



Боязнь белых халатов

Медицинский психолог Анастасия Зинкевич о том, как подготовить ребёнка к походу к врачу.

<< **СТР. 6**



Враг для организма

Главный нарколог Москвы Антон Масыкин о пагубном влиянии алкоголя.

<< **СТР. 7**



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



ПРАЗДНИК ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Фото: Алексей Зеленин/НИОЗММ

▲ Артисты детского музыкального театра «Домисолька» выступили для пациентов и их родителей

Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале поздравил столичных жителей с Международным днём защиты детей: «Дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни, наше настоящее и будущее. Мы отдаём им свою любовь, окружаем лаской и вниманием, стремимся делать всё, чтобы они выросли умными, добрыми и счастливыми. Желаю крепкого здоровья, семейного благополучия и отличного летнего отдыха. Пусть всегда согревает тепло родительского дома». В детских городских больницах состоялись праздники, на которые были приглашены маленькие пациенты, их родители и все желающие. Редакция «Московской медицины. Cito» побывала на таком мероприятии в Детской городской больнице имени З. А. Башляевой. << **СТР. 4**

Новый корпус детской больницы



Фото: mos.ru

На территории Детской городской клинической больницы святого Владимира строится новый корпус. Здание украсят атриумы, работы уже выполнены на 50%. «Три больших стеклянных атриума в центральной части здания протянутся от первого

этажа до самой крыши. Общая площадь остекления – почти как две хоккейные площадки», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Новый корпус будет введён в эксплуатацию в 2025 году. В нём расположится экспертный центр по лечению и диагностике детских заболеваний, девять операционных общехирургического профиля, одна гибридная и пять малых.

Защитить от инсульта



Фото: mos.ru

В этом году в рамках развития высокотехнологичной медицины в Москве увеличат число хирургических вмешательств по удалению атеросклеротических бляшек из сонных артерий.

«Вся наша работа по развитию столичной медицины направлена в первую очередь на увеличение продолжительности жизни москвичей и повышение её качества. Особое внимание мы уделяем профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются наиболее частой причиной инвалидизации и смерти. Много лет назад мы создали обширную инсультную сеть, в которую сейчас входят 13 стационаров приоритетной маршрутизации для наиболее тяжёлых пациентов. Там работают квалифицированные специалисты, установлено инновационное оборудование, в том числе для проведения высокотехнологичных эндоваскулярных операций. В этом году мы увеличим объём операций по удалению атеросклеротических бляшек из сонных артерий почти на 40% по сравнению с 2023 годом. Такие операции помогут спасти тысячи жизней», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Лучшая акушерка Москвы

31 мая столица узнала имя лучшей акушерки года по итогам финального этапа городского конкурса профессионального мастерства «Лучшая акушерка».

Мероприятие состоялось в Медицинском колледже № 6.

«Сегодняшний конкурс подарил нам возможность совместить виртуальную реальность и настоящие испытания, где акушерки города Москвы продемонстрировали свою мудрость и мастерство», – сказал

главный внештатный специалист по акушерству Департамента здравоохранения города Москвы Антон Оленев.

Конкурс «Лучшая акушерка» проявляет высокое мастерство и профессионализм, готовность всегда действовать чётко и обдуманно

в любых обстоятельствах, даёт дополнительную мотивацию для профессионального и личного роста и вдохновляет представителей молодого поколения выбирать именно акушерское дело в качестве призвания.

<< **СТР. 5**



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Один из этапов конкурса

Деревья возле поликлиник



Около обновлённых поликлиник высажено более 2,2 тысячи деревьев.

«Вместе с реконструкцией поликлиник по новому московскому стандарту меняем и пространства вокруг зданий. На первом этапе модернизации благоустроены территории рядом с Городской поликлиникой № 201 общей площадью порядка 110 гектаров. Создано 617 зон отдыха

для пациентов, сделано 57 детских площадок. Установлено почти 2160 информационных стел, которые помогают ориентироваться на обновлённых территориях. Смонтировано около 3000 фонарей с энергосберегающими лампами», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале. Помимо деревьев, возле зданий высадили около 14 тысяч кустарников, разбили больше 12 850 квадратных метров цветников.

Медицина завтрашнего дня

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова на открытии общего собрания членов отделения медицинских наук Российской академии наук в Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова рассказала о развитии столичной медицины.

«Мы поставили перед собой задачу – сформировать медицину завтрашнего дня. Это очень крупные и обязательно многопрофильные современные высокотехнологичные клиники, в которых находятся специализированные центры. Мы работаем в этом направлении: полностью обновляем всю медицинскую инфраструктуру. И начали именно с онкологии. Уже в следующем году мы закончим строительство нового центра для 62-й больницы и тем самым завершим формирование каркаса онкологической помощи», – сообщила вице-мэр.

