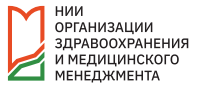




ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*



ПОНЕДЕЛЬНИК  
1 ДЕКАБРЯ 2025 ГОДА  
№ 46 (394)

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIOZ.RU



фото: mos.ru

**Мэр Москвы Сергей Собянин открыл два лечебных корпуса (№ 15 и 16) Морозовской детской городской клинической больницы, где недавно прошла реконструкция. В частности, начал функционировать специализированный центр ранней помощи для недоношенных детей.**

“ Морозовская больница, одна из старейших в городе, формировалась как крупнейший в стране медицинский благотворительный проект. И эти традиции продолжают по нынешнее время. Москва построила новый корпус, занимается реконструкцией, оснащением оборудованием. Организации Москвы, благотворительные фонды активно участвуют в восстановлении исторических корпусов», – отметил Сергей Собянин.

В корпусах разместили кабинеты специалистов консультативно-диагностического центра общей мощностью до 400 посещений в смену, дневной стационар на 22 койки для иммунобиологической терапии пациентов с гастроэнтерологической и ревматологической патологиями, центр по лечению цереброваскулярной патологии, центр детской кардиохирургии и центр ранней помощи. Здесь в течение первых лет жизни будут получать медицинское сопровождение малыши, родившиеся раньше срока. В обновлённых корпусах внедрили современные цифровые решения для регистрации пациентов. Оформление визита занимает считанные минуты и проходит без заполнения бумажных документов.



## МОДЕРНИЗАЦИЯ МОРОЗОВСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

▲ Сергей Собянин и коллектив Морозовской больницы

фото: mos.ru

### Новости

#### На страже здоровья детей

Столица сформировала современную и доступную медицинскую систему для более чем двух миллионов детей, написал мэр Москвы Сергей Собянин в своём канале в мессенджере МАХ. «Только за последние четыре года мы построили более 20 объектов детской медицины», – отметил мэр Москвы. Первичную помощь в столице дети получают в 46 медучреждениях, включая амбулаторно-поликлиническое отделение на базе Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова, детские и детско-взрослые поликлиники. Если ребёнку требуется серьёзное лечение или операция, его готовы принять девять городских стационаров и детские подразделения Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского и Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».



▲ Совместный труд врачей и города – основа здоровья будущих поколений

#### ИИ в помощь рентгенологам



фото: mos.ru

В Москве начали работать два новых сервиса на основе искусственного интеллекта для высокоточной диагностики множественных переломов голеностопного и лучезапястного суставов. Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития, подчеркнула: «Сегодня в распоряжении московских рентгенологов уже более 60 ИИ-сервисов. Одни отличают норму от проявления заболевания, другие, например, могут измерять границы и размеры патологии. Сервисы применяются по 43 клиническим направлениям. В условиях большого потока пациентов технологичные ассистенты помогают сохранять высокое качество и скорость диагностики».

### Анонсы



Врач-реабилитолог Екатерина Павлова о методах предупреждения боли в спине.  
**Если болит спина**

<< СТР. 6



Врач-дерматолог Дмитрий Ким делится информацией о вирусе герпеса.  
**7 фактов о герпесе, которые важно знать**

<< СТР. 7



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

## Международный обмен опытом

24 финалиста конкурса профессионального мастерства «Московские мастера» по профессии «медическая сестра» отправились в Китайскую Народную Республику.

Цель поездки финалистов – обмен опытом и изучение особенностей работы сестринских служб в местных медицинских учреждениях. Об этом сообщили



▲ Награждение победителей в Гостином дворе

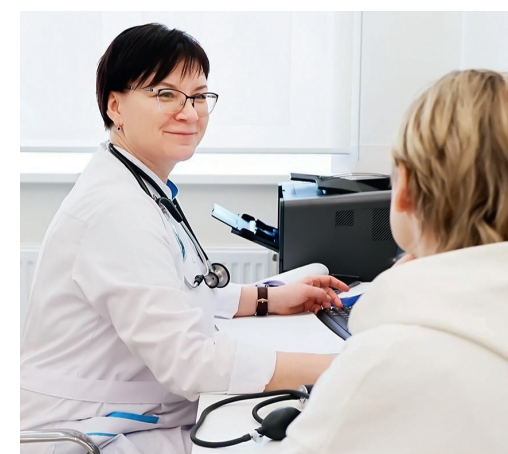
в пресс-службе Департамента здравоохранения Москвы: «Сестринское сообщество Москвы – порядка 50 тысяч профессиональных медсестёр и медбратьев, которые являются важнейшими сотрудниками любой медицинской организации. Во время конкурсных испытаний участники проходили различные тестирования, демонстрировали практические навыки. В качестве поощрительной награды среди прочего все финалисты получили возможность отправиться в Китай для приобретения новых навыков

и обмена профессиональным опытом с иностранными коллегами».

Отбор финалистов проходил в несколько этапов. Сначала более 700 специалистов продемонстрировали профессиональные навыки. На основании результатов компьютерного тестирования, направленного на оценку теоретических знаний, к дальнейшему участию допустили 80 конкурсантов. После этого был организован этап с практическими заданиями, где участники выполняли реальные медицинские манипуляции. Финал конкурса прошёл в Гостином дворе, куда пригласили 24 кандидата. В заключительном туре они решали имитированные клинические задачи.

