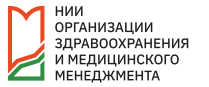




ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*



ПОНЕДЕЛЬНИК
2 МАРТА 2026 ГОДА
№ 7 (404)

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



Фото: пресс-служба ДЗМ

Столица масштабирует разработки в области искусственного интеллекта на всю страну. С 2024 года цифровая платформа «МосМедИИ» предоставляет регионам доступ к столичным сервисам для анализа медицинских изображений. Об этом

сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

“ За пять лет Москва накопила уникальный опыт в области искусственного интеллекта в сфере здравоохранения. Так, мы первыми в мире запустили эксперимент по внедрению компьютерного зрения в лучевую диагностику. За это время столица протестировала более 200 алгоритмов и создала методики, которых раньше не существовало. Два года назад по поручению Президента России мы начали масштабировать этот опыт на регионы через платформу “МосМедИИ”. Сегодня к ней подключилось уже 74 субъекта России, более двух тысяч региональных медицинских организаций”.

Ежемесячно платформа помогает врачам анализировать около миллиона снимков, а общее число проведённых исследований достигло более 10 миллионов.

Москва предоставляет регионам доступ к ИИ-сервисам для анализа маммографии, флюорографии, рентгенографии грудной клетки, компьютерной томографии головного мозга и органов грудной клетки.



Фото: пресс-служба ДЗМ

МОСКВА ВНЕДРЯЕТ ИИ В РЕГИОНАХ

▲ Искусственный интеллект выступает высокоточным помощником врача и помогает снижать риски пропуска патологий

Новости



Фото: freepik

Редакция газеты «Московская медицина. Cito» поздравляет с Международным женским днём

Дорогие женщины!

В московском здравоохранении именно на ваших плечах часто лежит не только высокая профессиональная ответственность, но и человеческая поддержка, сострадание, умение услышать и понять. Ваши знания, труд, внимательное отношение к пациентам и коллегам дарят надежду и веру в лучшее.

Пусть каждый день приносит вам радость, душевное спокойствие и ощущение нужности. Крепкого здоровья, гармонии, тепла в доме и неиссякаемой энергии для осуществления самых светлых планов!

Инновации в трансплантации



Фото: mos.ru

За пять лет объём операций по трансплантации в столице вырос более чем в два раза. В 2025 году было проведено 859 подобных манипуляций, в 2020 – 428. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

“ Теперь москвичи получают жизненно важное лечение гораздо быстрее. Так, пересадку печени ждут примерно пять месяцев, а почки – не больше года. Такой прорыв – результат огромной комплексной работы по развитию городской медицины», – отметил мэр Москвы.

[Подробнее на стр. 2](#)

Анонсы



Не женское дело?!
Женщины – водители скорой помощи о своей профессии

[<< СТР. 4-5](#)



Питание во время беременности
Врач-диетолог Анна Брумберг о том, какие продукты включать в рацион будущей мамы

[<< СТР. 6](#)



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код

Передовые возможности трансплантологии

По словам мэра Москвы Сергея Собянина, создание ведущих центров трансплантологии позволяет применять новейшие разработки и инновации.

В Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С.П. Боткина впервые в России внедрили уникальную методику нормотермической машинной перфузии донорских почек *ex vivo*.

Это позволяет использовать при трансплантации органы, которые ранее считались непригодными. Здесь же первыми в стране начали выполнять мини-инвазивную коррекцию последствий тяжёлого цирроза печени, что даёт пациентам дополнительное время в ожидании донорского органа.

В Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н.В. Склифосовского разработали новую методику трансплантации поджелудочной железы, которая позволяет чаще выполнять её пересадку одновременно с пересадкой почки в рамках одной операции. А в Московском

клиническом научном центре имени А.С. Логинова с помощью мини-инвазивных рентгенэндоваскулярных технологий и комплексной терапии врачам удаётся стабилизировать рост неоперабельной опухоли, а затем заменить поражённый орган донорским.

Возможности московской службы трансплантологии постоянно расширяются. В июне прошлого года в Московском клиническом научно-исследовательском центре Больница 52 открылось новое отделение трансплантации органов и тканей, а в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского и МКНЦ имени А.С. Логинова заработали амбулаторные центры для пациентов после пересадки органов. Вместе с уже действующими службами они сформировали городской каркас посттрансплантационной помощи.



