



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
20 ИЮЛЯ 2026 ГОДА
№ 27 (425)



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

9–10 июля состоялся II Форум «Россия и мир: тренды здорового долголетия». Экспертные дискуссии проходили по шести тематическим трекам: «Охрана здоровья граждан и инновации», «Механизмы старения и возможности управления биологическим возрастом», «Искусство и культура: интеграция с медициной», «Регионы России», «Эффективное продвижение» и «Питание и биологически активные добавки к пище».

Одной из центральных дискуссий мероприятия стала сессия «Говорит и показывает Москва: готовые решения для здорового долголетия», где выступили ведущие специалисты московской медицины.

Также для гостей форума работал интерактивный стенд социального комплекса столицы, посвящённый здоровому долголетию. Посетители узнали, как цифровые решения помогают москвичам поддерживать физическое и ментальное здоровье. Центральным элементом стала инсталляция с макетом человеческого мозга, который приводился в движение, когда участники занимались на предложенных велотренажёрах. Так была наглядно продемонстрирована связь спорта и ментального здоровья.

Ещё на стенде рассказали о программах тренировок памяти, внимания и скорости мышления, доступных в центрах московского долголетия москвичам старше 55 лет. Также посетители могли пройти экспресс-диагностику ключевых показателей организма всего за несколько минут.

Подробнее о форуме читайте
в репортаже газеты. << **СТР. 4–5**



СТРАТЕГИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

▲ Столичные эксперты поделились лучшими практиками для продления активного долголетия

Фото: Сергей Отрошко/Росконгресс

Новости



▲ В результате реконструкции расширятся возможности лечения и улучшатся условия пребывания пациентов в круглосуточном стационаре

РЕКОНСТРУКЦИЯ БОЛЬНИЦЫ



В столице продолжается реконструкция главного корпуса Городской клинической больницы (ГКБ) имени В.М. Буянова. О том, как идут работы, в своём канале в мессенджере МАКС рассказал Сергей Собянин.

“ В прошлом году мы открыли флагманский центр, в котором пациенты получают всю необходимую экстренную помощь в первые часы после госпитализации. Теперь приводим в порядок главный лечебный корпус. Здание будет соответствовать самым современным стандартам. В результате больница сможет оказать помощь большему числу жителей.

Специалисты отремонтируют кровлю и заменят окна, выполнят перепланировку помещений и отделку современными материалами, модернизируют системы кондиционирования и вентиляции», — отметил мэр Москвы.

Благодаря реконструкции главный лечебный корпус ГКБ имени В.М. Буянова будет соответствовать новым московским стандартам медицинских учреждений. Одновременно с ремонтными работами в нём проводят комплексное благоустройство территории больницы. Здесь создадут комфортную исцеляющую среду для пациентов, их родных и близких.

В числе первоочередных работ – обустройство навесного вентилируемого фасада из панелей чёрного и молочно-бежевого цветов, замена окон, ремонт кровли.

Анонсы



Как работать после отпуска?
Советует врач-психотерапевт Центра ментального здоровья Александр Кудряшов

СТР. 6



Сохраняем слух
Можно ли устать от наушников? Рассказывает врач – сурдолог-оториноларинголог Елена Янюшкина

СТР. 7



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

Операция за день

На базе всех детских многопрофильных медучреждений столицы открыты стационары кратковременного пребывания, где проводят малоинвазивные операции. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

фото: пресс-служба ДТСЭН



«Сегодня передовые технологии и современное оборудование позволяют проводить операции всего за несколько часов – без длительного

восстановления и многодневного пребывания в больнице. Такой подход особенно важен при работе с детьми. Он позволяет уберечь маленьких пациентов и их родителей от лишнего стресса и тревог. Такие малоинвазивные операции проходят в детских стационарах кратковременного пребывания, где оказание медпомощи – от госпитализации до послеоперационного

наблюдения – занимает не более суток. Всего за последние четыре года объём лечения в них вырос более чем в 1,5 раза – с 15 тысяч до 26 тысяч случаев ежегодно. А за весь этот период провели более 80 тысяч операций. Благодаря такому формату ребёнок может вернуться домой уже в тот же день», – подчеркнула Анастасия Ракова.

Главным преимуществом формата является минимальное время пребывания ребёнка в стационаре. После обследования в поликлинике родители получают направление, врач изучает результаты анализов и назначает дату вмешательства. Ребёнку проводят необходимую операцию, и уже через несколько часов все могут отправиться домой.



