



фото: mos.ru

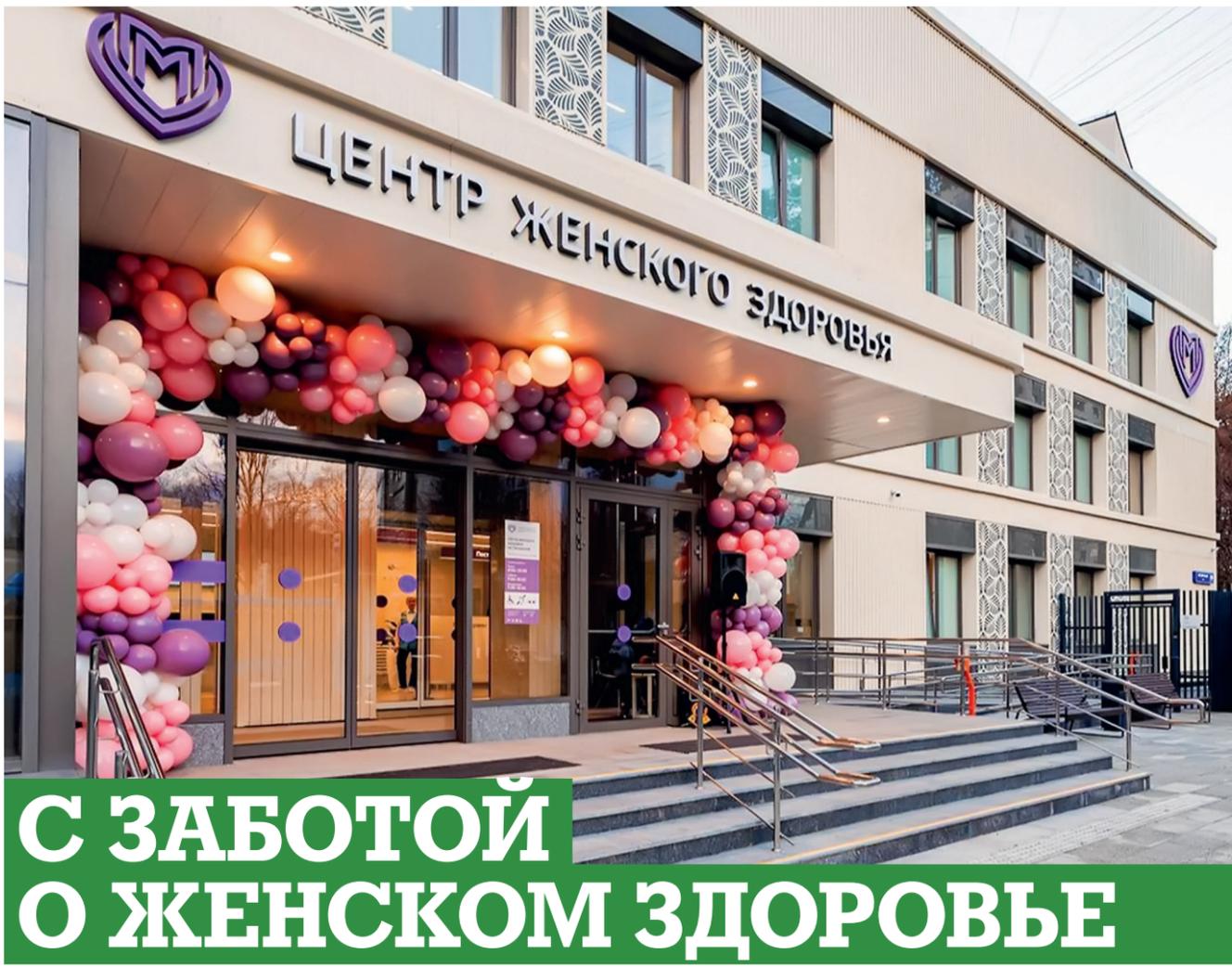
В преддверии Дня матери в Москве открылись ещё два центра женского здоровья. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в своём канале в мессенджере МАХ. Сегодня в столице действует уже 15 таких центров.

Такие клиники – ключевой элемент нового московского стандарта медпомощи, в основе которого лежит всесторонняя забота о женском здоровье. Стандарт включает полный цикл услуг: от консультаций и обследований до сопровождения во время беременности, родов и после них в структуре единого медицинского комплекса», – отметил мэр Москвы.

Центры работают по новому стандарту амбулаторной акушерско-гинекологической помощи. Они вошли в состав Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой и Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева. Оба центра начали принимать пациенток 24 ноября 2025 года.