Фото: mos.ru

▲ Москва в числе мировых лидеров по трансплантации

Всё о здоровье в смартфоне

Решать вопросы, связанные со здоровьем, быстро и в онлайн-формате жителям столицы помогают порталы mos.ru, emias.info, а также мобильные приложения ЕМИАС.ИНФО и «Госуслуги Москвы».

С помощью цифровых сервисов жители столицы могут прикрепиться к поликлинике, записаться к врачу, на анализы и исследования, а также получить доступ к своей электронной медкарте.

«Возможность получать городские услуги онлайн на mos.ru помогает горожанам сэкономить силы и время, которые можно потратить на общение с семьёй, увлечения, работу и другие важные занятия. Так,

ушли в прошлое долгие очереди в регистратуру с целью прикрепления к поликлинике и записи к врачу. Эти процессы давно переведены в онлайн-формат. То, на что раньше уходили часы, а то и дни, делается в несколько кликов мышкой или касаний экрана смартфона», – рассказали в пресс-службе Департамента информационных технологий Москвы. В электронной медицинской карте

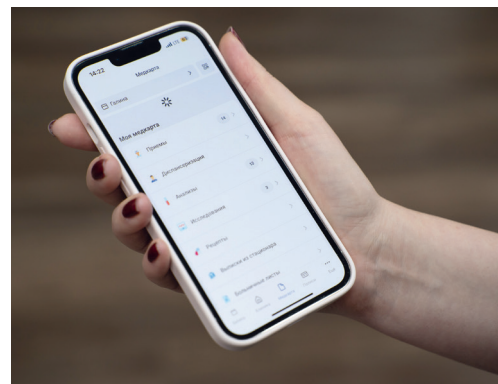


Фото: НИИОЗММ

▲ Цифровизация здравоохранения облегчает многие процессы для пациентов

москвичи могут в онлайн-режиме просматривать сведения о своём здоровье, включающие протоколы осмотров врачей, результаты анализов и исследований, выписанные рецепты и другие данные. Там же в разделе «Моя молочная кухня» доступны история заказов, состав наборов и график работы молочно-раздаточных пунктов. С 2025 года в электронной медицинской карте можно вести дневник здоровья с помощью ИИ-ассистента и оформлять заказ питания на молочной кухне через мобильное приложение ЕМИАС.ИНФО.



Фото: НИИОЗММ

▲ Приём в центре ментального здоровья

Как заботиться о психическом благополучии

19 и 20 февраля в Санкт-Петербурге состоялась Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Клиническая психотерапия: в поисках идеальной практики».

На мероприятии специалисты обсудили современные психотерапевтические подходы и психофармакотерапию при тревожных, депрессивных и связанных с травмой расстройствах, включая использование когнитивно-поведенческой терапии, схема-терапии, интернет-психодинамической психотерапии и других методов.

С докладом «Опыт города Москвы по формированию у общественности позитивного облика службы охраны

психического здоровья» выступил Георгий Костюк, главный психиатр Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н.А. Алексеева. «Сегодня в Москве работают специализированные центры ментального здоровья, куда по цифровому направлению пациенты попадают на консультации и лечение к врачам-психотерапевтам. Ежегодно в этих центрах проводится более сотни тысяч приёмов, и если раньше мы говорили

о стигме, то сейчас всё чаще сталкиваемся уже с нехваткой ресурсов – настолько вырос запрос на помощь. Тем не менее элементы стигматизации по-прежнему сохраняются на разных уровнях, и работа по их преодолению, снижению психологических барьеров и прямому взаимодействию с населением остаётся для нас одним из ключевых и самых ресурсозатратных направлений», – поделился специалист.

Коротко

Технологии для долголетов

С середины декабря три тысячи горожан старшего поколения прошли курс «Освой МАХ» в 11 флагманских центрах московского долголетия и на занятиях по цифровой грамотности у поставщиков проекта. Программа включала шесть занятий, на которых участники научились отправлять текстовые и голосовые сообщения, звонить по видео, работать с групповыми чатами и настраивать безопасность профиля. Более половины слушателей были старше 70 лет, что показывает стремление москвичей старшего поколения осваивать цифровые технологии. Теперь, по словам участников, они могут не только обмениваться сообщениями, но и общаться по видеосвязи, отправлять фото и видео близким.

