



Читайте
свежие выпуски
на сайте



фото: mos.ru

СТРАТЕГИЯ УСПЕХА

▲ В стационарах Москвы создают комфортную атмосферу для пациентов и персонала

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в личном блоге о планах в сфере московской медицины. В частности, стратегия развития предусматривает создание современного амбулаторного и стационарного каркаса медицинской помощи. «Буквально за пару недель до Нового года мы открыли флагманский центр Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова. Он стал пятым центром сети, которую мы создаём на базе ведущих многопрофильных клиник Москвы. В этом, 2025, году откроем шестой флагман – в Городской клинической больнице имени В. М. Буянова. Кроме того, провели капитальный ремонт приёмных отделений многопрофильных стационаров, что позволило перевести их на работу по новому стандарту экстренной помощи. Уже сейчас можно говорить о высоких результатах этой важнейшей программы: 70 % пациентов получают лечение в течение двух часов, в целом скорость оказания экстренной помощи увеличилась в 1,5 раза», – подчеркнул Сергей Собянин. В 2024 году в столице завершилось строительство 13 крупных объектов медицинской инфраструктуры.

Медпомощь детям



фото: mos.ru

За 2024 год в Городской клинической больнице № 31 имени академика Г. М. Савельевой врачи помогли 576 малышам, которые родились раньше срока. «Благодаря современной аппаратуре и передовым методам медики выхаживают малышей с низкой и экстремально низкой массой тела. Самый маленький новорождённый отделения весил всего 490 граммов», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале. Специальные кувезы с датчиками позволяют создать оптимальные условия для младенцев, поддерживая температуру воздуха, влажность и концентрацию кислорода.

Рождённые в новогоднюю ночь



фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что в ночь с 31 декабря на 1 января 2025 года родились 60 детей: «Из них 28 мальчиков и 32 девочки. Последним в 2024 году родился малыш в перинатальном центре Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой: ребёнок, чей вес составил 4140 граммов, совсем чуть-чуть, всего 16 минут, не дотерпел до боя курантов. Первым в 2025 году, в 00:09, родился малыш весом 3380 граммов, роды приняли в роддоме № 1 при Городской клинической больнице имени Ф. И. Иноземцева».

Анастасия Ракова напомнила, что в столице внедряется новый стандарт акушерско-гинекологической помощи, разработанный при участии ведущих профильных специалистов. В структуре многопрофильных стационаров открываются центры женского здоровья.



фото: mos.ru

Анонсы



Натуральный источник красоты

Врач-дерматовенеролог Ольга Новожилова рассказала, какие продукты питания полезны для кожи.

<< СТР. 6



Энциклопедия сна

Медицинский психолог Самира Анохина поделилась секретами борьбы с бессонницей.

<< СТР. 7



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

Грантовая поддержка

Стали известны победители грантовой программы по поддержке научных команд городских медицинских организаций, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

«Среди них передовые биотехнологические разработки для решения сложных задач в онкологии, кардиологии и регенеративной медицине», – написал в телеграм-канале мэр Москвы.

Среди победителей больше 35 разработок, например: тест-система для прогнозирования ответа на иммунотерапию в онкологии, мембраны для реконструкции барабанной перепонки, которые будут печататься на специальном биопринтере, новый тип имплантируемых устройств – стентов с инкапсулированными препаратами для эндоскопического введения

в жёлчные протоки, которые после установки постепенно высвобождают лекарства, технология раннего прогнозирования когнитивных расстройств, включая деменцию и болезнь Альцгеймера.

Проекты будут реализованы в течение 1–3 лет. «Поддерживаем научные проекты столичных медиков, ежегодно выделяем на это свыше одного миллиарда рублей», – добавил Сергей Собянин.

Всего было подано 217 заявок. Единым оператором грантовой программы выступает Московский центр инновационных технологий в здравоохранении.



фото: mos.ru

Ремонт молочно-раздаточных пунктов

За 2024 год в столице отремонтировали 72 молочно-раздаточных пункта.

Теперь жители 95 районов столицы получают питание в помещениях, обустроенных по новому стандарту.

«Модернизация столичной системы здравоохранения происходит комплексно и затрагивает все аспекты её работы. Особое внимание мы уделяем поддержке семей. Воспитание, уход за детьми – большой и важный труд, и мы хотим, чтобы родители чувствовали нашу заботу, могли полагаться на нас на каждом этапе этого пути. Поэтому стараемся сделать максимально комфортными даже самые банальные процессы, такие как получение бесплатных продуктов питания. За всё время мы отремонтировали 156 молочно-раздаточных пунктов, из которых только 72 – в прошедшем году. Теперь это обновлённые современные помещения с чёткой и понятной навигацией, удобной функциональной мебелью и новым эффективным оборудованием», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Внутренняя отделка молочно-раздаточных пунктов соответствует стилистике обновлённых детских поликлиник. Бесплатное питание могут получить беременные женщины и кормящие матери детей



фото: mos.ru

до шести месяцев, малышей до трёх лет, а также многодетные семьи, в которых дети не достигли семилетнего возраста. Также на продукты имеют право столичные жители младше 15 лет с некоторыми хроническими заболеваниями и с инвалидностью. Женщинам выдают витаминизированные соки и молоко, детям – молочные смеси, овощные и фруктовые пюре, творог и другие продукты.

Для получения продуктов питания необходимо иметь постоянную регистрацию в столице, московский временный или постоянный полис обязательного медицинского страхования, а также быть прикрепленным к городской поликлинике или женской консультации.

Удобное прикрепление

Более 790 тысяч прикреплений к столичным медицинским организациям было зарегистрировано в 2024 году на портале mos.ru.