Также Анастасия Ракова подчеркнула, что каждому врачу важно заниматься

наукой и город делает всё для поддержки этого направления работы в больницах и поликлиниках: «Все коллективы имеют право подать заявку на получение такой грантовой поддержки. Ежегодно выделяется миллиард рублей из бюджета Москвы на то, чтобы московские клиники самостоятельно, в коллаборации друг с другом либо с федеральными центрами реализовывали целевые научные проекты. Мы создали целую инфраструктуру поддержки различных инноваций, систему поддержки клинических исследований лекарственных препаратов. Активно открываем московскую медицину для всех этих инноваций. И, конечно, приглашаем



всех представителей Российской академии наук вместе с нами заниматься этим проектом».

Удаление тромбов

Столичные медики увеличили количество выполненных операций по удалению тромбов более чем в 30 раз за последние восемь лет.

«Несмотря на то что уровень оказания экстренной помощи при инфарктах и инсультах в столице отвечает лучшим мировым стандартам, сердечно-сосудистые заболевания всё ещё являются одной из самых частых причин инвалидизации и смерти. Поэтому мы уделяем особое внимание профилактике и лечению пациентов с сосудистыми катастрофами. Для круглосуточной экстренной помощи москвичам с любыми сердечно-сосудистыми патологиями в 2013 году мы создали инфарктную сеть. А в 2017 на её базе – инсультную,



которая с тех пор непрерывно развивается. Благодаря тому, что стационары объединены в единую сеть, в режиме реального времени медикам доступна информация, например, о наличии свободных операционных и коек нейрореанимации в больницах. Это позволяет сократить время между поступлением пациента в стационар и началом специализированного лечения. Такой подход очень эффективен. По сравнению с 2016 годом нам удалось увеличить количество выполненных тромбозэкстракций более чем в 30 раз. В 2023 году московские врачи выполнили почти две тысячи подобных операций», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



Фото: пресс-служба ДЗМ

НИКОЛАЙ РУБЦОВ,
директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций, оказывающих стационарную и специализированную медицинскую помощь, Департамента здравоохранения города Москвы:

«В столице уделяется большое внимание развитию системы оказания скорой и неотложной помощи. В городе уже работает четыре флагманских центра, которые по сути представляют собой стационар в стационаре: здесь есть всё – от тёплого тамбура для машин скорой помощи до гибридных операционных и вертолётных площадок. А месяц назад после проведения капитального ремонта открылись четыре обновлённых приёмных отделения во взрослых московских стационарах. Это городские клинические больницы № 13, № 24, имени М. П. Кончаловского и имени М. Е. Жадкевича. К концу года все многопрофильные стационары Москвы будут действовать по новому стандарту экстренной медицинской помощи».

Работа в обновлённых приёмных отделениях уже даёт отличные результаты. Большинству пациентов провели лабораторные и инструментальные исследования в диагностических залах «жёлтого» и «зелёного» потоков в пределах двух часов.

Ещё один показатель, который говорит о том, что приёмные отделения работают наравне с флагманскими центрами и новый стандарт экстренной помощи действительно эффективен, – это то, что от поступления до первичного осмотра врачом проходит порядка 15 минут для более чем половины пациентов».

Коротко

Выставка о медицинских работниках

В центрах «Мои документы» открылась выставка «История здравоохранения Москвы», которая была подготовлена совместно с Главархивом в рамках проекта «Москва – с заботой об истории». Посмотреть экспозицию можно не только в 30 центрах, но и в онлайн-формате на sgamos.ru. На выставке можно узнать о династиях медицинских работников, семьях тех, кто поддерживал и развивал здравоохранение России. Экспозиция рассказывает о сёстрах милосердия Первой мировой войны, о том, как раньше лечили зубы, что такое богадельня, как появилось современное консервирование крови и т. д. Выставка работает без перерывов и выходных. В районных офисах – с 8:00 до 20:00, во флагманских – с 10:00 до 22:00.



Лето здоровья

В летний сезон столичные жители могут присоединиться к бесплатным занятиям проектов «Мой спортивный район» и «Спортивные выходные». Тренировки будут проходить на свежем воздухе. В рамках «Моего спортивного района» тренировки будут проходить в 10 округах Москвы во дворах и парках столицы (на 84 площадках). Для участников проекта «Спортивные выходные» подготовили новинку: занятия на свежем воздухе будут проводить в парке Победы, на территориях Центрального рынка, «Трёх вокзалов. Депо» и Культурного центра ЗИЛ. Кроме того, тренировки пройдут на закрытых площадках в пространстве «Депо. Москва» (улица Лесная) и в павильоне № 75 на выставке-форуме «Россия». Подробнее о видах спорта и расписании занятий – на mos.ru.



