



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Cito

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
25 МАЯ 2026 ГОДА
№ 19 (417)



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ГАЗЕТНЫЙ ДИЗАЙН»



фото: mos.ru

13 мая мэр Москвы Сергей Собянин наградил победителей и призёров конкурса «Московские мастера – 2026» по профессиям «медицинская сестра», «фельдшер скорой и неотложной медицинской помощи» и «акушерка».

“ Многого делаем для здравоохранения. Мы реконструируем и строим новые клиники, поликлиники, амбулаторное звено, внедряем искусственный интеллект, но никакие новшества, конечно, не заменят вашего душевного отношения, ваших сердец, вашего желания оказать содействие и помощь больным. Конечно, это вы делаете на высоком уровне. Считаю, что отряд медицинских сестёр города Москвы – самый лучший в мире», – обратился Сергей Собянин к финалистам конкурса.

В этом году в тестировании приняло участие рекордное за годы проведения конкурса количество медицинских работников – 1024. Торжественная церемония была приурочена к Международному дню медицинской сестры, который отмечался накануне, 12 мая.

Позже в мессенджере МАКС мэр Москвы сообщил, что в структуре столичного Департамента здравоохранения работают около 50 тысяч медицинских сестёр и братьев; около 8,5 тысячи фельдшеров; более 2 тысяч акушеров.

Подробнее о конкурсе и его финалистах – в репортаже газеты.

<< **СТР. 3**



фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

ПРОФЕССИОНАЛЫ ВЫСШЕГО КЛАССА

▲ Мэр Москвы вручил финалистам главный приз – ключи от машин

Новости



фото: Алексей Зеленин / НИИОЗММ

▲ Медсестра первая замечает изменения в состоянии пациента, контролирует выполнение назначений, сопровождает лечение и процесс восстановления

ТОЧНОСТЬ, ВНИМАНИЕ И ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ



фото: пресс-служба ДЗМ

В Международный день медсестры заместитель мэра Москвы по вопросам социально-го развития Анастасия Ракова поздравила представителей сестринского сообщества и рассказала о самом важном в их работе и росте интереса к профессии у молодёжи.

взаимодействовать с самыми разными пациентами, в том числе и теми, кто находится в данный момент в непростом эмоциональном состоянии, с его страхами, болью, тревогой, растерянностью», – отметила заммэра.

“ Ключевое качество этой профессии – сочетание профессиональной точности и человеческого отношения. С одной стороны, строгое соблюдение назначений, внимательность к деталям, умение быстро реагировать на изменения состояния. С другой – способность спокойно и уважительно

По словам Анастасии Раковой, в прошлом году специальность «сестринское дело» заняла второе место по популярности среди абитуриентов столичных колледжей – выпускников девярых классов московских школ. За последние четыре года приём на это направление в медицинских колледжах города вырос на 67%, при этом число бюджетных мест увеличилось почти в пять раз. Если в 2024 году на эту специальность поступили около 3 тысяч выпускников, из них порядка 1,8 тысячи – на бюджет, то в 2025 году число первокурсников по этому направлению достигло почти 4 тысяч.

Анонсы

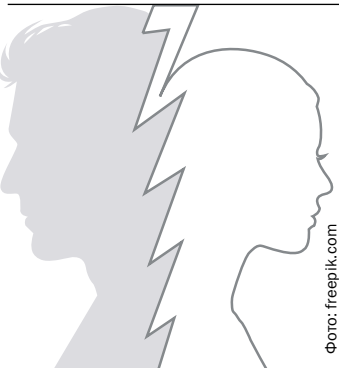


фото: freepik.com

Как заглушить конфликт
Медицинский психолог Светлана Жупанова о стратегиях выхода из спорных ситуаций

<< **СТР. 6**



фото: freepik.com

Сезонная аллергия
Врач-аллерголог Зарема Гайчиева о правилах поведения дома и на улице

<< **СТР. 7**



**Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код**

Московские специалисты повышают квалификацию

В 2025 году 115 тысяч врачей и специалистов среднего звена прошли обучение в Кадровом центре ДЗМ.

Важнейшее направление работы Кадрового центра ДЗМ – организация обучения и повышения квалификации медиков. Учебные программы центра позволяют им осваивать на практике новые методы и технологии. В центре проводится оценка знаний и навыков врачей при трудоустройстве в городские учреждения, первичной специализированной

аккредитации и аттестации для получения квалификационной категории, а также при получении статусов «Московский врач», «Московская медицинская сестра» и «Московский медицинский брат».

«С момента открытия Кадрового центра там разработали больше 170 тренингов и внедрили 70 программ дополнительного профобразования: по общей врачебной практике, перинатологии, сердечно-лёгочной реанимации, онкологии, паллиативной помощи детям, проведению экстренного УЗИ и другим», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАКС.



▲ Полученные навыки специалисты отрабатывают на тренажёрах

Фото: пресс-служба Кадрового центра ДЗМ

Опыт формирования здоровой среды

13 мая в рамках Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» прошёл круглый стол «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды».



