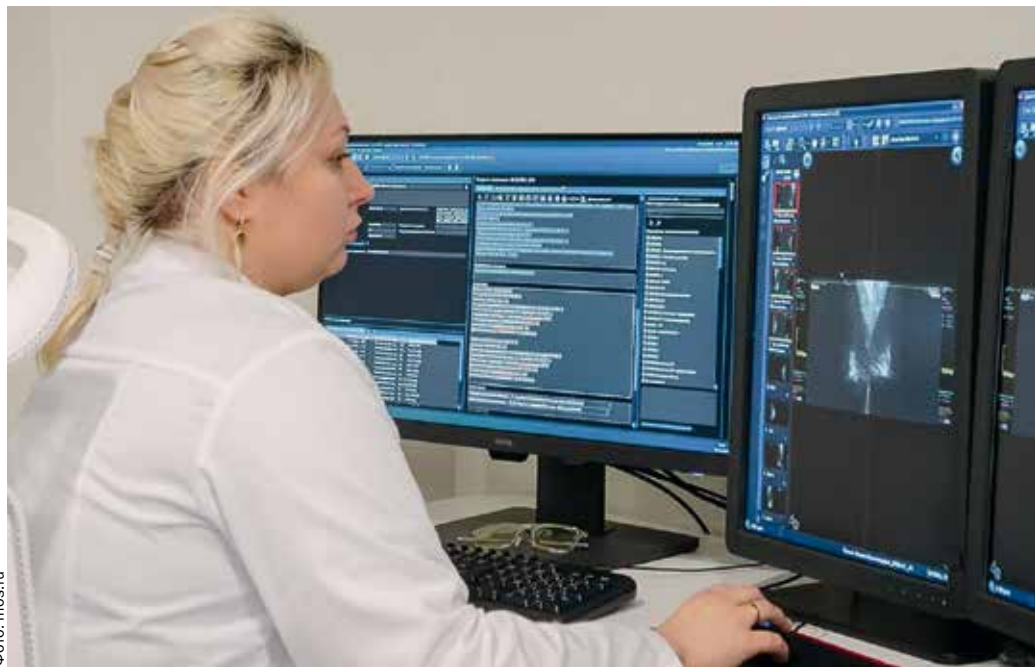


фото: mos.ru

Точность нейросетей

За пять лет искусственный интеллект проанализировал 14 млн лучевых исследований столичных пациентов.

«С каждым годом технологии ИИ масштабируются. В 2020 году в проекте участвовали всего 18 сервисов. Сегодня их уже больше 50. При этом количество направлений, по которым они работают, выросло почти в 10 раз – с четырёх до 39», – рассказал в телеграм-канале Сергей Собянин.

Благодаря успешному опыту использования искусственного интеллекта

в Москве к платформе «МосМедИИ» уже подключились 69 регионов России.

«Мы разработали матрицу зрелости – инструмент для оценки сервисов искусственного интеллекта, которая позволяет медорганизациям выбирать для себя лучшие ИИ-сервисы. На основе научных результатов эксперимента разработаны ГОСТы, определяющие общие и технические требования, единую терминологию и подход к использованию нейросетей», – сообщил главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы Юрий Васильев.

Образование школьников

Более 87 тысяч школьников участвуют в «Образовательных вертикалях» – первом этапе предпрофессиональной подготовки для учеников 7–9 классов.

«В классах естественно-научной вертикали ребята серьёзно изучают химию, биологию и физику. Активно участвуют

в олимпиадах, создают проекты и проводят исследования на базе вузовских лабораторий», – сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Проект помогает старшеклассникам определиться с выбором профессии и осознанно выбрать, где учиться дальше – в профильном, предпрофессиональном классе или колледже.



фото: mos.ru

Коротко

Строительство соцобъектов

В 2025–2026 годах в столице будет построено около 150 социальных объектов. В их числе больничные корпуса, поликлиники, детские сады, школы и другие здания. В телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что с 2011 года построено 1118 объектов социальной инфраструктуры, в том числе 169 объектов здравоохранения: «Из них в 2024 году – 49 школ и детских садов, 14 объектов здравоохранения, 17 спортивных и девять культурных объектов». Также в 2024 году был построен центр ядерной медицины Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка». Среди зданий, которые запланировано построить в ближайшие два года, многопрофильный комплекс Детской городской клинической больницы святого Владимира в Сокольниках, новые корпуса Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково и т. д.