фото: пресс-служба ДЭМ

▲ Сегодня стационары кратковременного пребывания принимают пациентов в плановом и экстренном порядке по семи профилям

Заказать справку онлайн

В электронной медкарте москвичам стала доступна для онлайн-заказа справка о состоянии здоровья ребёнка, отправляющегося в лагерь (форма № 079/у).

фото: mos.ru



▲ Справка формируется в электронном виде, имеет уникальный QR-код для проверки подлинности

Услуга оформляется в несколько кликов – в веб-версии сервиса на портале mos.ru либо в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО». Для этого следует зайти в раздел «Заказ справок» и выбрать нужный документ из списка. Далее нужно записаться на приём в кабинет выдачи справок и направлений.

На приёме врач осматривает ребёнка

и проверит в электронной медкарте результаты обязательных исследований.

При необходимости специалист назначит дополнительную диагностику и консультации.

После того как результаты будут готовы, врач оформит справку. Документ появится в электронной медкарте пациента, приходить за ним не требуется.

**Ежегодно
помощь
получают
более 8 тысяч
пациентов**

Спасение за гранью риска

Столичные врачи спасли 94-летнего пациента с опасной закупоркой коронарной артерии.

После обследования в поликлинике врачи направили пациента в Московский клинический научно-исследовательский центр Больница 52.

В стационаре коронарография показала критическое сужение – 99% – крупной артерии, которая приносит кровь к сердцу. Также у пациента был нарушен ритм сердца и ослаблена работа левого

желудочка. Ситуация осложнялась возрастом пациента и сопутствующими заболеваниями.

«Восстановили кровоток и установили стент под контролем внутрисосудистого ультразвука. Это позволило точно разместить стент и убедиться, что он полностью раскрыт, а также снизить количество контрастного вещества, что особенно важно для пациентов с болезнью почек», – рассказал сердечно-сосудистый хирург, заведующий отделением, кандидат медицинских наук Денис Фетцер.



фото: mos.ru

▲ Благодаря современным возможностям столичной медицины врачи смогли быстро помочь пациенту, выполнив малоинвазивную операцию

Коротко

Спасение от борщевика

Врачи Института Склифосовского помогли мужчине с тяжёлыми ожогами от борщевика.

Мужчина решил самостоятельно вырвать борщевик, не используя защитную одежду. В результате он получил обширные ожоги рук, шеи и тела и был госпитализирован в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

Лечение проводилось совместно специалистами токсикологического и ожогового отделений.

Врачи провели детоксикацию, обработали ожоги, провели перевязки для контроля заживления и предотвращения осложнений.

Терапия прошла успешно, и пациент был выписан в хорошем состоянии.

Медколледж в Сколково

Современный медицинский колледж построят на территории инновационного центра «Сколково». Об этом в своём блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. «Здесь будут учиться более пяти тысяч студентов по четырём наиболее востребованным направлениям: «Сестринскому делу», «Лечебному делу», «Акушерскому делу» и «Стоматологии ортопедической». Соседство с инновационным центром позволит студентам и преподавателям напрямую работать с ведущими научными и технологическими командами страны», – отметил мэр Москвы. Базой для медицинской практики станут расположенные в Сколково крупные клиники, в том числе новый лечебно-диагностический комплекс Московской городской онкологической больницы № 62.



**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.



РАСШИРЕННЫЙ НАБОР МЕДИССЛЕДОВАНИЙ

Жители столицы получили доступ к расширенному набору медицинских исследований нового проекта комплексной заботы о здоровье «Московский чекап». О запуске программы сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. По его словам, новый подход позволит не только выявлять заболевания на ранних стадиях, но и лучше понимать процессы старения организма, чтобы сохранить здоровье и активность на долгие годы.

От лечения к профилактике

Новая городская программа основана на принципах проактивной медицины. Если раньше основное внимание уделялось лечению уже возникших заболеваний, то теперь акцент сделан на их предупреждении и сохранении высокого качества жизни.

«Новый проект комплексной заботы о здоровье — это хороший инструмент для того, чтобы впервые начать управлять своим возрастом, понимать свои механизмы старения, предсказывать заболевания, биологически молодеть, а в долгосрочной перспективе — полностью исключать внезапное появление заболеваний. Философия здорового долголетия — ещё один шаг на пути к достижению статуса города с самой большой продолжительностью жизни в мире», — отметил Сергей Собянин.

Диагностика нового поколения

Начинается чекап с онлайн-тестирования, его можно пройти сидя на диване. Сейчас в единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) каждого москвича появилась кнопка «Московский чекап» с анкетой и функциональными тестами.