## Умный сервис поддержки врачей

Цифровой помощник позволил специалистам Москвы высвободить более 250 тысяч часов для общения с пациентами.



▲ На приёме врач может корректировать информацию, полученную от цифрового помощника

Система умного приёма в столичных поликлиниках собирает жалобы пациентов при онлайн-записи. В специальной форме опроса требуется обозначить их и ответить на уточняющие вопросы для конкретизации симптомов и состояния. Каждый последующий вопрос формируется на основе предыдущих ответов. Полученная информация передаётся в Единую медицинскую информационно-аналитическую систему и фиксируется в протоколе предстоящего осмотра, на приёме врач может корректировать их. «Сегодня в Москве действует система умного приёма, которая начинает свою работу ещё до визита человека в поликлинику. Если при онлайн-записи к специалисту он выбирает в качестве цели обращения плохое самочувствие или боль, мы предлагаем ему пройти опрос для уточнения жалоб и симптомов. Он занимает не более трёх минут. Москвичи воспользовались этой опцией уже свыше пяти миллионов раз», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

На основе собранных жалоб система поддержки принятия врачебных решений рекомендует врачу три наиболее вероятных предварительных диагноза пациента. За всё время работы сервиса с его помощью специалисты поставили свыше 15 миллионов диагнозов.

## Повышение квалификации к эпидсезону

Перед сезонным ростом заболеваемости более 2,5 тысячи столичных врачей повысили квалификацию.

Москва тщательно подготовилась к сезону простудных заболеваний. Благодаря специальной программе повышения квалификации, реализуемой на базе Кадрового центра ДЗМ, специалисты детских поликлиник уже внедряют передовые знания для диагностики, терапии и профилактики ОРВИ, гриппа и пневмонии. Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова отметила: «Ежегодно в преддверии сезонного роста заболеваемости

мы проводим целый комплекс мер по поддержке здоровья горожан. Ещё в начале сентября мы запустили широкую



▲ В столице внедряются передовые знания для диагностики и профилактики ОРВИ, гриппа и пневмонии

кампанию по вакцинации в городских поликлиниках, мобильных пунктах, школах и детсадах. Для медработников мы обеспечиваем возможность постоянно актуализировать свои знания и осваивать современные и максимально эффективные методы профилактики, лечения и точной диагностики гриппа, ОРЗ и других сезонных инфекционных заболеваний».

Программа «Актуальные вопросы диагностики, лечения и профилактики острых респираторных заболеваний, гриппа и внебольничных пневмоний у детей» основана на новейших клинических рекомендациях и научных данных. Она также учитывает практический опыт столичного здравоохранения в этой области.

## «Науки о жизни»

20 ноября в ТАСС состоялось открытое заседание Научного совета Российской академии наук «Науки о жизни». Московские эксперты рассказали о персонализированных подходах в терапии онкологии.

О химиотерапии в развитии медицинских технологий лечения онкологических заболеваний рассказал президент НИИЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Д. Рогачёва Минздрава России, академик РАН Александр Румянцев: «Современные тенденции в области химиотерапии тоже обозначены, они развиваются. Это комбинация химиопрепаратов в виде полихимиотерапии. Например, для лечения острого лимфобластного лейкоза у детей используются 8 химиопрепаратов. И они применяются

в определённых концентрациях, в определённых позициях, в определённое время».

Заместитель директора Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова, член-корреспондент РАН Людмила Жукова выступила с докладом «Цитостатическая терапия (химиотерапия) злокачественных опухолей в новом прочтении». Она рассказала о конъюгатах антитело-лекарственных препаратов: «Расширенный терапевтический индекс этих препаратов по сравнению с традиционной химиотерапией обусловлен

эффективной и избирательной доставкой лекарственного препарата в антиген-экспрессирующие опухолевые клетки».



▲ Специалисты обсудили персонализированные подходы в терапии онкологии

## Коротко

### Передовые технологии

Новый корпус НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского получит современное оснащение. Заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов отметил: «Новый корпус НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского займёт площадь более 150 тысяч квадратных метров. Это будет один из самых современных медицинских объектов в России. Здание оснастят передовым оборудованием и комплектующими – всего здесь появится около 70 тысяч единиц, в том числе десятки единиц тяжёлой техники». Также в новом корпусе Склифа разместят 22 высокотехнологичные операционные, разделённые на несколько блоков.

### Границы собственного «я»

5 декабря на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар «Типология организации личности» в рамках цикла PRO 30Ж – социально ориентированного проекта для широкой аудитории, направленного на просвещение населения в вопросах важности психического здоровья, передачу базовых знаний о его поддержании в условиях современной жизни «PSY-грамота». На вебинаре будут освещены современные взгляды на формирование личности, понимание границ собственного «я», а также способы формирования бережного отношения к себе и другому.

Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



### Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей столичного здравоохранения. Информация подаётся в видеоформате. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру мобильного телефона на QR-код.

# ВАЛЕРИЙ ВЕЧОРКО: «ГИБРИДНАЯ ОПЕРАЦИОННАЯ – ЭТО СОВРЕМЕННЫЙ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ КОМПЛЕКС»

Во флагманский центр поступают пациенты, которым требуется высокотехнологичная помощь, в том числе экстренная. Выполнять сложнейшие вмешательства специалистам помогает современное оборудование. Как устроены гибридные операционные, а также об эффективных технологиях последнего поколения в нашей беседе с главным врачом Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, доктором медицинских наук Валерием Вечорко.