▲ Главный вопрос круглого стола – «Как создать атмосферу, которая действительно помогает людям сохранять здоровье?»

Участники обсудили подходы к созданию городской среды, способствующей сохранению здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Модератором дискуссии выступила директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксенова. Она отметила, что в Москве развивается комплексная система поддержки здоровья населения, включающая цифровые сервисы, новые стандарты медицинской помощи, программы профилактики и корпоративного здоровья.

Начальник Управления организации первичной медико-санитарной помощи

ДЗМ Андрей Тяжелников рассказал о цифровой трансформации столичной медицины.

Отдельное внимание участники уделили популяризации здорового образа жизни. Об этом рассказал врач спортивной медицины Николай Бувалин. Тему питания и научных исследований в рамках проекта «Продолжительная и активная жизнь» представила врач-диетолог Виктория Егорова. Вопросы ментального здоровья затронул врач-психиатр Артём Кузьмин,

подчеркнув важность комплексного подхода к профилактике эмоционального выгорания.

**В приоритете города
популяризация
здорового
образа жизни**

Доступная высоко-технологичная медицина

Столица ежегодно увеличивает объёмы оказания специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи (ВМП).

Увеличению объёма ВМП способствуют внедрение современных малоинвазивных методик, сокращение средней продолжительности пребывания пациентов в стационаре, использование передового медицинского оборудования и непрерывное обучение специалистов. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своём

канале в мессенджере МАКС: «Высокотехнологичная медпомощь оказывается в 32 городских стационарах по 20 профилям. В прошлом году её получили свыше 129 тысяч человек. А всего по Москве – больше 200 тысяч человек, из них 15 тысяч детей. Это более чем в шесть раз превышает показатели 2010 года».



▲ В 2025 году с применением роботизированных технологий выполнили более четырёх тысяч операций

Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

Коротко

«МосМедИИ» масштабируется

К платформе «МосМедИИ» подключились уже 75 регионов России. «А началось всё буквально в «полевых условиях» – в 2020 году, во время пандемии COVID-19. Именно тогда впервые на практике были использованы технологии искусственного интеллекта, позволившие поставить на поток диагностику коронавирусной пневмонии. Опыт использования ИИ оказался крайне удачным, и с тех пор мы его масштабируем на другие виды исследований», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАКС.

Инструмент успешно масштабируют на всю страну. С 2024 года к платформе подключилось более двух тысяч медицинских организаций. А в конце 2025 года – и два федеральных центра.

Важные вопросы здоровья

С 25 по 29 мая на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт Московская неделя общественного здоровья – масштабное событие для экспертов, врачей, исследователей и управленцев. За пять дней будут рассмотрены важнейшие темы: «Общественное здоровье в мегаполисе: новые стандарты устойчивости и стратегии развития», «Здоровье мегаполиса как актив: экономические инструменты без дублирования и потерь», «Ментальное здоровье и долголетие», «Цифровое доверие к московской медицине», «Кадровый код столичной медицины». Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру на QR-код.



Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

ИИ-ведущая еженедельно делится новостями столичного здравоохранения. В каждом выпуске – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру телефона на QR-код.



ПРОФЕССИОНАЛЫ ВЫСШЕГО КЛАССА

12 мая стали известны имена финалистов конкурса «Московские мастера – 2026» по профессиям «медицинская сестра», «фельдшер скорой и неотложной медицинской помощи» и «акушерка». Репортёр газеты пообщался с победителями и узнал, как медицинские работники готовились к испытаниям.

В этом году свои силы решили опробовать более тысячи медицинских работников, в том числе 650 медсестёр, 30 фельдшеров и 344 акушерки. Отборочный этап состоялся в Кадровом центре Департамента здравоохранения Москвы. Участники прошли компьютерное тестирование и практические задания на симуляционных станциях. В заключительный этап конкурса попали только 33 специалиста из 24 медицинских организаций. Испытания состоялись в Московской городской онкологической больнице № 62 в Сколково.

Организаторы подготовили для финалистов серьёзную проверку их профессиональных знаний и навыков. Конкурсанты выполнили практические задания, демонстрируя развитое клиническое мышление, стрессоустойчивость, умение действовать в неотложных ситуациях и быстро принимать решения. Манипуляции проводились на современном симуляционном оборудовании, что позволило создать условия, приближённые к реальным. Также финалисты продемонстрировали эрудицию, отвечая на вопросы, затрагивающие алгоритмы оказания медицинской помощи, основы анатомии, фармакологии и истории медицины.

Лучшие из лучших

Первое место в конкурсе по профессии «медицинская сестра / медицинский брат» занял Виктор Савватеев, старший медицинский брат Городской клинической больницы имени Д.Д. Плетнёва. Второе место у Анны Павловой, старшей медицинской сестры Диагностического клинического центра № 1. Третье место заняла Юлия Смирнова, рентгенолаборант Городской клинической больницы № 29 имени Н.Э. Баумана.