Конференция «Ожирение – проблема века»

На цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» 12 июня в 14:30 состоится конференция «Ожирение – проблема века». Эксперты обсудят методы профилактики лишнего веса у маленьких пациентов. Детское ожирение стало одной из актуальных проблем детской эндокринологии, оно приводит к метаболическим нарушениям. На конференции будет рассмотрена роль наследственности в развитии ожирения, о чём свидетельствует различная частота встречаемости этого заболевания в разных этнических группах. Эксперты расскажут о новых препаратах, которые помогают в борьбе с детским ожирением. Регистрация на конференцию – на цифровой платформе.



В РИТМЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Спорт – одно из направлений, помогающих Правительству Москвы в достижении важнейшей задачи: улучшение качества жизни и увеличение продолжительности жизни горожан. Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала о старте летнего сезона проекта «Московское долголетие».



ФОТО: MOS.RU

▲ Анастасия Ракова дала старт проекту «Зарядки долголетия»

округах столицы будет брендированный 30Ж-мобиль «Московского долголетия».

Присоединиться к проекту можно и не выходя из дома или же находясь на своём дачном участке. Для этого открыто более 2,5 тысячи онлайн-групп, к которым уже присоединились 77 тысяч человек. Самым популярным направлением стала гимнастика.

Присоединиться к проекту можно в любом центре московского долголетия, центре госуслуг «Мои Документы», а также онлайн на портале mos.ru.



Развлечение для молодёжи

Физическую активность важно поддерживать в любом возрасте. Поэтому в столице также работают бесплатные проекты для представителей различных возрастов. Департамент спорта продолжает проводить «Спортивные выходные», «Мой спортивный район», «ГТО в парках» и «Лето. пляж. Московский спорт». Мероприятия



ФОТО: MOS.RU

▲ Фигуристка Евгения Медведева показывает упражнения

На 56 городских фестивальных площадках пройдёт 780 тренировок.

Фестиваль «Лето в Москве. Все на улицу!» проходит на 84 площадках в 10 округах столицы. Спортивные тренировки проходят ежедневно, присоединиться к ним может каждый.

Подробнее – на mos.ru.



Летний сезон проекта «Спортивные выходные» продлится до сентября, будет проведено 780 тренировок.

долголетие» и цикл «Зарядки долголетия». «Московское долголетие» – наш уникальный проект для миллионов москвичей серебряного возраста, чтобы они продолжали активную жизнь, заводили новых друзей и получали новые ощущения. В этом году у нас уникальный сезон. Мы подготовили для людей старшего поколения 800 площадок во всех округах и районах города. Москвичей ждут различные активности: скандинавская ходьба, зарядки, танцы, пешие экскурсии. Я благодарна нашим звёздным спортсменам, которые присоединяются к нам. Надеюсь, что всем понравится новый сезон, приглашаю участвовать и активно проводить лето в Москве», – сказала Анастасия Ракова.

Нескучное лето

В прошлом году «Зарядки долголетия» за весь сезон объединили больше 17 тысяч человек. Теперь занятия будут проходить по расписанию в будние дни с 9:30 до 10:30. Каждую неделю – новая площадка и новые звёздные тренеры. С москвичами уже позанимались двукратная чемпионка мира и Европы, серебряный призёр Олимпийских игр, фигуристка Евгения Медведева и олимпийский чемпион по фигурному катанию, двукратный чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы, заслуженный мастер спорта Роман Костомаров.

Создавать праздничную атмосферу на спортивных тренировках во всех

тренировки проходят в рамках фестиваля «Лето в Москве. Все на улицу!».

В первый день лета открылись 13 площадок проекта «Спортивные выходные». На занятия уже пришли более 700 человек.

Летний сезон проекта «Спортивные выходные» продлится до сентября.

Тренировки во дворе ▶



ФОТО: MOS.RU



ФОТО: MOS.RU

▲ Регулярная активность на свежем воздухе поднимает настроение и укрепляет здоровье

▲ Занятие спортом перед Большим театром

Для горожан серебряного возраста открыто множество площадок, где на свежем воздухе будут проходить экскурсии, занятия скандинавской ходьбой, йогой, зумбой, танцами и зарядка с известными спортсменами.