«Женщины за здоровое общество»

Опубликована архитектура деловой программы II форума «Женщины за здоровое общество». Мероприятие состоится 4 марта.

Основу деловой программы составят восемь сессий: «Национальные проекты для здоровой, продолжительной и активной жизни: новые возможности, о которых надо знать»; «Инновации для сохранения здоровья»; «Путь к здоровому обществу: проекты, объединяющие людей»; «Искусственный интеллект на службе здоровья»; «Доступная здоровая среда для каждого: федеральные проекты и региональные решения»; «Медицина образа жизни: современные подходы и практики» и т. д.

Подробнее – на forumhealth.ru.



Проект «Школа здоровья»

В школах здоровья в центрах московского долголетия продолжается цикл лекций, посвящённых профилактике падений в старшем возрасте. Одна из встреч с врачами была посвящена питанию для предупреждения ломкости костей и профилактики остеопоротических переломов. Эксперты рассказали слушателям, что для крепких костей особенно важны кальций, витамин D и другие минералы. Они объяснили, как правильно составить ежедневный рацион, какие продукты нужно употреблять чаще, а какие следует ограничить. Цель проекта – подчеркнуть важность профилактики заболеваний для людей старшего возраста, помочь им вести здоровый образ жизни и справляться с уже существующими проблемами со здоровьем. Подробнее – на niioz.ru.



НИКОЛАЙ ПЛАВУНОВ: «ГЛАВНОЕ, ЧТО МЫ РАЗВИВАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, – ЭТО ПАЦИЕНТОЦЕНТРИЧНОСТЬ»

Московская скорая помощь – самая крупная медицинская организация не только в Москве, но и среди аналогичных служб Европы. О развитии, сотрудниках и планах на будущее рассказал главный внештатный специалист по скорой медицинской помощи Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова, доктор медицинских наук, профессор Николай Плавун.



Фото: НИИОЗММ

▲ Николай Плавун

– Николай Филиппович, расскажите, пожалуйста, что представляет собой сегодня московская скорая помощь?

– В 2024 году нашей Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова исполнилось 105 лет. Мы прошли огромный путь и по праву можем назвать себя самой крупной медицинской организацией Европы со штатом в более чем 10 тысяч работников. Каждый день на дежурство заступают свыше тысячи бригад, которые выполняют около 12 тысяч выездов. В год это составляет более четырёх миллионов вызовов. Мы гордимся тем, что наша служба способна обеспечивать такую масштабную и оперативную медицинскую помощь москвичам и гостям столицы. В нашем штате девять докторов медицинских наук

Скорая помощь – первая служба, с которой человек сталкивается в критической ситуации

и 72 кандидата медицинских наук. Более того, 56 сотрудников имеют статус «Московский врач», что подтверждает высокий уровень их профессионализма. Мы постоянно повышаем и расширяем компетенции выездного персонала: внедряем образовательные программы, обучаем методам использования самого современного оборудования, работаем с молодыми специалистами в рамках проекта «Наставничество 2.0».

В дни нашего 105-летия более трёх тысяч горожан оставили нам пожелания и благодарности, и это лучшая оценка нашей работы.

– Какие изменения произошли за последние годы в работе московской скорой и в работе сотрудников?

– В первую очередь мы активно внедряем цифровые технологии, включая элементы искусственного интеллекта, который помогает оптимизировать работу и повысить оперативность реагирования. Обновлён

автопарк, закуплено самое современное медицинское оборудование, что позволяет нам обеспечивать более качественную и быструю помощь пациентам. Например, в арсенале московской скорой появился портативный аппарат УЗИ. Он позволяет выявить скрытые повреждения, такие как внутреннее кровотечение, ещё до прибытия в стационар.

Для неонатальных бригад закуплены новые кюветы – портативные инкубаторы для новорождённых, которые используются при транспортировке детей в самых тяжёлых состояниях, в том числе недоношенных младенцев с критически низкой массой тела. Такие инкубаторы создают условия для комплексного реанимационного обеспечения. В них имеются специализированные режимы вентиляции лёгких, многокомпонентный мониторинг жизненных показателей, возможность поддержания постоянной оптимальной температуры, а также сверхточного введения лекарственных препаратов.