▲ Валерий Вечорко

**– Валерий Иванович, расскажите, что представляет собой гибридная операционная?**

– В составе Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова две гибридные операционные. Год от года число пролеченных пациентов только увеличивается. В 2024 году в нашем стационаре получили лечение 122 тысячи пациентов, в том числе прооперированы более 71 тысячи пациентов, поступивших по скорой, в рамках операции одного дня.

Гибридная операционная отличается тем, что она оснащена специальным оборудованием. Помимо того, что есть в классической операционной, она ещё имеет ангиографическую установку. Ангиограф позволяет работать эндоваскулярным хирургам. Кроме того, в нашей больнице непосредственно в операционной можно выполнить и компьютерную томографию. Есть и другое диагностическое оборудование, позволяющее интраоперационно следить за динамикой состояния пациента и корректировать ход вмешательства.

**– Каковы основные цели и задачи гибридной операционной?**

– Прежде всего создать возможности для проведения одновременных и сложных операций. Высокотехнологичное оборудование позволяет сделать операцию

в сжатые сроки, эффективно и безопасно для пациента. Да, в гибридной есть свои особенности. Возьмём только одну из составляющих – операционный стол, который установлен в гибридной операционной. Он позволяет работать мультидисциплинарной бригаде и обработан специальными материалами, чтобы исключить малейшую возможность образования статического электричества и возгорания. Всё предусмотрено для быстрого развёртывания и оказания медицинской помощи. Представьте, поступает пациент с политравмой. Нашим специалистам требуется действо-

вать без промедления, иначе он погибнет. Для симультанного, или сочетанного, вмешательства одновременно должны работать врачи разных специальностей: травматолог, нейрохирург, сосудистый хирург, реаниматолог. Плюс к этому там же

одновременно проводится диагностика для уточнения состояния и алгоритма действий. То есть гибридная операционная выполняет ещё и функции диагностического кабинета. Другому пациенту может потребоваться немедленное проведение



▲ Ангиограф позволяет проводить эндоваскулярные и комбинированные хирургические операции



▲ Специалисты получают изображения в режиме реального времени

коронарографии, а затем в процессе диагностического поиска – и компьютерной томографии. Всё это можно сделать в условиях гибридной операционной.

**– Как организован рабочий процесс в гибридной операционной?**

**“ Гибридная операционная отличается тем, что она оснащена специальным оборудованием**

– В ней могут работать разные бригады – хирурги отделения рентгенэндоваскулярной диагностики и лечения или отделения сердечно-сосудистой хирургии, травматологи или нейрохирурги. Всё зависит от того, с каким диагнозом поступил к нам пациент. И поскольку каждый случай индивидуален, то подготовка к операции проходит в чём-то по похожим алгоритмам, но с существенными различиями – всё зависит от специализации и плана операции.

При неотложном состоянии пациента самое важное – своевременная диагностика. Мы уделяем внимание и психологическому состоянию больного. Лечащий врач, беседуя с ним, объясняет алгоритм действий специалистов, рассказывает, какой диагноз был ему поставлен, почему нужна операция. Он поясняет даже,

как будет протекать послеоперационный период. Ведь наша специальность требует умения общаться с людьми. Важно успокоить человека, внушить ему надежду и уверенность. Кстати, коллеги рассказывали не раз, что антураж гибридной операционной производит на людей шокирующее впечатление в хорошем смысле этого слова. Человек себя чувствует, словно оказался в космическом корабле.

**– Как осуществляется мониторинг состояния пациента во время высокотехнологичной операции?**

– Оперативное лечение проводится под постоянным контролем. Все параметры: сатурация, непрерывный электрокардиомониторинг, показатели уровня артериального давления и другие параметры выводятся на монитор. Также при необходимости в процессе операции можно снимать энцефалограмму. Само хирургическое вмешательство представляет собой не менее сложную работу. Хирурги выполняют первое вмешательство в зависимости от диагноза пациента. Затем следующий этап, но каждый из них требует командного взаимодействия. Конечно, гибридная операционная – это не только дорогостоящее оборудование, но и огромные функциональные возможности. У нас она сориентирована в основном на экстренную помощь. В этом специфика работы нашей больницы. Ведь гибридную операционную имеют только крупные клиники. Такие технологические возможности надо использовать максимально эффективно, чтобы дорогостоящее оборудование не простаивало и приносило как можно больше пользы нашим пациентам.

Полная версия интервью в журнале «Московская медицина»



▲ В гибридной операционной работает мультидисциплинарная команда специалистов

Фото: НИОЗММ

Фото: НИОЗММ

Фото: НИОЗММ

Фото: НИОЗММ

# РОЖДЕНИЕ НОВОЙ ЖИЗНИ

**Специалисты перинатального центра Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского помогли появиться на свет девочке, успешно выполнив её маме уже шестое по счёту кесарево сечение.**

специалистов, и это лучшая оценка их профессионализма.