«Самое главное — отвечать честно, чтобы получить достоверный результат. Вопросы самые разные: от выявления наличия хронических заболеваний до оценки



▲ В поликлинику пригласят, если тестирование покажет отклонение от нормы



Философия здорового долголетия — ещё один шаг на пути к достижению статуса города с самой большой продолжительностью жизни в мире

фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Биоимпеданс нужно делать на голодный желудок

уровня тревоги и работы памяти. Искусственный интеллект проанализирует ответы и даст рекомендации. Лично прийти в поликлинику нужно будет только в том случае, если исследование выявит что-то действительно тревожное», — отметила врач отделения медицинской профилактики филиала № 1 Городской поликлиники № 5 Татьяна Беляева.

Второй этап — цифровой анализ состава тела с помощью аппарата биоимпеданс. Они установлены в городских поликлиниках, в центрах московского долголетия, а также в «Уголках здоровья» центров «Мои Документы».

Во время исследования биоимпеданс с помощью слабого микротока анализирует состав тела. Он определяет соотношение костной, мышечной и жировой

массы, уровень жидкости в организме, основной обмен веществ, а также рассчитывает биологический возраст и другие показатели.

«На чекап ждут пациентов от 18 до 65 лет без хронических заболеваний, мы сможем работать на опережение, предотвращать развитие болезней, помогать человеку сохранять здоровье и качество жизни», — говорит Татьяна Беляева.

Все результаты автоматически передаются в ЕМИАС и становятся частью медицинской карты пациента.

Результаты в смартфоне

По словам москвичей, уже прошедших обследование, новая диагностика позволяет получить информацию, которую невозможно узнать самостоятельно.

«Я прошла тестирование на биоимпедансе, было очень познавательно. Если рост и вес могу сама измерить дома, то узнать костную или мышечную массу в домашних условиях невозможно. Все данные отправили мне на почту, дома посмотрю, ещё раз проанализирую», — рассказала пациентка Городской поликлиники № 5 Наталья В.



Искусственный интеллект проанализирует ответы и даст рекомендации

▼ Ответить на вопросы в ЕМИАС — это всего 10 минут

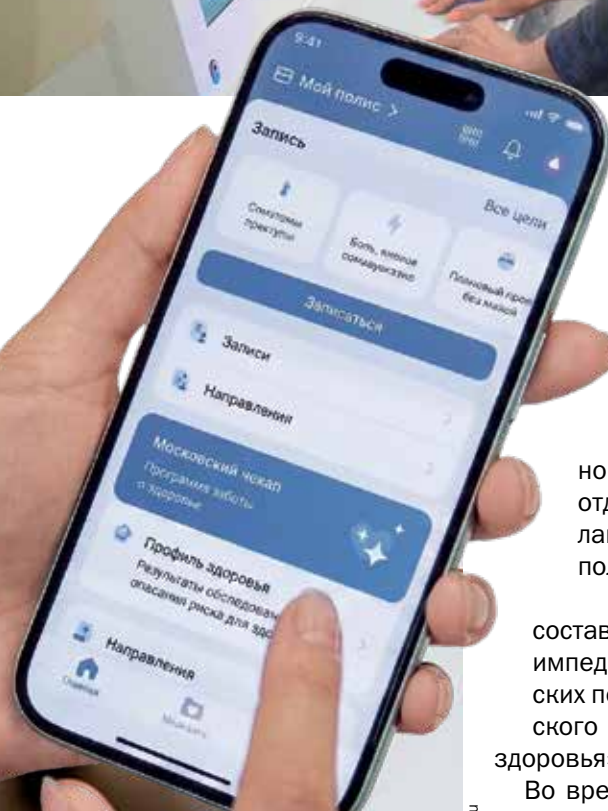


фото: mos.ru

СТРАТЕГИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

В Москве, в Центре международной торговли, состоялся II Форум «Россия и мир: тренды здорового долголетия». В этом году акцент был сделан на вопросе о том, как обеспечить себе здоровое долголетие с молодости. Как искусство влияет на когнитивное здоровье? Что Правительство Российской Федерации делает, чтобы граждане легко и с удовольствием вели здоровый образ жизни?

Торжественную церемонию открытия форума провела заместитель Председателя Правительства Российской Федерации (РФ) **Татьяна Голикова**: «Сегодня здоровье рассматривается не только как результат развития медицины, но и как итог комплексного взаимодействия науки, образования, культуры, спорта, социальной политики, экономики и регионального развития. Именно поэтому в центре внимания форума не только передовые медицинские технологии и научные исследования, но и вопросы формирования здоровой среды, развития культуры здоровьесбережения, популяризации физической активности и роли искусства как важного фактора сохранения когнитивного и эмоционального здоровья».