Но самое главное, что мы развиваем каждый день, – это пациентоцентричность. Пациент – главный приоритет в нашей работе. Скорая помощь – первая служба, с которой человек сталкивается в критической ситуации. Нужно уметь выстраивать профессиональное и доверительное общение с пациентом или его родными с момента прибытия на вызов. Это задача и для диспетчеров, и для выездных бригад, ведь от эффективной коммуникации зависит очень многое. Важно, чтобы пациент не только доверял медику,



Фото: ipos.ru

▲ Скорая помощь – первая служба, помогающая человеку в критической ситуации

но и был правильно информирован о своём состоянии и его особенностях, чтобы верно оценивать ситуацию.

Для этого врач или фельдшер должны не только в совершенстве владеть своей профессией, но и обладать профессиональной эмпатией, умением слушать и слышать. Тактика пациентоцентричности не только работает на уровне общения с самим пациентом, но и отражается на взаимоотношениях внутри бригады: когда медики слаженно и вежливо взаимодействуют друг с другом, они повышают как собственный статус в глазах пациента, так и уровень доверия к своей работе. Мы постепенно, поэтапно внедряем принципы эффективной коммуникации и ориентированности на пациента на всех этапах работы – от приёма вызова до взаимодействия с коллегами в стационарах при эвакуации пациента. Для этого на станции совместно с психологами



Фото: ССНИП имени А. С. Пучкова

▲ Машины скорой помощи оборудованы современной аппаратурой

разработана система тестов и специальные памятки, проводятся занятия и инструктажи. Слаженность и оперативность работы всех служб постоянно отрабатывается, новые стандарты, алгоритмы и протоколы регулярно проходят проверку на практике.

– Расскажите о планах и новых проектах московской скорой.

– Отдельно хочется отметить проект по разработке нового салона автомобиля скорой помощи. Этот проект состоялся благодаря гранту Правительства Москвы совместно с АНО «Московский центр инновационных технологий в здравоохранении». Он направлен на создание более эргономичного пространства, которое позволит нашим специалистам эффективно проводить медицинские манипуляции даже при движении. Опытный образец такого автомобиля уже используется для обучения и является частью нашего образовательного симуляционного центра. Две машины уже работают на линии.



Фото: НИИОЗММ

▲ Бригады всегда готовы оказать необходимую помощь

Подробнее об успехах столичной скорой помощи читайте в журнале «Московская медицина».



МИЛЫМ ЖЕНЩИНАМ

Мужчины – ведущие специалисты медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы – подобрали самые искренние и тёплые слова для своих коллег и пациентов в преддверии 8 Марта.



фото: пресс-служба ЦДМТ

Юрий Васильев, главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук

Нежность, женственность, хрупкость и сила – всё это о прекрасной половине человечества. Дорогие дамы, примите самые искренние поздравления с чудесным

весенним праздником – Международным женским днём!

Он символизирует красоту, любовь, уважение и особую признательность женщинам. Вы несёте в наш мир радость, гармонию, бережно храните традиции семьи, воспитываете детей, добиваетесь успехов во всех сферах жизни. Реализуете себя в профессиональной и общественной деятельности, успешно решаете как локальные, так и обширные задачи.

Вы талантливые организаторы здравоохранения, чуткие, отзывчивые и мудрые медицинские специалисты. Нередко на ваши плечи ложатся совсем не женские заботы, и вы с ними достойно справляетесь!

Пусть добрые слова и хорошие люди вдохновляют вас на новые свершения, а работа или учёба приносят желаемые результаты. От всей души желаю вам, вашим родным и близким крепкого здоровья, радости, благополучия, любви, душевного уюта и прекрасного настроения!

Георгий Костюк, главный внештатный специалист психиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева, доктор медицинских наук, профессор



фото: НИИОЗММ

Дорогие наши женщины!

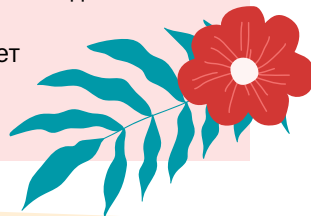
Сердечно поздравляю вас с Международным женским днём – 8 Марта! Этот праздник символизирует начало весны, пробуждение природы и расцвет красоты.

Даже в самые холодные дни вы согреваете нас своим светом. Вы наша поддержка и опора, наша сила и гордость. Спасибо вам за то, что вы есть, за вашу красоту, мудрость и доброту. Спасибо вам за вашу заботу, любовь и терпение, которыми вы окружаете близких вам людей каждую минуту своей жизни.