«Мы сегодня собрались в самом центре Москвы около Большого театра, чтобы открыть летний сезон проекта «Московское

**Больше
17 тысяч
человек присоединились
к проекту
«Зарядки
долголетия»
в 2023 году.**

ПРАЗДНИК ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Больница – место, где всё-таки есть место смеху, счастью и забавам. Это каждый год доказывает Детская городская больница имени З. А. Башляевой, где по традиции состоялся красочный фестиваль «Здоровье и безопасность детей».



▲ Исмаил Османов с гостями праздника

Вертолётная площадка клиники накануне Международного дня защиты детей, 31 мая, стала местом, где расположилась сцена, различные шатры, а также осталось огромное пространство для детских игр, танцев и веселья.

Фестиваль проводится седьмой год подряд силами команды больницы, её друзей и партнёров. Красочные номера показали артисты Большого Московского цирка, кинологи Росгвардии продемонстрировали навыки служебных собак, юные спортсмены клуба «Ермак» показали приёмы различных боевых искусств. Под восторженные возгласы детей по площадке проехала колонна байкеров из мотоклуба «Ночные волки», и это далеко не все развлечения, которые были организованы на празднике.

Фестиваль «Здоровье и безопасность детей» проводится седьмой год подряд силами команды больницы и её друзей.

В шатрах расположился павильон здоровья, творческие пространства для проведения мастер-классов. Гости фестиваля попробовали полевою кухню, выпечку, мороженое, получили подарки и море воздушных шаров.

Главный внештатный специалист педиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, профессор, доктор медицинских наук Исмаил Османов уверен, что информацию о важности профилактики заболеваний, здорового образа жизни и безопасности детям нужно подавать в игровой форме. В неформальной обстановке ребята охотно обучаются важным навыкам. Конечно же, врачи выступают в роли наставников, но полученные знания должны закреплять родители, ежедневно подавая личный пример.

«В мире нет ничего важнее здоровья ребёнка. Заботясь о нём с первых дней жизни, мы решаем стратегически важную задачу – формируем здоровое общество.

Поэтому современная педиатрия должна не только лечить, но и предотвращать заболевания. Этому и посвящён наш фестиваль! В московском здравоохранении и социуме для этого созданы беспрецедентные в мировом масштабе условия», – рассказал Исмаил Османов.

Также гостей поприветствовали председатель попечительского совета Национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям Елена Мильская, исполнительный директор Национального мониторингового центра помощи пропавшим и пострадавшим детям Екатерина Мизулина, заместитель префекта Северо-Западного административного округа Ирина Пахомова и уполномоченный по правам ребёнка по Москве Ольга Ярославская.

Благодаря друзьям детской больницы на её территории появились новые деревья, которые посадили прямо во время праздничной программы. Красивые лужайки, засаженные цветами, свежий воздух от зелёных насаждений – ещё один ключик к выздоровлению маленьких пациентов.

Развитие детского здравоохранения

Исмаил Османов сообщил, что сегодня в Москве для сохранения здоровья детей делается больше, чем где-либо в мире: «Медицина стремительно развивается, и её качество высоко. Сегодня нам доступны все передовые мировые технологии».



▲ Праздничная программа никого не оставила равнодушными

Также главный врач рассказал и о планах развития детской больницы, которые совпадают с целями и задачами, поставленными Департаментом здравоохранения города Москвы и Правительством Москвы. «Скоро мы закончим переход на цифровой формат работы, завершаем ремонт приёмного отделения, открываем новые центры и продолжаем осваивать новые технологии. Наша главная задача – сместить педиатрию в профилактическую сторону», – подчеркнул Исмаил Османов.

Новый стандарт акушерско-гинекологической помощи помогает закладывать здоровье ребёнка ещё до его появления



▲ Волонтеры раздавали угощение всем желающим

Современная педиатрия должна не только лечить, но и предотвращать развитие заболевания.

на свет. В структуре Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой действует центр женского здоровья, где все виды медицинского наблюдения женщин (от плановых консультаций до ведения беременности) оказывают в одном комплексе. В городе работает шесть перинатальных центров на базе городских больниц, каждый оснащён высокотехнологичным оборудованием. Также в этом году в Морозовской больнице и Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой открылись первые детские эндоскопические центры для выявления заболеваний желудочно-кишечного тракта. Обновляются детские поликлиники и стационары, реконструируются детские молочно-раздаточные пункты.

Евгения Воробьева

Фигурки из воздушных шаров были нарасхват ▶



▲ Торжественное открытие фестиваля

ЛУЧШАЯ АКУШЕРКА МОСКВЫ

В последний день весны в столице в Медицинском колледже № 6 в рамках ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» завершился финальный этап городского конкурса профессионального мастерства «Лучшая акушерка».