«Каждый столичный роддом и перинатальный центр представляет собой передовое медицинское учреждение, оснащённое лучшим оборудованием. Наши специалисты постоянно совершенствуют свои навыки и используют современные методики лечения. К каждой пациентке врачи применяют персональный подход и оказывают комплексную и непрерывную поддержку на всех этапах. Высокая квалификация медицинских работников и внедрение инновационных технологий позволяют успешно справиться даже с самыми сложными ситуациями. Недавняя история из перинатального центра больницы имени М. П. Кончаловского – яркое тому подтверждение. Здесь врачи помогли появиться на свет маленькой девочке, выполнив уже шестое по счёту кесарево сечение её маме: роды прошли максимально спокойно и без осложнений,

Несмотря на два серьёзных хирургических вмешательства, желание иметь большую семью не покидало женщину. В 2019 году она впервые обратилась в перинатальный центр Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского, где с тех пор родила троих сыновей. Именно опыт и внимание специалистов центра позволили почувствовать уверенность в своих силах и доверить им самое главное – жизни и здоровью своих новорождённых детей.

Благодаря мастерству и профессионализму сотрудников центра и шестое кесарево сечение прошло успешно, без осложнений. Рядом был папа: он поддерживал супругу и вместе с ней с нетерпением ожидал рождения дочери. На свет появилась здоровая девочка, и, пока врачи завершали операцию, малышка грелась в отцовских объятиях. Первые дни новорождённая находилась под наблюдением специалистов, а мама быстро восстановилась после операции. На выписке их с восторгом встречала вся семья.

## Профессионализм и персональный подход

В перинатальном центре Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского работают опытные врачи – акушеры-гинекологи, неонатологи, анестезиологи-реаниматологи высочайшей квалификации. Операционный блок акушерского стационара и отделения реанимации и интенсивной терапии для женщин и детей оснащены современной аппаратурой. Здесь мамам и новорождённым оказывают качественную медицинскую помощь, в том числе высокотехнологичную.

В послеродовом отделении есть двухместные и индивидуальные палаты, рассчитанные на совместное пребывание мам и малышей. Для рожениц предусмотрены индивидуальные боксы, оборудованные всем необходимым для того, что-

Совершенствование системы заботы о здоровье будущих мам и малышей – один из главных приоритетов столичного здравоохранения. Чтобы роды были максимально безопасными, а женщины чувствовали себя комфортно, в Москве создана современная служба родовспоможения, где профессионализм врачей дополнен передовым оборудованием, постоянно внедряются новые технологии и улучшаются подходы к ведению беременности и родов.

Так, благодаря слаженной работе медицинской команды перинатального центра Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского многолетняя москвичка – мама пятерых детей, появившихся на свет с помощью кесарева сечения, благополучно родила ребёнка в шестой раз. Специалисты перинатального центра выполнили операцию, которая потребовала ювелирной точности и особого мастерства.

## Мечта о материнстве

Несмотря на все риски, благодаря столичным врачам женщина смогла исполнить свою мечту о том, чтобы в её семье стало на одного малыша больше.

Она уже в четвёртый раз выбрала именно этот центр для рождения ребёнка, что свидетельствует о полном доверии мастерству и опыту московских



▲ Первое знакомство с сестрёнкой



▲ Дом, где рождается счастье

**“ Забота о здоровье будущих мам и малышей – один из приоритетов столичного здравоохранения**

несмотря на ранее перенесённые женщиной хирургические вмешательства», – отметили в пресс-службе Департамента здравоохранения Москвы.

## Большая семья

В юности из-за патологии яичников шанс на беременность у пациентки был очень низким. Тем не менее москвичка, не отказавшись от мечты о детях, прошла назначенный курс лечения и смогла забеременеть. В первых родах специалисты выполнили операцию кесарева сечения по причине узкого таза. Спустя два года у неё родился сын также при помощи экстренной операции.

бы сделать роды безопасными для матери и ребёнка, приветствуются партнёрские роды. С момента перевода в палату после операции мамы могут быть вместе с новорождёнными, если те родились здоровыми.

В акушерском физиологическом отделении есть всё для полноценного обследования родильниц, эффективной профилактики послеродовых заболеваний, а также их диагностики и лечения.

В центре круглосуточно работает клинико-диагностическая лаборатория, осуществляется УЗИ. Родители принимают активное участие в выхаживании своих детей.

# ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

**Сердечно-сосудистые заболевания необходимо вовремя диагностировать и лечить. Чем раньше будет выявлено заболевание, тем выше шансы на восстановление здоровья. Как распознать проблемы с сердцем, выясняем вместе с заведующим кардиологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидатом медицинских наук Сергеем Ивановым.**



▲ Сергей Иванов

## Мучают постоянные отёки и одышка, виню во всём лишний вес. Есть ли повод тревожиться о сердце?

Одышка и отёки действительно являются серьёзными симптомами, которые могут указывать на различные заболевания. Однако в первую очередь при их появлении следует исключить развитие хронической сердечной недостаточности. Поэтому я настоятельно рекомендую оперативно обратиться к терапевту или кардиологу для установления точной причины.

Теперь о лишнем весе. Сам по себе он не вызывает отёков, но может усиливать одышку при физической нагрузке – это логично, поскольку организм вынужден носить на себе дополнительную массу. Кроме того, у людей с абдоминальным типом ожирения приподнятая диафрагма уменьшает объём лёгких, что также способствует появлению одышки.