Пусть весна расцветает в ваших сердцах, наполняя их теплом, радостью и светом. Желаю вам крепкого здоровья, ярких впечатлений, семейного благополучия и побольше улыбок. Пусть каждый новый день приносит вам приятные сюрпризы, радость от общения с близкими людьми и вдохновение для новых свершений.

Счастья вам, дорогие женщины, и пусть ваша жизнь будет полна гармонии, радости и успеха!

С праздником весны!



Валерий Горев, главный внештатный специалист неонатолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Морозовской детской городской клинической больницы, кандидат медицинских наук

Дорогие коллеги, друзья!

Поздравляю всех женщин с замечательным весенним праздником – 8 Марта!

Этот праздник мы отмечаем с особой теплотой, он наполнен самыми добрыми чувствами и благодарностью прекрасной половине человечества. Невозможно представить московскую медицину без ваших заботливых рук, доброты и участия.

Огромное спасибо вам, дорогие коллеги, за профессионализм, мудрость, терпение, отзывчивость и постоянную поддержку!

От всего сердца желаю вам счастья, крепкого здоровья, хорошего настроения, исполнения желаний и благополучия!



фото: пресс-служба Морозовской ГКБ



фото: НИИОЗММ

Иван Афуков, главный врач Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского, главный внештатный детский специалист анестезиолог-реаниматолог Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук

Дорогие и прекрасные женщины!

Поздравляю вас с днём весны, красоты и любви, с Международным женским днём! Вы самые обаятельные и привлекательные, обворожительные и очаровательные. В этот день как никогда вы олицетворяете красоту и мир, счастье и любовь, которые дарите нам ежедневно. Желаю сказочного настроения, ярких впечатлений, счастливых улыбок, фантастических достижений.

В этот день все мужчины забывают обо всём, все мысли и взгляды, наполненные любовью, устремлены только в вашу сторону. Будьте здоровы, счастливы, и пусть удача никогда не покидает вас! Без вас в нашей жизни нет места ни подвигу, ни стремлениям к совершенству, к новым достижениям. Желаю здоровья. Будьте всегда рядом с нами!



Фото: НИИОЗММ

Антон Масякин, главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического центра наркологии, доктор медицинских наук

Уважаемые женщины. Разрешите от лица Московского научно-практического центра наркологии и от себя лично поздравить вас с 8 Марта. Не случайно, что именно в начале весны, когда всё вокруг расцветает и наполняется энергией, мы отмечаем этот праздник. Он олицетворяет ту красоту, энергию, тепло и заботу, которые позволяют мужчинам идти на подвиги и работать ради вас.

Уважаемые женщины, работающие в здравоохранении! Ваш труд неocenим, он колоссален! Поздравляем вас с этим чудесным весенним днём и желаем, чтобы ваша жизнь была насыщенной и яркой!



Фото: пресс-служба ГКБ им. В. М. Буянова

Александр Саликов, главный врач Городской клинической больницы имени В. М. Буянова, кандидат медицинских наук

От всего сердца поздравляю прекрасных женщин с Международным женским днём!

Милые женщины, не перестаю восхищаться удивительному сочетанию в вас внешней красоты, хрупкости, утонченности и невероятной внутренней силы и твёрдости характера. Благодаря вашей поддержке, ответственности, терпению и мудрости вашим семьям удаётся преодолевать любые сложности.

Хочу поблагодарить женщин, посвятивших себя медицине – сфере, в которой особенно ценны ваши душевные качества: женская ласка, забота, добрая улыбка, умение успокоить пациента и выстроить с ним доверительные отношения.

Желаю вам и вашим родным крепкого здоровья и счастья! Оставайтесь всегда красивыми и жизнерадостными!

Пусть этот праздник принесёт вам много тепла, любви и заботы со стороны ваших близких!

Исмаил Османов, главный внештатный специалист педиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, доктор медицинских наук, профессор

Милые Женщины!

Имею честь поздравить каждую из вас с замечательным весенним праздником – 8 Марта!

Для нас, мужчин, этот день всегда наполнен особенными светлыми и тёплыми чувствами, трогательной заботой и нежностью к вам.

В нашей Детской больнице имени З. А. Башляевой более 80 % сотрудников составляют женщины. И это, на мой взгляд, является нашим большим достоинством и преимуществом. Для нас, мужчин, большое счастье работать среди вас и делать одно большое общее дело – спасать жизни, укреплять и сохранять здоровье наших драгоценных детей.