Из них свыше 459 тысяч раз горожане прикрепилась к взрослым и детским поликлиникам, более 198 тысяч раз – к стоматологическим поликлиникам и свыше 134 тысяч раз – к женским консультациям.

«За девять лет горожане воспользовались такой услугой более 3,6 миллиона раз. После прикрепления открывается

возможность электронной записи на приём к столичным врачам через цифровую экосистему здравоохранения. Кроме того, с помощью специального сервиса москвичи могут проверить прикрепление к медицинской организации онлайн, узнать адрес, часы работы и расписание врачей», – рассказала на mos.ru председатель Комитета государственных услуг города Москвы Елена Шинкарук.

Можно не только прикрепиться к ближайшей к месту жительства медицинской организации, но и выбрать любую другую. Менять свой выбор можно не чаще одного раза в год.



фото: mos.ru

Коротко

Завершение реконструкции

Ещё 14 городских поликлиник открылись после комплексной реконструкции в конце 2024 года. Это филиал № 5 Консультативно-диагностической поликлиники № 121, филиал № 4 Городской поликлиники № 170, филиал № 1 Городской поликлиники № 191, филиал № 2 Городской поликлиники № 218, Городская поликлиника № 23, филиал № 1 Городской поликлиники № 45 и филиал № 5 Городской поликлиники № 6. Также открыли филиал № 4 Консультативно-диагностического центра № 6, филиал № 1 Детской городской поликлиники № 104, филиал № 2 Детской городской поликлиники № 120, филиал № 1 Детской городской поликлиники № 132, филиал № 3 Детской городской поликлиники № 69, филиал № 2 Детской городской поликлиники № 7. По новому стандарту работают почти 300 медицинских организаций.

Офсетные контракты

В 2024 году в рамках офсетных контрактов столичные промышленники отгрузили в медицинские и социальные организации 32,6 миллиона медизделий и более миллиона упаковок лекарств. «По распоряжению Сергея Собянина в особой экономической зоне «Технополис Москва» создан и успешно работает самый большой в стране фармкластер, который направлен на выпуск инновационных препаратов для лечения онкологических, кардиологических, аутоиммунных и других заболеваний. Часть предприятий кластера поставяет продукцию в рамках офсетных контрактов», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Столица занимает первое место среди регионов Российской Федерации по использованию инструмента офсетных контрактов.

Льготная молочная продукция

Молочно-раздаточные пункты столицы за три года работы получили более 150 тысяч тонн продукции по офсетному контракту. «Молоко, соки, кисломолочные продукты и творог производятся на Лианозовском и Царицынском молочных комбинатах. Предприятия имеют статус промышленного комплекса и налоговые льготы. Благодаря им компании экономят и направляют больше денег на развитие производства. В частности, молокозаводы прошли масштабную модернизацию», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Офсет на поставку продуктов питания для молочно-раздаточных пунктов город заключил в 2020 году, а закупка лекарств, медицинских изделий, аккумуляторов для электротранспорта, лифтового оборудования и других необходимых медицинских товаров проводится по офсетным контрактам с 2017 года.

ПАВЕЛ ДРОЗДОВ: «МЫ СФОРМИРОВАЛИ ЗАМКНУТЫЙ ЦИКЛ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ТРАНСПЛАНТАЦИИ»

В 2018 году в Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С. П. Боткина (ММНКЦ) была открыта программа трансплантации сразу по нескольким направлениям. О достижениях и перспективах этого направления рассказал заведующий хирургическим отделением трансплантации органов и тканей человека № 20, заместитель директора по научной работе ММНКЦ имени С. П. Боткина Павел Дроздов.



Фото: пресс-служба ММНКЦ имени С. П. Боткина

▲ Павел Дроздов

– Павел Алексеевич, расскажите, как велась подготовительная работа по внедрению нового направления в работу центра?

– Предпосылок к реализации программы трансплантации почки было очень много. К 2018 году внутри центра сформировался научно-практический кластер по нефрологии: здесь проводится гемодиализ, перитонеальный диализ, действует кафедра нефрологии РМАНПО. Конечно, нефрологи давно мечтали о программе трансплантации, обращались к хирургам с запросами на операции. Да и больных с почечной недостаточностью много, и нам приходилось направлять их в другие центры, а хотелось лечить у нас.

Что касается трансплантации печени, опять-таки к 2018 году у нас уже было специализированное гастроэнтерологическое отделение, которое занималось терапевтическим лечением больных, в основном с циррозом печени. Отделение хирургии печени и поджелудочной железы выполняло большое количество операций на печени, любые виды резекций. Но, когда речь шла о терминальной

стадии и необходимости трансплантации, мы вынуждены были отдавать пациентов.

Где-то в течение полутора лет 30 специалистов Боткинской больницы (хирурги, урологи, операционные сёстры, анестезиологи) занимались обучением и проходили переподготовку в ведущих федеральных клиниках, организаторы здравоохранения – лицензированием, и вот в середине 2018 года вся эта подготовительная работа позволила нам начать программу органной трансплантации. Первую пересадку почки и печени сделал наш главный врач Алексей Васильевич Шабунин с трансплант-командой. Ответственность, конечно, была огромная, но мы верили в свои силы, у нас был опыт, мы долго учились у лучших специалистов, поэтому всё прошло нормально.

С 2020 года центр находится на третьем месте в Российской Федерации

В 2023 году в центре прошла первая пересадка сердца



Фото: пресс-служба ММНКЦ имени С. П. Боткина

В отделении трансплантации органов центра ▶



Фото: пресс-служба ММНКЦ имени С. П. Боткина

▲ В помощь пациентам трудится команда врачей, сопровождающих их на всём пути лечения



Фото: пресс-служба ММНКЦ имени С. П. Боткина

▲ Диагностическая и лечебная базы центра позволяют проводить самые сложные операции

по количеству трансплантаций органов (почка и печень), выполняемых в одном центре в год. В 2024 году мы выполнили 51 пересадку печени и 118 – почки.

