



фото: mos.ru

**Мэр Москвы Сергей Собянин объявил о начале строительства нового медицинского комплекса Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.**

В своём канале в мессенджере МАХ мэр Москвы подчеркнул, что в новом комплексе будут созданы максимально комфортные условия для лечения пациентов и работы команды профессионалов.

“ Мы приступили к возведению самого крупного медицинского центра в нашей стране из всех, которые сегодня строятся. Более 150 тысяч квадратных метров, запроектированных по последним международным медицинским технологиям. Строительство очень сложное, ведётся на площадке внутри действующего больничного корпуса. Наша задача – не остановить очень важную и нужную работу Склифа, чтобы она продолжалась во время строительства», – отметил Сергей Собянин.

Корпус оснастят самым современным оборудованием, соответствующим передовым медицинским стандартам. На его базе будут реализованы высокотехнологичные методы диагностики и терапии. В период строительства нового комплекса все подразделения института продолжают работу. Основной поток пациентов возьмёт современный флагманский центр, открытый в 2023 году. Также без изменений будет функционировать центр радиохирургии, ожоговый и токсикологический центры, отделение трансфузиологии и амбулаторный центр после трансплантации органов.



## НОВЫЙ КОМПЛЕКС СКЛИФА

▲ Сергей Собянин обсудил с командой Склифа оснащение корпуса

фото: mos.ru

## Новости

### Инновации в кардиологии

Москва внедряет современный подход к лечению сердечно-сосудистых заболеваний: высокотехнологичная медицинская помощь взрослым пациентам доступна в ряде стационаров кратковременного пребывания. «Такие стационары созданы в 28 взрослых и детских больницах города. Часть из них оказывает помощь по профилю “сердечно-сосудистая хирургия”. Пациенты получают здесь высокотехнологичную медпомощь без длительной госпитализации», – отметил мэр Москвы Сергей Собянин в своём канале в мессенджере МАХ.

Основные операции и процедуры проводятся быстро, позволяя сохранить высокое качество помощи без длительной госпитализации, сообщил мэр Москвы.



▲ Операции на сердце проводятся без длительной госпитализации

фото: mos.ru

### Цифровизация медицины



фото: mos.ru

О роли Единой медицинской информационно-аналитической системы в здравоохранении и её востребованности среди москвичей и жителей других регионов рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова на сессии открытого диалога «Цифровые платформы как драйверы развития новой экономики».

«В системе более 4,2 миллиарда цифровых записей, и ежедневно создаётся около полутора миллионов. Сегодня ни в одной московской поликлинике не существует бумажной медкарты, истории болезни, и врачу не нужно вообще какого-то устройства, кроме гаджета, планшета или компьютера», – сказала заммэра.

## Анонсы



Врач-гастроэнтеролог Ольга Федосеева о том, как организовать свой рацион.  
**Стрессы и еда на бегу**

<< СТР. 6



Клинический психолог Варвара Ванина о том, что делать при панической атаке.  
**Как справиться с приступом паники**

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

## Роботизированные решения в диагностике

13 ноября в Московском научно-практическом центре лабораторных исследований Департамента здравоохранения Москвы состоялась научная сессия «Искусственный интеллект и робототехника в лабораторной диагностике».



▲ Такие мероприятия вносят вклад в развитие лабораторной службы Москвы

В мероприятии приняли участие специалисты лабораторной службы Москвы, ведущие эксперты в данной сфере, студенты московских вузов и колледжей.

Центр является флагманом клинической лабораторной диагностики в России. Его производственные мощности позволяют ежедневно обрабатывать свыше 100 тысяч проб поступающего биоматериала. «Спрос на лабораторные исследования растёт год от года. В современном здравоохранении развитие технологий

искусственного интеллекта крайне необходимо как средство обеспечения автоматизации ключевых процессов. Это повышает эффективность работы клинических лабораторий и улучшает качество обслуживания пациентов», – отметил в приветственном слове к участникам сессии заместитель директора по научной работе Московского научно-практического центра лабораторных исследований Павел Бочков.

В ходе научной сессии обсуждались актуальные технологические тренды и новшества в сфере отечественной лабораторной диагностики и робототехники, траектории применения роботизированных и информационных систем.

## Своевременная операция

В Городской клинической больнице имени В. М. Буянова у 51-летней пациентки удалили более 100 камней из обеих почек.

Во время диспансеризации у женщины обнаружили множественные камни в обеих почках, несмотря на отсутствие жалоб и боли. Хирурги провели операции, удалив все камни лапароскопическим методом, а также выполнили пластику по поводу сужения в области перехода лоханки (полости почки для накопления мочи) в мочеточник для предотвращения образования подобных камней в будущем.

