



### В новый год с добрыми пожеланиями

Столичные врачи поздравляют с предстоящими праздниками пациентов и коллег.

<< **СТР. 4-5**



### Звон бокалов

Всё о вреде лёгких алкогольных напитков от главного нарколога Антона Масякина.

<< **СТР. 7**



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



Фото: Марина Ошерова/ДЗМ

▲ Снегурочка снова посетит детские больницы Москвы

## ПРАЗДНИК ДЕТЯМ

Традиционно в преддверии Нового года для детей, которые проходят лечение в больницах, организовывается «Добрая ёлка Мэра Москвы». Она проходит в последние недели декабря. В рамках праздника планируются театрализованные программы с участием Деда Мороза и Снегурочки, различные интерактивные игры, аниматоры, развлечения – всё то, что помогает ребёнку окунуться в атмосферу добра, счастья, вызывает положительные эмоции. Добрая традиция не прерывалась даже в самый сложный период пандемии. Артисты дарили детям праздник, соблюдая все меры предосторожности и санитарные нормы. О том, как прошли первые театрализованные представления в этом году, – в репортаже газеты. << **СТР. 3**



Фото: НИОЗММ

Алексей Хрипун,  
руководитель  
Департамента  
здравоохранения  
города Москвы

«Дорогие москвичи! В этом году Правительством и Департаментом здравоохранения города Москвы было многое сделано

для развития столичного здравоохранения.

Продолжаются масштабные проекты по реконструкции и строительству поликлиник и больниц. Мы системно занимаемся пациентоцентричностью и клиентоориентированностью.

В рамках программы ОМС стартовало проактивное диспансерное наблюдение людей с тяжёлыми хроническими заболеваниями.

Специальные помощники врача помогают как специалистам, так и пациентам, обеспечивая их персональным сопровождением на каждом этапе лечения.

Впервые в стране был введён специальный тариф в рамках ОМС на анализ маммографии с помощью систем искусственного интеллекта.

Открылись флагманские центры многопрофильных больниц. Вы посетили экскурсии и своими глазами увидели, насколько вырос уровень оказания медицинской помощи в нашем мегаполисе.

Вместе с нами вы осваиваете новые цифровые технологии и помогаете развивать сервисы, делая медицину прогрессивной, быстрой, удобной и информативной.

Спасибо, что доверяете нам самое ценное – своё здоровье.

Несомненно, команда московской медицины продолжит делать всё возможное и невозможное, чтобы столичные жители меньше болели, а если уж и оказывались в больничных стенах, как можно скорее возвращались к полноценной жизни.

В следующем году мы продолжим реализовывать масштабные проекты и будем организовывать новые, направленные на повышение качества лечения, удобства пациентов и профессионализма врачей.

С наступающим Новым годом и Рождеством! Будьте здоровы!»

## Приглашение в путешествие

Мэр Москвы Сергей Собянин в личном блоге призвал жителей столицы отправиться в сказочное «Путешествие в Рождество». В этом году фестиваль проходит уже в десятый раз.

«С 15 декабря по 8 января гостей ждут 36 фестивальных площадок. За теория в далёком 2012 году страсбургскую ярмарку на Манежной площади, мы и представить не могли, что положили начало самому масштабному

новогоднему и рождественскому фестивалю России. Это настоящее новогоднее чудо, которое каждый год с нетерпением ждут дети и взрослые. За десять лет его посетили порядка 100 млн гостей», – написал мэр.



Фото: mos.ru

▲ На площадках фестиваля установлены красивые декорации

## Новый уровень медпомощи



фото: mos.ru

В терапевтическом корпусе № 4 Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова начался капитальный ремонт.

«После завершения работ стационар получит полностью обновлённые и переоснащённые отделения терапии, неврологии, реабилитации, реанимации и интенсивной терапии, трансфузиологии, компьютерной томографии. Больница выйдет на совершенно новый уровень оказания медпомощи», – сообщил в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Мэр Москвы напомнил, что в сентябре при клинике начал свою работу флагманский центр, в котором пациенты получают скорую и неотложную помощь по новому стандарту.

## Исследования онкопрепаратов

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале о продолжении программы по поддержке проведения наблюдательных исследований новых онкопрепаратов.

«Программа вошла в список ключевых проектов для повышения качества медпомощи, которые мы решили реализовать на постоянной основе с 2024 года. Сейчас проводятся исследования 10 онкологических препаратов по четырём нозологиям: рак лёгкого, почки, молочной и предстательной желёз. Наиболее эффективные и безопасные лекарства будут рекомендованы к внедрению в клиническую практику московского здравоохранения», – написал Сергей Собянин.