Учителя стали донорами крови

В Первой Градской больнице прошли две акции по безвозмездной сдаче крови, в которых по приглашению Молодёжного совета Первой Градской приняли участие педагоги Свято-Димитриевской православной общеобразовательной школы. Участники акции подошли к ней со всей ответственностью: заранее изучили правила сдачи крови, соблюдали рекомендованный режим и диету. Для многих это был первый донорский опыт. «Мы благодарны каждому. Донорство крови – это не просто процедура. Это акт милосердия, яркий пример того, как люди могут объединяться ради одной благородной цели – спасения жизней», – отметила председатель Молодёжного совета Первой Градской Александра Вострикова.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая еженедельно делится новостями столичного здравоохранения. В каждом выпуске – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру телефона на QR-код.



НАРУШЕНИЯ СЛУХА У РЕБЁНКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха. О том, как не пропустить нарушение слуха у детей, рассказывает главный сурдолог-оториноларинголог Москвы, заведующий детским сурдологическим отделением Московского городского сурдологического центра НИКИО имени Л.И. Свержевского, кандидат медицинских наук Евгения Цыганкова.

Фото: пресс-служба НИКИО им. Л.И. Свержевского



▲ Евгения Цыганкова

– Евгения Ростиславовна, какие наиболее распространённые нарушения слуха наблюдаются у детей на разных возрастных этапах?

– У детей раннего возраста преобладают наследственные нарушения слуха, anomalies развития наружного, среднего и внутреннего уха. Поскольку малыши не могут рассказать о своих проблемах, а реакции на звук у них только формируются, в стране внедрён аудиологический скрининг новорождённых. Также слух проверяют у детей в возрасте 1 года и перед школой. В дошкольном и младшем школьном возрасте дети часто болеют острыми респираторными заболеваниями, которые вызывают затруднение носового дыхания, воспаление аденоидов и отиты. Снижение слуха не требует коррекции аппаратами, эти заболевания лечат детские врачи-оториноларингологи. Но контролировать остроту слуха при этом необходимо, потому что даже лёгкая тугоухость может мешать образовательному процессу.

– Насколько важна своевременная диагностика в предотвращении осложнений и в поддержании полноценного развития ребёнка?

– Ранняя диагностика важна во всех случаях наступления слухового дефицита. Если тугоухость и глухота наступили в период до формирования

речи, то ребёнок может и не заговорить (это зависит от степени снижения слуха). При слабой степени тугоухости спонтанная речь появится, но может быть нарушена.

Если нарушения слуха наступили уже после формирования речи, то, конечно, это негативно скажется на речевом и интеллектуальном развитии ребёнка, вызовет проблемы в учёбе. Поэтому период вынужденной тишины у ребёнка нужно сократить до минимума в любом случае.

– На что стоит обратить внимание родителям и педагогам, чтобы не пропустить возможные нарушения слуха у ребёнка?

– Основной ориентир у малышей – речевое развитие, соответствие его этапам и темпам. Ребёнок, у которого есть проблемы с речью, в первую очередь требует проверки остроты слуха. Иногда небольшие нарушения слуха не мешают появлению фразовой речи, но произношение смазанное, ребёнок не проговаривает некоторые звуки и окончания слов.

Существует определённая группа поведенческих признаков сниженного слуха.



▲ Врач-оториноларинголог проводит осмотр пациента

Ребёнок начинает переспрашивать, садится поближе, подставляет ухо, увеличивает громкость телевизора, колонок или других устройств, а также он может начать говорить громче обычно, чтобы слышать себя. Не стоит игнорировать такие симптомы. При первом подозрении на снижение



▲ Аудиометрия – метод исследования, позволяющий определить остроту слуха

слуха нужно сначала обратиться к врачу-оториноларингологу, а затем к сурдологу. Маршрутизация в Москве организована следующим образом: врач-оториноларинголог детской городской поликлиники

диспансеризацию. Вакцинация позволяет надёжно защитить ребёнка от инфекций (для слуха наиболее опасны менингит и инфекционный паротит – свинка) и возможных осложнений на слух.

В случае если болезнь уже развилась, акцент делается на профилактику осложнений. В частности, после выполнения кохлеарной имплантации (операция по вживлению импланта во внутреннее ухо для восстановления слуха) дети быстро догоняют в развитии своих ровесников. Нередко дети со стойкой тугоухостью, использующие слуховые аппараты, показывают лучшие результаты в учёбе, чем их одноклассники.