По профессии «фельдшер скорой и неотложной медицинской помощи» лидером стал Тимур Арчаков, фельдшер скорой медицинской помощи Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени

А.С. Пучкова. Вторую ступень пьедестала заняла Татьяна Савёлова, фельдшер скорой медицинской помощи Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова. Третье место у Кирилла Воронцова, фельдшера скорой медицинской помощи Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова.

По профессии «акушерка» главный приз заслужила Наталья Ганич, акушерка Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка». Второе место у Яны Фокиной, акушерки Городской

▲ Слева направо: Виктор Савватеев, Наталья Ганич, Тимур Арчаков

клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой. Третье место заняла Зарина Силютина, акушерка Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова.

В качестве награды все девять победителей и призёров получили ключи от автомобилей «Москвич».



Фото: пресс-служба ДЗМ

“
Более 1000
медицинских
работников
приняли участие
в конкурсе



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Конкурсанты отвечали на каверзные вопросы ведущего

Личный путь к успеху

Победители рассказали о своих переживаниях, любви к профессии и дали напутственные слова тем, кто решит поучаствовать в конкурсе «Московские мастера» в следующем году.

Тимур Арчаков довольно долго готовился к каждому этапу конкурса

◀ Каждый финалист прошёл компьютерное тестирование

и с нетерпением ждал отборочного тура. Самое сложное для него было справиться с волнением во время испытаний. Но опытный фельдшер успешно преодолел стресс.

«Больше всего нравится то, что при оказании медицинской помощи результаты трудов видны сразу. А ещё, что каждая рабочая смена не похожа на предыдущую. Для меня московская скорая помощь – это огромная семья, которая координированно работает не только внутри своей структуры, но и с другими медицинскими организациями. Я горд быть частью этой команды», – подчеркнул Тимур.

Наталья Ганич работает акушеркой около 17 лет. Практический опыт помог ей показать лучшие результаты в конкурсе, ведь со многими задачами ей уже приходилось сталкиваться в клинической практике. «Победить было непросто, потому что все конкуренты были опытные и достойные. Сложнее всего было то, что ты не знаешь, какие вопросы и задания тебе попадутся, это очень волнительно. Но в моменте собираешься, и всё получается», – рассказала финалистка.

Наталья – мама четверых детей. Признательна, что очень любит свою работу за то, что она связана с помощью малышам и их мамам. Каждый первый крик новорождённого – большая радость, которая мотивирует совершенствоваться.

Финалист Виктор Савватеев не сомневался в своих способностях и знаниях. Активно начал готовиться к конкурсу с января этого года. «Советую всем коллегам принять участие в конкурсе “Московские мастера”, так как это позволяет раскрыть свои способности и подтвердить теоретические и практические навыки, доказать самому себе, что ты на нужном месте», – дал напутствие участникам Виктор.

Подготовиться к конкурсу можно в том числе с помощью бесплатных программ повышения квалификации в Кадровом центре Департамента здравоохранения Москвы. Для медицинских работников регулярно проводят специализированные тренинги и мастер-классы.



▲ Финалисты конкурса во время торжественного награждения

Фото: пресс-служба ДЗМ

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРАВМАТОЛОГИИ МОСКВЫ

О развитии столичной травматологии, роботической хирургии и профильных мероприятиях для специалистов рассказывает заместитель главного врача по травматологии и ортопедии Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой, главный травматолог-ортопед Москвы, д.м.н. **Георгий Айрапетов**.

Фото: НИИОЗММ



Георгий Айрапетов

– Георгий Александрович, травматологическая служба Москвы – одна из самых эффективных в мире. По вашему мнению, чем обусловлен такой успех?

– Организация медицинской помощи, которая существует благодаря руководству города и Департаменту здравоохранения Москвы, сегодня позволяет выполнять самые современные виды лечения. В Москве ежегодно выполняется более 150 000 хирургических вмешательств по профилю «травматология и ортопедия». Все профильные стационары оснащены современным оборудованием, включая высокотехнологичные операционные комплексы. Но важнейший фактор – это организация системы. Удалось выстроить модель, которая позволяет оказывать медицинскую помощь быстро и на высоком уровне.

Рост числа артроскопических операций, робот-ассистированных вмешательств – это уже устойчивая тенденция. Ожидание получения высокотехнологичной медицинской помощи для жителей города составляет минимальное время. Оно значительно ниже, чем в большинстве других мегаполисов мира.

– Расскажите, пожалуйста, об основных достижениях травматологической службы Москвы за последние годы.

– Москва сегодня – это не только географический, но и технологический центр. Здесь сосредоточено большое количество высокооснащенных медицинских учреждений травматолого-ортопедического профиля, в которых накоплен клинический и научный опыт по самым разным направлениям.