Что касается отёков – это важный сигнал организма. В норме, даже потребляя большое количество жидкости, человек не должен испытывать выраженной

отёчности. Как правило, это состояние свидетельствует о патологических состояниях. Это может быть не только сердечная недостаточность, но и почечная дисфункция, низкий уровень белка в крови или эндокринные нарушения.

## Принимаю лекарства от давления, только когда оно повышается. Правильно ли это?

Нет, это в корне неправильная и опасная тактика. Современные антигипертензивные препараты обладают накопительным эффектом. Их максимальное действие развивается лишь через 4–5 недель постоянного приёма. Эти лекарства предназначены для планового, ежедневного применения. Они имеют пролонгированное действие, то есть работают

**Одышка и отёки являются серьёзными симптомами, которые могут указывать на различные заболевания**

24 часа, и сегодняшнюю таблетку пациент пьёт для того, чтобы обеспечить нормальное давление завтра. Если пропустить приём, увидев утром хорошие цифры, это почти гарантированно приведёт к подъёму давления к вечеру или на следующее утро.

Такой режим «по требованию» не только не эффективен, но и вреден. Он создает резкие скачки давления от высоких цифр к низким и обратно, что увеличивает нагрузку на сосуды и риск осложнений. Единственно верный подход – ежедневный приём препаратов в назначенной дозе, даже при нормальном самочувствии.



▲ ЭКГ является основным методом оценки работы сердца



▲ УЗИ сердца позволяет кардиологу поставить правильный диагноз

## На электрокардиограмме (ЭКГ) выявили проблемы, а именно блокаду правой ножки Гиса. Что теперь делать?

Обнаружение неполной блокады правой ножки пучка Гиса на ЭКГ во многих случаях может рассматриваться как вариант нормы, особенно если она была у человека давно и является врождённой особенностью. Такое состояние обычно не вызывает опасений и не требует специального лечения, за исключением некоторых ограничений для профессионального спорта и чрезмерных физических нагрузок.

Однако важно подчеркнуть: появление любой блокады, особенно если она возникла внезапно, всегда говорит о патологическом процессе в проводящей системе сердца. Поэтому, даже при неполной блокаде, необходимо пройти более детальное обследование, чтобы выяснить её причину. Это может включать ЭхоКГ (УЗИ сердца) и суточное мониторирование ЭКГ. Существует также полная блокада правой ножки, когда проведение импульса полностью блокируется. Принципиальная разница между неполной и полной блокадой – в степени выраженности нарушения проведения.

Отдельно стоит отметить, что блокада левой ножки пучка Гиса является более серьёзной находкой. Её появление, как правило, всегда свидетельствует о значительных изменениях в работе сердца и требует обязательного и немедленного дообследования у кардиолога.

## Во время парения в бане стало плохо, кратковременно потерял сознание. С чем это может быть связано?

Кратковременная потеря сознания (обморок) в бане может иметь как относительно безобидные, так и серьёзные причины. С одной стороны, это могла быть физиологическая реакция. Длительное нахождение в парилке вызывает расширение сосудов и значительную потерю жидкости с потом. При быстром вставании может произойти резкое падение артериального давления, что может привести к недостатку кровоснабжения мозга и обмороку. С другой стороны, высокая температура и нагрузка на организм могли спровоцировать внезапное нарушение сердечного ритма (аритмию), которое является одной из наиболее частых и серьёзных кардиологических причин потерь сознания. Любой случай потери сознания – это веский повод для обязательного обращения к врачу. Необходимо исключить основные опасные причины: кардиологические (аритмии), неврологические и эндокринные (например, резкий скачок или падение уровня сахара в крови). Обследование у терапевта и кардиолога будет первым и правильным шагом.

## Могут ли стресс и тревожность негативно повлиять на сердце?

Да, и влияние это очень существенное. Я бы сказал больше: хронический стресс является прямой причиной развития многих заболеваний, и сердечно-сосудистая система страдает одной из первых. Постоянное нервное напряжение приводит к формированию и прогрессированию артериальной гипертензии (АГ) – стойкому повышению давления. А это, в свою очередь, выступает пусковым механизмом для целого ряда серьёзных проблем. На фоне АГ может начаться развитие хронической сердечной недостаточности, возникать нарушения ритма сердца (аритмии) и ускоряться процесс атеросклероза – образования бляшек в сосудах. Поэтому фраза «все болезни от нервов» в случае с кардиологией недалеко от истины. Однако хронический стресс – это фактор риска, который можно контролировать. Отказ от вредных привычек, физическая активность, сбалансированное питание помогут предотвратить серьёзные заболевания сердца.