Диалог единомышленников

Комплексный подход возводит здоровое долголетие граждан в категорию стратегической задачи.

Деловая программа мероприятия включила в себя более 20 экспертных дискуссий. В деловую программу органично вплелись культурные события: в залах, где проходили сессии, были развешены картины художника Сергея Андрияки и его учеников. В первый день участники форума посетили спектакль «Единомышленники» театра «Современник», а во второй день состоялся симфонический концерт оркестра Большого театра России. Тем самым организаторы мероприятия подержали идею экспертов, что для активной



▲ Форум по тематике здорового долголетия проходит второй год подряд и собирает много заинтересованных слушателей

и продолжительной жизни человеку необходимо соприкоснуться с искусством.

Сессия «Охрана здоровья детей: здоровое будущее поколений» прошла одной из первых на форуме, ведь здоровое долголетие начинается ещё в детстве. Как отметила заместитель министра здравоохранения РФ **Евгения Котова**, именно здоровье родителей и их образ жизни предопределяет здоровье будущих поколений. Важно прививать навыки правильного питания, следить за образом жизни и отсутствием вредных привычек с малых лет.

Подробнее о питании эксперты говорили на сессии «Питание 3.0: персонализированный подход». Главный вывод



▲ Торжественное открытие форума

дискуссии: невозможно разработать единственно верную систему питания, которая подошла бы всем людям. Нужно учитывать генетическое влияние на механизмы усвоения полезных веществ, получаемых с пищей, а также биохимические процессы, которые запускаются в организме.

О популяризации спорта поговорили на сессии «Мода на здоровую жизнь – общая цель: голос политиков и общества». Как рассказала заместитель Председателя Совета Федерации Федерального собрания РФ **Инна Святенко**, необходим баланс физических нагрузок, умственной активности и психоэмоционального здоровья. Утро можно начинать с 10-минутной

зарядки, питательного завтрака – это уже даст заряд энергии на весь рабочий день.

Заместитель руководителя Аппарата Правительства РФ **Ольга Кривонос** отметила важность влияния творчества и спорта на здоровье человека на сессии «Мозг долгожителя: медицина, искусство, социум». Основная таблетка для здоровья мозга сейчас, по мнению учёных, – это двигательная активность. Поэтому занятия различными видами спорта, а также активное творчество: пение, танцы, актёрская игра – приносят максимальную пользу мозгу.

Создание мотивирующей среды (строительство спортивных объектов и площадок), социальное партнёрство



**Комплексный
подход возводит
здоровое
долголетие
граждан
в категорию
стратегической
задачи**



▼ Эксперты обсудили влияние искусства и спорта на состояние здоровья



▲ Московские эксперты поделились лучшими практиками продления активного долголетия

(профосмотры и диспансеризации на предприятиях за счёт государства) и личный пример (от родителей к детям) – всё это даст осознанную гражданскую позицию в плане поддержания здоровья, считает первый заместитель руководителя Федерального медико-биологического агентства (ФМБА) России **Татьяна Яковлева**.

Технологии для здоровья граждан

Руководитель ФМБА России **Вероника Скворцова** рассказала о развитии регенеративных биотехнологий и тканевой инженерии, которые являются стратегическим приоритетом для сохранения здоровья граждан и коррекции проявлений возрастзависимых заболеваний, особенно в условиях роста продолжительности жизни. В рамках национального проекта технологического лидерства «Новые технологии сбережения здоровья» реализуются проекты по отработке и внедрению прорывных биомедицинских технологий регенерации органов и тканей.

«54% людей старше трудоспособного возраста имеют одно хроническое неинфекционное заболевание – это то, что мы называем “болезни-попутчики”. В их числе сердечно-сосудистые, онкологические, нейродегенеративные заболевания мозга, сахарный диабет и т. д. Только 25% считают своё здоровье “хорошим”, – сообщил глава Минздрава России **Михаил Мурашко** на сессии «Как уберечься от “болезней-попутчиков”?» Это болезни, которые обусловлены комплексом генетических, поведенческих и экологических факторов риска. Для медицины здорового долголетия важно не допустить их развития, а если они есть – не допустить их прогрессирования и максимально снизить их влияние на биологический возраст человека.

Московская модель продолжительной жизни

На второй день одной из центральных сессий стала дискуссия представителей Департамента здравоохранения Москвы и Департамента труда и социальной защиты населения Москвы «Говорит и показывает Москва: готовые решения для здорового долголетия».