– Ваша третья программа по пересадке органов – программа пересадки сердца – стартовала буквально недавно, в 2023 году.

– Да, первая пересадка прошла 3 мая 2023 года. Опять-таки уже определённый опыт мы накопили: у нас огромная кардиологическая служба, два кардиологических отделения, кардиореанимация, кардиохирургическое отделение, отделение хирургического лечения сложных нарушений ритма, рентгенэндоваскулярное отделение очень мощное. В общем, огромный штат. И, конечно, мы нуждались в этой программе. В послеоперационном ведении и иммуносупрессивной терапии мы уже были подкованы, поэтому и технические аспекты, и организационные получились реализовать быстрее. На сегодняшний день мы выполнили 11 трансплантаций.

– Где и как наблюдаются ваши пациенты после трансплантации?

– У нас своя палата реанимации, где наши анестезиологи-реаниматологи ведут своих же больных после пересадки. Если какие-то проблемы, не дай бог, случаются, мы пациентов сразу же спускаем в другие специализированные реанимации, чем и хороша многопрофильность центра. Но фактически у нас в реанимации всего три койки, мы быстро переводим пациентов в палаты. Например, пациентов после трансплантации почки – на следующий день после операции в 95 % случаев.

Это три трёхместные палаты для постоперационного наблюдения с собственным

душем, туалетом, холодильником. Всё наше отделение находится здесь, и всё рядом: своя операционная, через коридор реанимация, а ещё через дверь наши палаты. У нас всё очень компактно, чтобы наши пациенты, получающие иммуносупрессивную терапию, не контактировали с другими пациентами центра и избежали внутрибольничных инфекций. Поэтому же у нас нет правила ухода родных за больными. Это неудобно ни для пациентов, ни для родственников. В принципе запрета на посещения нет, но мы с первого же дня даём пациентам их телефоны, всегда есть возможность позвонить, пообщаться по видеосвязи, услышать родной голос.

– Вы со всеми пациентами контакт держите?

– Да. В последние годы в Москве открылось четыре Межкрупных нефрологических центра, в том числе и на базе нашего центра, и мы теперь имеем право выписывать лекарства этим больным и наблюдать и печёночных, и почечных, и сердечных реципиентов. Разумеется, нефрологические пациенты ведутся врачами-нефрологами, а печёночные и сердечные – гастроэнтерологом и кардиологом, которые назначают анализы, контролируют концентрацию, наблюдают их в отдалённых периодах. У нас изначально была задача сформировать замкнутый цикл лечения от момента поступления пациента в центр. Постановка диагноза, консервативное лечение, если нет – диализ, пересадка и дальнейшее наблюдение. И сегодня работаем по этому алгоритму. Мы полностью вовлечены, в курсе каждого анализа пациента и отвечаем за весь процесс.

Вероника Соковнина

Первую пересадку почки и печени сделал главный врач центра Алексей Васильевич Шабунин с трансплант-командой

НОВЫЙ МАРШРУТ ДЛЯ СОСУДОВ

Нейрохирурги Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева владеют современными методиками оперативного лечения пациентов с различными поражениями сосудов сердца и головы. Специалисты берутся за самые сложные клинические случаи.



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

▲ Успех операции зависит от слаженной работы всей команды

Три слагаемых успеха лечения

Нейрохирурги городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева провели сложную операцию и спасли пациента со множественными стенозами сонной артерии и её ветвей. Магистральный сосуд, по которому в головной мозг с кровотоком доставляются все питательные вещества и кислород, был практически полностью перекрыт, что в любой момент могло привести к обширному инсульту. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социально-го развития Анастасия Ракова.

«Сердечно-сосудистые заболевания являются самыми опасными и распространёнными из всех патологий. Зачастую они угрожают жизни, а не только здоровью людей. Успех лечения таких пациентов зависит от нескольких факторов: своевременности оказанной помощи, наличия современных и эффективных методик и высокого профессионализма

в обход поражённых сосудов. Уже на следующий день после операции пациента перевели в палату», – рассказала Анастасия Ракова.



▲ Для каждого пациента специалисты разрабатывают индивидуальный план лечения

Врачи-нейрохирурги сформировали новый путь кровоснабжения мозга в обход поражённого участка

врачей. Мы усиленно работаем над каждым из этих аспектов, что позволяет нам успешно оказывать помощь пациентам как в стандартных, так и в сложных клинических случаях. Так, наши врачи спасли пациента с обширным поражением артерий, питающих головной мозг. Сложное заболевание потребовало выполнения реконструктивной операции – подобные вмешательства встречаются в медицинской практике крайне редко, а в больнице Иноземцева оно было выполнено впервые. Врачи провели в операционной более восьми часов – они выполнили ювелирную работу и сформировали новый маршрут для кровоснабжения мозга

Ювелирная точность

В ходе операции врачи-нейрохирурги сформировали новый путь кровоснабжения мозга в обход поражённого участка – здоровые артерии были соединены с помощью донорского сосуда длиной 20 сантиметров, который взяли из руки пациента. Одной из сложнейших задач стал подбор подходящих участков сосудистой сети, не поражённой стенозом. Практически все ветви сонной артерии пациента, кроме одной, оказались непригодны для анастомоза (присоединения донорского сосуда). Нормальный объём кровотока сохранился только в языковой артерии, которую и использовали врачи.

Специалисты с ювелирной точностью выполнили вскрытие черепа, после чего присоединили донорский сосуд к мозговой артерии. Он был проведён под скуловой костью параллельно поражённому участку артерии.