С начала 2022 года более 900 человек приняли участие в программе. Из них около 600 пациентов продолжают принимать исследуемые препараты.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

## Пациентам с сердечной недостаточностью

В столице продолжится проект по наблюдению пациентов с сердечной недостаточностью.

«В соответствии с новым московским стандартом пациенты получают индивидуальную программу, в которой зафиксированы плановые диспансерные приёмы, обязательные исследования и консультации специалистов. Медики контролируют состояние пациентов не от приёма к приёму, а постоянно, в динамике», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Одна из целей проекта – сформировать у пациентов с хроническими заболеваниями культуру заботы о здоровье. Для этого вырабатывается привычка своевременно проходить исследования, принимать лекарства строго по назначению врача и следить за самочувствием.



фото: mos.ru

## Телемедицинские технологии

С начала 2023 года москвичи получили более 1,2 миллиона телемедицинских консультаций.

«Многие прорывные технологии своим успехом обязаны чрезвычайным ситуациям, когда за несколько недель происходят изменения, на которые в обычные времена потребовались бы десятилетия. Для телемедицины таким драйвером развития стала пандемия COVID-19. Уже в марте 2020 года был введён абсолютно новый формат взаимодействия с врачом – телемедицинский центр, – а также разработаны и проверены на практике основные технологии дистанционного ведения пациентов», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



фото: mos.ru

## Оснащение скорой

До конца 2023 года завершится программа полного оснащения машин Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова по единому стандарту.

«Для обеспечения высокого качества экстренной медицинской помощи в столице мы на постоянной основе обновляем оборудование в соответствии с единым стандартом. Он включает комплексный подход к оснащению современным и высокотехнологичным оборудованием, учитывает его амортизацию, профиль бригады и появление новых технологий», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. С 2022 года столица закупила для машин скорой помощи 3 600 единиц оборудования.

## Коротко

### Электронная медкарта

Доступ к электронной медкарте стал проще. Чтобы получить его автоматически, нужен московский полис ОМС и полная учётная запись на mos.ru. Ранее для открытия доступа нужно было подавать упрощённую заявку. Электронной медицинской картой можно пользоваться через mos.ru и мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО». Сервис пользуется большой популярностью у пациентов. С начала 2023 года москвичи воспользовались им более 270 миллионов раз. В электронной медицинской карте хранятся результаты исследований, протоколы врачебных осмотров и другие медицинские данные.



### Мониторинг глюкозы

Почти пять тысяч столичных несовершеннолетних детей с диабетом первого типа обеспечены сенсорами и датчиками для непрерывного мониторинга глюкозы. Выдано более 85 тысяч медицинских изделий. Всего в 2023 году было закуплено 116 тысяч датчиков и сенсоров. Устройства выдаются в рамках поддержки детей с диабетом первого типа. В 2024 году планируется увеличить бюджет на обеспечение несовершеннолетних пациентов такими медицинскими изделиями. Их можно получить, обратившись к врачу – детскому эндокринологу в поликлинике, где наблюдается ребёнок, без прохождения дополнительных тестов. Сами сенсоры и датчики можно получить бесплатно в аптеках Департамента здравоохранения города Москвы.

### Лечение травм позвоночника

В Московском спинальном центре нейрохирургии позвоночника Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова с момента открытия в 2013 году врачи провели более 10 тысяч высокотехнологичных операций. После них пациенты практически сразу могут вернуться к полноценному образу жизни. Центр первым в практике московского здравоохранения получил статус референтного центра AO Spine. Это международная ассоциация ведущих медицинских учреждений, которые специализируются на хирургическом лечении позвоночника. Добиваться результатов врачам помогает ультрасовременное инновационное оборудование.

# ПРАЗДНИК ДЕТЯМ

С 18 декабря в детских больницах Департамента здравоохранения города Москвы стартовала ежегодная акция «Добрая ёлка Мэра Москвы».

Маленьких пациентов ждут развлекательные программы, сказочные представления и подарки, среди которых развивающие игрушки, пазлы, наборы для творчества и рисования, головоломки, логические и настольные игры, книги.