«Причин развития и факторов риска мочекаменной болезни много. В случае

с нашей пациенткой значимую роль сыграло сужение (стриктура) на выходе из почки в мочеточник. Из-за него замедлялся отток мочи и создались



▲ Здание флагманского центра Городской клинической больницы имени В. М. Буянова

благоприятные условия для образования большого количества камней. Они своим объёмом и массой оказывали давление на внутренние стенки полости почки. При сохранении подобной ситуации был велик риск развития почечной недостаточности, воспаления или даже перфорации органа. Своевременные операции позволили избежать серьёзных последствий», – рассказал заведующий урологическим отделением Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Ибрагим Мамаев.

Операции прошли успешно, и пациентка была выписана после контрольного обследования с рекомендациями по дальнейшему наблюдению.

## Тренды мировой медицины

10–11 ноября в московском кластере «Ломоносов» прошёл V Всероссийский форум с международным участием «Обращение медицинских изделий NOVAMED-2025».

Представители российских и зарубежных научных центров, медицинских и образовательных организаций обсудили актуальные вопросы современной медицины.

На сессии «Искусственный интеллект: перспективы развития в медицине» опытом применения ИИ-технологий поделился заместитель директора по научной работе Центра диагностики и телемедицины

Антон Владимировский: «Технологии лучевой диагностики и компьютерного зрения уже давно стали реальностью. Они позволяют врачам высвободить рабочее время от рутинных задач и сосредоточиться на клинических решениях, требующих экспертного анализа. Это открывает новые возможности для повышения производительности медицинской помощи». В рамках сессии «Мониторинг безопасности медицинских изделий. Клинический мониторинг на пострегистрационном этапе» о роли главных внештатных специалистов и профессиональных врачебных ассоциаций в репортировании о неблагоприятных событиях при применении

медицинских изделий рассказал Виген Малхасян, заведующий урологическим отделением Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина.



▲ Пленарная сессия форума

## Коротко

### Развитие медицинской инфраструктуры

С 2017 года в Троицком и Новомосковском административных округах построили 19 объектов здравоохранения за счёт городского бюджета. «Среди новых медучреждений пять детско-взрослых поликлиник, пять подстанций скорой медицинской помощи и Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка». Его общая площадь составляет 186,7 тысячи квадратных метров. Крупнейший медицинский комплекс включает корпус лучевой терапии, детский инфекционный, лечебно-диагностический и амбулаторный корпуса, а также перинатальный центр», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

### Лидеры по внедрению ИИ

14 ноября на форуме «Цифровые решения» Москве вручили почётную грамоту «За лидерство в развитии и внедрении технологий искусственного интеллекта». Организаторами был отмечен масштабный проект Правительства Москвы – платформа «МосМедИИ». «То, что начиналось как столичный проект, сегодня масштабированная федеральная платформа, которая обрабатывает миллионы исследований по всей России и позволяет повышать качество и скорость диагностики для пациентов независимо от их места жительства, что является одной из ключевых задач национального здравоохранения. Это и есть практическая реализация лидерства», – отметил заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы Илья Тыров.



### 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.

## Спасение жизней в объективе

12–17 ноября в Морозовской детской городской больнице состоялась уникальная арт-выставка «Руки, Жизнь Дарящие», посвящённая людям, которые сделали спасение детских жизней своей миссией.



▲ Фотографии показывают, насколько важна работа каждого врача

На выставке были представлены трогательные кадры, запечатлевшие моменты, когда врачи протягивают руку помощи малышам. Экспозиция включала 180 фото и 3 видеоролика: «Роды. Руки, жизнь принимающие», «Эмоции. Руки, жизнь несущие», «Интервью. Держась за руки...». «Эта выставка – не просто собрание фотографий, это живое свидетельство о том, как важна работа каждого врача и как высока цена человеческой жизни. За каждым спасённым младенцем стоит команда профессионалов, готовых в любую минуту прийти на помощь», – отметил главный врач Морозовской детской городской больницы Валерий Горев.

Социально-гуманистический проект «Руки, Жизнь Дарящие» организован сообществом единомышленников из различных сфер (медицины, предпринимательства, искусства) и коллективами медицинских учреждений Департамента здравоохранения Москвы: Морозовской детской городской больницы, Московским многопрофильным клиническим центром «Коммунарка», Городской клинической больницей имени С. С. Юдина и Городской клинической больницей № 31 имени академика Г. М. Савельевой.

# АНДРЕЙ ТЯЖЕЛЬНИКОВ: «ОСНАЩЁННОСТЬ СТОЛИЧНЫХ ПОЛИКЛИНИК – ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ В МИРЕ»

В рамках нового московского стандарта поликлиники оснастили современным оборудованием. О том, как эта работа повлияла на доступность медицинской помощи, рассказывает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220, доктор медицинских наук Андрей Тяжелый.



Фото: НИИОЗММ

▲ Андрей Тяжелый

**– Андрей Александрович, как проводилось переоснащение амбулаторного звена высокотехнологичным оборудованием?**

– Переоснащение столичных поликлиник проводилось в рамках нового московского стандарта, который включал создание комфортных условий для пациентов и врачей, повышение доступности специалистов, расширение возможностей для диагностики и профилактики заболеваний, а также внедрение цифровых технологий. Был разработан единый столичный стандарт оснащения всех основных медицинских кабинетов, включая не только те, где ведется приём пациентов, но и вспомогательные – манипуляционные, прививочные, перевязочные и т. д.