Тренеры, которые занимаются спортом с детьми со сниженным слухом, часто отмечают у них высокий уровень самодисциплины и организованности. Для того чтобы не допустить развития осложнений, после операции нужно регулярно наблюдаться у сурдолога, следить за работой импланта.

– Что вы можете порекомендовать родителям для защиты слуха своих малышей?

– Всё зависит от причин, вызвавших заболевание. Например, детям с рецидивирующими отитами (повторяющиеся эпизоды заболевания) важно определить показания к хирургической санации носоглотки. После перфоративных отитов (группа заболеваний среднего уха) нежелательны перепады давления (например, при дайвинге), поскольку вторичная мембрана тоньше, чем была изначально барабанная перепонка. В ряде случаев могут быть противопоказаны контактные виды спорта, и иногда нужно беречь уши от попадания воды.

Важно следить за развитием, учёбой и течением заболеваний у своих детей и вовремя обращаться за медицинской помощью.

– Какие профилактические меры считаются наиболее эффективными для предотвращения нарушений слуха у детей?

– Для того чтобы предотвратить само заболевание (первичная профилактика), нужно своевременно делать прививки детям и регулярно проходить

▲ Существует широкий спектр диагностических методов для обследования органов слуха у ребёнка

Фото: пресс-служба НИКИО им. Л.И. Свержевского



Профессия «водитель скорой помощи» по-прежнему считается не женской. В Мосавтосантрансе на этой должности работают женщины, для которых ночные вызовы, скорость и участие в спасении пациентов стали делом жизни. В преддверии Международного женского дня они поделились с редакцией газеты своими историями.



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО?!

АННА НАЦИНА: автоинструктор на машине с мигалкой

Анна за рулём почти три десятилетия: она водила троллейбус, была автоинструктором и даже развозила мороженое. Когда она увидела объявление о работе на скорой, восприняла его как шанс соединить профессиональные навыки с желанием помогать людям. «Помогать нужно всегда – не только во время работы. Даже будь я просто прохожей, всё равно подошла бы, поддержала и сделала всё, что в моих силах», – уверена Анна. В Мосавтосантрансе Анна – одна из немногих женщин в мужском коллективе, но это её не пугает: раньше она тоже работала преимущественно с мужчинами. Коллеги сначала присматривались: «женщина за рулём, да ещё блондинка», но большой стаж и инструкторский опыт помогли Анне доказать, что она умеет вести машину не хуже любого мужчины. Она говорит, что в этой работе в ней живут две противоположности. Как автоинструктор, она обязана ездить строго по правилам, а на скорой иногда вынуждена их нарушать ради срочного вызова. Важнейшим качеством водителя скорой Анна считает влюблённость в свою профессию: когда действительно нравится то, что делаешь, легче вставать на смену и выдерживать ежедневное напряжение.

“
Помогать
нужно
всегда –
не только
во время
работы”



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

ЕЛЕНА СМЕРНОВА: когда страстью стала скорость

Детство Елены прошло с отцом в автосервисе – запах масла, шум компрессора и разговоры о технике стали обычным делом. Она рано поняла: её стихия – автомобили и дорога.

До Мосавтосантранса Елена успела поработать водителем самосвала, пожарной машины, в Подольской скорой помощи. Этот опыт только укрепил её в мысли, что по-настоящему она живёт, когда управляет техникой и отвечает за результат здесь и сейчас.

На скорой её привлекают свобода и адреналин, а также ощущение причастности к спасению пациентов. На дороге Елена мысленно отмечает каждый потенциально опасный объект – курьеров, неожиданно выезжающие машины, незаметные перекрёстки – и беспокоится не только за пациента, но и за команду врачей. А если вызов экстренный, включает особый режим концентрации.

«Я всегда стараюсь смотреть с позитивной стороны на проблемы, будь то пробитое колесо или неприятная ситуация на дороге, ведь от неудач я становлюсь



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

Моя работа – ежедневно брать ответственность за себя, машину и людей, которых я везу

сильнее и опытнее. Моя работа – это ежедневно брать ответственность за себя, машину и людей, которых я везу. И мне это нравится. А ещё я ужасно требовательна к тому, чтобы в машине был идеальный порядок – я же всё-таки

девочка», – делится Елена. Девушкам, которые мечтают о такой профессии, но боятся осуждения или неудачи, Елена советует не обращать внимания на тех, кто пытается обесценить их выбор, и слушать только своё сердце.