Многими веками доказано, что именно вы, наши дорогие Женщины, мотивируете и двигаете нас к новым высотам, создаёте неповторимую атмосферу комфорта и уюта. Ваша природная красота, душевное богатство, мудрость, доброта и сострадание преображают этот мир, делают его краше и добрее.

Ваш высокий профессионализм, готовность помогать и находить самые уникальные решения в любой ситуации вызывают отдельное восхищение!

И, конечно же, трудно переоценить роль Женщины в формировании и воспитании здорового и сильного поколения. Мы, мужчины, благодарим каждую из вас за всё, что вы создаёте и делаете!

Пусть мир вокруг вас будет ярким и красивым!

Пусть ваши дети будут здоровыми, счастливыми и удачливыми. Крепчайшего вам здоровья, благополучия и процветания!

Будьте счастливы и любимы, наши дорогие Женщины!



Фото: НИИОЗММ



Фото: пресс-служба ГКБ им. А. К. Ерамишанцева

Артур Габриелян, главный врач Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева, кандидат медицинских наук

Дорогие коллеги!

Поздравляю вас с наступлением весны!

Пусть она дарит вам тепло, радость и вдохновение. Пусть каждый день приносит улыбки и счастье, а мечты становятся реальностью.

Благодарю вас за то, что каждый день вы заботитесь о пациентах и своих коллективах, дарите улыбки и делитесь хорошим настроением!

От всей души желаю вам любви и взаимного понимания близких! Несмотря на то что труд ваш не прост, желаю получать от работы радость и признательность. Оставайтесь такими же яркими, загадочными и неповторимыми!

Ещё больше поздравлений в социальных сетях «Московская медицина. Cito». Следите за постами в группе во «ВКонтакте» и телеграм-канале.



8
Марта

ДЫМКОВСКОЕ ЧУДО

В Морозовской детской городской клинической больнице состоялся фестиваль «Путешествие в мир народных традиций. Дымковское чудо». Для маленьких пациентов организовали праздник, полный красок, музыки и вдохновения. Дети окунулись в мир чудес сказочного города, посетили уникальную выставку игрушек и приняли участие в увлекательных мастер-классах.

Территория добрых дел

Морозовскую детскую больницу с момента её основания называют территорией добрых дел. Всё началось с благотворительного проекта, эти традиции остаются неизменными и в наше время. Детство – самая прекрасная и беззаботная пора в жизни, и болезнь не должна лишать

кинопоказы и даже фотосессии в особой зоне с гигантскими надувными игрушками и яркими стендами. Центральным событием мероприятия стала уникальная выставка исторических эскизов дымковской игрушки из частных коллекций. Все они были сделаны в начале прошлого века. Одной из важнейших частей выставки



▲ Ожившие дымковские игрушки в исполнении артистов

ребёнка радости и позитивных эмоций. Отвлечь детей от неизбежных во время болезни переживаний и настроить на выздоровление – основная цель различных проектов, которые уже не первый год реализуются в больнице. Наполнить больничные будни сказкой помогает множество неравнодушных людей.

«Это чудесный добрый праздник. Главная идея фестиваля – приобщить детей к богатой многонациональной культуре России, её историческому наследию. У нас большая страна, в ней много народных традиций, о которых важно знать. Для наших маленьких пациентов первым знакомством с ними стала дымковская игрушка – яркая, красивая и весёлая», – отметила заместитель главного врача по клинико-экспертной работе Морозовской детской городской клинической больницы Татьяна Теновская.

Яркие краски, простые формы

Открылся фестиваль праздничным концертом, который начался с выступления оживших персонажей дымковских игрушек – барынь и кавалеров в исполнении артистов ансамбля песни и пляски «Красная звезда». Поддержать ребят приехали и легендарные «Буряновские бабушки». Они исполнили хит Party for everybody, прославивший их на весь мир, и несколько других, не менее зажигательных песен. Бабушки подарили детям море улыбок и ту самую теплоту, которая согревает сердце.

После концерта детей ждали мастер-классы по росписи дымковских игрушек, увлекательные лекции, тематические



▲ Творчество помогает детям отвлечься и дарит заряд хорошего настроения



▲ Сотрудники Морозовской больницы и участники фестиваля



▲ Главный секрет успеха «Буряновских бабушек» – их самобытность и искренность

стал раритетный альбом 1917 года известного вятского живописца и коллекционера Алексея Ивановича Деньшина.