Линейная скорость кровотока в установленном сосуде составила 120 миллилитров в минуту, что позволило обеспечить головной мозг пациента кровью в необходимом объёме. Мужчина был выписан через две недели после завершения курса реабилитации.

Он отметил, что его перестала беспокоить головная боль, выросла толерантность к физическим нагрузкам, пропало онемение

Сердечно-сосудистые заболевания являются самыми опасными и распространёнными из всех патологий

в конечностях, а также улучшилась память. Но самое главное, как отмечают специалисты, риски инсульта сведены к минимуму.



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

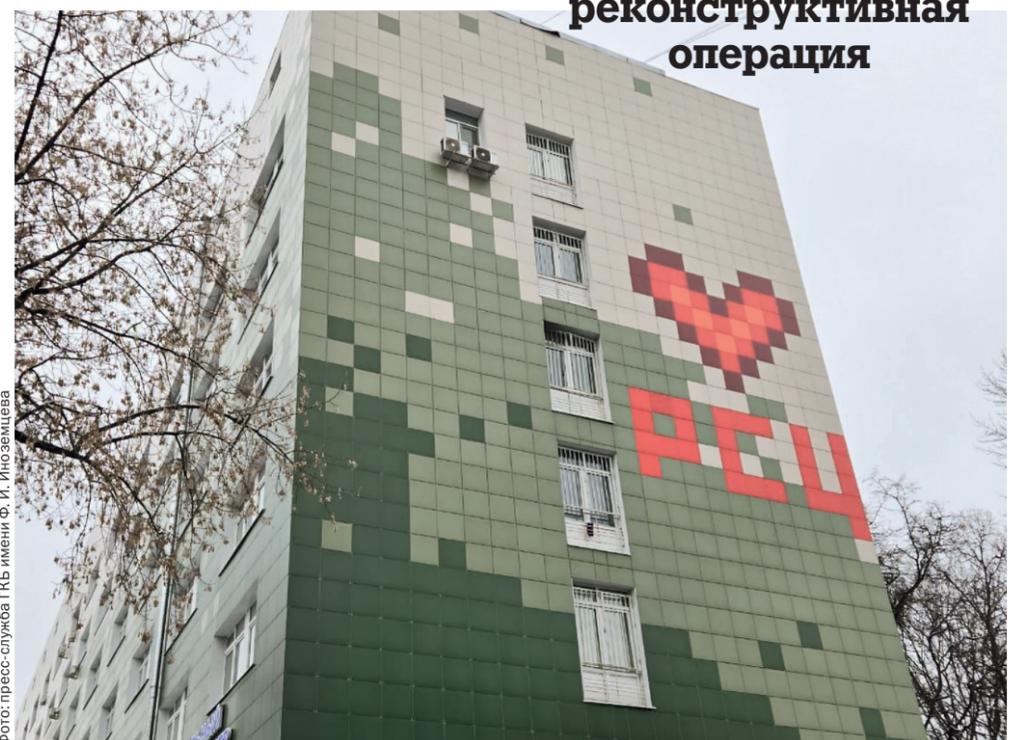
▲ Один из этапов операции

Передовые методики и современное оборудование

Высокопоточное шунтирование – сложное хирургическое вмешательство, которое выполняют исключительно в ведущих

центрах страны. Региональный сосудистый центр городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева занимается профилактикой и лечением заболеваний сосудов сердца и головы, используя передовые методы лечения, малотравматичные методики и эндоскопическую технику. Здесь можно получить оперативное лечение любой степени сложности. Центр оснащён современной медицинской техникой: мультиспиральным 256-срезовым компьютерным томографом, двумя ангиографическими установками, ультразвуковыми аппаратами экспертного класса, навигационным оборудованием для проведения нейрохирургических операций.

**Более
8 часов**
длилась
реконструктивная
операция



▲ Здание Регионального сосудистого центра ГКБ имени Ф. И. Иноземцева

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

«Врачу важно рассматривать человеческий организм как единую целостную систему. Такой подход помогает найти истинную причину болезни и быстрее помочь пациенту, подобрав необходимую терапию», – говорит заведующий первым кардиологическим отделением Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук, доцент Сергей Иванов.



▲ Сергей Иванов

«Твёрдое намерение связать свою жизнь с медициной и стать врачом возникло у меня ещё в шестом классе. Что интересно, никто из моей семьи ранее никак не был связан со сферой здравоохранения, а моими любимыми предметами в школе были физика, химия и математика. Уже во время студенчества я понял, что технический склад ума для медика важен и полезен, например, в работе с различными методами функциональной диагностики при обследовании больных с сердечно-сосудистой патологией, где важно уметь не только расшифровывать полученные результаты, но и понимать принципы работы и возможности самих аппаратов», – отмечает Сергей Николаевич.

Вплоть до старших курсов обучения в РНИМУ имени Н. И. Пирогова (Пироговского Университета) Сергей Иванов планировал связать свою жизнь с неврологией, но встреча с профессором Михаилом Петровичем Савенковым на одном из научных симпозиумов всё изменила. Он увлёкся кардиологией и функциональной диагностикой. Затем после окончания ординатуры и аспирантуры на кафедре клинической функциональной диагностики

факультета дополнительного профессионального образования (ФДПО) РНИМУ имени Н. И. Пирогова Сергей Иванов защитил кандидатскую диссертацию, получил учёное звание доцента кафедры, где продолжает работать и в настоящее время.

Союз науки с практикой

«Мой учитель и главный наставник Михаил Петрович Савенков не устаёт повторять, что нельзя заниматься только узкой проблемой, на организм нужно смотреть шире и лечить комплексно. Этим принципом сотрудники кардиологического отделения, которое я возглавляю уже более 10 лет, руководствуются в своей работе», – отмечает Сергей Николаевич.