«Каждая часть конкурса была полна эмоций и профессионализма: от представления видеоролика по теме «Здоровому будущему – здоровая семья!» до практического мастерства в подготовке, проведении и интерпретации кардиотокографии и оказании неотложной помощи с VR-очками. Посовещавшись с конкурсной и экспертной комиссией, мы приняли решение о введении дополнительной номинации конкурса в 2024 году – «Фиджитал-акушерка», в которой стала лучшей работающая в Городской клинической больнице имени В. В. Вересаева Наталия Брицина», – отметил главный внештатный специалист по акушерству Департамента

здравоохранения города Москвы Антон Оленев.

Участникам конкурса предстояло пройти три этапа. В отборочном этапе приняли участие почти 300 акушерок из московских медицинских организаций. Во время предварительного этапа 20 конкурсантов выполнили ряд практических заданий в условиях, приближенных к реальным. По результатам испытаний в финал прошли пять участников, которые набрали наибольшее количество баллов.

На заключительном этапе от акушера требовалось верное и эффективное решение профессиональных задач с демонстрацией высоких практических



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Конкурсантка выполняет практическое задание



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Оказание неотложной помощи с VR-очками



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Награждение финалисток конкурса

В отборочном этапе приняли участие почти 300 акушерок из московских медорганизаций.

и коммуникативных навыков. Кроме того, в рамках творческого конкурса они представляли оригинальные видеоролики на тему «Здоровому будущему – здоровая семья».

Победу одержала акушерка Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Татьяна Тягунова, которая поблагодарила организаторов: «Спасибо большое за возможность поучаствовать в конкурсе такого уровня! Прекрасная организация, интересные состязания, даже

с применением инновационных технологий, что было неожиданно, увлекательно и подарило большое количество самых разных эмоций. Чувствовалась поддержка и забота на каждом этапе».

Призёрами конкурса стали:
2-е место – акушерка Городской клинической больницы № 52 Екатерина Мурашова;
3-е место – акушерка Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» Полина Кулигина.

Формула жизни

ВЫХОДНЫЕ СО СПАРТАКИАДОЙ

Более 430 человек приняли участие в турнирах по городскому спорту и спортивному ориентированию среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Старт турнира по спортивному ориентированию

«Состоялось сразу два необычных турнира – спортивное ориентирование и городовой спорт, которые очень ассоциируются с работой медиков, потому что всегда нужно найти правильный выход в любой непонятной ситуации, а также попасть в цель, поставив правильный диагноз, чтобы спасти жизнь своим пациентам! Как всегда за призовые места сражаются стационары, взрослые и детские поликлиники, немедицинские организации. 92 команды из 63 организаций, более



Фото: пресс-служба ДЗМ

430 участников», – сказала председатель организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

К новым победам

Золотой кубок турнира по городскому спорту второй год подряд забрала себе в коллекцию команда Городской клинической больницы № 13. Вторую ступень пьедестала заняла команда Медицинского колледжа № 7. Почётным бронзовым

призёром стала команда Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова.

В турнире по спортивному ориентированию победителем стала команда Городской клинической больницы имени В. М. Буянова. Серебряный призёр – команда Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова. Бронзовый кубок забрала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.



▲ Победители турнира по городскому спорту

Фото: пресс-служба ДЗМ

БОЯЗНЬ БЕЛЫХ ХАЛАТОВ

Как родители могут помочь детям не бояться врачей, рассказывает медицинский психолог Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой Анастасия Зинкевич.



Фото: Юрий Строков/НИИОЗММ

▲ Анастасия Зинкевич

Почему появляется страх

Ни для кого не секрет, что многие дети со страхом, а иногда и неподдельным ужасом переступают порог больницы. И неважно, с какой целью, будь то серьёзная операция, осмотр или забор крови. Проблема настолько распространена, что у неё даже есть название – «ятрофобия». Это болезнь, при которой человек панически боится любого медперсонала, манипуляций и просто людей в белых халатах. Причины такой реакции могут быть следующие:

- «Врач – это кто-то страшный». Порой родители неспециально могли неудачно пошутить или использовать врачей

как угрозу: пообещать отвести к доктору за плохое поведение или нежелание пить лекарства.

- «Прошлый неудачный опыт». Воспоминания и эмоции, которые остались от прошлых визитов к специалисту, не всегда бывают положительными. Ребёнок может считать, что теперь каждый поход в больницу и поликлинику будет таким же.

провести какое-то время вдаль от дома, если нужна госпитализация, разумеется, не дарит позитивных эмоций юным посетителям от присутствия тех самых людей в белых халатах.

Преодолеть страх ребёнку могут помочь родители. Им нужно стараться соблюдать несколько правил и дома, и во время посещения специалиста.