Медицинскую помощь в центрах получают пациентки всех возрастов, в том числе во время беременности, для лечения бесплодия и других нарушений здоровья. Ведение беременностей здесь проходит в максимально комфортных условиях с широкими диагностическими возможностями и привлечением узкопрофильных специалистов.

На ближайшие несколько лет запланировано открытие ещё девяти центров. В результате будет завершено внедрение нового стандарта по всей Москве.



С ЗАБОТОЙ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

▲ В центре пациентки могут получить все необходимые виды диагностики и лечения

фото: mos.ru

Новости

ИИ-стандарты в медицине

Столица создала комплексную систему стандартизации искусственного интеллекта в здравоохранении. Об этом рассказала **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**:

Мы разработали уже 22 национальных стандарта, девять из них начали действовать в этом году, а с января 2026 г. вступят в силу ещё пять. Параллельно мы масштабируем лучшие решения на всю страну: к платформе «МосМедИИ» для анализа рентген-исследований с помощью искусственного интеллекта подключились уже 74 региона, включая два новых – Тулу и Севастополь. В сумме врачи проанализировали более восьми миллионов исследований». Подключившиеся к столичной платформе врачи могут анализировать неограниченное количество снимков в автоматизированном режиме.



▲ Врач оттачивает навыки УЗИ-диагностики

Инновации для обучения



фото: mos.ru

В Москве создали два новых медицинских фантома – желудка и пульсирующего артериального сосуда с уникальными характеристиками. Всего столичными учёными разработано 14 реалистичных моделей, которые применяются для обучения специалистов.

Мы продолжаем создавать реалистичные фантомы – модели, имитирующие уникальные свойства и характеристики человека. На них врачи тренируются проводить диагностику с помощью УЗИ, контролируют качество КТ- и МРТ-исследований, а также оттачивают исполнение сложных манипуляций», – поделилась **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**.

Анонсы



Врач-терапевт Андрей Печерских о профилактике анемии.
Жизнь без усталости

<< **СТР. 6**



Медицинский психолог Карина Майорова о вреде сигарет и вейпов.
Курить уже не круто

<< **СТР. 7**



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код



Фото: mos.ru

▲ Нововведение позволяет экономить время врачей и медсестёр

Трекинг медицинских процедур

В столичных больницах теперь осуществляется цифровой контроль всех этапов лечения.

Во всех московских стационарах запущена новая система автоматической фиксации взаимодействий с пациентами. При поступлении в больницу каждый пациент получает браслет со встроенным QR-кодом, который сканируется при проведении медицинских процедур. Это позволяет автоматически отслеживать время и факт выполнения манипуляций в Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС). Такое нововведение помогает существенно

сократить время врачей и медсестёр на ввод и поиск данных, а также ускорять процесс оказания медицинской помощи. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития: «Во всех столичных стационарах мы внедрили систему идентификации пациентов по QR-кодам, которая раньше работала только в наших флагманских центрах и приёмных отделениях. Теперь при поступлении в больницу пациент получает специальный

браслет. Персонал сканирует на нём код при выполнении медицинской манипуляции, и время и факт выполнения процедуры автоматически фиксируются в ЕМИАС. Процесс лечения становится ещё прозрачнее: каждое взаимодействие с пациентом отображается в системе в режиме реального времени. А значит, и врачи, и медсестры могут сразу видеть лечебно-диагностический путь пациента, не тратя время на рутинное документирование и поиск нужных данных».

Рост столичной фармотрасли

Москва вдвое нарастила выпуск препаратов для сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По поручению мэра Сергея Собянина Москва активно поддерживает фармацевтический комплекс города. «В столице производят широкий перечень препаратов, и здесь работают более 300 производителей лекарств и медицинских изделий. В январе – сентябре 2025 года они выпустили свыше 18 миллионов упаковок лекарственных средств для сердечно-сосудистой системы – почти в 2,4 раза больше, чем за три квартала 2024 года, и вдвое больше для лечения органов

дыхательной системы – 6,1 миллиона упаковок», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Кроме того, по сравнению с январём – сентябрём прошлого года почти на 10 % увеличился выпуск противоопухолевых лекарств и иммуномодуляторов – примерно до 3,2 миллиона упаковок.

Москва заключила восемь офсетных контрактов на поставку лекарств, по четырём из них инвесторы уже завершили

создание производств и начали поставки препаратов, выпускаемых на территории столицы. Как ранее отметил Сергей Собянин, на площадках «Алабушево» и «Печатники» особой экономической зоны «Технополис Москва» формируется один из крупнейших фармацевтических кластеров страны, объединяющий 14 разработчиков и производителей лекарств. Предприятия выпускают препараты для лечения онкологических, кардиологических, аутоиммунных и других заболеваний.