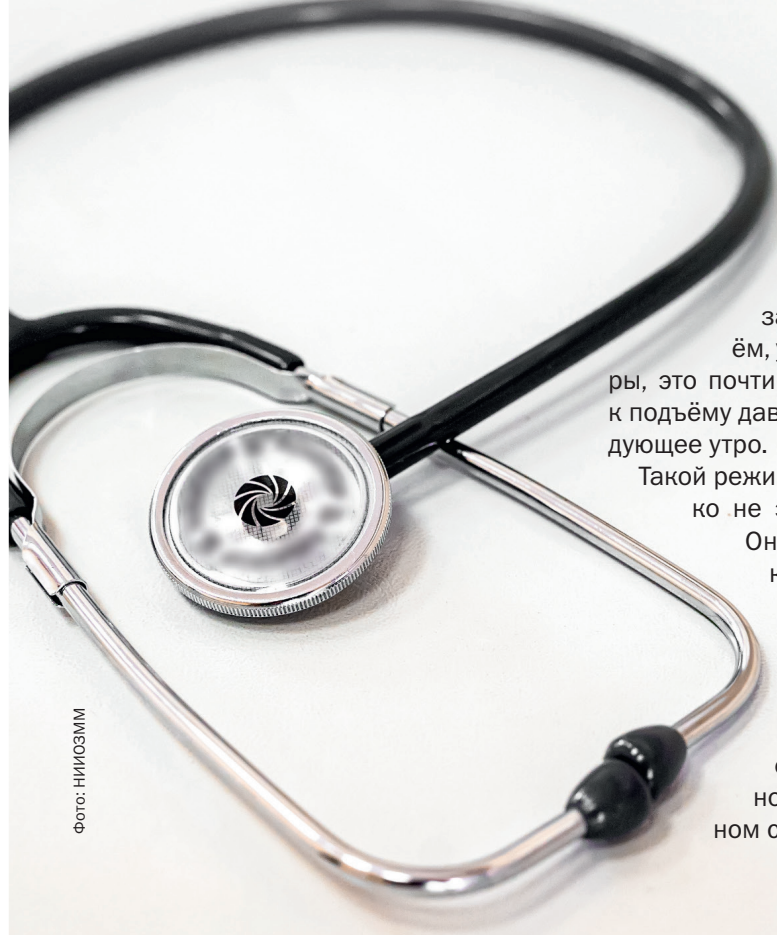


Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

# ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

**Боль в спине – частая проблема офисных сотрудников. Почему она возникает и как её предупредить, рассказывает заведующий отделением ранней медицинской реабилитации Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Екатерина Павлова.**

Фото: пресс-служба ГКБ № 1 им. Н. И. Пирогова



▲ Екатерина Павлова

## Почему ноет спина

В офисе большую часть своего рабочего времени мы проводим на стуле. Но положение сидя – не физиологичное для организма человека. За рабочим столом мы должны сидеть ровно, мышцы испытывают статическую перегрузку, находятся в постоянном напряжении, их кровоснабжение ухудшается, возникает мышечный спазм и боль.

Один из самых очевидных рисков сидячего образа жизни – нарушения опорно-двигательного аппарата, которые проявляются изменением осанки, острой и хронической болью в спине, ограничением движений. Это может приводить к головным и мышечным болям, варикозу, лишнему весу, повышенной утомляемости и усталости. Чтобы избежать этого, добавьте движения в течение дня, правильно организуйте своё рабочее место, следите за осанкой.

## Рабочее место

Самое важное для организации безопасного для здоровья рабочего пространства – это выбор кресла. Если есть такая возможность, отдавайте предпочтение креслам с регулируемыми элементами: высота самого кресла и подлокотников, угол наклона спинки. Когда вы сидите, стопы должны ровно стоять на полу, угол в коленях равен 90°, а таз находится на уровне коленей. Сиденье должно быть глубокое и подходить человеку (допускается отступ в 2–3 пальца руки от края сиденья до нижней части колена). Спинка стула лучше прямая с валиками под поясницу. Если стул высокий, то валик нужен на уровне шеи. Хорошо, если спинка откидывается и во время работы можно отклониться, расслабиться. Подлокотники на уровне локтя при расслабленных плечах. Если они выше, мы поднимаем плечи вверх, напрягаем плечевой пояс и шею. Если ниже, то мы будем периодически заваливаться в ту или другую сторону, тем самым вызывая зажим мышц спины.

## Выбираем правильное положение

Если вы сидите на стуле, то спина должна быть прямой, но с физиологичными изгибами позвоночника. Конечно, нам


хочется немного наклониться, облокотиться, и это нормально. Так наше статичное положение становится мобильным. Это, конечно, не замена полноценному движению, но всё-таки даёт возможность расслабить мышцы. Другое дело, что в таком положении не стоит находиться долго. Тело запоминает неправильные позиции и непроизвольно повторяет их, что может приводить к болям и проблемам в спине. Поэтому сидим ровно, но периодически меняем положение тела.

## Двигаться, чтобы предупредить

Молодые часто говорят: «У меня ничего не болит. Зачем сейчас думать об этом?» К сожалению, нет чётко обозначенного возраста, когда начинаются проблемы со спиной, но чем дольше стаж сидячего образа жизни, тем больше сложностей потом может быть. Даже если ничего сейчас не болит, не сидите сиднем за столом целый день. Делайте короткие пятиминутные перерывы каждые 30–60 минут. Можно пройтись по коридору, дойти до кулера, подняться-спуститься по лестнице. Если позволяет помещение и режим работы, сделайте небольшую зарядку прямо на рабочем месте.