ЮЛИЯ КУПЦОВА: из такси на первую подстанцию

Юлия пришла на скорую из такси: пассажиры, сотрудники подстанции, предложили ей попробовать себя водителем санитарного автомобиля. Девушка приняла предложение с радостью: вождение она любит, больших расстояний не боится, получает удовольствие от того, что проводит за рулём целые дни. А тут ещё и получится помогать людям!

На первой подстанции Юлия работает около месяца, но говорит, что её всё устраивает: сильный, поддерживающий коллектив, готовность коллег подсказать и помочь. Она быстро привыкла к габаритам машины: опыт в такси и хорошее пространственное чутьё помогли без стресса пересесть с небольшого седана на крупный фургон.

В работе Юлии помогают стремление двигаться к лучшему, искренняя любовь к вождению и умение работать в команде. Она одна девушка на подстанции, и это, по её словам, скорее плюс: мужчины-коллеги стараются поддержать, объяснить сложные маршруты, поделиться лайфхаками по объездам. Важным она считает хорошее знание города и готовность учиться у наставников, которые в первые смены подсказывают, где быстрее проскочить из точки А в точку Б.

«Ежедневно, когда мы привозим пациента в больницу, я ловлю себя на мысли: вот ради этого я и здесь. Каждый спасённый человек – подтверждение, что я на своём месте и делаю то, что должна», – делится Юлия.

“ **Каждый спасённый человек – подтверждение, что я на своём месте и делаю то, что должна** ”



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

НАТАЛЬЯ РЫСЕВА: 24 года на скорой и ни разу не пожалела

Путь Натальи за рулём начался с детской мечты о железной дороге: несмотря на то что женщин туда почти не брали, она стала машинистом электровоза и четыре года провела, управляя пассажирским поездом дальнего следования. Этот опыт научил её главному – осознавать вес ответственности за людей.

Позже были профсоюзная работа, попытка уйти в «тихую» сферу, обучение на водителя троллейбуса и несколько лет за рулём городского транспорта. А потом – судьбоносное предложение.

«Три года я отработала водителем троллейбуса, и вдруг мой товарищ-фельдшер предложил попробовать сесть за руль скорой помощи. Вот уже 24 года пробую», – смеётся Наталья.

Один из случаев, который героиня помнит до сих пор, – ночной выезд с реанимационной бригадой к девушке, упавшей с высоты. Пациентку удалось довести в больницу и спасти. А через неделю, встретив спасителей, она сказала: «Спасибо. Теперь я буду знать, как назову своих детей: Наталья и Алексей». Для Натальи это стало подтверждением, что она сделала правильный выбор. Главным качеством в работе водителя скорой помощи она называет ответственность за пациента, за бригаду, за всех, кого везёт машина. Ей помогают отличное знание города, умение находить объезды, чтобы выиграть минуты на пути к спасению жизни.

Девушкам, которые хотят попробовать себя в «не женской» профессии, Наталья советует не бояться принимать решения, потому что без этого на скорой работать нельзя. Её девиз «Делай что должен, и будь что будет».

“ **В жизни важно не бояться принимать решения. Мой девиз "Делай что должен, и будь что будет"** ”



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

ВЛАДИМИР ТУЗОВ – генеральный директор Мосавтосантранса

Дорогие женщины! От всей души поздравляю вас с 8 Марта. Пусть в вашей жизни

будет больше радости и внутреннего спокойствия. Пусть рядом всегда будут те, кто ценит и поддерживает вас, а каждый новый день приносит вам улыбки. Мы гордимся, что в нашем коллективе работают представительницы прекрасного пола. Каждый день они выходят на линию, и от их работы зависят скорость и безопасность выезда, спокойствие пациентов и уверенность всей бригады. Они важная часть нашей команды: внимательные на дороге, аккуратные в мелочах, дисциплинированные в соблюдении регламентов, выдерживают высокий темп и при этом сохраняют особую человечность. Уверен, что мужчины-водители могут многое перенять у коллег-женщин: тщательную подготовку к выезду, внимание к деталям, которые решают многое в экстренной ситуации, умение сохранять уважительный тон и готовность поддержать команду.