**– Какое современное оборудование появилось в поликлиниках после их модернизации?**

– Крупномасштабное переоснащение поликлиник оборудованием обеспечивает

**– Как вы оцениваете цифровизацию и взаимную интеграцию этого оборудования?**

– Замена в амбулаторном звене аналогового оборудования на цифровое позволила столичному здравоохранению создать единый цифровой контур московского здравоохранения, который работает на базе Единой медицинской информационно-аналитической системы (ЕМИАС), объединяя в электронной медицинской карте все проведённые приёмы, обследования, анализы – всё это доступно и врачам, и пациентам. Диагностическая медицинская техника подключена к Единому радиологическому информационному сервису Москвы (ЕРИС) – результаты обследований на КТ и МРТ, маммографах, флюорографах и другом оборудовании загружаются в единую базу. Разумеется, такой уровень цифровизации позитивно сказывается и на врачах, и на пациентах.

**– Повлияло ли техническое переоснащение поликлиник на доступность получения медпомощи?**

– Безусловно, переоснащение московских поликлиник новым медицинским оборудованием сократило сроки ожидания диагностики и исключило очереди. На это в том числе и был направлен новый московский стандарт поликлиник. Внедрение нового оборудования, например, электронной цифровой системы для регистрации и дистанционной передачи электрокардиограммы, уменьшило время от проведения обследований до получения результатов и назначения

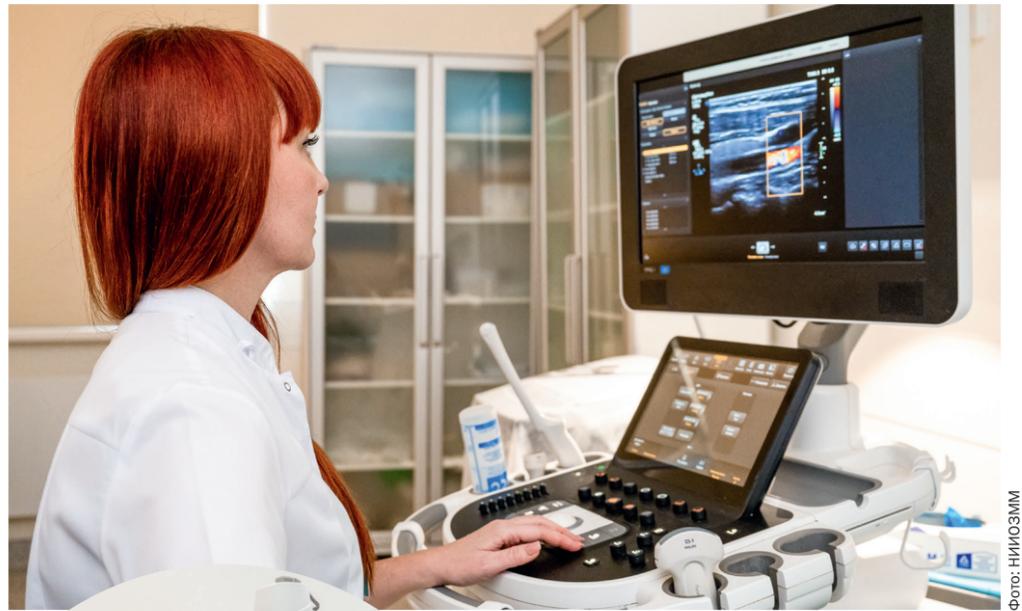


Фото: НИИОЗММ

▲ Цифровизация позволила московской амбулаторной помощи выйти на новый уровень

Могу с уверенностью сказать, что у нас уровень оснащённости столичных поликлиник высокотехнологичным оборудованием один из высочайших в мире. Москва развивается с невероятной скоростью, и то, что ещё вчера казалось нам фантастикой, сегодня наша реальность.

Полную версию интервью читайте в журнале «Московская медицина».



Фото: НИИОЗММ

▲ Врач проводит первичный осмотр пациента

лечения. Все сервисы искусственного интеллекта направлены на то, чтобы облегчить врачам рутинную работу, автоматизировать какие-то документальные процессы и больше времени на приёме уделять пациенту.

## Переоснащение поликлиник оборудованием обеспечивает весь спектр исследований для пациентов

гарантированный набор обследований для пациентов в каждой столичной поликлинике. Теперь в любом филиале имеется техника для лучевой диагностики – взамен старых флюорографов появился цифровой рентген-аппарат типа U-дуга, маммограф, кроме того, УЗ-аппарат, спирограф, электрокардиограф (ЭКГ), аппараты суточного мониторинга артериального давления и аппараты холтеровского мониторинга ЭКГ. А в головных зданиях дополнительно предусмотрены магнитно-резонансный томограф и компьютерный томограф (МРТ и КТ), остеоденситометр, УЗ-аппарат экспертного класса, эндоскопическая техника, аппараты для электронейромиографии (ЭНМГ), электроэнцефалографии (ЭЭГ) и оборудование для нагрузочных проб.