Сегодня на базе кардиологического отделения Госпиталя для ветеранов войн № 2 работает кафедра клинической функциональной диагностики ФДПО РНИМУ имени Н. И. Пирогова, это укрепляет взаимодействие между наукой и практикой, позволяет быстро внедрять современные разработки сотрудников

кафедры в работу отделения. Системный подход и оценка возможных взаимосвязей позволяют подобрать индивидуальную эффективную терапию, которая не навредит, а позволит достичь наилучшего результата.

«Очень важно слышать пациента, это значительно повышает его приверженность к лечению»

«Непрерывное медицинское образование и участие в жизни научного сообщества позволяет специалистам как можно раньше знакомиться с современными клиническими рекомендациями и методиками лечения. Наша кафедра регулярно участвует в клинических исследованиях и разработке новых методик обследования больных с сердечно-сосудистой патологией», – говорит Сергей Иванов. Врач отмечает, что в его практике есть десятки

больных, которых благодаря грамотно подобранной лекарственной терапии удалось снять с очереди на трансплантацию сердца. Необходимость проведения данной операции исчезла после улучшения объективных показателей течения

хронической сердечной недостаточности и повышения качества жизни пациентов.

Очень важно, чтобы пациенты следовали врачебным рекомендациям. «Большая часть успеха – вера пациента в своего врача. Ведь мало получить грамотное назначение от специалиста, важно в него поверить и соблюдать рекомендации, тогда это даст совсем другие результаты», – считает доктор.

Семейное дело

«Я ни разу не пожалел о решении стать врачом, каждый раз получаю заряд позитива, когда пациент идёт на поправку. Первым в нашей семье моим примером вдохновился племянник – сейчас он работает врачом-онкологом в Обнинском онкологическом центре. Из четверых моих детей трое уже связали свою жизнь с медициной: старший сын окончил РНИМУ и работает врачом-реаниматологом, дочь учится в аспирантуре по специальности «офтальмология», третий сын также учится в аспирантуре и параллельно работает врачом-педиатром. Все дети приняли решение стать докторами самостоятельно без давления с нашей стороны и с предоставленной возможностью выбора. Самый младший сын пока не определился, но он ещё не пошёл в школу», – смеётся Сергей Иванов.



▲ К каждому пациенту используется персонализированный подход

Репортаж

ЛЕТОПИСЬ МЕДНАУКИ

30 декабря научно-медицинской библиотеке НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского исполнилось 165 лет. В её фондах наряду с современными книгами есть и раритетные экземпляры.

Медицинскую библиотеку основал известный врач и мемуарист Алексей Терентьевич Тарасенков, назначенный в конце 1858 года главным доктором больницы при Странноприимном доме. Он передал в дар Шереметевской больнице часть книг из своей домашней библиотеки. Некоторые экземпляры составили основу отдела редких изданий. Такие книги хранятся в отдельном помещении при специальной температуре и под охраной.

Самое старое издание библиотеки – «Руководство к частной патологической анатомии. Часть. 2: Болезни дыхательных,

пищеварительных, мочевых и половых органов» Карла Рокитанского – датируется 1844 годом.

За более чем полуторавековой период в библиотеке сформировалась уникальная коллекция книг, представляющая весь спектр медицинских научных школ. В её фонде много редких книг с автографами, записями и пометками известных врачей, что, безусловно, представляет историческую ценность. Отдельный блок – издания советского периода до 1940 года. В частности, труды выдающегося хирурга Сергея Сергеевича



▲ В читальном зале библиотеки

Юдина и других известных специалистов, работавших в институте.

От книг до периодики

По количеству материалов библиотека считается одной из крупнейших среди библиотек медицинских учреждений, её

фонд превышает 165 тысяч единиц хранения. Это не только книги, но и диссертации, авторефераты, монографии, методические рекомендации, учебно-методические пособия, архив научных периодических изданий, электронные документы. Она также регулярно пополняется вновь изданными печатными работами сотрудников института и документами на различных электронных носителях информации.

Сегодня библиотека – неотъемлемая часть информационно-образовательной среды, сформированной в институте. Его специалисты – частые гости библиотеки, здесь они находят полезные материалы для расширения профессионального кругозора и практической работы.

Полный вариант репортажа – в электронной версии газеты.



НАТУРАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК КРАСОТЫ

Какие продукты стоит включить в рацион для здоровья кожи, рассказывает заместитель главного врача по организационно-методической работе, врач-дерматовенеролог Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии Ольга Новожилова.



Фото: пресс-служба МНПЦДК

▲ Ольга Новожилова

Сбалансированное питание играет важную роль в поддержании здоровья кожи человека. Рацион, включающий витамины, минералы, антиоксиданты и полезные жиры, помогает сохранить кожу упругой, гладкой и сияющей. Всё это влияет на уровень увлажнённости кожи, её эластичность, а также может предотвратить появление акне и преждевременное старение. Давайте разберёмся, какие продукты стоит включить в свой рацион

для поддержания здоровья кожи и разумного баланса питательных элементов.

Слагаемые красоты

Пейте достаточно воды

Основа здоровой кожи – это поддержание водного баланса в организме. С помощью воды в организме человека протекают важнейшие биохимические процессы в организме, выводятся шлаки. Кроме того, вода способствует естественному увлажнению кожи, улучшает кровообращение и помогает выводить токсины. Рекомендуется пить не менее восьми стаканов воды в день. Также важно учитывать потребности организма при повышенной физической активности или в жаркую погоду.

Включите в рацион омега-3 жирные кислоты

Омега-3 кислоты, которые содержатся в рыбе (лососе, сардинах, макрели), орехах (особенно грецких) и семенах льна, обладают противовоспалительными свойствами и помогают поддерживать здоровье кожи. Они уменьшают воспаление,

способствуют увлажнению кожи, снижают риск появления акне, а также замедляют процессы старения.