Помимо этого, на экспозиции были представлены и современные работы вятских мастеров. Яркие краски, простые формы и добрые образы дымковской игрушки – всадники, индюшки, петухи, бараны с золотыми рогами, олени – исторически использовались как способ отвлечь детей от болезней и печалей.

Дымковская игрушка не любит одиночества. Художники создают целые композиции. В нескольких стеклянных шатрах разместился настоящий волшебный город: семья на прогулке, пара катается на коньках, мчится по дороге тройка... Особый акцент в экспозиции был сделан на игрушках, изображающих детей – маленьких участников сказочных событий, что добавило им особую трогательность.



▲ Одна из сценок сказочного города

«Такой формат праздника дал возможность большому количеству детей приобщиться к сказке. Потому что сама дымковская игрушка радостная, жизнеутверждающая. Именно такие эмоции нужны юным пациентам для их скорейшего выздоровления», – рассказала организатор выставки «Дымковское чудо», коллекционер Карина Лазарева.

Арбузная лошадка

Об истории создания дымковской игрушки дети узнали на мастер-классе. Игрушку делают из гончарной глины, затем обжигают в печи, покрывают белой краской, просушивают и раскрашивают в яркие цвета. Все они несут в себе определённую символику. Так, зелёный – это цвет жизни, красный – цвет огня и солнца, синий – цвет неба, белый – чистоты. Детям предстояло выполнить последний и самый творческий этап изготовления игрушки.

Никита выбрал для своей лошадки зелёный и красный цвета. Не потому, что так на картинке, а просто захотелось. «Она у меня арбузная будет. Доделаю и подарю маме», – делится планами мальчик. Он проходит лечение в Морозовской больнице уже второй раз. «Когда ехали в скорой и узнали, что везут в Морозовскую, очень обрадовались. Остались очень тёплые впечатления о процессе лечения и персонале. Доброжелательная и комфортная обстановка, врачи – большие профессионалы», – говорит его мама Наталья. Она добавляет, что такие мероприятия очень нужны детям, которые оказались в больнице: «Это избавляет их от грустных мыслей и возвращает на островок привычной жизни. Здорово, что нам удалось поучаствовать в таком замечательном празднике».

ЗДОРОВЬЕ ЖЁЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Задумывались ли вы, что привычки в питании могут напрямую влиять на здоровье вашего жёлчного пузыря? Как не упустить важные сигналы организма и защитить своё здоровье, рассказывает хирург Городской клинической больницы № 24 Григорий Гололобов.



Фото: пресс-служба ГКБ № 24

▲ Григорий Гололобов

Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) – это хроническое заболевание, характеризующееся образованием камней (конкрементов) в жёлчном пузыре. Эта патология широко распространена и встречается у людей разных возрастных категорий, но наиболее подвержены ей женщины старше 40 лет, особенно имеющие избыточный вес или гормональные нарушения.

Желчнокаменная болезнь – это хроническое заболевание, характеризующееся образованием камней в жёлчном пузыре

Причины возникновения ЖКБ

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Дисбаланс в составе жёлчи, а именно повышение концентрации холестерина или снижение уровня жёлчных кислот, создаёт условия для формирования камней.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Если в рационе преобладают животные жиры и углеводы, недостаточно клетчатки и белков, это может привести к образованию конкрементов.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Беременность, приём оральных контрацептивов и препаратов, содержащих эстрогены, влияют на состав жёлчи.

ЛИШНИЙ ВЕС И МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Ожирение связано с повышенным уровнем холестерина в жёлчи.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Наличие близких родственников с желчнокаменной болезнью увеличивает риск её развития.

ЗАСТОЙ ЖЁЛЧИ

Гиподинамия, заболевания печени, сахарный диабет и некоторые другие патологии могут нарушать моторику жёлчного пузыря.

Сигналы организма

ЖКБ может долго не давать о себе знать, но как только камни начинают мешать оттоку жёлчи, появляются симптомы. Среди них:

- боль в правом подреберье – приступообразная или постоянная, которая усиливается после употребления жирной пищи;
- тошнота и рвота, особенно после нарушения диеты;
- неприятные ощущения во рту: горечь, изжога, вздутие живота;
- желтушность кожи и слизистых оболочек при осложнениях.

Этапы болезни

Желчнокаменная болезнь протекает в несколько этапов.

На первом этапе, который называется «докаменная стадия», или дисхолия, нарушается состав жёлчи, что предрасполагает к образованию камней. Затем следует латентная, или бессимптомная стадия: на этом этапе камни уже формируются, но не вызывают выраженных симптомов.