Эксперты обсудили роль городской среды, социальных программ, профилактики, цифровых сервисов и искусственного интеллекта в переходе от лечения заболеваний к раннему выявлению рисков и управлению здоровьем.

Москва рассматривает долголетие как результат комплексной работы всего города. Ожидаемая продолжительность жизни в столице уже составляет 80 лет.

«Продолжительность жизни растёт, и для нас важно не только, сколько лет живёт человек, но и как он проживает эти годы. Исследования показывают, что регулярная физическая активность, постоянное обучение, новые интересы, социальные связи и включённость в жизнь общества в совокупности влияют на качество жизни. Именно вокруг этих факторов мы и строим московскую модель активного долголетия», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы **Владимир Филиппов**.

В сфере здравоохранения в столице разрабатываются сервисы на основе искусственного интеллекта, которые помогают врачам тщательнее отслеживать динамику здоровья пациентов. Уже активно используются десятки технологических решений: компьютерное зрение для медицинских исследований, «Умный приём», голосовой помощник, ИИ-саммаризация данных, а также нейросети для предиктивного выявления рисков заболеваний.

«Данные – это стратегический актив московской медицины. Благодаря ЕМИАС и искусственному интеллекту мы переходим от модели “один подход для всех” к модели “маршрут для каждого”. Алгоритмы помогают врачу снять рутинную нагрузку, точнее оценить риски и действовать на опережение, но окончательное решение всегда остаётся за специалистом», – сообщил заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы **Илья Тыров**.

Также в столице запущена программа «Московский чекап». Около 90% всех этапов программы проходит в онлайн-формате через мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО», что исключает лишние визиты в медицинские учреждения и делает процесс быстрым и бесшовным. По словам заместителя руководителя Департамента здравоохранения Москвы

Николая Рубцова, «Московский чекап» меняет парадигму заботы о здоровье, так как совершает переход от стандартной диспансеризации к персональному сервису по управлению возрастом. Набор необходимых обследований и анализов формируется прямо в приложении «ЕМИАС.ИНФО» индивидуально для каждого человека.

Об «Умном приёме» участникам дискуссии рассказал главный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Москвы **Андрей Тяжеленьков**: «В его основе лежит простой принцип: врач должен заниматься главным – принимать медицинские решения и видеть перед собой пациента, а не бесконечно искать информацию в документах. Искусственный интеллект помогает собрать данные и подсветить важные детали, но решение всегда остаётся за врачом».

Ещё один сервис, помогающий врачам в работе и облегчающий жизнь пациентов, – «Умная госпитализация». Он впервые делает путь из поликлиники

в стационар понятным и прозрачным. В ЕМИАС формируется единая цифровая заявка, стационары предлагают даты, пациент выбирает удобную больницу и сроки плановой госпитализации, а Единый контакт-центр сопровождает его на всех этапах маршрута, рассказала директор Центра внедрения современных технологий управления медицинскими организациями Москвы **Ольга Соколовская**.

Цели на ближайшие годы

На пленарной сессии «Россия и мир: тренды здорового долголетия. Цель, стратегия, тактика» эксперты обсудили формирование новой модели медицины, ориентированной на раннее выявление предрисков и сохранение здоровой жизни. Указом Президента РФ утверждена новая Стратегия развития здравоохранения до 2030 года. В 2026 году в программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи включены новые положения о поэтапной организации в регионах центров медицины здорового долголетия и введена новая должность – врач по медицине здорового долголетия.

«Когда мы создавали наш форум, главной задачей было показать, что здоровое долголетие – это гораздо больше, чем медицина. Сегодня это философия качества жизни, в которой одинаково важны достижения науки, культура, образование, питание, физическая активность, городская среда и ответственное отношение человека к своему здоровью. Нам удалось сформировать площадку, где рождаются не только идеи, но и реальные проекты», – подчеркнула первый заместитель директора по развитию Фонда «Росконгресс», член комиссии Общественной палаты РФ по здравоохранению **Анастасия Столкова**.



▲ Участники форума насладились спектаклем «Единомышленники»



▲ Газета «Московская медицина. Cito» – информационный партнёр форума



▲ Участники смогли узнать свой профиль здоровья

КАК РАБОТАТЬ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Летом многие сталкиваются с ситуацией «ещё вчера море, солнце, отдых, а сегодня серое небо, пробки и бесконечный список дел». Как помочь себе вернуться к привычному рабочему ритму, советует врач-психотерапевт Центра ментального здоровья Александр Кудряшов.