Мы активно интегрируем лучшие международные практики, и у наших специалистов есть возможность регулярно знакомиться с опытом ведущих мировых центров. В ряде направлений мы давно работаем на сопоставимом уровне, а по некоторым показателям даже опережаем. Например, при переломах проксимального отдела бедра (верхняя часть бедра, образующая тазобедренный сустав) доля пациентов, оперируемых в течение первых 48 часов, в Москве превышает 90%, тогда как международные показатели составляют около 70%.

Это результат высокого уровня подготовки специалистов, системной работы и цифровизации, которую проводит сегодня руководство города.

– Какие высокотехнологичные операции выполняются в столице?

– В Москве проводится широкий спектр высокотехнологичных вмешательств в области травматологии и ортопедии. Осуществляется тотальное эндопротезирование тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставов с использованием современных имплантов. Выполняются ревизионные эндопротезирования (повторные операции по частичной или полной замене ранее установленного искусственного сустава), используются специальные ревизионные системы имплантов, позволяющие справиться со сложными анатомическими деформациями и дефектами костной ткани.

Активно применяется малоинвазивный остеосинтез (операция по сопоставлению и фиксации костных отломков)

“

В Москве ежегодно выполняется более 150 000 хирургических вмешательств по профилю «травматология и ортопедия»

◀ Пациенты получают помощь профессионалов в кратчайшие сроки



Фото: НИИОЗММ

▲ Профессионализм врачей-травматологов позволяет проводить высокотехнологичные операции

с использованием современных металлоконструкций, позволяющий уменьшить травматичность хирургического вмешательства и способствующий скорейшему возвращению пациента в привычный ритм жизни. Не будем забывать и про артроскопические вмешательства на крупных суставах, набирающие сейчас широкую популярность.

– Какие технологические тренды в ортопедии сегодня наиболее перспективны?

– Одним из главных трендов медицины и конкретно травматологии выступают роботические технологии. Мы видим, что их развитие продолжается, расширяются возможности их применения.

Это подтверждает и регулярное появление в нашей стране новейших роботических систем, и в ближайшее время ожидается дальнейшее расширение этого направления.

– Какие мероприятия для обмена опытом проводятся в столице?

– Ежегодно в Москве проходит большое количество форумов, конгрессов, конференций по всевозможным направлениям медицины. 5–6 июня мы организуем Московский ортопедический форум



Фото: НИИОЗММ

▲ В работе специалисты используют различный инструментарий

(МосОртоФорум), где постараемся создать единое профессиональное пространство, доступное для широкой аудитории специалистов. В столице такой форум проводится впервые, он будет содержать очень насыщенную научную программу – эндопротезирование крупных суставов, артроскопические вмешательства, обсуждения по протезированию плечевого и локтевого сустава. Это важное событие для сообщества травматологов-ортопедов не только Москвы. В форуме также планируют принять участие коллеги из регионов и иностранные делегации более чем 15 стран. Такой формат взаимодействия поможет не просто обменяться мнениями, а сопоставить практический опыт.

Главная цель МосОртоФорума – предоставить специалистам возможность не только увидеть новейшие технологии в травматологии и ортопедии, но и опробовать их на практике.

Фото: НИИОЗММ



«СПАСИБО, ДОКТОР»

В нашу редакцию регулярно приходят сотни писем от читателей. Сегодня знакомим вас с отзывом нашей читательницы Натальи Александровны Д. на лечение в отделении ортопедии Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой.



▲ Коллектив отделения ортопедии

«Мне хочется поделиться своей радостью. В марте в отделении ортопедии мне успешно сделали операцию по замене коленного сустава. Отделением руководит врач – травматолог-ортопед Вадим Фёдорович Найданов. Чудесный человек, знающий врач.

Коллектив в отделении большой, сплочённый, дружный. Благодарю специалистов за успешно выполненное вмешательство. Их забота, искреннее внимание и поддержка много значат для пациентов.

Большое спасибо коллективу медсестёр, которые выхаживают больных после операции. У них много работы: уколы, капельницы, перевязки, сборы анализов, но они со всем справляются и делают всё с любовью

и радостью. О.Н. Хованская, Л.В. Кулаков, Е.В. Сащенко, Н.Н. Кушнир, О.И. Андержанова – замечательные люди, добрые, отзывчивые, милые, терпеливые, внимательные, спокойные и понимающие все обстоятельства, которые касаются больных. Спасибо им за заботу, желаю счастья, любви, радости и благополучия.

Особенно хочется поблагодарить О.Н. Хованскую, медсестру, которая делает перевязки после операции. Она каждому может объяснить, как делать перевязки самостоятельно дома после выписки, что делать, чтобы отёк на ноге стал уменьшаться. Она заботится о каждом пациенте от всей души, постоянно проявляет внимание и стремится сделать жизнь больных немного проще и комфортнее. Её тёплые слова вдохновляют на выздоровление. Эта медсестра возвращает надежду в тех случаях, когда она угасла. Спасибо, Ольга Николаевна, за эту вашу черту! Желаю счастья и творческих успехов.