Если ребёнок боится похода в клинику из-за неизвестности, поможет игра в доктора.

- «Неизвестность». Страшно не знать, что будет дальше, новые вещи могут быть пугающими, а первые визиты к врачу – это новый опыт. Особенно страшны непонятные ребёнку процедуры, например уколы.

- «Мама тоже боится». Если кто-то из членов семьи открыто демонстрирует свой страх, дети тоже начинают бояться вне зависимости от того, был у них негативный опыт взаимодействия с врачами или нет.

- «Один на один со страхом». Необходимость остаться без родителей в кабинете врача или отделении больницы,



Как подготовить ребёнка к походу к врачу

Самое главное – не используйте врача как злого персонажа, который накажет ребёнка за плохое поведение.

К таким сюжетам часто обращаются родители, которые не могут повлиять на детей самостоятельно.

У кого-то это Кощей, у кого-то – серый волк, а у кого-то – доктор или полицейский. Эту практику не одобряют детские психологи, так как внушение страха перед этими профессиями может навредить в будущем.

Если ребёнок боится похода в клинику из-за неизвестности, поможет игра в доктора.

Купите ему игрушечный медицинский набор. Поиграйте с ним в приём у врача: пусть сначала он измерит вам температуру, сделает укол, посмотрит горло, а затем вы ему. Делайте такие игры разнообразными, чтобы ребёнок перестал бояться врачей любой специальности.

Надежда Владимиров

Памятка

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ПРИЁМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

- Чтобы отвлечь и расслабить малыша в поликлинике, возьмите туда его любимую игрушку, найдите интересное занятие для вас обоих
- Ведите себя спокойно: если вы будете нервничать, то он заметит это и сам начнёт бояться
- После удачного похода к врачу обязательно похвалите ребёнка
- Если же чадо боится врачей, а вам самому скоро предстоит визит к доктору, возьмите его с собой. Пусть малыш посмотрит и поймёт, что процедура безопасна и безболезненна



А ещё помогают сказки, которые можно сочинять самостоятельно по пути к врачу. Обыграйте там те процедуры, которые предстоит пережить ребёнку. Намного легче перенести проверку зрения и прослушивание лёгких, если любимый герой справился с этим без труда

Возможно, этими же способами вы поможете и себе. Если вы, боясь докторов, начнёте объяснять своим детям, почему им не стоит опасаться больницы, то и сами поймёте, что бояться вам нечего

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



12+

Имеются противопоказания.
Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой

ВРАГ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

О влиянии алкоголя на организм человека рассказывает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического центра наркологии Антон Масыкин.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Антон Масыкин

Состояние головного мозга

При попадании этанола в организм происходит нарушение работы нейромедиаторов – химических посредников между нейронами. Из-за этого ухудшается работа всей нервной системы, некоторых отделов головного мозга, отвечающих за регуляцию эмоций, поведения и когнитивных функций. Алкоголь легко проникает во все биологические мембраны, оказывает отравляющее действие на структуры головного мозга. Ухудшение передачи нервных импульсов приводит к когнитивному дефициту (нарушаются мышление, память, внимание, скорость реакции), искажению восприятия информации, трудностям её обработки. В организме частое присутствие алкоголя способствует развитию тяжёлых психических и поведенческих расстройств, вплоть до полной деградации личности и слабоумия. Постоянное употребление алкоголя может замедлить развитие отдельных областей мозга, что скажется на интеллектуальных способностях и способности к обучению.

Алкоголь – это психоактивное вещество, которое оказывает влияние на все органы человека. Его хроническое потребление связано с развитием свыше 230 болезней и расстройств, включая злокачественные новообразования, психические и поведенческие расстройства, инфекционные, сердечно-сосудистые, неврологические заболевания, заболевания органов пищеварения и травматизм.

Центральная нервная система

Алкоголь является одним из наиболее распространённых психоактивных веществ, которое влияет на центральную нервную систему (ЦНС). ЦНС включает головной и спинной мозг и контролирует большинство функций организма, таких как движение, восприятие, память и эмоции.

Один из основных механизмов воздействия алкоголя на ЦНС также связан с нарушением работы нейромедиаторов. Алкоголь влияет на уровень дофамина, серотонина, гамма-аминомасляной кислоты. Это приводит к нарушению передачи нервных импульсов и изменению функционирования всей нервной системы.