Фото: mos.ru

▲ Москва – один из ключевых фармпроизводителей России

Спасённые маленькие жизни

В московских роддомах и перинатальных центрах ведётся комплексная системная работа по спасению недоношенных младенцев.

Благодаря современной инфраструктуре, передовым технологиям и высокотехнологичному оборудованию врачам удаётся

выхаживать 99 % таких пациентов. Яркий пример успеха системы здравоохранения столицы и профессионализма

медиков – спасение мальчика, родившегося на 26-й неделе с весом 790 граммов и тяжёлым пороком сердца, рассказал Антон Оленев, заместитель по акушерству и гинекологии Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. Н. Савельевой: «Мальчик появился на свет на 26-й неделе беременности с весом всего 790 граммов. Экстренное кесарево сечение провели в больнице имени Ф. И. Иноземцева, а на третьи сутки его транспортировали бригадой скорой помощи в Морозовскую больницу, где выявили порок сердца и успешно прооперировали. Три месяца интенсивного лечения, включая почти 40 суток на ИВЛ, помогли ребёнку окрепнуть; при этом персонал активно поддерживал маму, вовлекая её в уход и помогая установить эмоциональную связь с малышом». После

трёх месяцев, проведённых в стационаре, мальчик окреп, набрал вес и отправился домой. Сейчас он уже дышит самостоятельно, активно растёт и развивается.

«Именно для особой заботы о детях, которые родились недоношенными, в том числе с экстремально низким весом или пережили критическое состояние в первые дни жизни, на базе четырёх крупнейших детских городских больниц мы создали уникальный проект центров ранней помощи, где мультидисциплинарные команды специалистов – медиков, психологов, инструкторов по лечебной физкультуре, логопедов, дефектологов и других – помогают детям с первых дней жизни и до трёх лет минимизировать риски возможных осложнений и развиваться наравне со сверстниками», – рассказал Антон Оленев.



Фото: mosgorzdrav

▲ В Москве сформирована мощная система помощи новорождённым

Коротко

Форум организаторов здравоохранения

С 9 по 12 декабря на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» будет проходить VII научно-методический форум организаторов здравоохранения – 2025 «Цифровая экосистема здорового долголетия: клиентские пути, центры компетенций и бесшовные маршруты пациента». Участники форума представят практические кейсы, обсудят новые подходы и инструменты внедрения цифровых технологий, а также выработают предложения по развитию московского здравоохранения до 2030 года. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



Возможности ядерной медицины

Уже год в Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» спасти жизни помогает центр ядерной медицины, где каждый пациент может получить индивидуальное лечение и помощь квалифицированной команды специалистов. Каждого пациента ведёт мультидисциплинарная команда специалистов: врачей-радиологов, радиотерапевтов, рентгенологов, онкологов. При необходимости к ним присоединяются врачи других специальностей. Наведите камеру на QR-код, чтобы подробнее узнать об оснащении и возможностях центра.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей столичного здравоохранения. Информация подаётся в видеоформате. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру мобильного телефона на QR-код.

ЮРИЙ ЛОГВИНОВ: «ПРАКТИКА – ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ»

Как медицинские специалисты повышают квалификацию и отрабатывают сложные манипуляции, чтобы потом безопасно применять навыки в работе с пациентами, рассказывает заведующий медицинским симуляционным центром Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Юрий Логвинов.

Фото: пресс-служба ММНЦ им. С. П. Боткина



▲ Юрий Логвинов

– Юрий Иванович, какую роль играет Московский симуляционный центр в обучении медицинского персонала столицы инновационным технологиям?

– Наш центр играет важнейшую роль в организации и проведении профессиональной подготовки медицинских кадров и специалистов смежных областей с использованием инновационных, практико-ориентированных образовательных технологий. Его уникальность заключается в тесной интеграции с Московским многопрофильным научно-клиническим центром имени С. П. Боткина. Это обеспечивает возможность обучения под руководством практикующих специалистов, которые передают свои знания и опыт

слушателям в учебных аудиториях. Наш девиз: «Практика – лучший учитель».

Сотрудники нашего центра разрабатывают и внедряют современные образовательные программы, в том числе с применением симуляционных технологий, в систему дополнительного профессионального образования и информационно-коммуникационных технологий.

Также мы занимаемся реализацией дополнительных профессиональных программ повышения квалификации, основанных на реалистичном моделировании клинической ситуации с помощью интерактивных комплексов и высокотехнологичных симуляторов.

Это позволяет отработать алгоритм действий каждого обучающегося и бригады в целом и внедрять в систему обучения новые практико-ориентированные программы.