Фото: НИИОЗММ

▲ Современные диагностические аппараты отличаются точностью и скоростью получения результатов



Фото: пресс-служба ДЗМ

**Николай РУБЦОВ,**  
заместитель руководителя  
Департамента здравоохранения  
Москвы:

«Внедрение передовых технологий в работу столичных поликлиник – ключевой элемент в повышении эффективности и качества медицинской помощи. Высокотехнологичное оборудование позволяет проводить диагностику быстрее и точнее, давая возможность врачам фокусироваться на индивидуальном подходе к пациентам. Сегодня каждая городская поликлиника становится центром доступной и современной медицины для всех жителей города».

# МОСКВА – ЦЕНТР МЕДИЦИНСКИХ ИННОВАЦИЙ

**За три года в столице сформировалась особая экосистема развития технологий в сфере здравоохранения. Рассказываем, как Москва создаёт новый подход в проведении клинических исследований, создании лекарственных препаратов и разработке методик лечения.**

Сегодня в создании новых технологий большую роль играют столичные врачи. Москва – один из крупнейших центров фармацевтической и медицинской промышленности России. При поддержке города строят заводы по производству лекарств и медизделий, параллельно формируют современную инфраструктуру для разработки и внедрения инноваций в сфере здравоохранения. И если раньше от идеи до появления готового препарата могло пройти 10 лет и более, то сейчас этот срок становится меньше.

В 2022 году был создан Московский центр инновационных технологий в здравоохранении – связующее звено между наукой и практической медициной. Центр реализует грантовую программу мэра Москвы «Создано московскими врачами». Она направлена на содействие научным командам столичных медицинских клиник — от разработки до внедрения в практику. Уникальность программы в том, что врачи-новаторы и исследователи сами становятся авторами технологий и новых подходов к лечению пациентов. Благодаря этому передовые решения быстрее доходят до клинической практики, растёт их эффективность и улучшается качество медицинской помощи в Москве.

Поддержку получили уже 178 научных исследований, некоторые впервые применили в клинической практике как в России, так и в мире. Проекты отбирают не только по новизне и актуальности, главное – возможность оперативного внедрения технологии в медицинских учреждениях Москвы.

## Диагностика и биомедицина: новые возможности

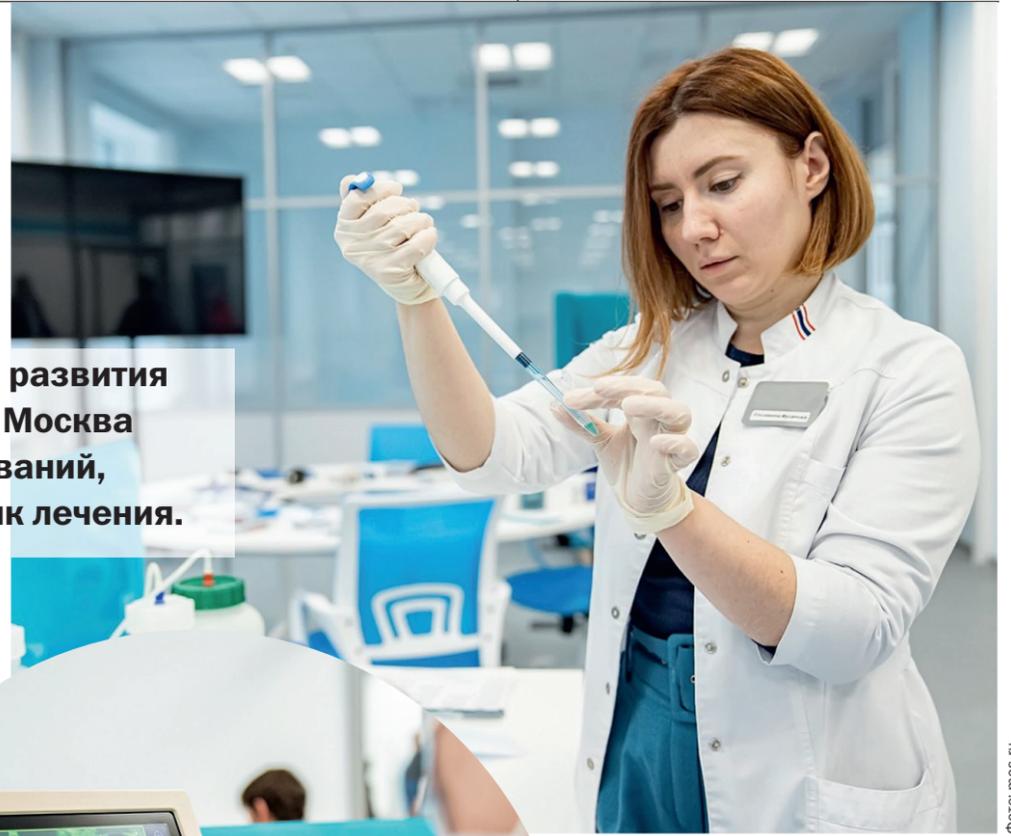
В октябре 2024 года в Москве открылся центр коллективного пользования «Омиксные технологии», где исследовательские

команды могут работать с большими данными генетической и биологической информации, которые являются ключом к современной диагностике заболеваний и индивидуальному подбору терапии для конкретного человека. Кроме того, заработала контрактная производственная площадка мощностью более шести миллионов ПЦР-тестов в год по запросу московских медицинских организаций и малых высокотехнологичных компаний.