Токсическое действие алкоголя ухудшает мозговое кровообращение. Люди, злоупотребляющие алкоголем, страдают от приступов головной боли, головокружения. Нередко происходят кровоизлияния в мозг, ишемические инфаркты мозга, что становится причиной смерти человека. Резко возрастает риск развития судорожных припадков, эпилепсии, алкогольной энцефалопатии, деменции, болезни Паркинсона. Злоупотребление алкоголем приводит к поражениям в периферической нервной системе. Формируются полинейропатии – двигательные, чувствительные и трофические нарушения в руках и ногах, сопровождающиеся судорогами в мышцах, сведением и онемением рук и ног, нарушениями походки, невозможностью выполнения мелкоточечных движений.

Алкоголь оказывает отравляющее действие на структуры головного мозга.

Желудочно-кишечный тракт

Этанол – действующее вещество алкогольных напитков – вызывает поражение всего желудочно-кишечного тракта человека, начиная с ротовой полости. Алкоголь вызывает множественное язвенно-некротическое поражение всего желудочно-кишечного тракта. Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – типичные болезни человека, злоупотребляющего алкоголем. Независимо от типа и дозы употребляемого напитка алкоголь способствует развитию гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, снижая давление нижнего пищеводного сфинктера и моторику пищевода.

Злоупотребление алкоголем провоцирует развитие рака ротоглотки, пищевода, желудка и толстой кишки. Потребление алкоголя влияет на множество аспектов физиологии кишечника, увеличивая его проницаемость, а также нарушая нормальную микрофлору и подавляя активность иммунных клеток слизистой оболочки. Алкоголь вызывает гибель клеток, что приводит к дефектам слизистой оболочки, эрозии и потере эпителия.

Повышенная проницаемость кишечного барьера позволяет бактериям и токсинам, которые они создают, покидать кишечник и проникать в другие органы через кровоток, откуда они могут попасть в ЦНС, вызывая нейровоспаление.

Резко снижается способность кишечника к всасыванию важных питательных веществ, в том числе витаминов и аминокислот. Развивается атония кишечника – отсутствие нормального тонуса и физиологической перистальтики кишечника. Страдают все виды обмена – белковый, жировой, углеводный.

Сердечно-сосудистая система

Этиловый спирт, содержащийся в алкогольных напитках, негативно влияет на сердце и кровеносные сосуды.

Алкоголь оказывает прямое кардиотоксическое действие, вызывает кардиомиодистрофию, гипертрофическую и дилатационную кардиопатию. Сердечная мышца перестаёт справляться со своей главной функцией – перекачиванием крови. Нарушается своевременная доставка кислорода к жизненно важным органам и тканям организма. Каждая клетка начинает испытывать гипоксию, к которой наиболее чувствительны клетки головного мозга, они страдают в первую очередь. Потребителей алкоголя мучают боли в области сердца, это вызвано развитием токсической кардиомиопатии, нарушениями сердечного ритма и проводимости.

Кровь застаивается, что становится причиной отёчности мягких тканей, одутловатости лица, а затем и массивных отёков в брюшной полости – асцита.

Размеры сердца значительно увеличиваются, формируется «бычье сердце», которое перестаёт справляться с нарастающей нагрузкой. Развивается стойкая артериальная гипертензия, снижается сосудисто-двигательная реакция, нарастает хроническая сердечная недостаточность. Вторично развивается гиповолемия – изменение объёмов циркулирующей крови, нарушаются окислительно-восстановительные процессы.

Постоянное употребление алкоголя может привести к развитию атеросклероза – заболевания, при котором происходит накопление жировых отложений на стенках кровеносных сосудов. Атеросклероз увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт. Уменьшается количество лейкоцитов в крови, что снижает устойчивость организма к инфекционным и онкологическим заболеваниям, отрицательно влияет на иммунитет организма. Тем, кто страдает сердечными заболеваниями, алкоголь противопоказан даже в малых дозах.





Дмитрий КОЖУХОВ, врач-уролог, заведующий приёмным отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2.

Урологические заболевания имеют различную природу и происхождение. Лечение, назначенное врачом по результатам диагностики, может быть медикаментозным, хирургическим и комплексным.

Задать вопрос врачу или оставить благодарность всегда можно в телеграм-канале газеты «Московская медицина. Сито»



Нам пишут



Фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Елена Багдасарова

На официальный сайт Городской клинической больницы имени С. С. Юдина пришёл благодарственный отзыв о лечении от пациента А. в адрес заведующей отделением колопроктологии, доктора медицинских наук, профессора Елены Анатольевны Багдасаровой.

«Столкнулся с такой проблемой, как геморрой. Тянул до последнего, но, когда консервативные методы лечения перестали помогать, решился на операцию. Обратился к врачу Багдасаровой Елене Анатольевне, после осмотра был выставлен диагноз и назначена лазерная геморроидэктомия. В день операции положили в палату, взяли анализы и провели необходимые обследования. В палате чистота, стоит выразить благодарность всему медперсоналу отделения – общаются крайне вежливо, как с родным. Лучше, чем в частных клиниках. Помогают и поддерживают во всём.