**Внимание!**  
Когда спина просто ноет, не терпите – обращайтесь к врачу, чтобы выяснить причину и принять меры.

**Срочно к доктору, если спина болит ночью, боль не проходит после сна, сопровождается онемением рук или ног.**

 НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

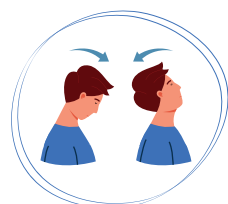


Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду

## Офисная разминка

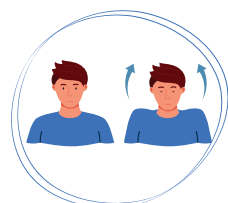
В зависимости от того, сколько времени есть на перерыв, выберите упражнения, которые можно сделать.

### 5 минут. Упражнения сидя на рабочем месте

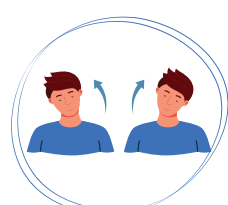


**Исходное положение (И. П.)** сидя на стуле, спина прямая, голову держим ровно, плечи расслаблены.

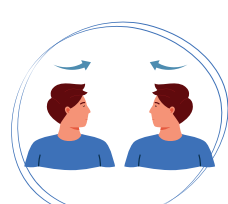
1. Поочередно слегка наклоняемся вперёд-назад, не сгибая спину (всего 10 раз).



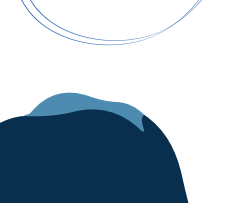
2. Плечи сводим вперёд, голову наклоняем к груди, затем плечи расправляем, голову поднимаем (всего 10 раз).



3. Сводим лопатки вместе и держим в напряжении 15 секунд, возвращаемся в И. П.



4. Медленно наклоняем голову к правому плечу, возвращаемся в И. П., потом к левому плечу (всего 10 раз).



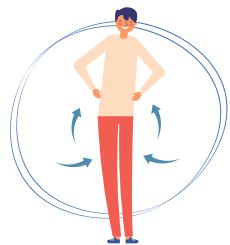
5. Не торопясь поворачиваем голову вправо, возвращаемся в И. П., затем влево (всего 10 раз).

### 10 минут. Упражнения в положении стоя

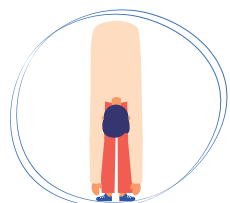


**И. П.** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, спина прямая, голову держим ровно, плечи расслаблены.

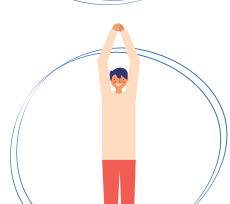
1. Рисуем подбородком круг: подбородок прижать к груди, затем аккуратно довести его до правого плеча, вернуться в И. П., затем так же к левому плечу (всего 15 раз).



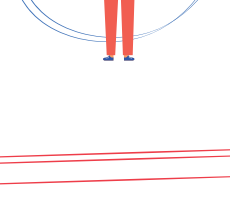
2. Поворачиваемся корпусом поочередно в правую и левую стороны, руки можно держать на поясе, таз неподвижен (всего 15 раз).



3. Выполняем плавные круговые движения тазом сначала в одну сторону, потом в другую (всего 15 раз).



4. Наклоняемся вперёд, пытаемся достать пальцами рук ступни (10 раз).



5. Тянемся руками к потолку, голову держим ровно (10 раз).

# ГЛАВНЫЕ ФАКТЫ О ГЕРПЕСЕ, КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗНАТЬ

О простуде на губах слышали многие. Но не все понимают, что герпес – это не безобидная инфекция и его обязательно надо лечить. Что ещё нужно знать об этом вирусе, рассказывает врач-дерматовенеролог, заведующий центром компетенций по вопросам вирусных заболеваний кожи Московского центра дерматовенерологии и косметологии **Дмитрий Ким**.



▲ Дмитрий Ким

Фото: пресс-служба МНПЦДК



## Герпес встречается в любом возрасте

Действительно, герпес может возникнуть как у младенца, так и пожилого человека. Вирус распространён настолько широко, что большинство сталкивается с ним хотя бы раз в жизни. Наиболее сложное течение заболевания наблюдается у людей с ослабленным иммунитетом любого возраста. Однако самые уязвимые – это новорождённые и пожилые люди.



## От герпеса нельзя избавиться раз и навсегда

Убить или вывести вирус из организма в настоящее время невозможно. А вот помочь человеку жить без обострений в большинстве случаев вполне реально.



## Герпес нужно лечить у врача

Несмотря на то что возбудителем заболевания является вирус простого герпеса, этот вирус не прост. Обращайтесь к доктору, не занимайтесь самолечением. Врач подберёт подходящие противовирусные средства и рациональный режим их применения, а также оценит риск осложнений. Это особенно важно при частых обострениях или нетипичных проявлениях герпеса.



## Герпес бывает не только на губах

Действительно, герпетические высыпания могут появляться на разных участках тела. Тем не менее самой частой его локализацией являются лицо и губы – в 70 % случаев. Примерно в каждом пятом случае он может поражать половые органы, а в каждом десятом – ягодицы. Важно отметить, что «запретных» зон в организме для герпеса не существует.

через заражённые предметы. Есть риск заразиться при поцелуе или половых отношениях. Вирус может остаться на поверхности предметов личной гигиены, бритв, зубных щёток, личного белья или одежды, которые касались инфицированных участков кожи. Возможна передача вируса во время родов, от матери к малышу. Есть риск заражения при переливании крови, если донор был инфицирован.