С праздником вас, вы наше вдохновение, и мы искренне благодарны за ваш труд.

Фото: пресс-служба МАСТ

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

То, как питается будущая мама, важно не только для её здоровья и самочувствия. Меню беременной женщины влияет на состояние и развитие её будущего ребёнка. Нужно ли есть за двоих, что включать в рацион и каких продуктов лучше избегать, рассказывает врач-диетолог, сотрудник организационно-методического отдела по диетологии Департамента здравоохранения Москвы Анна Брумберг.

Фото: НИИОЗММ



▲ Анна Брумберг

Немного больше

Очень важно ответственно относиться к беременности и обращаться к врачу для проведения скрининга здоровья ещё на этапе планирования малыша. Правильно будет обсудить с доктором и вопросы питания будущей мамы.

Что и сколько есть беременной женщины, зависит от срока, состояния, особенностей организма. Мы говорим об условно здоровой женщине, которой не нужно есть за двоих. В I триместре потребность в энергии и основных питательных веществах существенно не меняется, поэтому главное на этом этапе – питаться полноценно, разнообразно, употреблять разные группы продуктов. Единственный нюанс – в индивидуальном порядке и по назначению врача может потребоваться профилактика витаминно-минеральной недостаточности. Что именно принимать, в каком количестве и как долго, расскажет доктор.

Во II триместре будущий малыш существенно набирает в весе, ему требуется больше питания и энергии, поэтому калорийность рациона беременной женщины немного увеличивается. Но снова не за двоих – дополнительно требуется в среднем 350 ккал в день. Добирать их лучше не конфетами и пирожными,

а за счёт белковых блюд: диетических сортов мяса и птицы, молочных и кисломолочных продуктов, яиц. Хороший выбор – рыба, которая является источником не только белка, но и йода и полиненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-3 жирных кислот. Их дефицит в питании будущей мамы может привести к нарушению формирования нервной системы ребёнка.

Сила в балансе

Здоровый рацион беременной женщины – это соотношение всех необходимых пищевых веществ. Доля белков во второй половине беременности должна в среднем составлять 12–15% от суточной калорийности рациона, жиров – 30–33%, углеводов – 50–58%.

Источником полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла и орехи. Для получения углеводов следует выбирать продукты из цельного зерна: хлеб из цельнозерновой муки, каши из нерафинированных круп, макароны из твёрдых сортов пшеницы, бобовые при хорошей переносимости. Благодаря содержанию клетчатки эти продукты нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и способствуют хорошему пищеварению.

Обязательно включайте в рацион разнообразные овощи и фрукты, не менее

“ **Беременным женщинам надо следить за своим здоровьем, регулярно посещать врача и задавать ему все интересующие вопросы, в том числе и по питанию** **”**

400 граммов ежедневно. Овощи в виде салатов, вегетарианских супов, гарниров должны быть в каждом основном приёме пищи: завтраке, обеде, ужине. Фрукты и ягоды лучше есть в свежем виде, но если есть ограничения, то в запечённом, в составе компота. Варенье и джемы – не самый лучший выбор, в них очень много добавленного сахара.

Соблюдать режим питания важно в течение всей беременности. Старайтесь не переедать, но и не пропускайте приёмы пищи – это позволит избежать нагрузки на систему пищеварения. Три основных приёма пищи можно дополнить двумя перекусами. За 1,5–2 часа до ночного сна можно съесть порцию кисломолочного продукта.

Есть меньше или не есть совсем

Беременным нужно ограничить потребление сладостей, выпечки, кондитерских изделий, поскольку есть прямая зависимость между избыточным количеством легкоусвояемых углеводов в питании женщины и здоровьем ребёнка.

На время беременности следует вообще исключить из рациона непастеризованное молоко и молочные продукты из него, например сыры с плесенью. А также блюда из яиц, мяса, рыбы и птицы, в процессе приготовления которых продукты не проходят полную тепловую обработку, в частности яйца всмятку, некоторые виды кондитерского крема, суши, роллы, тартар, вяленую рыбу и мясо, шашлык. С осторожностью пробуйте новые продукты и блюда во избежание аллергии или пищевой непереносимости.

Беременность – это не болезнь, а естественное состояние. Если нет противопоказаний, можно изредка позволить себе послабления в питании по согласованию с врачом.