## Сотворение сказки

В детских больницах самым тщательным образом готовятся к акции, которая уже стала любимой среди медицинского персонала. Залы, в которых состоятся театрализованные представления, уже красиво украшены, мигают разноцветные гирлянды, в своём великолепии предстают ёлочки, всё подобрано со вкусом. Даже у взрослых перехватывает дух от сказочной атмосферы, что уж говорить о маленьких пациентах, которые с нетерпением ждут представления. Мамы с удовольствием поддерживают акцию, чтобы подарить своим малышам сказку и приятные мгновения. Многие, зная о грядущем празднике, подготовили для детей праздничные наряды и карнавальные костюмы. Это ожидание встречи с прекрасным помогает

фото: пресс-служба ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского



▲ Дети с удовольствием сфотографировались с героями представления

## Малыши смогли принять непосредственное участие в интерактивной сказочной истории.



фото: пресс-служба ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского

фото: пресс-служба ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского

▲ Каждый нашёл себе развлечение по душе

Мастер-классы для самых маленьких ▶

на некоторое время забыть о том, что всё происходит в стенах больницы.

## Старт волшебного настроения

В этом году среди первых акцию запустила Детская городская клиническая больница № 9 имени Г. Н. Сперанского. В атриуме собрались маленькие пациенты. Они с удивлением и нетерпением разглядывали уютную фотозону у ёлки с камином, сказочных персонажей: Зайку, Снежинку, Снеговика, – а также игровые «островки», где вот-вот начнут происходить невероятные события. Позже действие так увлекло ребят, что им сложно было оставаться на своих местах. Но, так как представление было интерактивным, малыши смогли принять самое активное участие в сказочной истории:



▲ Для детей были организованы интересные игры

сфотографироваться с её героями, поиграть в аэрохоккей, полепить из кинетического песка, поиграть в снежки, порисовать и тоже стать сказочными персонажами с помощью аквагрима.

Конечно же, в больнице проходят лечение дети, которым нельзя находиться вместе со всеми в большом зале. Но и их в этот день не оставили без праздника. Часть поздравлений организовали непосредственно в палатах. Маленьких пациентов поздравили Дед Мороз и Снегурочка.

## Марафон представлений

Акция «Добрая ёлка Мэра Москвы» традиционно проводится столичным Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы для детей, находящихся в стационарном лечении. До конца декабря артисты посетят все столичные больницы, в которых на лечении находятся маленькие пациенты, и обязательно внесут свой вклад в их выздоровление зарядом положительных эмоций и добра.

фото: пресс-служба ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского

# В НОВЫЙ ГОД С ДОБРЫМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ



фото: НИИОЗММ

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

«В новый год мы входим с новыми силами и большим планами по развитию различных направлений медицинской помощи детям. Самое важное для нас – это здоровье каждого ребёнка. Сегодня в городе для этого есть все возможности, и мы рады быть причастными. Желаем всем детям быть здоровыми, счастливыми и активными! А родителям – заботиться о младшем поколении и всегда быть союзниками врачей.

Коллегам хочется пожелать также крепкого здоровья, позитивного настроения и свято нести свой долг – оказывать медицинскую помощь всем пациентам. Быть врачом – это призвание, когда без раздумий отдаёшь все силы и до победного конца борешься за каждого пациента. С Новым годом и Рождеством!»



фото: mos.ru



фото: НИИОЗММ

**Андрей Тяжелников, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220**

«Дорогие друзья!

От всей души желаю, чтобы новый, 2024 год принёс только радостные, светлые и добрые события, процветание, благополучие вам и вашим близким!

В последние дни уходящего года мы обычно подводим итоги и составляем планы себе на новый год, а многие даже, веря в чудо, под бой курантов этот заветный список сжигают и бросают пепел в шампанское.

Не забудьте записать пункты, которые направлены на укрепление здоровья, гармонию во всех сферах, наполнение позитивными эмоциями и энергией! Запланируйте дела, которые будут вести вас к новым достижениям. И пусть с вами будут вера и стремление к действию!

В Москве делается многое, чтобы медицинская помощь становилась ещё более доступной, высокотехнологичной, комфортной для жителей. Медицинские специалисты всегда рядом с вами. Мы видим в наших пациентах прежде всего партнёров, с которыми вместе решаем задачи, направленные на укрепление здоровья. Только совместные усилия и ответственность приносят наибольший эффект!

Я точно знаю, что авторами большей части чудес и удач, которые случаются в нашей жизни, являемся мы сами. Пусть в новом году все ваши мечты и желания сбываются! Счастья и мира!

С наступающим Новым годом!»