До конца года также запустится масштабный проект – организация производства инновационной биомедицинской продукции. Для столичных врачей будут производить клеточные препараты исключительно из отечественных компонентов, что уменьшит зависимость от импорта и повысит стабильность разработки.

# 19

**препаратов прошли клинические испытания и получили регистрацию**



▲ Сейчас врачи сами становятся авторами технологий и новых подходов к лечению



▲ Разработка лекарственных препаратов – сложный процесс

## Поддержка клинических исследований

Разработка новых лекарственных препаратов – сложный ресурсоёмкий процесс, требующий многолетних клинических исследований и значительных финансовых вложений со стороны компании-разработчика. При этом клинические исследования – единственный метод, который позволяет убедиться в безопасности и эффективности лекарств.

С сентября 2022 года в Москве действует программа организационной и финансовой поддержки клинических исследований, что помогает ускорить их

проведение в городских исследовательских центрах, снизить расходы. Кроме того, это позволяет сократить сроки регистрации новых препаратов и облегчить их вывод в клиническую практику. За три года поддержку получили более 100 проектов, 19 препаратов успешно прошли клинические испытания, получили регистрацию Минздрава России и теперь доступны пациентам: семь оригинальных лекарств, три вакцины и девять биоаналогов зарубежных средств.

Поддерживаемые исследования охватывают 19 терапевтических направлений. Основное внимание уделяется онкологии (меланома, опухоли молочной железы, головы и шеи, желудка, онкогематологические заболевания), а также инфекционным и редким болезням. В числе приоритетов разработка вакцин, новых антибиотиков и препаратов для лечения артритов, гематологических, эндокринных, неврологических и других патологий. Многие проекты посвящены орфанным (редким) заболеваниям и ревматологии.

Так в столице создаются необходимые условия для развития новых медицинских технологий. Это большой вклад Москвы в будущее отечественной медицины и реализацию нацпроекта «Технологии здоровья».



▲ Большие данные генетической и биологической информации – ключ к индивидуальному подбору терапии



▲ Москва оказывает организационную и финансовую поддержку клинических исследований

# СЛОЖИТЬ ПАЗЛ ДИАГНОЗА

**В жизни встречаются люди, которые сразу согревают душу и вызывают уважение. Одна из таких – Тамара Газашвили, руководитель центра функциональной диагностики Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова, обладатель статуса «Московский врач». По жизни её ведут стремление к развитию и нескончаемая доброта к людям.**

## Семейный пример

Уже 17 лет Тамара Михайловна руководит отделением функциональной диагностики. Сейчас под её началом работает дружная команда медиков, но путь в медицину начался ещё в детстве. «Моя мама – врач-педиатр. Я наблюдала, как она общается с родителями и маленькими пациентами. Мама не только лечила, она поддерживала их словами, вселяла уверенность и спокойствие. Для меня этот подход стал значимым и важным». Оглядываясь назад, Тамара Михайловна не жалеет о своём выборе: «Моя работа отражает моё отношение к жизни, я знаю, что по своей натуре я всегда стремилась прийти всем на помощь, а медицина – способ быть полезным, путь бесконечного развития. Если бы мне заново пришлось выбирать, я бы выбрала то же самое».

## Случайность, оказавшаяся призванием

Тамара Газашвили оказалась в этом направлении медицины случайно. После ординатуры по терапии работала кардиологом и неожиданно получила предложение о работе в отделении функциональной диагностики. «В какой-то момент я поняла, что в этом отделении я могу реализовать весь свой интерес к клиническому анализу, к логике медицины. Диагностика – это

диагностических отделений. Но передовик и модернизатор по характеру, Тамара Газашвили не просто стала участницей перемен к лучшему, а повела этот корабль к новым берегам цифровизации: «Лет 15 назад был такой стереотип, что врачи функциональной диагностики – обособленные специалисты, которые расшифровывают ЭКГ. Но сейчас это уже неактуально. В современной столичной системе здравоохранения широко используются методы телемедицины, активно применяется мультидисциплинарный подход и сотрудничество врачей разных профилей».

Отделение функциональной диагностики ГКБ № 67 имени Л. А. Ворохобова в числе первых начало внедрять телемедицинские технологии. «Шесть лет назад нам удалось создать систему, которая позволяла передавать данные на расстоянии, то есть все исследования, которые проводились в отделениях и филиалах многопрофильной больницы, передавались онлайн нашим врачам. Эта практика очень помогла нам во время пандемии COVID-19», – рассказывает врач.