– Какие специалисты медицинских организаций проходят обучение в вашем симуляционном центре?

– В медицинском симуляционном центре успешно обучаются:

- специалисты практического здравоохранения с высшим и средним профессиональным образованием;
- учащиеся профильных классов общеобразовательных учреждений;
- учащиеся высших и средних профессиональных медицинских образовательных учреждений (студенты медицинских



▲ Освоение навыков проходит под руководством практикующих специалистов

колледжей и вузов, ординаторы и аспиранты).

– Как организован процесс обучения медицинского персонала в симуляционном центре?

– Специалисты занимаются в малых учебных группах. Создание таких условий максимально способствует эффективному усвоению учебного материала и формированию стойких практических навыков путём многократного повторения в безопасных условиях.

Возможности уникальной клинической базы для обучения ММНЦ им. С. П. Боткина позволяют видеть процесс организации работы в клинических отделениях центра, диагностических кабинетах, операционных, включая роботические, в полной мере способствуя стойкому закреплению полученных навыков и расширению представлений медицинских специалистов о работе современного многопрофильного научно-клинического центра.

– Какие методики и подходы используются для обучения навыкам работы с высокотехнологичным оборудованием?

– В рамках практико-ориентированных образовательных программ применяются все виды современных образовательных технологий: обучение с использованием симуляционных технологий, применение специализированного программного обеспечения, в том числе видеотрансляций из операционных в режиме реального времени, обучение роботизированным технологиям, использование биопринтинга в собственной лаборатории



▲ После обучения медицинские специалисты чувствуют себя увереннее на рабочем месте

трёхмерных технологий, включение возможностей нейросетей и искусственного интеллекта непосредственно в процесс обучения.

– Каким вы видите симуляционное обучение в сфере медицины в ближайшие 5–10 лет?

– Развитие обучения с использованием симуляционных технологий в перспективе – это в первую очередь полное стирание грани между искусственным органом или фантомом пациента и непосредственно самим человеком. Этот прогноз обусловлен ускоренным развитием аддитивных технологий биопринтинга, которые всё больше масштабируются и внедряются в повседневную жизнь.

Подробнее – в журнале «Московская медицина»



Наш центр играет важнейшую роль в организации и проведении профессиональной подготовки медицинских кадров

Фото: пресс-служба ММНЦ им. С. П. Боткина



▲ Обучение проходит в малых группах

ВЗГЛЯД БЕЗ ПРЕГРАД

Специалисты Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева успешно проводят реконструктивные операции на веках, возвращая пациентам здоровье и уверенность в себе.

Нарушения нормального положения век – состояния, которые кажутся несерьёзными, но способны доставить массу неудобств: постоянное слезотечение, раздражение, ощущение инородного тела в глазу, а в худшем случае повреждение роговицы и снижение зрения. Многие, столкнувшись с этими проблемами, поначалу пытаются игнорировать дискомфорт, списывая всё на усталость или временное недомогание. В таких случаях на помощь приходит современная офтальмохирургия.

Отделение офтальмологии Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева – это команда опытных специалистов, которые используют передовые методики для лечения различных заболеваний глаз, в том числе и при данных патологиях.

Почему возникают эти состояния?

Выворот века, или эктропион, – патология, при которой происходит отвисание нижнего века. Причины данного состояния разнообразны. Среди них возрастные изменения, повреждение лицевого нерва, последствия травм, ожогов или операций в области глаза, в частности эстетической блефаропластики. После заживления могут остаться рубцы, которые, как невидимые нити, стягивают и деформируют веко, выворачивая его наружу. Наконец, длительные воспалительные процессы, затрагивающие конъюнктиву, тоже могут ослабить ткани века и способствовать его вывороту. Хроническое воспаление – это своего рода разъедающий фактор, который постепенно подтачивает поддерживающие структуры.

Заворот века (энтропион) происходит, когда его край обращён внутрь, в сторону глазного яблока. В этом случае ресницы постоянно трутся о роговицу, вызывая сильное раздражение и боль. Иногда заворот века может быть вызван непроизвольным спазмом мышц, окружающих глаз. Это состояние, известное как спастический энтропион, часто наблюдается у пожилых людей.

Оптимальное решение

Консервативные методы коррекции патологии век (лекарственная терапия) приносят только временное улучшение,



Своевременная диагностика и лечение помогут избежать серьёзных осложнений и сохранить здоровье глаз



Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф. И. Иноземцева

▲ Выполняется офтальмологическая операция

не решая истинной проблемы заболевания. Современная офтальмохирургия предлагает различные методы коррекции выворота и заворота век, позволяющие добиться хороших результатов и минимизировать риск осложнений. Выбор конкретного метода зависит от причины, степени выраженности и индивидуальных особенностей каждого случая.