Когда болезнь переходит в клинически выраженную стадию, проявляются основные симптомы, могут возникать приступы жёлчной колики. Наконец, последняя стадия – осложнённая форма, при которой развиваются такие заболевания, как холецистит, панкреатит, механическая желтуха и другие осложнения.

Диагностика

Современные методы диагностики позволяют вовремя обнаружить желчнокаменную болезнь и определить её стадию. Один из наиболее доступных и информативных способов исследования – это УЗИ органов брюшной полости. Оно помогает выявить наличие камней, определить их размер и количество.

Если желчнокаменная болезнь осложнённая, дополнительно могут назначить магнитно-резонансную холангиопанкреатографию или КТ билиарной системы. Эти методы позволяют получить более детальную картину заболевания.

Биохимический анализ крови также является важным инструментом диагно-

ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Если у вас есть хронические болезни печени, гастрит или панкреатит, их нужно корректировать и контролировать.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь и курение негативно влияют на работу печени и жёлчного пузыря.

Почему необходима операция

Оперативное вмешательство при желчнокаменной болезни может быть необходимо по нескольким причинам.

- Камни в жёлчном пузыре способны вызывать острую или хроническую боль или спровоцировать острое воспаление, которое сопровождается приступом жёлчной колики. Это состояние характеризуется сильной болью в правом верхнем квадранте живота, лихорадкой, тошнотой и рвотой. Оно также может привести к развитию серьёзных осложнений.

- Если камень из жёлчного пузыря попадает в общий жёлчный проток и блокирует его, возникает риск развития острого воспаления поджелудочной железы – билиарного панкреатита. В таком случае требуется неотложная медицинская помощь, а иногда даже экстренная реанимация.

- Закупоривание жёлчных протоков камнем может вызвать воспаление желчевыводящих путей – холангит. Это опасное состояние, способное привести к инфекции и заражению крови.

- Когда острый период ЖКБ приводит к разрыву жёлчного пузыря или жёлчных протоков, содержимое жёлчи попадает в брюшную полость, вызывая перитонит. Он сопровождается сильными болями в животе, высокой температурой, ухудшением общего состояния. В этом случае требуется срочное обширное хирургическое вмешательство.

Описанные последствия – лишь часть возможных осложнений желчнокаменной болезни. Чтобы их избежать, важно вовремя обратиться к врачу и начать лечение.

Как бороться с ЖКБ

Единственный правильный способ лечения желчнокаменной болезни – холецистэктомия, то есть удаление жёлчного пузыря. Благодаря современным хирургическим методам, таким как лапароскопическая или монопортовая лапароскопическая холецистэктомия, операция становится менее рискованной, а восстановление после неё проходит быстрее.

стики. Он помогает выявить воспаление, а также нарушения в работе печени и жёлчного пузыря.

Предотвратить легче, чем лечить

Чтобы сохранить здоровье желчевыводящей системы, нужно регулярно проходить обследования, правильно питаться и вести активный образ жизни.

Предотвратить ЖКБ легче, чем потом её лечить. Для этого важно соблюдать меры профилактики.

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Стоит ограничить употребление жирной и жареной пищи, увеличить в рационе количество клетчатки и белков. Это улучшит состав жёлчи.

БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Регулярные упражнения помогут нормализовать обмен веществ и предотвратить застой жёлчи у здоровых людей.

СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ

Ожирение увеличивает риск образования камней, поэтому важно поддерживать здоровый вес.

Регулярные упражнения помогут нормализовать обмен веществ и предотвратить застой жёлчи у здоровых людей



СЛЫШАТЬ ВСЕГДА

Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха. О том, что делать, если заболело ухо, как понять, что снизился слух, и когда нужны слуховые аппараты, рассказывает старший научный сотрудник Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского, кандидат медицинских наук, врач – сурдолог-оториноларинголог Яна Никиткина.

Фото: пресс-служба НИИО им. Л. И. Свержевского



▲ Яна Никиткина

Что делать, если заболело ухо? Какие капли помогут?