фото: НИИОЗММ

**Исмаил Османов, главный внештатный детский специалист по педиатрии и детской нефрологии Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой**

«Дорогие друзья, уважаемые коллеги!

От всей души хочу всех поздравить с наступающим прекрасным праздником, новым, 2024 годом!

Этот праздник уже не одно столетие объединяет в праздничном настроении всех взрослых и детей в нашей стране. Это праздник, от которого ждут исполнения желаний и свершения чуда. Конечно же, этого больше всего ждут дети, особенно те, которые находятся в это время, к сожалению, на лечении в стационаре. И главное чудо, которое мы можем совершить и подарить нашим детям и родителям, – это здоровье и счастливые улыбки, а вместе с этим чудом, безусловно, исполнятся и все остальные желания.

Я искренне хочу пожелать всем детям, а также их родителям крепчайшего здоровья и прекраснейшего настроения. И пусть мы, детские врачи, будем нужны только для своевременного предупреждения заболевания и укрепления здоровья детей!

Я безмерно благодарен всем тем, кто объединяет с нами усилия в деле сохранения здоровья детей!»



фото: НИИОЗММ

**Владимир Вторенко, президент Городской клинической больницы № 52**

«Новый год и Рождество – особые праздники. Для меня они олицетворяют мостик между прошлым, настоящим и будущим. Мы вспоминаем детство и загадываем желания, чтобы в будущем всё было хорошо, чтобы было лучше. Но лучшее мы делаем сейчас своими руками, своей верой и позитивным настроением, который очень важен. У нас в 52-й больнице почти перед самым Новым годом произошло очень позитивное событие – открытие после ремонта корпуса, в котором разместятся отделения гематологической службы и ревматологического центра Городской клинической больницы № 52. В обновлённом корпусе красивые, прекрасно оборудованные палаты, где есть всё необходимое для того, чтобы оказывать высокотехнологичную помощь пациентам с очень сложными онкогематологическими и системными заболеваниями. И это позитивное событие протягивает мостик к будущим позитивным событиям. На территории больницы уже идёт подготовка к строительству ещё одного нового и суперсовременного корпуса.

Для позитивных эмоций нужно здоровье. Когда человек здоров, он радуется жизни, у него много энергии и уверенность в будущем. Хочу всем пожелать здоровья. И не в последнюю очередь – своим коллегам-медикам. Для того чтобы мы могли отдать все силы нашим пациентам, здоровье нам необходимо. С наступающим Новым годом и Рождеством. И пусть в новом году у нас будут здоровье и позитивные эмоции!»

фото: пресс-служба ГКБ им. С. С. Юдина



**Всеволод Галкин,**  
главный врач  
Городской  
клинической  
больницы  
имени  
С. С. Юдина

«В преддверии Нового года принято подводить итоги и строить

планы на будущее. Для коллектива Первой онкологической больницы Москвы и Городской клинической больницы имени С. С. Юдина этот год был насыщенным и интенсивным – это время перемены, значительно скорректировавших нашу работу. Так, в 2023 году произошло слияние ведущей онкологической больницы Москвы и многопрофильного стационара, благодаря чему вся медицинская помощь будет оказываться в одном медицинском учреждении, а лечение онкозаболеваний выйдет на качественно новый уровень!

В преддверии нового, 2024 года хочется пожелать крепкого здоровья и исполнения самых заветных желаний! Наша сплочённая команда готова принимать любые вызовы и решать самые сложные задачи. Я уверен, что стремление помогать каждому, кто нуждается в нашей помощи, даст свои плоды и в профессиональных руках врачей подарит пациенту самое ценное – здоровье!»

фото: пресс-служба ИКБ № 1



**Игорь Тюрин,** главный врач  
Инфекционной клинической  
больницы № 1

«Праздничное настроение часто омрачается традиционными для зимнего периода времени инфекционными заболеваниями...»

Как главный врач Инфекционной клинической больницы № 1, я уверен в качестве оказания медицинской помощи всем нашим пациентам в грядущие праздники, но я искренне желаю каждому встретить их в кругу семьи, друзей и самых близких. Ведь в суете дней мы часто упускаем возможность быть с теми, кого действительно любим.

Хочется верить, что 2024 год будет для всех волшебным и счастливым! Родные будут здоровы, а жизнь полна радостных моментов, добра и настоящих новогодних чудес!»