Ешьте продукты, богатые антиоксидантами

Антиоксиданты защищают кожу от свободных радикалов, которые могут вызвать преждевременное старение и повреждение кожи, помогая клеткам восстанавливаться, укрепляют иммунную систему и оптимизируют обменные процессы в организме. Фрукты, особенно цитрусовые, красные и оранжевые овощи, ягоды и различная зелень богаты антиоксидантами. Также полезны зелёный чай, тёмный шоколад и специи, такие как куркума и имбирь.

Следите за потреблением витаминов и минералов

В особенности таких, как витамин С и витамин Е, цинк и селен. Они играют важную роль в поддержании здоровья кожи:

участвуют в восстановлении клеток, защищают кожу от вредного воздействия окружающей среды и помогают сохранять естественный уровень коллагена. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и минералами, нужно придерживаться разнообразного рациона, включающего фрукты, овощи, орехи, семена и злаки. При этом не забывайте, что назначить приём витаминов в таблетках при наличии определённого дефицита может только специалист. А сбалансированное питание обеспечивает организм всеми питательными веществами в нужном количестве.

Натуральный йогурт, молоко, мясо и рыба также полезны для кожи, поскольку в них содержится витамин В₁₂, который способствует быстрой замене клеток, предотвращает развитие анемии и остеопороза.

Сбалансированное питание играет важную роль в поддержании здоровья кожи человека

Памятка

НА ПУТИ К ИДЕАЛЬНОЙ КОЖЕ

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

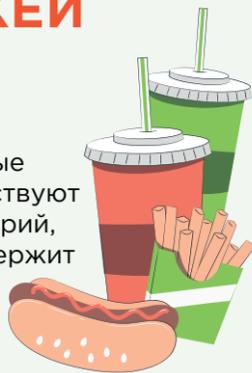
Другие памятки смотрите по QR-коду



ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ МОГУТ ВЫЗВАТЬ

Рафинированные углеводы

Продукты, содержащие рафинированные углеводы (белая мука и сахар), способствуют размножению вредных кишечных бактерий, ускоряют старение кожи. Пшеница содержит глютен и фитиновую кислоту, которые усложняют процесс пищеварения



Молочные продукты

Употребление большого количества молочных продуктов может усугубить уже имеющиеся высыпания на коже

Алкоголь

Алкоголь повышает уровень сахара в крови. Это приводит к преждевременному старению кожи, истощая запасы коллагена. Кроме того, алкоголь выводит из организма витамин А, что препятствует восстановлению кожи и вызывает обезвоживание



Безопасной дозы алкоголя не существует!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Ограничьте употребление сладких газированных напитков, сладостей, изделий из белой муки и других продуктов, богатых простыми углеводами. Вместо рафинированного сахара используйте натуральные подсластители: сырой мёд, кленовый сироп, яблочный соус и кокосовый нектар
- Продукты из пшеницы старайтесь заменять её аналогами: просом, киноа, гречкой, рисом, ячневой и кукурузной крупями. В них содержится витамин В и минералы, способствующие удержанию влаги в коже



Ухудшение внешнего вида кожи нередко связано с заболеваниями, требующими не только корректировки режима питания, но и медикаментозного лечения

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами МНПЦДК

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СНА

О важности сна и способах борьбы с бессонницей рассказывает медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Самира Анохина.



Фото: НИИОЗММ

▲ Самира Анохина

Сон – это в первую очередь физиологический процесс. Влиять на него мы можем только опосредованно, создавая условия для здорового отдыха.

Одна из главных функций сна – восстановление центральной нервной системы и преодоление оксидативного стресса, в ходе которого возможны внутриклеточные повреждения. Кроме того, во время сна происходит объединение процедурной и декларативной памяти. Первая отвечает за запоминание действий, вторая – за сохранение информации об объектах и событиях. Во сне же происходит категоризация полученной информации.

Качественный сон предупреждает развитие различных психических заболеваний, таких как депрессия, деменция и другие.

Мифы о сне

Можно заставить себя заснуть

Вопреки распространённому мнению, попытки волевым усилием принудить себя заснуть, например считая овец, обычно не приводят к желаемому результату. Это миф, потому что сон и волевое усилие – вещи несовместимые. Воля подразумевает активность и энергию, а когда мы мобилизуем свои силы, то расслабиться становится сложнее, чем в состоянии покоя.

Деления на жаворонков и сов не существует

Хронотипы – жаворонки и совы – определяются генетически и влияют на активность в течение суток. Жаворонки рано просыпаются и рано отходят ко сну, а совы имеют тенденцию к активности в ночное время. Деление на хронотипы связано с биологическими ритмами организма и влияет на работоспособность и качество сна. Понимание своего хронотипа может помочь организовать режим дня и улучшить качество жизни.

Внешние факторы, такие как график работы или учёбы, могут влиять на режим сна и бодрствования. Однако, если у вас есть возможность, лучше подстроить распорядок под свой хронотип. Например, если вы ярко выраженная сова, вам будет сложно полностью сконцентрироваться и настроиться на работу в ранние утренние часы. В этом случае лучше выбрать график, который больше соответствует вашим естественным ритмам. Это поможет

вам быть более продуктивным и эффективным в течение дня.

Можно научиться спать меньше

Сон – это физиологический процесс, на который сложно влиять. Большинству людей необходимо спать определённое количество часов, соответствующее их возрасту. Поэтому важно прислушиваться к своим потребностям и давать организму достаточно времени для восстановления.