Офтальмохирурги Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева используют различные методики коррекции выворота века. В большинстве случаев хирург частично удаляет сухожилие латеральной связки век, с последующей фиксацией его к наружному краю глазницы. На последнем этапе операции выполняется эстетический компонент, резекция или удаление избытков кожи для восстановления правильной формы наружного угла глаза.

Иногда применяют метод укорочения века. В данном случае удаляется часть нижнего века с последующим сопоставлением краёв раны, таким образом веко подтягивается и возвращается в своё нормальное положение.

При завороте век также используют различные техники операции, например перемещение и фиксацию сухожилий, рефиксацию ретрактора нижнего века, перемещение волокон круговой мышцы глаза.

Хирургические методы лечения направлены на усиление поддержки века и восстановление его правильного положения. В самых тяжёлых случаях, когда другие методы оказываются неэффективными, применяется метод тарзорафии – временное или постоянное сшивание верхнего и нижнего века. Этот метод позволяет защитить роговицу от повреждений и способствует заживлению.



Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф. И. Иноземцева

▲ Врач проводит диагностику зрения

Важный орган

Операция проводится под местной анестезией, её продолжительность обычно составляет от 30 минут до часа. Швы, как правило, снимают через 7–14 дней после вмешательства.

Полное восстановление занимает несколько недель и не требует нахождения в стационаре. Сразу после операции пациента выписывают домой. Врачи дают рекомендации по уходу за швами и кожей глаз, а через две недели проводится повторный плановый осмотр.

«Операция по коррекции выворота и заворота век – это эффективный и безопасный способ вернуть векам их защитную функцию, устранить дискомфорт и улучшить качество жизни. Не стоит откладывать визит к врачу, если вы заметили у себя признаки этих заболеваний. Своевременная диагностика и лечение помогут избежать серьёзных осложнений и сохранить здоровье ваших глаз. Помните, что веки – это важный орган, который требует внимательного отношения и заботы», – поделилась врач-офтальмолог Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева **Раиса Мордвинова**.



▲ Отделение офтальмологии оснащено современным оборудованием

ВСЁ ЛУЧШЕЕ МАМАМ И МАЛЫШАМ

30 ноября отмечался День матери. Рассказываем, как в Москве помогают молодым женщинам сохранить репродуктивное здоровье и обрести счастье материнства.



Фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

▲ Дневной стационар позволяет комфортно проходить необходимые исследования

В ноябре 2024 года на Перервинском бульваре открылся крупнейший в Москве центр женского здоровья. В его состав вошли 13 женских консультаций, сейчас к нему прикреплены 410 тысяч пациенток. Созданы все условия для комфортного и оперативного обследования.

В центре есть отделение функциональной диагностики с аппаратами УЗИ и КТГ экспертного класса. В маммографическом кабинете можно пройти обследование после приёма врача, а расшифровку выполнит референс-центр. «Благодаря тому что центр женского здоровья является подразделением Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, при наличии показаний у пациентки могут быть задействованы все ресурсы стационара, включая диагностические исследования (КТ, МРТ), консультации специалистов (нейрохирург, кардиолог и другие)», – рассказала заведующая центром Надежда Соколова.



Фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

▲ Центр оснащён оборудованием экспертного класса

▼ Персонал центра максимально внимателен к каждой пациентке

спланировать беременность и воспользоваться современными технологиями, в том числе криоконсервацией по медицинским показаниям по направлению врача.

Бесплатный анализ на антимюллеров гормон (АМГ) позволяет определить овариальный резерв: если показатели снижены, участницам предлагается бесплатно заморозить яйцеклетки или эмбрионы и хранить их в течение двух лет. Это даёт шанс отложить материнство и воспользоваться биоматериалом в будущем, когда женщина будет готова.

Проект быстро набрал популярность: всё больше пациенток самостоятельно обращаются, чтобы узнать свой уровень АМГ и планировать беременность осознанно. Полученные данные побуждают женщин внимательнее относиться к здоровью и порой ускоряют принятие решения о рождении ребёнка.

Дополнительно (при наличии показаний) программа открывает доступ к преимплантационному

генетическому тестированию. Это особенно важно для пар с наследственными заболеваниями. Анализ эмбрионов исключает генетические аномалии до переноса и дарит семьям возможность родить здоровых детей.