фото: личный архив Дины Русиновой



**Дина Русинова,** главный  
врач Детской городской  
поликлиники № 133

«Жизнь московского здравоохранения стремительная, многозадачная и насыщенная, и 2023 год не был исключением! Все вместе мы преодолевали трудности переездов в связи с капитальными ремонтами, рост заболеваемости и внедрение новых проектов! Вместе мы радовались нашим успехам в достижении эффективной коммуникации в командах и с родителями маленьких пациентов. Уверена, что и 2024 год будет интенсивным и богатым инновациями. Коллеги, желаю вам поставить самые

амбициозные цели на следующий год, ведь так жить и работать гораздо интереснее! А для того, чтобы хватило сил дойти до эффективных результатов, желаю здоровья и теплоты родных!

Родителям наших пациентов желаю обращаться к нам только с профилактической целью! Пусть 2024 год принесёт всем больше позитива, положительных эмоций и новых удивительных открытий!»

## Главная мечта всех врачей – чтобы их пациенты приходили на приём только в профилактических целях.

*Под Новый год каждый из нас загадывает самые сокровенные желания, верит, что чудо в главную ночь года совсем-совсем близко. Маленький пациент С. поделился с редакцией газеты «Московская медицина. Cito» тем, чего он попросит в эту новогоднюю ночь у Дедушки Мороза.*

*«Так получилось, что я сильно заболел в начале декабря. Меня даже пришлось положить в больницу. Там мне делали уколы и капельницы. Сначала я очень боялся иголок, даже немного плакал. Но добрые медсёстры разговаривали со мной и мамой. И я стал немножко храбрее. Хоть уколы – неприятная штука, я терпел и больше не расстраивал маму слезами. Мне очень понравился мой доктор, который всегда был внимательным. И хотя я в эти недели натерпелся и страху, и боли, всё равно в больнице мне в конце концов понравилось. Мы там играли с другими ребятами, у нас были разные занятия, мы рисовали и мастерили поделки. В столовой кормили вкусно. А в хорошую погоду даже удавалось погулять. Скоро будет Новый год, и я написал Дедушке Морозу письмо. В нём я попросил здоровья для всех докторов, медицинских сестёр, детишек, их мам, пап, бабушек и дедушек. Мама сказала, что в вашей газете можно передать привет врачам! Уважаемая газета, передайте всем докторам, пусть они никогда не болеют, остаются такими же добрыми и умеют лечить все болезни!»*

фото: пресс-служба НИИ СП им. Н. В. Склифосовского



**Наталья Столбова,** главный  
врач НИИ скорой помощи  
имени Н. В. Склифосовского

«В Новый год принято подводить итоги, вспоминать всё важное, что произошло в году уходящем. Институту Склифосовского будет что вспомнить. В 2023 году мы отметили столетие, и наш праздник стал, как мы надеемся, праздником для всех горожан. Мы открыли флагманский центр, запланировали строительство нового сверхсовременного корпуса, провели несколько крупных научных конференций для врачей со всей страны и, конечно, вылечили десятки тысяч пациентов, провели сотни уникальных операций, запатентовали десятки открытий и изобретений. Я думаю, каждая медицинская организация столицы в этом году добилась серьёзных успехов. Очень радостно видеть, как развивается московское здравоохранение, и я могу пожелать нам всем в следующем году продолжать в том же духе. Поздравляю всех с наступающим Новым годом!»

фото: пресс-служба НИИ СП им. Н. В. Склифосовского



**Артём Саприн,** заместитель главного  
врача НИИ скорой помощи  
имени Н. В. Склифосовского

«2023 год как для Института Склифосовского, так и для всего московского здравоохранения получился очень продуктивным и насыщенным. В Москве открылось четыре флагманских центра. Это не просто новые здания для клиник, это совсем другой, более совершенный стандарт оказания экстренной помощи, и мы уже сейчас видим, насколько он эффективен. Очень важно, что процессы оптимизации, цифровизации, пациентоориентированности происходят во всех сферах московского здравоохранения. Открываются новые центры, специалисты получают знания и опыт. Всё это в итоге приводит к главной цели – чтобы люди в нашем городе могли получать медицинскую помощь на самом высоком мировом уровне. Я надеюсь, что наступающий год будет не менее богатым на достижения и прорывы.

Как врач могу пожелать всем только здоровья, а если вдруг что-то случится, то мы всегда рядом!»

# НЕ МОРОЗЬ МЕНЯ

Иногда человек рискует получить отморожение не только в сильный мороз, но и при показателях термометра выше нуля. Почему так происходит и когда нужно обратиться к специалисту, рассказывает заведующий отделением гнойной хирургии Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, кандидат медицинских наук Сергей Горюнов.