В выходные можно отоспаться на неделю вперёд

Такой подход работает только как разовая мера и приводит к социальному джетлагу. Джетлаг – это сбой суточных ритмов из-за смены часовых поясов, а социальный джетлаг связан с ограничением сна. Такое явление часто наблюдается у людей, живущих в городах, когда активность сильно привязана к графику работы. Если человек постоянно не высыпается, он может заработать синдром хронической усталости или даже депрессивно-тревожное расстройство. Поэтому важно следить за своим режимом сна и отдыха вне зависимости от того, будний день или выходной.

Нужно ложиться спать в определённое время

У каждого человека свои потребности и ритмы сна. Кому-то нужно ложиться до 22:00, а кому-то нормально засыпать в час ночи. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, таких как хронотип. Важно прислушиваться к своим потребностям и давать организму достаточно времени для восстановления.

Если заснуть не получается

Инсомния, или бессонница, – это хроническая проблема со сном, которая может быть вызвана частичной депривацией сна. В современном обществе,

особенно в городах, многие люди сталкиваются с этой проблемой из-за неправильного режима дня и недостатка отдыха.

Инсомния – это расстройство сна, которое может быть как острым, так и хроническим. Острая инсомния обычно связана с временными стрессовыми ситуациями или изменениями в режиме дня, а хроническая инсомния длится более трёх месяцев и может потребовать профессиональной помощи для лечения.

Если у вас есть признаки хронической бессонницы, обратите внимание на:

- **соблюдение циркадного ритма**
Отход ко сну должен соответствовать вашему хронотипу, а продолжительность сна должна быть нормальной конкретно для вас;
- **релаксацию перед сном**
Сон – это время расслабления, и всё, что приближает нас к этому состоянию, полезно;
- **поддержание правильной гигиены спальни и создание благоприятных условий для сна**

Это включает удобную кровать, хороший матрас, подходящую вам высоту и твёрдость подушки.

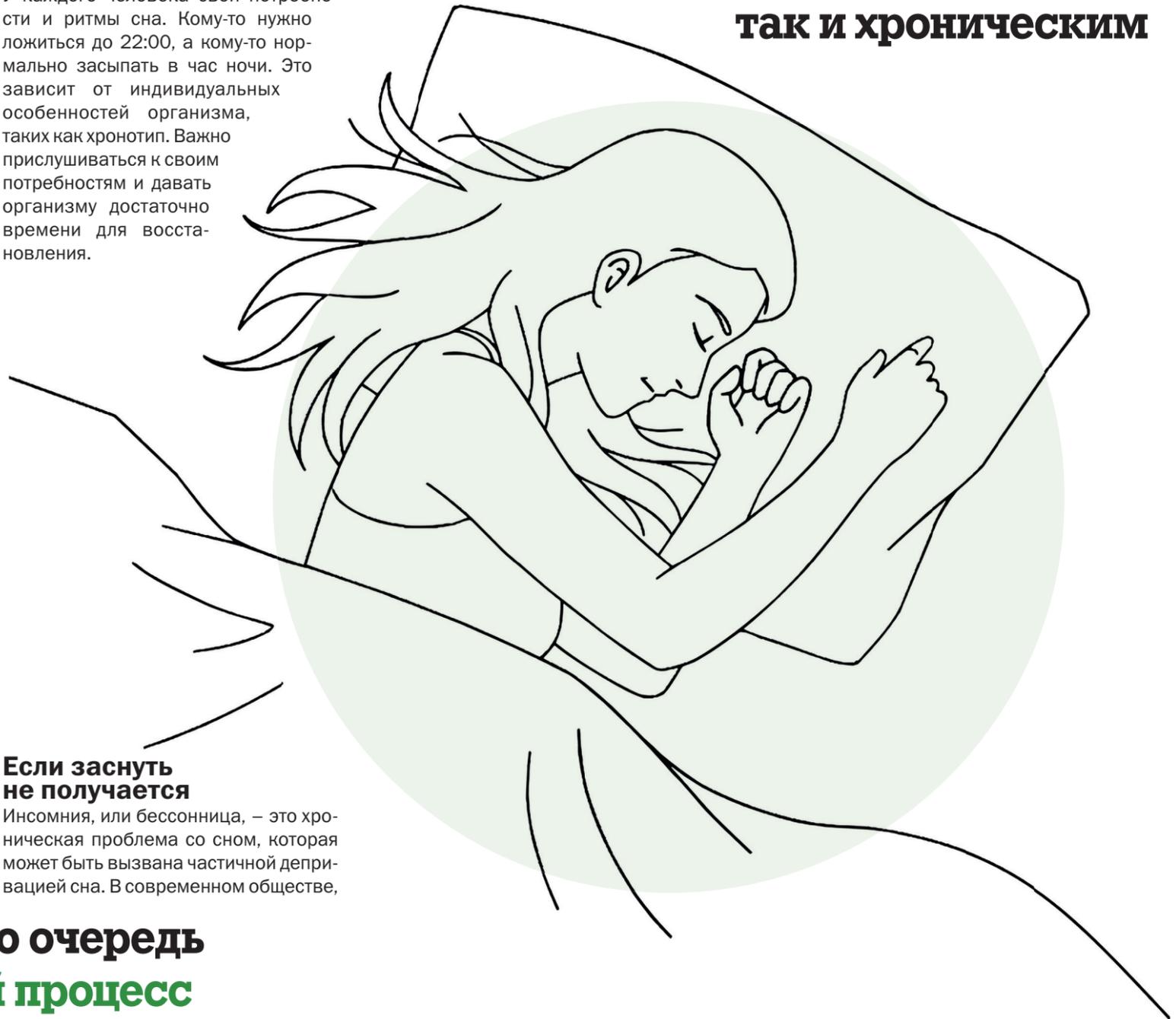
Для хорошего сна также важны приток свежего воздуха и правильный температурный режим. Многие любят спать в маленьких, тёплых и уютных норках, но это не очень полезно. Мозгу даже во сне нужен кислород, а комфортная для сна температура чуть ниже той, что подходит для бодрствования.