Отдельно хочу сказать спасибо и младшему персоналу. Санитары – прекрасные молодые ребята, они относятся к каждому пациенту с любовью и заботой. Сколько им приходится возить больных на операции и с операций! Всё равно для каждого пациента найдут слова поддержки. Хочется немного рассказать об эстетическом оформлении отделения. Везде чистота и красота.

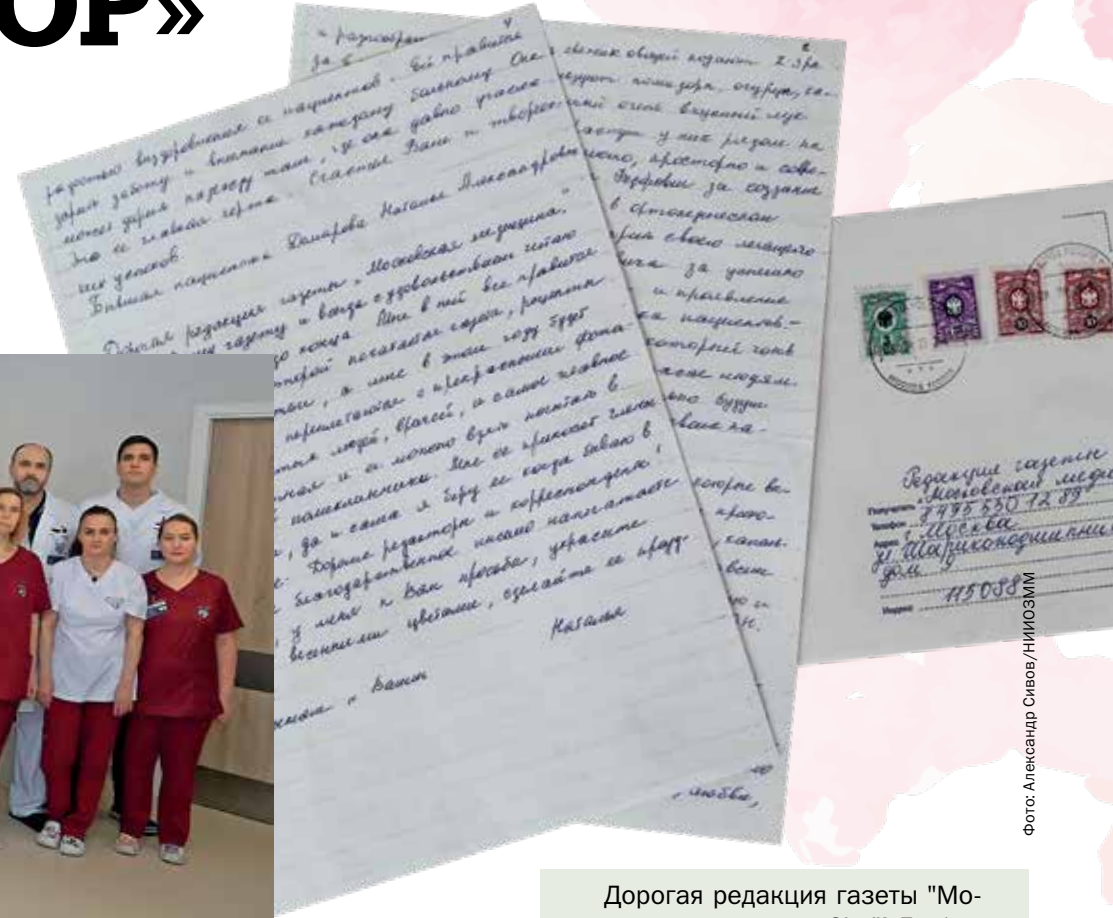


Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

В коридорах размещены панно в цветах четырёх времён года. Выходишь, любишься и забываешь о своих болячках, и кажется, что жизнь налаживается и всё впереди будет прекрасно. В отделении есть просторный холл, где могут отдохнуть сотрудники и пациенты, можно почитать, расслабиться. Для больных организована полочка умных книг. В палатах есть громкая связь с персоналом. В помещениях светло, просторно и современно. Спасибо заведующему Вадиму Фёдоровичу за создание такой

прекрасной атмосферы в ортопедическом отделении.

**“
Забота
и поддержка
со стороны
специалистов
много значат
для пациентов**”

Дорогая редакция газеты "Московская медицина. Cito"! Люблю вашу газету и всегда с удовольствием читаю её от начала до конца. Мне в ней всё нравится: бумага, на которой печатается газета; рецепты долголетия; статьи, которые переплетаются с прекрасными фотографиями простых людей, врачей; и самое главное – газета бесплатная, её можно взять почитать в холле любой поликлиники. Мне её приносят члены нашей семьи, да и сама я беру её, когда бываю на приёме. Мне в этом году будет 80 лет. Дорогие редакторы и корреспонденты! Если моё благодарственное письмо напечатаете в газете, у меня к вам просьба: украсьте статью весенними цветами, сделайте её праздничной.