Фото: пресс-служба ГКБ № 15 им. О. М. Филатова

▲ Сергей Горюнов

Отморожение наступает при воздействии холода на незащищённые участки тела. Чем ниже температура, тем выше вероятность его наступления. Но при наличии определённых факторов получить отморожение можно и при относительно невысокой и даже положительной температуре (+2–3 °C).

## Степени повреждения

Первая – степень с минимальными осложнениями, с ней многие сталкиваются после непродолжительного пребывания на холоде. Основное её проявление – покраснения.

Вторая – этап, во время которого на коже появляются пузыри с прозрачной

жидкостью, напоминающие волдыри от ожогов.

Третья – поражение всей толщи кожи. Кроме волдырей, могут появляться язвы. Внутри этой степени выделяется две группы в зависимости от глубины отморожения. Или могут быть повреждены поверхностные участки кожи (степень 3А), или кожа может пострадать вплоть до подкожной клетчатки (степень 3Б).

Четвёртая – стадия, на которой происходит отмирание кожи до подкожной клетчатки, а иногда – мышц и костей, формируется гангрена.

При отморожении, как и при облучении, человек получает определённую дозу холода. От длительности его воздействия и зависит, какая стадия возникнет.

## Симптомы

Первый признак отморожения – покалывания. Затем человек замечает, что чувствительность области тела, которая долго находилась на холоде, нарушена или отсутствует. Потом начинается изменение цвета кожных покровов: от покраснения до появления синюшной окраски. При сильном отморожении начиная с третьих суток появляется риск возникновения некроза.

## Действуйте сразу

Начинайте профилактику, когда почувствуете покалывания. Первое, что нужно сделать, – защитить кожу от воздействия холода. Надевайте тёплые носки и удобную обувь. Она не должна быть просторной или очень тесной. В первом случае можно натереть ноги, а во втором – получить отморожение ещё быстрее. Если вы носите обувь, которая вам мала, сосуды сжимаются и кровообращение нарушается.

Руки старайтесь защищать варежками, открытую поверхность головы – шапкой, шею, нос и щёки – шарфом. Эти части тела должны быть укрыты, особенно когда мороз сильный и сопровождается ветром.

## Когда необходима помощь

При первой степени отморожения в госпитализации пациент не нуждается. А на второй стадии человек чаще всего приходит в стационар самостоятельно. В этом

случае достаточно обработки поверхности и последующего амбулаторного наблюдения. С глубокими отморожениями третьей и четвёртой степеней показана госпитализация. Она необходима, чтобы не допустить осложнений и попадания инфекции. А если впоследствии сформируются некрозы, нужно хирургическое вмешательство, чтобы удалить отмершую ткань.

## «Отморожение» и «переохлаждение организма» – в чём разница

Отморожение чаще всего бывает локальным. А переохлаждение – длительное нахождение организма под воздействием низких температур. При переохлаждении может и не быть отморожения. Снижается температура тела, из-за этого замедляются все метаболические процессы и понижается давление. Дорогие читатели, будьте внимательны на прогулках во время новогодних каникул, одевайтесь по погоде и не допускайте отморожения и переохлаждения. Пусть праздники ничто не омрачит.

**Отморожение возможно при невысокой и даже положительной температуре (+2–3 °C).**

## Памятка

# КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА



## ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ НЕЛЬЗЯ:



Растирать участки, которые подверглись отморожению. Кожа и так уже подвержена воздействию низких температур, поэтому трение вызывает ещё большие повреждения этих зон и может усугубить процесс



Применять агрессивные средства (спирт, согревающие мази). Они обладают повреждающим действием



Опускать поражённые участки в горячую воду

## ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ НУЖНО:



Снять промёрзшую одежду



Обеспечить обильное питьё



Укутать повреждённые участки



При необходимости обратиться к врачу



Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

12+

Памятка подготовлена совместно со специалистами ГКБ № 15 имени О. М. Филатова

# ЗВОН БОКАЛОВ

Новогодние застолья нередко сопровождаются употреблением алкоголя, что неизбежно приводит к появлению зависимости. Однако многие верят в положительное действие спиртных напитков или их безвредность. Некоторые из таких аргументов разбирает директор Московского научно-практического центра наркологии, врач-психиатр, нарколог, доктор медицинских наук Антон Масыкин.