В городских условиях сложнее обеспечить тишину и темноту. Мелатонин, гормон сна, вырабатывается в темноте, поэтому затемнение помещения поможет успешнее его синтезировать.

Чтобы лучше засыпать, важно давать себе физическую нагрузку. Особенно это касается жителей городов, которые не ходят на работу пешком и не занимаются спортом.

Попробуйте выработать полезные привычки: например, за час до сна можно прогуляться в парке или просто походить вокруг дома. Во время прогулки постарайтесь не сидеть в телефоне или разговаривать по нему – просто наслаждайтесь окружающей обстановкой.

Инсомния – это расстройство сна, которое может быть как острым, так и хроническим



Сон – это в первую очередь физиологический процесс

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК



Мы часто едим «на бегу», потребляем много полуфабрикатов и готовых блюд. Изменение пищевых привычек при хронической болезни почек (ХБП) позволяет замедлить прогресс заболевания. О том, какая еда вредна для почек и почему, как правильно питаться при ХБП, рассказала врач-нефролог Московского научно-практического центра нефрологии и патологии трансплантированной почки Городской клинической больницы № 52 Екатерина Дорощева.



▲ Екатерина Дорощева

Почему соль вредна для почек?

Соль задерживает в организме жидкость. В результате повышается артериальное давление. Это опасно не только для сердца, но и для других органов, особенно для почек. Сосуды можно сравнить с водопроводными трубами: если давление слишком высокое, есть опасность разрыва. Мелкие сосуды, из которых состоят нефроны почек, «починить» нельзя. Потребление соли надо снижать с возрастом, ведь наши сосуды изнашиваются. Также нужно следить за уровнем холестерина.

её повредить. Малобелковая диета помогает снизить нагрузку на почки. Чем выше стадия хронической болезни почек, тем строже ограничения по белку. Тип питания с преобладанием мясных продуктов, столь любимый многими российскими мужчинами, не самый благоприятный для почек. К примеру, средиземноморская диета почкам нравится больше. Надо помнить, что белки животного происхождения содержатся не только в мясе, а также в молоке, яйцах, твороге, сырах – при малобелковой диете все эти продукты надо ограничивать в потреблении. В интернете можно найти таблицы с содержанием белка в различных продуктах – ими можно пользоваться при расчётах.

Вегетарианство полезно для почек?

С одной стороны, вегетарианская диета имеет преимущества, с другой – при таком рационе организм может получать повышенное количество калия, что не очень хорошо для почек. Кроме того, некоторые незаменимые для организма аминокислоты содержатся только в животных белках. Поэтому вегетарианская диета должна быть тщательно продумана, тем более для человека с нефрологическими заболеваниями.

Какие продукты стоит ограничить в рационе?

Прежде всего продукты с повышенным содержанием соли и белка. При этом, когда мы говорим «соль», мы имеем в виду не только обычную столовую соль – натрия хлорид, но и другие соли – консерванты, огромное количество которых содержится в пище, приготовленной промышленным путём. Также при хронической болезни почек очень важно контролировать количество получаемого с пищей калия и фосфора, особенно на поздних стадиях заболевания, когда в организме уже появляются минерально-костные нарушения.

Мы настоятельно рекомендуем своим пациентам ограничить потребление полуфабрикатов и готовых блюд, консервов, газированных напитков, жирной пищи – такие продукты ни в коем случае не должны занимать значимую долю в рационе питания. Даже сам по себе отказ от фаст-фуда – уже большая помощь для почек.

В приоритете домашняя еда?

Почки в любом случае будут благодарны за домашнюю еду. Готовить себе каждый день может быть ресурсоёмко, но очень эффективно. Отваривание, тушение и запекание – способы приготовления, которые подходят для нефрологических больных и в принципе наиболее полезны для любого человека. Запечь или отварить легко и просто. Моё любимое блюдо – запечённая картошка с розмарином. К картофелю добавляем капелючку масла, перец, розмарин, немного сливок и запекаем в духовке.

Поделитесь лайфхаками о том, как проще перейти на питание, полезное для почек

Некоторым людям тяжело отказаться от соли. Помогут пряности. Если добавить в пищу ароматные специи, включается обманчивый механизм – еда получается вкусной, но не солёной. Кроме того, пряности снижают аппетит. Покупать лучше не смеси, в состав которых часто входит соль, а отдельные пряности, например розмарин, тимьян, чабрец, орегано. Многие овощи содержат большое количество калия, нам же нужно его ограничить. Если овощи предварительно заморозить, а потом подвергнуть тепловой обработке, часть калия разрушится. Замороженные смеси овощей – прекрасная составляющая диеты, идеально, если они приготовлены самостоятельно из овощей со своего огорода.

У каждого из нас есть любимые вредные продукты, можно попробовать поискать им замену. Например, многие любят колбасу и сосиски и не представляют своё утро без этих продуктов. Однако сваренное или запечённое мясо гораздо полезнее. Ограничения, особенно на ранних стадиях ХБП, можно вводить постепенно, так к ним проще привыкнуть. По моему опыту, если есть мотивация, переход на правильное питание даётся достаточно легко. Кроме того, потребление некоторых продуктов в принципе желателно сокращать с возрастом.

Замороженные смеси овощей – прекрасная составляющая диеты

Что включает малобелковая диета и зачем она нужна?

Почки – это естественный фильтр организма. Добавление белка в рацион увеличивает нагрузку на почки, так как им приходится более интенсивно работать. При этом молекулы белка достаточно крупные, и, проходя через почечную мембрану, они могут



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, 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. Плавунин, 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. Хубутин, 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.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева.

Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.

Корректор: Людмила Базылевич.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сито» 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