Если у вас появились неприятные ощущения или боль в ухе, то первым делом обязательно обратитесь к врачу. Не стоит самостоятельно применять капли без назначений и осмотра специалиста, поскольку выбор препарата зависит от конкретного заболевания. Разные заболевания тре-

убирать серу из уха регулярно и самостоятельно с применением каких-либо подручных средств не требуется. Очень важно помнить, что использование ватных палочек для очистки ушного прохода недопустимо. Эти палочки могут не только травмировать нежную ткань уха, но и утрамбовывать серу, что приводит к образованию пробок. Вместо этого необходимо уделять внимание элементарной гигиене ушей. После душа достаточно аккуратно протереть внешний слуховой проход полотенцем или ватным диском, не проникая слишком глубоко внутрь. Такой подход поможет поддерживать здоровье ушей и предотвратить образование серных пробок.

Однако в неблагоприятных условиях, таких как изменение состава серы, нарушение дренажа или наличие механических препятствий, могут образовываться серные пробки, что может вызвать дискомфорт и снижение слуха. В этом случае для удаления серных пробок не-

обращают внимание на ухудшение слуха и сообщают об этом человеку. На состояние слуха стоит обратить особое внимание, если у вас появились субъективные ощущения, такие как ушной шум, или если вы стали чаще увеличивать громкость телевизора. Частое переспрашивание собеседников, а также ощущение, что люди вокруг говорят невнятно или шепотом, тоже могут служить тревожными сигналами. В таких случаях рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу для тщательного обследования.

клеток слухового нерва, что обозначается как нейросенсорная тугоухость.

Кондуктивная тугоухость возникает в результате различных причин, и в большинстве случаев такие нарушения можно успешно исправить хирургически, что позволяет восстановить слух. С другой стороны, нейросенсорная тугоухость связана с повреждением клеток слухового нерва. Исправить это состояние с помощью операции невозможно. Однако, несмотря на это, корректировать слух можно и нужно с помощью слуховых аппаратов, которые помогают улучшить восприятие звуков и обеспечить пациентам комфортное общение с окружающими.

Правда ли, что от слухового аппарата слух ещё больше может снизиться?

На сегодняшний день отсутствуют убедительные данные, подтверждающие утверждение о том, что слуховые аппараты могут снижать слух. Напротив, использование слуховых аппаратов значительно способствует сохранению социальной активности пациентов и улучшает их качество жизни. Эти устройства предоставляют необходимую информацию для обработки звуковых сигналов мозгом, играя важную роль в поддержании слуховых функций.

Слуховые аппараты не только помогают людям лучше воспринимать окружающие звуки, но и оказывают положительное влияние на когнитивные функции.

Когда мозг получает адекватную акустическую информацию, он поддерживает активность слуховой памяти и других когнитивных процессов. Это особенно важно для пожилых людей, у которых могут наблюдаться естественные изменения в слухе и когнитивных способностях. Сохранение слуха помогает предотвратить изоляцию и способствует активному участию в социальной жизни, что минимизирует риск возникновения депрессии и других состояний, связанных с этим заболеванием.

Заботьтесь о своём здоровье и придерживайтесь рекомендаций по правильной гигиене ушей

буют разного подхода в лечении, и использование капель, не соответствующих диагнозу, может не только не принести облегчения, но и усугубить ситуацию вплоть до потери слуха.

Единственное, что можно сделать до похода к врачу, – это принять обезболивающий препарат в виде таблеток или сиропа.

Почему образуются серные пробки в ухе? Как этого избежать?

Сера, вырабатываемая в ухе, – естественный и важный компонент, который помогает защитить кожу наружного слухового прохода от инфекций и попадания пыли. В норме она должна самостоятельно удаляться в процессе жевания, что способствует её естественной миграции к выходу из уха.

обходимо обратиться к врачу. Он сможет сделать это безопасно и даст рекомендации по дальнейшей профилактике и решению проблемы.

Заботьтесь о своём здоровье и придерживайтесь рекомендаций по правильной гигиене ушей.

Как понять, что у меня снизился слух?

Если слух снизился резко, то не заметить это бывает крайне трудно, поскольку изменения могут происходить мгновенно и без очевидных предвестников. Напротив, в случае постепенного снижения слуха ситуация может быть долгое время незаметной. Иногда окружающие первыми



Все ли проблемы со слухом можно вылечить хирургически?

К сожалению, не все проблемы со слухом поддаются лечению с помощью медикаментов или хирургического вмешательства.

Существует две основные категории причин, вызывающих снижение слуха: нарушение передачи звука к слуховому нерву, известное как кондуктивная тугоухость, и нарушения, связанные с гибелью

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменок, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».
Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна. Корректор: Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно. Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