Путь к мечте

В октябре 2024 года Дарья Федереева сдала анализ на АМГ и стала участницей проекта «Стану мамой». После процедуры девушка наблюдалась в центре женского здоровья на Перервинском и через месяц узнала о своём положении. «Я вела беременность Дарьи с самого начала: к счастью, всё протекало благополучно. Девушка оказалась очень ответственной, строго следовала рекомендациям, вовремя проходила УЗИ и КТГ, поэтому результаты всегда были отличными», – рассказывает врач – акушер-гинеколог Виктория Соколова. В июле 2025 года на свет появился первенец Дарьи, сын Мирон.

«О профессиональном и чутком отношении врачей я сначала слышала от подруг и знакомых, а теперь убедилась в этом лично. В центр приятно приходить: свежий ремонт, чистота, новейшая аппаратура. Удобно, что всё находится в одном месте: анализы сдаются здесь же, никуда ездить не нужно. Врачи максимально внимательны, и это особенно ценно для будущих мам. Порадовала школа родителей – целый онлайн-форум с лекциями от специалистов центра женского здоровья. Можно смотреть видео дома, не тратя время на дорогу, что очень удобно», – делится впечатлениями Дарья.

▼ Дарья и её сын Мирон



Фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

Фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

ЖИЗНЬ БЕЗ УСТАЛОСТИ

Нет сил, всё валится из рук, постоянно клонит в сон? В некоторых случаях подобные состояния могут быть вызваны анемией. О причинах и профилактике заболевания рассказывает заведующий терапевтическим отделением Городской клинической больницы имени В. П. Демихова Андрей Печерских.



Фото: пресс-служба ГКБ имени В. П. Демихова

▲ Андрей Печерских

Всё под контролем

Главное – установить истинную причину, ведь часто это состояние может сигнализировать о скрытых нарушениях в работе органов и тканей. Для точной диагностики используется комплексный подход, включающий тщательный сбор анамнеза врачом (история болезни пациента и его семьи, особенности питания, хронические заболевания, травмы, операции или инфекции), физическое обследование и лабораторные анализы. Эта информация поможет специалистам определить тип анемии и разработать персонализированный план лечения и наблюдения.

Наиболее распространённой терапевтической практикой при железодефицитной анемии является пероральный приём препаратов железа. Однако лечение полностью зависит от типа анемии и должно назначаться врачом после тщательной диагностики.

Анемия поддаётся контролю, если вовремя прислушаться к сигналам организма. Если вы чувствуете постоянную усталость, не ждите, пока станет хуже: обратитесь к врачу и пройдите обследование.

При анемии важно вовремя начать лечение, чтобы избежать осложнений

Анемия – это состояние, когда в крови снижено количество красных кровяных телец (эритроцитов) или гемоглобина, что может привести к недостатку кислорода в тканях организма. Анемию часто называют «тихий недуг», потому что она может развиваться незаметно, вызывая слабость, головокружение и другие неприятные симптомы. Нередко люди списывают плохое самочувствие на стресс и общую усталость, не подозревая, что причина может быть гораздо глубже.

Анемия бывает разной

По данным Всемирной организации здравоохранения, анемией страдают около двух миллиардов человек – почти четверть населения планеты. Причины анемии разнообразны: от наследственных факторов до влияния окружающей среды. Они делятся на приобретённые и врождённые.

Различают несколько типов анемии: железодефицитная (самый распространённый, на него приходится 80–90 % всех случаев), витаминдефицитная (например, из-за нехватки B_{12} или фолиевой кислоты), гемолитическая (когда эритроциты разрушаются быстрее, чем образуются). В тяжёлых случаях это состояние может привести к обострению хронических заболеваний или осложнению течения беременности.

Анемия: скрытая угроза здоровью

Что это такое?

Снижение гемоглобина и эритроцитов приводит к кислородному голоданию всех органов.

Симптомы:

- постоянная слабость
- бледность
- одышка
- головокружение
- учащённое сердцебиение
- холодные конечности

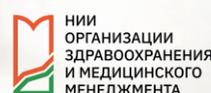
Причины

- Недостаток питательных веществ. Дефицит железа, витамина B_{12} , фолиевой кислоты или витамина С.
- Хронические заболевания (инфекции, болезни почек, аутоиммунные расстройства или воспаления).
- Кровопотеря (кровотечения из желудочно-кишечного тракта (язвы, полипы), обильные менструации, травмы).
- Генетические факторы. Некоторые формы анемии передаются по наследству.

Важно!

Анемия не всегда самостоятельное заболевание. Она может сигнализировать о другой, более серьёзной патологии.

Самолечение может быть опасным. При появлении симптомов необходимо обратиться к врачу.