Специалист поделилась, как опыт её команды по внедрению цифровых технологий привёл к тому, что значительно ускорился процесс оказания медицинской помощи пациентам, но самое главное – был найден безопасный и качественный спо-



▲ На торжественной церемонии вручения свидетельств и нагрудных знаков статуса «Московский врач»



▲ «Московский врач» – звучит гордо!

## Внутренняя гармония

Работа занимает большую часть жизни, но извечный вопрос о балансе и вдохновении стоит перед всеми медиками. Тамара Газашвили из тех, кто черпает силы из внутренней гармонии, а гармонию создаёт семья. «Делать всё с любовью к работе, к семье и просто к людям, наверное, это и есть успех. Для меня самое важное и самое большое удовольствие – это результат. Когда он есть, тогда появляются силы и мотивация на новые свершения». Она не только «врач-модернизатор» и профессионал, но и любящая мама и прекрасная жена. Именно эта поддержка даёт ей силы для того, чтобы писать историю развития системы функциональной диагностики и вносить свою лепту в здравоохранение столицы.

исследований, которые можно использовать для анализа и обработки данных. Тамара Михайловна поясняет: «Сегодня наша база уже насчитывает около 900 тысяч исследований. Нами уже обработано 2 датасета (наборы данных) для машинного обучения искусственного интеллекта, а сейчас мы продолжаем сотрудничество с разными партнёрами для цифровизации системы здравоохранения города Москвы».



▲ Электрокардиография – важное исследование работы сердца



## Функциональная диагностика – ЭТО ПОИСК ИСТИНЫ

для меня поиск истины, когда собираются воедино мелкие детали и становится видна общая картина. Именно это необходимо врачу-клиницисту и, конечно, пациенту». Тамара Михайловна поделилась своим жизненным кредо и процитировала высказывание Галена: «Кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит». Ведь точный диагноз лежит в основе качественного оказания медицинской помощи.

## У истоков будущего

Врач в своей стихии уже много лет, на её глазах происходила эволюция функциональной диагностики и рассыпались старые представления о работе

соб правильной передачи данных. Специалисты больницы апробировали программу, которая позже вошла в КИС ЕМИАС (Единая медицинская информационно-аналитическая система) и в настоящее время используется всеми медицинскими организациями Москвы. «Мы гордимся, что наш опыт оказался вкладом в развитие инструментальной диагностики в рамках столицы», – делится Тамара Газашвили.

Ещё одна гордость центра функциональной диагностики больницы – большая база



▲ Точная диагностика лежит в основе качественного оказания медицинской помощи

# СТРЕССЫ И ЕДА НА БЕГУ

На работе не всегда получается нормально и вовремя поесть. Как спасти желудок в условиях цейтнота и перекусов между делом, рассказывает врач-гастроэнтеролог Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева Ольга Федосеева.

## Еда на бегу

Если человек быстро ест, тщательно не пережёвывая пищу, в желудок попадает большое количество воздуха, что может вызывать вздутие, отрыжку, чувство тяжести, изжогу и даже спазмы пищевода. Пища, плохо обработанная слюной и плохо пережёванная, трудно переваривается, увеличивая нагрузку на желудок и всю пищеварительную систему. Ни о каком качественном усвоении питательных веществ при этом не может быть и речи.

## Слишком много кофе

Кофеин стимулирует выработку соляной кислоты в желудке. Умеренное количество кофе, как правило, безвредно, но при употреблении более трёх чашек в день могут быть раздражение слизистой, возникнуть спазмы. Особенно вредно кофе натощак. Оно может раздражать

слизистую желудка и повышать секрецию желудочного сока, что нежелательно при уже имеющихся заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

## Быстрая еда

Фастфуд содержит много жира, соли, простых углеводов и крайне мало клетчатки. Такая пища замедляет опорожнение желудка, вызывает тяжесть и способствует повышению кислотности. Регулярное употребление фастфуда повышает риск хронического гастрита, нарушений моторики желудка и жёлчного пузыря.

## Постоянный стресс

При нервном напряжении активируется выработка гормонов стресса – адреналина и кортизола. Они запускают реакции, при которых снижается приток крови к органам пищеварения, уменьшается

выработка защитной слизи в желудке, повышается секреция соляной кислоты, нарушается сократительная функция желудка. Из-за этого слизистая желудка становится уязвимой к кислоте и другим факторам: пище, кофе, лекарствам. На фоне хронического стресса может развиться стресс-индуцированный гастрит,

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



▲ Ольга Федосеева

обострение уже существующего хронического гастрита.

## Как себя защитить

- Старайтесь есть в спокойной обстановке, без гаджетов, тщательно пережёвывая еду.
- Не заменяйте приём пищи кофе или снеками.
- Ограничьте кофе до 1–2 чашек в день, не пейте его натощак. Перед первым приёмом кофе выпейте 1–2 стакана тёплой воды, чтобы снизить нагрузку

на слизистую желудка и уменьшить риск обезвоживания.