С уважением, ваша Наталья Александровна Д.».

С радостью выполняем пожелание нашей читательницы по оформлению статьи.



▲ В современных помещениях больницы светло и просторно

Фото: пресс-служба ГКБ № 31 имени академика Г.М. Савельевой

Фото: freepik.com

Фото: пресс-служба ГКБ № 31 имени академика Г.М. Савельевой

КАК ЗАГЛУШИТЬ КОНФЛИКТ

Время от времени в споры вступают даже самые терпеливые и спокойные люди. Какие есть стратегии выхода из конфликтов, в чём их плюсы и минусы, рассказывает медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 13 Светлана Жупанова.

Фото: пресс-служба ПКБ № 13



Светлана Жупанова

88% россиян сталкиваются с разногласиями на работе*

Споры неизбежны

Конфликты возникают почти во всех сферах нашей жизни – на работе, дома, в транспорте и, конечно же, в чатах. Ничего странного в этом нет. По сути, конфликт – это спор или столкновение интересов, в результате которых рождаются новые идеи, происходят открытия, возникают нестандартные решения. Проблемы появляются там, где разногласие во взглядах выходит за рамки норм и правил. Иногда эмоции так зашкаливают, что мы не хотим слышать и даже обесцениваем своего оппонента. Важно не избегать спорных ситуаций, а учиться грамотно из них выходить.

Первый шаг в управлении конфликтами – поймать момент, когда полемика переходит границы простого обмена мнениями. Собеседники ещё общаются нормально и уважительно, но раздражение уже считается на невербальном уровне: меняются жесты, взгляды, выражение лица и тембр голоса. Это самое подходящее время, чтобы остановиться и начать действовать, пока конфликт не разгорелся сильнее. Иначе люди могут пойти уже на открытую конфронтацию, потерять самообладание: хлопнуть дверями, повышать голос, оскорблять друг друга. В некоторых случаях есть риск дойти до полного, а иногда многолетнего разрыва отношений либо каких-то уж совсем критических ситуаций.

Уступить или доказать

Остановить конфликт можно на любом этапе, но проще всего это сделать во время нарастания напряжённости. Перед тем как эмоции возьмут верх, лучше выбрать стратегию поведения, чтобы выйти из ситуации с максимальной пользой.

Первая стратегия – это избегание, когда вы не хотите включаться в конфликт и стараетесь не обращать внимания на провокации оппонента. Такое поведение может вызывать раздражение у собеседника, но оно даёт вам возможность взять паузу, обдумать ситуацию и ваши дальнейшие действия.

Следующая стратегия – приспособление или уступка. В этом случае одна сторона осознанно отказывается от спора в пользу другой. Такое поведение возможно, когда вы понимаете, что оппонент сильнее вас, он начальник, руководитель, и вы не готовы портить с ним отношения. Или же это очень близкий друг или родственник, с которым тоже не хотите ссориться.

Ещё один возможный вариант выхода из конфликта – это компромисс, когда обе стороны идут на уступки и чем-то жертвуют, чтобы договориться. Он эффективен, когда у оппонентов примерно равные возможности, никто не сможет победить, но договориться нужно. Тогда остаётся сближать свои позиции и искать, что устроит и одного

и другого участника конфликта.

Также можно сознательно выбрать стратегию сотрудничества, когда собеседники пытаются найти пути решения проблемы и стремятся к максимальному удовлетворению интересов обеих сторон.

И наконец, завершающая и самая агрессивная стратегия – это конкуренция, или соперничество, когда оппоненты идут на открытое столкновение. Оно невозможно без доминирования, навязывания своей точки зрения. В эту стратегию вступают сильные и амбициозные люди, которые стараются добиться, чтобы конфликт разрешился в их пользу.

На первый взгляд идеальный подход – сотрудничество, ведь здесь победителями оказываются обе стороны. Но на деле тактику поведения нужно выбирать в зависимости от ситуации и цели. Иногда важно во что бы ни стало держаться своей позиции, в другом случае мы готовы уступить, чтобы сохранить отношения, климат в семье и т.д. Бывает, что выгоднее пойти на открытый конфликт, например, когда напряжённость затянулась и ваша цель – выброс эмоций. Здесь каждый решает сам.

Слова и жесты

Снять растущее напряжение между участниками конфликта и снизить градус накала эмоций помогут следующие лайфхаки.

Не используйте слова-конфликтогены, которые могут привести к нарастанию напряжения. Это грубые и оскорбляющие выражения, категоричные высказывания (никогда, всё, всегда), фразы-угрозы (ты ещё пожалеешь), обвинения (вы во всём виноваты) и т.д. На грубость многим хочется отреагировать грубостью, а агрессивные и презрительные интонации вызывают лишь раздражение собеседника.