Фото: НИИОЗММ



Александр Кудряшов

Бережно к себе

По большому счёту не так важно, где именно вы проводили свой отпуск. Это могло быть на морском побережье, на даче у родителей, в походе с палаткой или в недолгом путешествии по маленьким городкам. Возвращение из места отдыха в город, где мы живём

и работаем, – это не просто смена картин, это удар по циркадным ритмам и нервной системе. Резкий перепад температуры, влажности воздуха, переход с режима отдыха на режим работы мозг воспринимает как стресс. И если не помочь себе, постотпускная хандра может затянуться на несколько недель.

Время на восстановление

Не пытайтесь стать хорошим работником за один день. Сначала станьте тем же отпускником, но в новых условиях. Включайте в рацион привычную еду, выстраивайте

день по обычному (пусть и смещённому) графику, найдите место для любимого вида спорта.

И разрешите себе первое время немного тормозить. Замедление реакции и мыслительных процессов на фоне смены климата и режима нормально. Это не лень, а естественные последствия акклиматизации. Если никак не получается собраться, накатывает усталость или раздражение, не ругайте себя. Просто скажите: «Мне нужно ещё пару дней, чтобы прийти в форму».

Бережное отношение к себе помогает восстановиться быстрее, чем попытки собраться и сделать всё.

Работающая стратегия

Мозг любит определённую и предсказуемость: чем более чёткую схему восстановления мы ему предлагаем, тем быстрее и успешнее он перестраивается.

Стратегия «Три якоря» – еда, сон, спорт – поможет мягко и быстро адаптироваться к рабочему режиму.

1. Еда

В отпуске мы нередко позволяем себе гастрономические вольности: поздние ужины, десерты, обилие фруктов. Возвратившись домой и встав на весы, некоторые тут же впадают в крайность: садятся на жёсткую диету. Этого делать не стоит, так как резкое снижение калорийности и изменение состава пищи – это дополнительная нагрузка для желудочно-кишечного тракта. Он может среагировать на неё нарушениями пищеварения, неважным самочувствием и обострением хронических проблем. Не стоит проверять свой организм на прочность.

Первые 3–4 дня после возвращения домой постарайтесь дублировать отпускное меню, адаптируя его под нынешние реалии. Если на завтрак была овсянка с манго, замените его на яблоко и корицу, но сохраните сам ритуал завтрака. Это снизит тревожность от осознания, что всё изменилось.

2. Сон

В идеале вообще не стоит менять режим сна и бодрствования, если во время отпуска вы в целом вставали и ложились в то же время, что и в обычной жизни. Если это не так, то не стоит слишком резко менять привычки.

Самая большая ошибка после отпуска – в первый же вечер заставить себя лечь спать, хотя вы ещё не устали физически. Смена часовых поясов, особенно при разнице в два и более часов, сбивает выработку гормона сна – мелатонина, что неизменно приводит к проблемам с засыпанием, прерывистому и некрепкому сну.

Если в отпуске вы ложились в 2 часа ночи, а вставали в 10, не пытайтесь в городе лечь в 11 вечера. Смещайте время отхода ко сну постепенно, на 15–30 минут в день. И самое главное – старайтесь вставать



Фото: freepik.com

“**Устойчивая привычка к определённому виду физической активности даёт мозгу мощный сигнал безопасности: «Стоп! Я дома, но я всё ещё тот человек, который был на море. Моё тело живёт в привычном ритме»**”

в одно и то же время, даже в выходные.

Если вам не нужно на работу, допускается поспать дольше, но не более чем на час-полтора. Так вы настраиваете свои биологические часы, и организм быстрее и легче переходит из режима сна в режим бодрствования.

Включайте яркий свет сразу после пробуждения – это сигнал мозгу, что день начался и пора действовать.

Эти простые шаги позволят плавно войти в привычный ритм жизни без лишнего стресса.

3. Спорт

Вот здесь кроется главный секрет быстрой ментальной адаптации. Нашему мозгу жизненно необходимо ощущение постоянства: когда внешние декорации меняются, нужна деятельность, которая остаётся неизменной. И для этого лучше всего подходит спорт. К примеру, если вы любите пляжный волейбол и с удовольствием играете в отпуске, не лишайте себя радости, вернувшись домой:

«Всё, сезон закрыт». Найдите крытый зал с песком (их сейчас достаточно) или просто поиграйте на спортивной площадке во дворе или парке.

Главное – сохранить тип движения. Вы бьёте по мячу, видите разметку, чувствуете динамику игры.

Устойчивая привычка к определённому виду физической активности даёт мозгу мощный сигнал безопасности: «Стоп! Я дома, но я всё ещё тот человек, который был на море. Моё тело живёт в привычном ритме».