- Включайте в рацион овощи, крупы, нежирное мясо, рыбу, кисломолочные продукты.
- Учитесь расслабляться. Используйте техники релаксации, спите не менее 7–8 часов в сутки.
- Если появились боли, изжога или тяжесть в желудке, обратитесь к гастроэнтерологу.



## 1 Начните с первого

Тёплые супы – отличное решение для обеда: овощной, куриный, суп-пюре, борщ без жарки. Избегайте жирных и острых блюд (солянки, щей с копчёностями). Суп помогает мягко запустить пищеварение, предотвращая переедание.

## 2 Внимание на гарнир

Лучше выбрать гречку, рис, картофельное пюре, булгур или тушёные овощи. Не стоит брать макароны с жирными подливками, жареную картошку, острые овощные смеси.

## 3 Тушёное лучше жареного

Отдавайте предпочтение отварным, тушёным, запечённым блюдам: рыбе на пару, курице, индейке, нежирной говядине. Воздержитесь от жареных котлет, панировки, острых соусов. Жареное раздражает слизистую желудка и может вызвать изжогу.

## 4 Овощи обязательны

Салат из свежих овощей с растительным маслом – источник клетчатки и витаминов. Откажитесь от блюд с майонезом и копчёностями – они тяжело перевариваются.

## 5 Напитки – это важно

Лучшие варианты для желудка – вода, компот, тёплый чай, несладкий морс. Избегайте газировки, кофе натощак, холодных соков.

## 6 Десерт по желанию, но с умом

Если хочется сладкого, выбирайте творожную запеканку, йогурт или немного фруктов, сухофруктов. Не нужно заказывать пирожные с кремом, сдобу, особенно после плотного обеда.

**ЧТО ВЫБРАТЬ НА ОБЕД В КАФЕ**

**СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

- Не заказывайте все блюда сразу: выберите два-три.
- После еды пройдите, даже 10 минут пешком улучшат пищеварение.

 НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



# КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПОМ ПАНИКИ

Как поступить, если вдруг охватила паника и кажется, что сердце вот-вот выпрыгнет из груди? О панической атаке, а также быстрых способах самопомощи при ней рассказывает клинический психолог Психиатрической клинической больницы № 13 Варвара Ванина.



Фото: НИИОЗММ

▲ Варвара Ванина

## Неприятно, но не опасно

Панические атаки – это внезапные эпизоды интенсивного страха, которые могут сопровождаться сердцебиением, потливостью, дрожью, одышкой. При этом нередко возникает стойкое ощущение, что должно произойти нечто ужасное. Обычно приступы паники длятся недолго – от нескольких минут до получаса.

Панические атаки не угрожают жизни, но ухудшают её качество: человек не может нормально жить и работать. Если подобные приступы досаждают вам, обращайтесь за помощью к врачу или психологу. Сегодня применяются различные психотерапевтические и медикаментозные методы лечения панических атак, которые приводят к стойкому результату.

Важно не перепутать паническую атаку с другим серьёзным заболеванием. При первом приступе паники рекомендуется обратиться за консультацией в поликлинику. При ранее установленном диагнозе можно действовать под присмотром доктора.

## ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

### • НЕ замыкаться в себе.

Старайтесь быть рядом с людьми, которые могут вас поддержать, и дайте им знать, что у вас паническая атака.

### • НЕ пытаться подавить атаку,

говоря себе: «Успокойся, перестань, соберись». Как правило, такие методы не помогают, а лишь повышают беспокойство.

### • НЕ делать слишком глубокие вдохи.

При панических атаках они нередко усиливают гипервентиляцию лёгких и могут спровоцировать головокружение.

### • НЕ принимать препараты

без консультации с врачом.



## Что делать при панической атаке

### 1 Помните, что паника скоро закончится

Паническая атака – это просто интенсивная реакция организма. Контролировать или предупредить её невозможно, нужно немного потерпеть, и скоро всё пройдёт. Время здесь играет на вас.

### 2 Облокотитесь или сядьте на что-то

Во время панической атаки может быть лёгкое головокружение и потеря равновесия. Если чувствуете приближение приступа, оглянитесь вокруг и найдите, куда можно сесть или к чему прислониться.

### 3 Сосчитайте зелёные предметы вокруг

Важно переключить внимание с внутреннего на внешнее. Посмотрите по сторонам, сосчитайте количество зелёных предметов. Прямо проговаривайте, что вы видите. «Вот зелёная машина – это раз, по переходу идёт девушка в зелёной куртке – это два» и т. д. Посчитали все зелёные предметы, приступайте к красным, жёлтым.

### 4 Дышите, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха

Когда накатывает паника, дыхание становится поверхностным и быстрым. Ваша задача – выровнять его и сделать размеренным. Сделайте неглубокий вдох на 5 счётов, затем выдыхайте на 10 счётов, снова вдох на 5, выдох на 10. Дышите так, пока не почувствуете, что дыхание стало ровным.