Чтобы не усугублять ситуацию, избегайте некоторых поз и жестов. Например, скрещённые на груди руки говорят о закрытости, нежелании контактировать или категорическом несогласии. Сжатые кулаки символизируют подавленный гнев, готовность к физической агрессии. А указательный палец, направленный в лицо собеседника, может выражать обвинение, угрозу или попытку давления.

Конфликты неизбежны, но далеко не всегда они заканчиваются разрывом отношений. Их исход и дальнейшее общение с собеседником во многом зависят от выбранной тактики поведения.

37% сотрудников вовлечены в конфликты минимум раз в месяц*

>40% работников решают уволиться после размолвки с коллегами*

* Источник: iz.ru

СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ

Аллергия на пыльцу растений может существенно испортить настроение, смешать все планы в тёплое время года. Как помочь себе в моменте и что можно сделать заранее, рассказывает врач-аллерголог отделения аллергологии Городской клинической больницы имени С.С. Юдина, к.м.н. Зарема Гайчиева.

Фото: пресс-служба ГКБ им. С.С. Юдина



Зарема Гайчиева

В зоне риска

Вопреки устоявшемуся мнению, сезонный насморк может беспокоить не только весной в период цветения берёзы, ольхи, орешника в средней полосе России. Они являются самыми частыми, но далеко не единственными провокаторами поллиноза – аллергии на пыльцу растений. Подобную реакцию организма могут вызывать и луговые травы (timoфеевка, мятлик, овсяница), сорняки (полынь, лебеда), период цветения которых растягивается на всё лето и начало осени.

Отдельная вредоносная роль принадлежит тополиному пуху. Не являясь аллергенами, семена тополя на своих

лёгких пуховых парашютах переносят пыльцу сразу нескольких деревьев и трав, приправляя смесь пылью и другими загрязнителями воздуха.

Пыльца становится для организма врагом, словно микроб, с которым иммунная система начинает бороться, вызывая неприятные симптомы. Подвержены поллинозу и дети, и взрослые, причём первые проявления болезни могут заявить о себе в любом возрасте. Типичные признаки поллиноза – насморк с водянистыми выделениями, заложенностью носа, чиханием. Часто присоединяются зуд в глазах, слезотечение и покраснение век. В сложных случаях и без лечения могут возникать кашель, одышка, приступы удушья, зудящие высыпания на коже.

Аллергическая реакция на пыльцу растений может привести к сочетанию чувствительности к пыльце других растений и/или к некоторым пищевым продуктам, употребляемым в сыром виде. Этот феномен называется «перекрёстные аллергические реакции». Например, пыльца берёзы может иметь такой перекрёст с ольхой, а из пищевых продуктов – с яблоками, орехами, морковью, косточковыми. Если у вас каждую весну повторяется хоть один из вышеперечисленных симптомов, обсудите это с врачом.

Держать под контролем

Методом диагностики сезонной аллергии является анализ крови на специфические антитела к аллергенам пыльцы растений, который назначает врач – аллерголог-иммунолог. Иногда аллергия может скрываться под маской хронического бронхита или затяжного насморка. Анализ помогает разобраться в ситуации и начать лечение, рекомендованное врачом.

ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Дома

- 🌿 Держите окна закрытыми. Проветривайте только после дождя или ночью, когда пыльца оседает.
- 🌿 Установите на окна мелкоячеистую москитную сетку: она задерживает часть пыльцы.
- 🌿 Ежедневно делайте влажную уборку. Протирайте пыль влажной тряпкой, а не веником.
- 🌿 Используйте очистители воздуха с HEPA-фильтром, если есть такая возможность.
- 🌿 Включайте кондиционер. Он помогает снизить концентрацию пыльцы в воздухе, но важно регулярно проводить профилактическую чистку и мыть фильтры.
- 🌿 Если врач подтвердил перекрёстные реакции на пищевые продукты, употребляйте эти фрукты и овощи в варёном виде. Уточните у аллерголога, какие продукты необходимо ограничить на момент цветения виновника поллиноза.

На улице

- 🌿 Лучше всего гулять после дождя, когда пыльца прибита к земле, или вечером. Худшее время для аллергика – солнечный ветреный день, особенно около полудня.
- 🌿 Гуляйте в парках и скверах дальше от дорог. В городе среди машин пыльца смешивается с выхлопными газами и становится агрессивнее.
- 🌿 Надевайте солнцезащитные очки: они защищают глаза от пыльцы.
- 🌿 Используйте медицинскую маску, особенно в ветреную погоду. Но помните: её нужно менять каждые полчаса.
- 🌿 После прогулки обязательно снимите уличную одежду, примите душ и умойтесь, промойте нос водой или солевым раствором.
- 🌿 Не сушите вещи на балконе и на открытом воздухе на даче и за городом во время цветения: пыльца оседает на белье.

Поллиноз – это не просто надоедливый насморк. Это заболевание, которое без правильного лечения может прогрессировать и даже привести к бронхиальной астме. Но соблюдая рекомендации врача и правила поведения, можно насладиться теплом и солнцем без чихания и слёз.