фот. Людмила Забогина / НИИОЗММ

▲ Антон Масыкин

## Лёгкие напитки не могут вызывать зависимость

Зависимость развивается при употреблении как пива или вина, так и крепких спиртных напитков. Мнение о безвредности слабого алкоголя приводит к его неконтролируемому потреблению, постепенному увеличению количества выпитого и повышению его крепости.

работать лучше и больше. Но на самом деле концентрация внимания и памяти снижается, действия становятся менее точными, реакции – неадекватными. Это приводит к тому, что человек утрачивает навык принимать логически обоснованные решения.

Алкоголь негативно влияет и на физическую работоспособность: нарушается координация движений, снижается точность и скорость выполнения действий. Под влиянием алкоголя человек перестаёт ощущать чувство утомляемости и тяжести труда. Это приводит к истощению всего организма, вспыльчивости и раздражительности.

Кроме того, в состоянии алкогольного опьянения человек не может критически оценить результат своей деятельности. То, что в трезвом состоянии кажется плохим, под действием алкоголя выглядит вполне приемлемым. Алкоголь даёт ощущение, что любая работа делается легко и быстро, но в реальности её качество падает, а количество ошибок растёт.

нарушается работа сложных психических функций. Процесс образования ассоциаций замедляется, изменяется их качество: они становятся стереотипными, основанными на созвучии или внешнем сходстве. Проявляется шаблонность мышления, притупляются способности к обработке новой информации.

## Вреден только плохо очищенный алкоголь

Любой алкоголь содержит этиловый спирт – яд для организма. Молекула этанола хорошо растворяется в воде и жирах, поэтому легко проникает практически во все ткани. Этот процесс оказывает пагубное действие на организм.

Когда люди находят доводы о том, что хорошо очищенный алкоголь безопасен, они пытаются оправдать тягу к нему. Под очисткой подразумевается избавление спиртного напитка от вредных и токсичных примесей, а также улучшение вкусовых показателей готового продукта. Но этанол в любом случае будет со-

от небольшого его количества. Повышенный уровень толерантности приводит к тому, что для опьянения необходимо большее количество спиртного. Человек с повышенным уровнем толерантности может не испытывать симптомов алкогольной интоксикации. Но это не значит, что у него её нет.

## Напутствие в Новый год

Самый верный выбор, особенно для людей, страдающих алкогольной зависимостью, – отмечать праздники трезвым. Это самый эффективный способ сохранить здоровье. В новогоднюю ночь желательно свести к минимуму количество потребляемой пищи и алкоголя. Несмотря на то, что во время этого праздника человек бодр и находится в кругу близких, биологически организм ощущает ночь, поэтому все ферментативные системы работают в «щадящем режиме». Такой механизм выработан в процессе

## В Новый год постарайтесь уменьшить количество потребляемой пищи и алкоголя.

Сначала формируется психологическая зависимость: регулярный или ежедневный ритуал с распитием лёгких алкогольных напитков. Затем появляется физическая зависимость – толерантность к вину или пиву растёт, человек начинает выпивать больше. Тогда появляются проблемы со здоровьем, которые не все связывают с потреблением алкоголя.

Особенность зависимости от лёгких алкогольных напитков в том, что первые этапы зависимого поведения могут быть более продолжительными во времени, без явного ухудшения физического и психического состояния здоровья человека. Но дальнейшее развитие болезни протекает с той же симптоматикой, что и при потреблении крепкого алкоголя.

## Алкоголь повышает работоспособность

Иногда человеку может казаться, что благодаря алкоголю он будет активным, начнёт

## Алкоголь помогает творчеству

Алкоголь высвобождает дофамин и серотонин – гормоны удовольствия. Благодаря им активизируется мозговая деятельность, улучшается настроение, мышечные сокращения и движения. Когда творческий человек получает чрезмерную дозу дофамина и серотонина, ему начинает казаться, что процесс создания произведения идёт продуктивно, но спустя время воздействие гормонов заканчивается. Тогда мозгу требуется новое подкрепление.

Так начинает формироваться зависимость от употребления алкогольных напитков для поддержания творческой активности.

Важно понимать, что человек, неспособный к творческой деятельности в трезвом состоянии, никогда не сможет создать что-то стоящее под действием алкоголя, так как у него нет необходимых навыков.

При регулярном приёме спиртного

## Алкоголь снижает концентрацию внимания, а также точность выполняемых действий.

держаться в алкоголе вне зависимости от цены и качества напитка. Именно это вещество оказывает токсическое действие на организм человека.