СОХРАНЯЕМ СЛУХ

Наушники незаменимы для работы в офисе, онлайн-учёбы, общения, прослушивания музыки и аудиокниг. Но важно не навредить себе. Как это сделать, рассказывает врач – сурдолог-оториноларинголог, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л.И. Свержевского Елена Янюшкина.

Фото: пресс-служба НИКИО



Елена Янюшкина

Слуховая усталость проявляется временным снижением чувствительности слуховой системы от громких или долгих звуков. После отдыха обычно всё проходит. Если эпизоды повторяются, значит, нужно менять режим пользования наушниками.

Безопасные модели

Какие наушники выбрать? Наверняка таким вопросом задавались многие. Если говорить о безопасности для слуха, то решающими факторами при пользовании наушниками являются громкость и длительность прослушивания. Придерживайтесь правила «60 на 60»: громкость не выше 60% от максимальной, продолжительность не более 60 минут без перерыва.

Однако между мониторными наушниками, надевающимися на уши, и внутриканальными, вставляющимися внутрь уха, есть различия. При пользовании мониторными меньше риск раздражения кожи, травмы и, соответ-

ственно, заражения наружного слухового прохода. А также они более безопасны для слуха, так как динамик находится не рядом с барабанной перепонкой. Но у них есть существенный минус: более слабая шумоизоляция, в таких наушниках внешние звуки могут мешать. Поэтому они подходят для дома и тихого офиса. На улице или в транспорте предпочтительнее индивидуальные внутриканальные наушники с функцией шумоподавления.

При выборе наушников для занятий спортом важно определиться, что для вас важнее: безопасность или качество звука. Для бега в парке или тренировок на уличных тренажёрах предпочтительнее модели с костной проводимостью. Они передают звук через вибрацию

костей черепа, оставляя уши открытыми: так вы хорошо слышите, что происходит вокруг. Для спортзала больше подойдут внутриканальные модели наушников с защитой от пота и надёжной фиксацией, возможно, с режимом прозрачности, который частично пропускает внешние звуки.

Без неприятных ощущений

Наушники с эффектом шумоподавления иногда вызывают тошноту и головокружение. Внешний шум гасит особая звуковая волна. Мы видим: что-то должно шуметь, например, едет транспорт или кто-то шагает, а звука почти не слышно или он пропадает. У чувствительных людей это может выражаться в форме укачивания лёгкой степени.

Люди с особенностями строения или нарушениями работы внутреннего уха и/или нервной системы чаще жалуются на дискомфорт от таких наушников. В этом случае лучше выбирать модели с отключаемым или регулируемым шумоподавлением. Однако если симптомы не проходят после снятия наушников, появляются нарушения равновесия или слуха, шум в ухе, стоит обратиться к лор-врачу или сурдологу-оториноларингологу.

Белый шум и гигиена

Некоторые предпочитают засыпать в наушниках под белый шум. Это не самая безвредная привычка. Если белый шум вам действительно помогает расслабиться, используйте внешние источники звука или специальные наушники для сна. Также установите минимальную громкость и таймер на 20–40 минут.

Не раз приходилось видеть, как люди меняются наушниками с коллегами или друзьями. Это делать нежелательно, особенно если речь идёт о внутриканальных моделях. Их стоит рассматривать как зубную щётку или контактные линзы, то есть предметы личного пользования. Риск передачи микроорганизмов через чужие наушники существует, особенно если у человека есть проблемы: выделения из уха, повреждена кожа наружного слухового прохода и т. д. Общие правила гигиены здесь такие: не используйте наушники сразу после тренировки, не очистив их от пота, протирайте наушники после использования, удаляйте ушную серу с защитных сеток.

Пора к врачу

Есть признаки, которые не стоит игнорировать: ухудшение слуха, заложенность уха, необходимость переспрашивать, появление/усиление шума в ушах, дискомфорта при некоторых звуках, нарушение равновесия или головокружение. Если симптомы появились или резко ухудшились, то, чем быстрее будет оказана медицинская помощь, тем лучше прогноз. Обращайтесь к врачу-оториноларингологу. Если потребуется, он направит на консультацию к сурдологу-оториноларингологу.

Когда внезапное снижение слуха сопровождается нарушением речи, асимметрией лица, слабостью в руке или ноге, нужно вызвать скорую медицинскую помощь.

Большинство проблем со слухом развиваются постепенно. Будьте внимательны к себе.