Операция прошла без осложнений, на следующий день был выписан домой с рекомендациями. Знакомые пугали, что восстановление займёт полгода, и сам я тоже переживал. Первые две недели после операции было тяжело, но потом всё в геометрической прогрессии стало улучшаться и приходило в норму. В итоге спустя месяц после операции я смог полноценно восстановиться, качество жизни однозначно улучшилось, вернулся на работу, связанную с физическими нагрузками, без каких-либо ограничений. В итоге я забыл, что такое геморрой, и проблемы, беспокоящей несколько лет и мешающей жить, больше нет.

Огромное вам спасибо, Елена Анатольевна! Очень радует, что есть такие профессионалы, как вы!»

Обнаружили песок в почках на УЗИ. Какие обследования мне нужно дополнительно пройти?

Песок в почках – понятие очень относительное. Что такое песок? Это мелкие конкременты размером 1–2 мм. Разрешающая способность аппарата УЗИ не позволяет точно дифференцировать камень таких маленьких размеров, скажем, от среза сосуда, попавшего в сигнал датчика, или более плотной части паренхимы почки. Поэтому при подобном заключении грамотный уролог соотнесёт описание УЗИ с клинической картиной, наличием в анамнезе мочекаменной болезни и при необходимости назначит более высокоточные методы обследования, которые помогут поставить точный диагноз. Важно помнить, что заключение УЗИ-исследования пишется для специалиста. Неправильная трактовка самим пациентом может вызвать лишь дополнительное беспокойство.

Как нужно скорректировать питание при мочекаменной болезни?

О коррекции питания как методе профилактики камнеобразования можно

говорить лишь тогда, когда имеются данные о химическом составе конкрементов. По химическому составу они могут быть уратными, оксалатными, фосфатными и т. д. Лишь в этом случае мы сможем назначить диету, исключающую из рациона вещество, способствующее образованию конкретного вида камней.

Из общих рекомендаций стоит сказать о питьевом режиме. Ежедневно каждый человек должен выпивать не менее 1,5–2 л жидкости.

Ощущается постоянный запах аммиака в моче. Что делать?

Образование мочи – это сложный процесс, в ходе которого происходит фильтрация плазмы крови и избавление организма от избытка жидкости и не нужных ему веществ. К таким веществам относятся и соли аммония. При некоторых состояниях организма количество выделяемого с мочой аммиака может увеличиваться, в результате чего появляется резкий неприятный запах. С чем-то спутать его сложно, достаточно вспомнить, как пахнет нашатырный спирт.

Причинами данного процесса могут стать обезвоживание, изменение диеты, наличие воспалительного процесса

в мочевыводящей системе. Недостаточное употребление жидкости, повышенное потоотделение во время жаркой погоды могут привести к обезвоживанию и, как следствие, изменению запаха мочи, поэтому очень важно соблюдать питьевой режим. Продукты, содержащие большое количество животного и растительного белка, витамина B₆, тоже могут менять состав мочи и приводить к неприятному запаху. В такой ситуации изменение рациона вернёт всё на свои места.

Инфекция мочевыводящих путей является самой грозной из перечисленных причин изменения запаха мочи. Как правило, её сопровождают и другие симптомы, такие как боли при мочеиспускании, учащённое мочеиспускание, дискомфорт, боли в поясничной области. Моча становится мутной, темнеет, могут появляться примеси. В такой ситуации нужно немедленно обратиться к врачу-урологу.

Как понять, что у меня гиперактивный мочевой пузырь?

Синдром гиперактивного мочевого пузыря представляет собой нарушение функции органа, при котором пациент чувствует частые, иногда неконтролируемые позывы к мочеиспусканию, нередко сопровождающиеся недержанием.

Происходит это из-за резкого увеличения проводимости импульсов в нервных окончаниях мочевого пузыря.

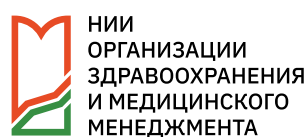
В результате мышечная стенка органа (детрузор) сокращается хаотично, что приводит к вышеуказанным проблемам.

Причиной заболевания может быть патология головного, спинного мозга, химическое и лучевое воздействие на область мочевого пузыря, травмы, злоупотребление алкоголем.



Фото: пресс-служба ГВВ № 2

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников
Члены редакционного совета
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов, Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева, О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк, А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова, И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Н. Ф. Плавун, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков, М. Ш. Хубутя, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов.
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, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