### 5 По очереди сжимайте правую и левую руку в кулак

Медленно напрягите сначала одну кисть, сжимая её в кулак. Старайтесь почувствовать, как напряжены пальцы, как затвердела вся рука. Затем медленно расслабьте и разожмите кулак; ощутите, как прямо по руке растекается тепло, она становится мягкой и тяжёлой. Проделайте всё то же самое с левой рукой. Напряжение и расслабление мышц переключает внимание с внутренних переживаний на тело и помогает быстрее успокоиться.

После приступа рекомендуется обратиться к врачу.

Больше полезных материалов – на портале «Московское здоровье».



# УВИДЕТЬ СОСУД ИЗНУТРИ

Слова «коронарография» и «ангиография» слышали многие, однако далеко не все знают, что представляет собой исследование, зачем и как оно проводится. Об этом рассказывает заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52, врач по рентгенэндоваскулярным методам диагностики и лечения, сердечно-сосудистый хирург Денис Фетцер.

Фото: пресс-служба МКНИЦ Больница 52



▲ Денис Фетцер

## Коронарография и ангиография – это одно и то же?

Ангиография – общий термин для рентгенологического исследования сосудов с контрастом, а коронарография – специфический вид ангиографии, который применяется для исследования именно кровеносных сосудов сердца (коронарных артерий). «Ангио» переводится с греческого как «сосуд». Основная функция сосудов – снабжение органов кровью. Ангиография позволяет увидеть проблемные участки сосудов, для этого в просвет сосуда вводится контрастное вещество, отражаемое рентгеновскими лучами. Ангиограф – рентгенологическая установка, предназначенная для проведения исследований и процедур с использованием контрастного вещества и рентгеновского излучения.

Сегодня коронарография – одно из самых востребованных диагностических исследований при заболеваниях сосудов сердца. При обнаружении критически значимых поражений (существенного сужения или полной закупорки сосуда тромбом) мы можем тут же оказать помощь пациенту, провести лечение, например выполнить коронарное стентирование (расширить сосуд и поставить стент).

## Как можно «заглянуть» внутрь сосуда?

Внутрь кровеносного сосуда вводится очень тонкий диагностический катетер. Ещё десять лет назад катетер вводился через доступ в бедренной артерии,

которая имеет достаточно большой просвет и удобна для пункции. Сейчас в нашем отделении почти у всех пациентов используется лучевой доступ – «входим» через лучевую артерию на запястье пациента. Это технически сложнее, поскольку лучевая артерия в несколько раз тоньше, но этот доступ самый безопасный для пациента: риск осложнений минимальный, а жизнеугрожающие ситуации при таком доступе практически исключены.

## Коронарография – серьёзное вмешательство. Требуется ли госпитализация для проведения исследования?

Коронарография – инвазивное исследование (медицинская процедура, проведение которой связано с вмешательством в организм. – Прим. ред). Госпитализация нужна, но в подавляющем большинстве случаев мы выписываем пациента на следующий день или через день. Однако перед вмешательством пациенту необходимо провести полное обследование в кардиологическом отделении стационара. Даже если человек наблюдается у кардиолога амбулаторно, прошёл в поликлинике все обследования и имеет результаты исследований и анализов, он госпитализируется в кардиологическое отделение для оценки кардиологического статуса.

## Когда коронарография действительно нужна? Какую дополнительную информацию она даёт?

Основные показания к коронарографии – ишемическая болезнь сердца со стенокардией высокого функционального класса (то есть возникающая уже при малой физической нагрузке) у пациентов с выраженными нарушениями ритма сердца, острым коронарным синдромом (инфаркт



Фото: пресс-служба МКНИЦ Больница 52

▲ Подготовка к проведению исследования

миокарда, предынфарктное состояние), обследование перед некоторыми хирургическими операциями. Коронарография позволяет оценить состояние коронарных артерий, мы хорошо видим анатомию поражения, что даёт возможность с учётом данных других обследований принять обоснованное решение о том, нужно ли хирургическое лечение, и если да, то какие методы лучше использовать.

## Насколько безопасно контрастное вещество, которое используется?

Контрастные вещества на основе неонного йода прокрашивают коронарные артерии и делают их внутреннюю структуру видимой на ангиографе. В своей практике мы используем только современные безопасные препараты. А в случае индивидуальной непереносимости вещества применяются специальные протоколы лечения, чтобы процедура была максимально безопасной.



Фото: пресс-служба МКНИЦ Больница 52

▲ На экране врач видит точную картину коронарных артерий

# Сегодня коронарография – одно из самых востребованных диагностических исследований при заболеваниях сосудов сердца

 **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. Гуменюк, 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. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Мяскин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нуримухаметова, 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. Потекаев, 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. Ширеев.  
**Главный редактор** Алексей Иванович Хрипун

12+

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. City» 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. City» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