85 дБ
и более –

такая
громкость
может быть
потенциально
опасной для
здоровья
при долгом
воздействии

85 дБ
= шум

интенсивного
дорожного
движения
или
сирена
поли-
цейской
машины

В редакцию продолжают поступать письма от пациентов с благодарностью в адрес работников московской медицины.



Фото: НИИОЗММ

«В отделение травматологии № 1 Городской клинической больницы имени В.П. Демикова попал случайным образом. Выбрал наугад из предложенных вариантов и не прогадал. В отделении очень сильный коллектив. Могу судить, поскольку сам являюсь врачом. С заведующим, Максимом Александровичем Григорьевым, довелось побеседовать недолго, лишь во время обходов. Но этого было

достаточно, чтобы понять авторитетность и компетентность. Видно, что человек на своём месте и пользуется уважением. Лечащий врач, Мария Андреевна Ширяева, взяла на себя основную роль в процессе общения с пациентом и подготовки к операции. В самой операции тоже играла не последнюю роль. Фамилию основного хирурга боюсь вспомнить некорректно, а в выписке этих данных нет. Огромное ему спасибо за превосходную работу. Такая же превосходная оценка работы анестезиологической бригады. Высший класс в виде сочетания регионарной блокады и общей анестезии. Очень жалею, что не запомнил всех причастных. Что касается Марии Андреевны, она просто находка. В сложнейшей специальности, в преимущественно мужской среде она не только не теряется, но и является ценной частью коллектива. Умна, тактична, вежлива, профессиональна, терпелива. Только положительные впечатления. По результату операции – всё отлично. Через год боль в плече почти исчезла, чего я, честно говоря, не ожидал. Ещё раз огромное спасибо всем».

Пациент Г.

«Хочу выразить искренние слова благодарности всем сотрудникам Диагностического центра № 3, особенно главному врачу Лилии Петровне Лавровой, заместителю главного врача по медицинской части Александру Ильичу Зуеву и секретарю Ксении Далановой за их профессионализм, человечность, понимание ситуации, отзывчивость, за то, что всегда готовы помочь. Мне, участнику боевых действий, срочно нужна была медицинская помощь после полученных серьёзных травм. В Диагностическом центре № 3 помощь такой категории граждан оказывается в первоочередном порядке. Медики готовы принимать пациентов ежедневно, создавая для ветеранов «зеленый коридор». То есть меня сопровождали на всём этапе получения медицинской помощи. Ещё раз выражаю искреннюю признательность коллективу Диагностического центра № 3 за оперативность и предоставленную возможность получить высококвалифицированную медицинскую помощь».

Пациент Х.



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

«Я прожила немало лет и по состоянию здоровья поменяла не одну больницу. В начале февраля этого года я попала в Городскую клиническую больницу № 67 имени Л.А. Ворохобова в кардиологическое отделение № 3, которым заведует Зухра Азретовна Ахкубекова. Идеальная чистота, тишина, забота о каждом пациенте, уют встретили меня. Ежедневный приём больных врачами-кардиологами – эту ответственность можно сравнить с подвигом. В отделении трудятся врачи-кардиологи: Елена Юрьевна Нечаева, Ирина Мидыхатовна Новикова, Камила Юрьевна Гусева, Наталья Станиславовна Самсоненко, Анна Шахрудиновна Магомедова. Особую благодарность хочу выразить своему лечащему врачу Ирине Мидыхатовне Новиковой, человеку с глубокими знаниями своей профессии и золотым сердцем».

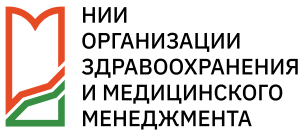
Пациентка Г.

«Я обратилась к и. о. заведующего операционным отделением Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева, врачу – травматологу-ортопеду Никите Станиславовичу Савинкову с постоянными болями в левой ноге, когда ни таблетки, ни уколы не помогали. Врач внимательно меня выслушал, задал вопросы, обследовал, назначил день операции. Уважаемый доктор Никита Станиславович! От всей души благодарю вас за помощь, внимание и высокий профессионализм. Благодаря вашему опыту, заботе и поддержке лечение прошло успешно. Спасибо за терпение, чуткость и человеческое отношение. Желаю вам крепкого здоровья, благополучия и благодарных пациентов».

Пациентка В.



Фото: gkb81.ru



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Члены редакционного совета
М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, 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, 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. Латышквич, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масыкин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Рункина, 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. Тяжельников, 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

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, niozmm@zdrav.mos.ru. Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина. Cito» 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: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Елифанова, Ольга Калинин. Корректоры: Вероника Рожкова, 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. Cito» в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