Другие
памятки
смотрите
по QR-коду





Фото: НИИОЗММ

▲ Карина Майорова

Среди молодых всё активнее развивается антитабачный тренд. Что выбирает новое поколение вместо никотина и почему безопасного курения не бывает, рассказывает медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Карина Майорова.



**КУРИТЬ
УЖЕ
НЕ КРУТО**



фото: freepik

Если курит близкий

С каждым годом курильщиков всё меньше, но они есть, и мы вынуждены с ними сталкиваться. Пассивное курение – это вдыхание дыма от сигареты или вейпа при нахождении рядом с курящим человеком. Доказано, что это тоже вредно.

Довольно часто такому пассивному курению подвергаются дети, просто потому что их родители курят. А между тем последствия регулярного пассивного курения для ещё не сформировавшегося организма весьма плачевны: могут страдать все органы и системы, вплоть до нарушений мозговой функции, недостатка веса.

Что сказать близкому, который курит? Как убедить его бросить? Важно грамотно выстроить разговор, не обвинять, не ругать. Лучше рассказать, что вы чувствуете, поделиться своими ощущениями. В психологии это называется «я-послание». Например, можно начать так: «Я вижу, что ты много куришь. Мне так грустно, что ты отравляешь себя. Я очень переживаю за тебя и хочу, чтобы ты себя берёг». Такой формат общения позволяет донести до собеседника свои переживания: есть больше шансов, что вас услышат. Иногда неплохо рассказать, чем именно вредно курение, в том числе пассивное. Удивительно, но многие курящие даже не догадываются об этом. Хорошо, если вы найдёте факты, которыми можно подтвердить свои слова: статью, видео или подкаст. Если вы живёте в семье, где регулярно подвергаетесь пассивному курению, договоритесь о правилах, где курить можно, а где нет. Чаще проветривайте помещение, чтобы дым быстрее улетучивался и меньше оседал на поверхностях.

Курить сегодня не в тренде. Ведите здоровый образ жизни, будьте активны и выбирайте спорт, прогулки на природе, участвуйте в городских событиях, находите сообщества по интересам, больше общайтесь. Живите полной жизнью.

Новое поколение – новые тренды

В последние годы в стране кардинально изменилась ситуация с курением, особенно это видно в крупных городах. Регулярно проводятся антитабачные кампании, которые пропагандируют активный и здоровый образ жизни. Курение становится немодным. Ещё один фактор – закрепление на государственном уровне права человека на бестабачное пространство. Законодательством установлен ряд ограничений, за нарушение которых для курящих предусмотрены штрафы. Курить сейчас неудобно и невыгодно. Не будем забывать и про существующую среди молодых тенденцию заботы о себе, в свете которой курение – это анти-тренд, он мешает быть амбассадором своего здоровья. Сегодня модно быть здоровым, активным и позитивным.

Вейпы вредны

Безопасного курения в принципе не бывает, и вейпы вредны не меньше. В них содержится никотин, который может вызывать зависимость.

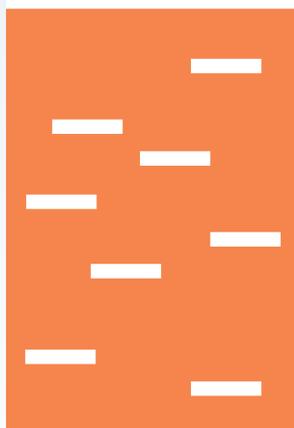
После первой пробы электронной сигареты вероятность того, что человек к ней пристрастится, крайне высока.

Даже если никотина нет, есть особые вещества, которые при нагревании распадаются на тяжёлые металлы. Они могут оседать в лёгких и разрушать их.

В 2019 году была даже диагностирована болезнь вейперов, характеризующаяся тяжёлым повреждением ткани лёгких.

Ещё один минус – длительность курения вейпов. В отличие от обычной электронной сигареты долго не заканчивается, а значит, разрушающее воздействие на организм больше.

“ Терапия отказа от курения, как правило, комплексная: медикаментозные и психотерапевтические методы ”