Но есть метод, который работает не с симптомами, а с причиной. Это аллерген-специфическая иммунотерапия, или сокращенно АСИТ. Человеку в течение длительного времени вводят микродозы аллергена, организм привыкает к нему и перестаёт бурно реагировать. АСИТ назначает врач – аллерголог-иммунолог за несколько месяцев до сезона цветения растений.

С аллергией на пыльцу растений сталкиваются от 30 до 60% людей

Фото: freepik.com

ПОМОЩНИКИ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

На уроках проекта «Школы здоровья» в центрах московского долголетия врачи рассказывают москвичам серебряного возраста, как следить за своим здоровьем. Здесь незаменимы приборы, которые должны быть в каждом доме. Какие именно и как ими правильно пользоваться – читайте в нашей в статье.

Сегодня большой выбор разных устройств для самостоятельного использования, которые помогают следить за здоровьем дома. Конечно, они не заменят врача, но являются хорошим подспорьем для контроля за своим состоянием: важно не пропустить момент, когда необходимо проконсультироваться с доктором. Таких приборов много. Рассмотрим те, которые обязательно должны быть под рукой у человека старшего возраста.



Фото: ГигаНат

Тонومتر

Нужен для измерения артериального давления и частоты пульса. Есть разные виды тонометров, дома удобнее всего пользоваться автоматическим.

Главное, на что нужно обращать внимание, – это манжета. Для человека в возрасте лучше выбирать классическую, которая надевается на предплечье. Кистевые манжеты нередко дают погрешности в результатах.

Правила измерения

- **В комнате должно быть тихо, тепло.** Температура воздуха ниже 21 °С может вызывать повышение давления.
- **До начала измерения нужно посидеть не менее 5 минут в расслабленном состоянии,** опираясь на спинку стула, ноги свободно стоят на полу, не скрещены.
- **Одежда свободная, не давящая.** Лучше надеть манжету на голое плечо, но, если неудобно, допускается тонкая ткань. Середина манжеты должна находиться на уровне сердца.
- **Руку с наложенной на плечо манжетой следует держать неподвижно,** лучше положить её на стол.
- При измерении **не разговаривать.**

Рекомендуется измерять давление 2–3 раза подряд с интервалами 1–2 минуты после полного срамливания воздуха из манжеты, а затем рассчитать среднее значение измерений на одной руке.

Если доктор не назначил другое, следует контролировать давление 2 раза в день в одно и то же время через 30 минут после физической нагрузки, еды, чая или кофе.

Весы

Следить за своим весом – полезная привычка людей, которые хотят сохранить здоровье на долгие годы. Избыточная масса тела является фактором риска многих серьёзных заболеваний. Поэтому важно регулярно контролировать свой вес и при необходимости принимать меры для его снижения.

Как взвешиваться

- **Весы должны стоять на ровной твёрдой поверхности:** мягкая (ковёр, ковровое покрытие) искажает результаты.
- **Взвешиваться нужно в одно и то же время суток,** лучше утром, натощак, после посещения туалета.
- **Желательно вставать на весы в одной одежде:** она имеет вес, который суммируется с массой тела.
- **Стоять нужно ровно,** выпрямив спину, не облокачиваясь на стену или мебель.
- **Необходимо вставить на платформу двумя ногами,** вес тела должен быть распределён равномерно. Если на весах есть разметки для ступней, вставляйте точно на них.
- **Стоя на платформе,** нужно зафиксировать позу.
- **Не стоит торопиться.** Показания на дисплее сначала моргают, потом останавливаются – это и есть окончательный результат.

Не рекомендуется взвешиваться после физической нагрузки, еды или питья, а также при обезвоживании – результаты измерений будут неточными.

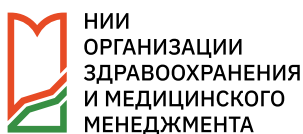
Глюкометр

Предназначен для измерения уровня сахара (глюкозы) в крови. Это обязательный прибор для людей с сахарным диабетом, поскольку позволяет проводить быстрые измерения, корректировать лечение, предотвращать осложнения.

Как делать замеры

- **Вымойте руки с мылом,** чтобы избежать загрязнения образца и получить точный результат.
- **Убедитесь, что глюкометр чист и готов к использованию.** Вставьте новую тест-полоску.
- **Сделайте прокол на пальце,** аккуратно прикоснитесь краем тест-полоски к капле крови. Убедитесь, что полоска полностью заполнилась.
- **Дождитесь результата,** запишите его.

Домашние приборы помогают следить за здоровьем, но они не отменяют диспансеризации и консультации с врачом.



**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. Безменова, 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, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, 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, С. С. Карпов, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, А. И. Крюков, О. А. Латышевский, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Мяскин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погоженкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкарь, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Руникина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрипник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелыников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, 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. Сито» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Шеф-редактор: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026. Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



Наведите камеру телефона на QR-код, чтобы читать нас в МАКС



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