## Если человек не пьянеет от спиртных напитков, алкоголизм ему не грозит

Реакция на алкоголь у людей протекает по-разному. На степень опьянения воздействует множество факторов: возраст, пол, состояние здоровья, эмоциональное состояние и т. д.

Низкая чувствительность к алкоголю проявляется быстрым опьянением даже

эволюции, и от него никуда не деться. Обилие жирной пищи, традиционно подаваемой к столу, может помочь в снижении всасывания алкоголя. Но это всё равно не уменьшит высокую нагрузку на органы пищеварения, особенно на поджелудочную железу, которая в ночное время и так будет работать в полсилы.

Продолжение застолья после бокала шампанского чем-то крепким будет наносить колоссальный удар по организму, так как пузырьки углекислого газа из шампанского усиливают всасывание алкоголя. Будьте здоровы в новом году!

# ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# УГОЩЕНИЯ НА НОВЫЙ ГОД

Подобрать блюда на праздничный стол – всегда интересная и непростая задача, особенно для тех, кто следит за фигурой. Предлагаем разнообразить меню рецептами, подобранными диетологами НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.



## Морепродукты в томатном соусе

### вам потребуется:

- мидии очищенные отварные – 200 г
- креветки очищенные отварные – 200 г
- лимонный сок – 1 ст. л.
- лук красный – ½ шт.
- чеснок – 2 зубчика
- красный перец чили – 1 стручок
- оливковое масло – 50 г
- помидоры в собственном соку очищенные – 450 г
- петрушка, соль, молотый чёрный перец – по вкусу

### как приготовить

Морепродукты посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 5 минут. Лук и перец чили нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. На сковороде потушить лук на оливковом масле до прозрачности (примерно 5 минут), добавить чеснок и чили, прогреть ещё 30 секунд. Томаты мелко нарезать, выложить на сковороду вместе с соком, добавить сухую зелень петрушки, посолить, поперчить. Затем добавить туда же морепродукты, перемешать, накрыть крышкой и готовить ещё 5–6 минут.



## Индейка с яблоками и луком

### вам потребуется:

- филе индейки – 300 г
- репчатый лук – 1 шт.
- крупное яблоко – 1 шт.
- соевый соус – 1 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- молотый чёрный перец, соль – по вкусу

### как приготовить

Нарежьте индейку на небольшие кусочки, замаринуйте, смешав 1 ст. л. оливкового масла с соевым соусом. Нарежьте яблоко кубиками, лук – тонкими кольцами. Бланшируйте лук на оставшемся оливковом масле до золотистого цвета. Добавьте к нему индейку вместе с маринадом и обжаривайте на сильном огне, постоянно помешивая, несколько минут. Убавьте огонь, добавьте яблоко, соль и перец по вкусу, оставьте тушиться под закрытой крышкой на 7–10 минут.



## Лосось со сладким перцем

### вам потребуется:

- филе лосося – 500 г
- перец сладкий (красный и зелёный) – 2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- помидоры черри – 7–9 шт.
- сухое белое вино (по желанию) – 2 стакана
- нежирные сливки – 1 стакан
- тёртый корень хрена – 2 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- молотый чёрный перец и соль – по вкусу
- зелень для оформления

### как приготовить

Филе лосося посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Перец нарезать тонкими кольцами и обжаривать на масле 10 минут. Помидоры нарезать кружочками. В форму, смазанную маслом, уложить слоями рыбу, перец и помидоры. Залить соусом из вина, сливок и натёртого хрена. Запекать 20 минут при 200 °С. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Больше идей для полезного и разнообразного питания на портале «Московское здоровье».



## Вторая жизнь ёлок

Со 2 января по 25 февраля 2024 года в Москве состоится масштабная акция «Ёлочный круговорот». Откроется 600 временных пунктов приёма новогодних деревьев.

Сдавая ёлки на переработку, вы помогаете сохранять экологию и даёте деревьям, радовавшим вас все праздники, вторую жизнь, которую они проведут с пользой.

Собранные ели переработают в древесную щепу, которая будет использована для удобрения почв, подсыпки в вольтерных комплексах и для обустройства экологических троп!

Перед сдачей дерева в пункт приёма нужно очистить его от новогодних игрушек и мишуры. Выбирайте удобную для вас локацию на сайте «елочный-круговорот.москва». Пункты приёма будут работать круглосуточно.

Переходите по QR-коду и поддержите экологическую акцию.