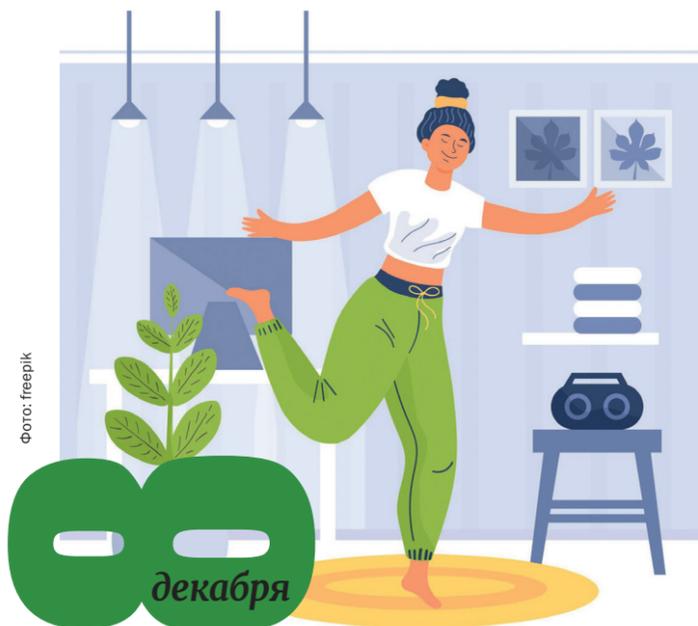
ГДЕ ПОМОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

В Москве уже много лет существует городской центр профилактики и лечения табачной и нехимических зависимостей. Терапия отказа от курения, как правило, комплексная: медикаментозные и психотерапевтические методы, при необходимости – поддерживающие физиопроцедуры.

Лечение бесплатное, есть возможность пройти его анонимно. Центр работает с понедельника по пятницу. Больше информации по телефону: +7 (499) 261-99-09.

18+ КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

В прошлом номере мы открыли адвент-календарь полезных привычек. Выполнили задания? Ловите новую порцию лайфхаков для заботы о себе. Стараемся найти время в плотном расписании, делаем зарядку, следим за питанием, не забываем про чекап, запасаемся энергией и позитивом на каждый день. И украшаем дом.



Зарядитесь с утра

ЗАДАНИЕ. Вспомните упражнения из школьных уроков физкультуры и выполняйте их в течение 15 минут. Этого вполне достаточно.
ЗАЧЕМ? Даже короткая утренняя зарядка будит суставы и мышцы, улучшает кровообращение, заряжает энергией на день. И понедельник уже не покажется таким тяжёлым.



Скажите спасибо

ЗАДАНИЕ. Перед сном запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодняшнему дню.
ЗАЧЕМ? Эта практика тренирует мозг замечать хорошее, снижает стресс и повышает общий уровень удовлетворённости жизнью.



Украшайте дом

ЗАДАНИЕ. Добавьте новогодний декор вашему дому, но главное условие – украшайте в движении. Чтобы взять гирлянду, сделайте глубокий наклон, а перед тем как повесить на ёлку шары, сначала как следует потянитесь вверх. Сделайте это своей мини-тренировкой!
ЗАЧЕМ? Двигаться всегда полезно, а если совместить физическую нагрузку с творческим подходом к украшению дома – новогоднее настроение наступит быстрее.



Контролируйте осанку

ЗАДАНИЕ. Поставьте напоминания в мобильнике: каждый час проверяйте свою осанку: прямая ли спина, расправлены ли плечи, не согнута ли шея.

ЗАЧЕМ? Правильная осанка предотвращает боли в спине и шее, улучшает работу дыхательной системы и даже влияет на уверенность в себе.

Придумайте ЗОЖ-перекус

ЗАДАНИЕ. Приготовьте себе полезный перекус (например, нарезанные овощи с йогуртом, яблоко, запечённое с мёдом) и съешьте его сегодня.

ЗАЧЕМ? Это убержёт вас от тяги к печенькам, которые так уютно обосновались на кухне. Здоровые перекусы снижают аппетит и предупреждают переедание во время основных приёмов пищи.



12 декабря



Проведите личный чекап

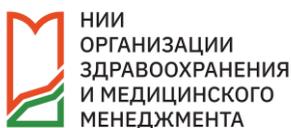
ЗАДАНИЕ. Измерьте вес, обхват бёдер, талии и груди, а также давление. Запишите показатели, не оценивая, просто как факт. Через месяц снова проведите замеры, чтобы посмотреть на динамику.
ЗАЧЕМ? Следить за своим здоровьем – это хорошая привычка, чтобы не лечить то, что можно предупредить.

14 декабря



Подарите день себе

ЗАДАНИЕ. Организуйте домашнее СПА: примите ванну или душ, сделайте маску для лица, выпейте смузи, расслабьтесь и насладитесь тишиной.
ЗАЧЕМ? Время для себя напоминает нам, что мы ценны сами по себе, а не только как эффективные сотрудники или хорошие родители. И наконец, это просто приятно. Спорим, что завтра вы с большим энтузиазмом отправитесь покорять новые высоты?



**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. Василевская, 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. Латышевский, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, 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, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина. Сити» 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, Наталья Епифанова. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00. Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.
«Московская медицина. Сити» в социальных сетях:



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