## Герпес – далеко не безобидная инфекция

Герпес нередко воспринимают как безобидную простуду на губах, но это далеко не так: вирус в некоторых случаях может вызывать серьёзные осложнения. Он способен распространяться на глаза, нервную систему, а также вызывать поражения внутренних органов, особенно при ослабленном иммунитете. Поэтому важно относиться к заболеванию внимательно и своевременно обращаться за медицинской помощью.



## При герпесе не помогают прижигания йодом

Прижигание герпетических высыпаний йодом или зелёной не ускоряет заживление, оно может лишь ещё больше раздражать кожу. Такие методы не влияют на сам вирус и способны ухудшить состояние кожи. Лучше использовать средства, эффективность которых подтверждена и рекомендована специалистами.



## Герпесом можно заразиться по-разному

Вирус простого герпеса может передаваться от человека к человеку через прямой контакт с инфицированной кожей или слизистыми оболочками, а также

**Герпес способен распространяться на глаза, нервную систему, а также вызывать поражения внутренних органов, особенно при ослабленном иммунитете**

Остался месяц до Нового года, и мы вместе с московскими врачами запускаем адвент-календарь полезных привычек. Каждый понедельник декабря в газете будет выходить подборка заданий на неделю. Ежедневно выполняя всего одно, вы сможете сформировать полезные ЗОЖ-навыки, чтобы подойти к праздникам в отличной форме и настроении. Задания простые, много времени не займут, главное – делайте. И помните: каждый маленький шаг приближает вас к большой цели.



### Устройте цифровой детокс

**ЗАДАНИЕ.** Начните месяц с чистого листа: проведите один час в день без гаджетов (без телефона, соцсетей и уведомлений). Только один час, это совсем не сложно. Побудьте наедине с собой, почитайте книгу или просто помечтайте.

**ЗАЧЕМ?** Если выделите себе час без гаджетов вечером, вы можете организму вырабатывать гормон сна – мелатонин. Сон станет лучше, вы будете чувствовать себя завтра бодрее.



### Выпейте три стакана воды

**ЗАДАНИЕ.** Один стакан выпейте сразу после пробуждения, затем ещё по одному перед обедом и за полчаса до ужина. Если хотите, можно пить больше, но три стакана в день – это минимум.

**ЗАЧЕМ?** Питьевая вода утром натощак запускает метаболизм, помогает пробудиться пищеварительной системе. В течение дня она же насыщает организм жидкостью и способствует нормальной работе всех его систем.



### Проведите активные выходные

**ЗАДАНИЕ.** Вместо похода в кафе предложите родным/другу/подруге прогуляться, покататься на коньках или сходить на йогу.

**ЗАЧЕМ?** Общение + физическая активность = лучший рецепт для бодрости и отличного настроения. Проведите субботу с пользой.



### Сходите на прогулку

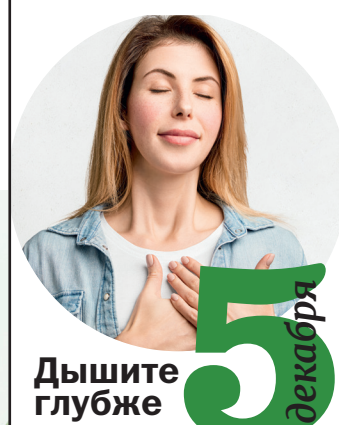
**ЗАДАНИЕ.** Погуляйте 30 минут в парке или лесу в обеденный перерыв или после работы. Запомните или сфотографируйте пять вещей, которые вас удивили (здание, человек, дерево).

**ЗАЧЕМ?** Свежий воздух насыщает кровь кислородом, снижает уровень стресса, а концентрация внимания на окружающих предметах помогает быть в моменте и отключиться от проблем.

### Добавьте зелени

**ЗАДАНИЕ.** Приготовьте на ужин блюдо, добавив в него немного овощей зелёного цвета. Любых, какие вам нравятся.

**ЗАЧЕМ?** Зелёные овощи – кладёшь витаминов, клетчатки и антиоксидантов. Они улучшают пищеварение, укрепляют иммунитет и дают длительное чувство сытости.



### Дышите глубже

**ЗАДАНИЕ.** В течение трёх минут выполняйте технику глубокого дыхания «4–7–8» (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8).

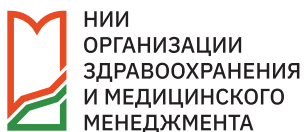
**ЗАЧЕМ?** Такое дыхание успокаивает нервную систему, снижает тревожность, улучшает концентрацию внимания.



### Уберите сахар

**ЗАДАНИЕ.** Сегодня откажитесь от продуктов с добавлением сахара (печенья, конфет, сладких напитков). Замените их фруктами или горстью орехов.

**ЗАЧЕМ?** Это поможет избежать скачков глюкозы в крови, уменьшит тягу к сладкому. А ещё вы докажете себе, что можете контролировать свои желания и отказываться от ненужного.



#### 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. Безмянов, 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, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышев, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавун, И. В. Погоченкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелыников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутя, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.

Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

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

#### Над выпуском работали:

Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.  
Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00. Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23. «Московская медицина. Сити» в социальных сетях:



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