фото: freepik

ЖЕНСКИЙ ПРАЗДНИК БЕЗ СТЕРЕОТИПОВ

Для большинства женщин 8 Марта – это радость, цветы и подарки. Но бывают ситуации, когда атмосфера праздника совсем не радует. Где найти силы, чтобы поддержать себя в этот день, советует врач-психотерапевт, заведующий Центром ментального здоровья Юлия Тихонравова.

«Восьмое Марта – день, когда женщина должна быть нежной и слабой. А что делать, если по жизни ты сильная и независимая?»

Нежность и слабость – это просто стереотип. А стереотипы зачастую вредны, так как вынуждают соответствовать принятым нормам и ведут к внутреннему конфликту и дисгармонии.

Изначально 8 Марта – это Международный день борьбы за женские права и эмансипацию. Он о том, что женщины могут совершать свой выбор. Быть домохозяйкой или основательницей бизнеса, совмещать разные роли, не совмещать вовсе – это всё нормально. Женщина не должна быть нежной и слабой. Она может быть серьёзной и ранимой, независимой и слабой, нежной и твёрдой в разные периоды времени – признание спектра эмоций необходимо для принятия себя. Эти проявления не делают вас менее или более женственной: вы такая, какая есть, и этого достаточно. Окружите себя заботой, посмотрите в зеркало и скажите себе комплимент. Вы самое ценное, что у вас есть, поэтому не позволяйте стереотипам помешать наслаждаться этим днём.

«Муж дарит практичные подарки. Меня это задевает, хотя он делает это от души. Как донести, что мне важны эмоции и романтика, и при этом не обидеть его?»

В праздники самый большой повод для беспокойства как мужчин, так и женщин – подарить подарок, который не понравится, или устроить сюрприз, который не оценят. Практичные подарки, на взгляд мужчины, – это беспроигрышный вариант. Попросить его стать романтичнее можно через открытый разговор и конкретные пожелания. Используйте «Я-сообщения». Вместо «Ты совсем не романтичный» скажите: «Мне приятно, когда мы проводим время только вдвоём», «Я чувствую себя любимой, когда ты делаешь сюрпризы». Прагматикам сложно угадывать намёки, говорите прямо и просите о простых вещах: «Мне бы хотелось иногда получать записки с пожеланием доброго утра». Не забывайте, что романтика – это прежде всего внимание, а не подарки. Самое главное – ваше общее желание сделать друг друга счастливее.

«Я так устала, что нет сил праздновать. Неудобно перед друзьями и знакомыми, которые стараются, поздравляют. Как объяснить им своё не праздничное настроение?»

У всех бывают периоды, когда предстоящий праздник не воодушевляет, а мысль о шумном вечере с коллегами ввергает в печаль. И вы не обязаны радоваться. Ваш отказ в сложившейся ситуации – это не каприз или неуважение к коллективу. Это проявление необходимой заботы о себе. Поэтому вы имеете полное право



▲ Юлия Тихонравова

фото: пресс-служба ПКБ № 4

отказаться, не чувствуя себя виноватой.

Сделать это лучше при помощи вежливой, но ёмкой фразы, которая не приглашает к дискуссии, а просто констатирует факт: «Спасибо большое за приглашение! Но в этот раз не смогу присоединиться». Или: «У меня другие планы на вечер. Надеюсь, вы отдохнёте и повеселитесь от души!». Если коллеги в ответ начнут уговаривать, то можно применить метод «заезженной пластинки»: не вступайте в обсуждение, а повторяйте основной смысл своего высказывания. Вы имеете право восстанавливаться так, как нужно вашему организму. Берегите себя, тишина и покой иногда нам нужны больше, чем шумный праздник.

«Все получают букеты и признания, мне немного грустно. Как поверить в себя и не оценивать свою личность через подарки и количество роз?»

Желание получать подарки естественно и объяснимо.

То, что вы, глядя на букет, подаренный знакомой, иногда ловите себя на мысли: «Вот бы и у меня такое было...» – нормально. А факт, что вы признались себе в этих мыслях, уже много значит. Попробуйте пойти дальше, ответьте себе на вопросы: действительно ли то, что мы видим

в соцсетях, соответствует действительности? Вспомните своих знакомых. Все ли проблемы они там показывают? Конечно, нет.

Далее постарайтесь понять, что стоит за чувствами, которые у вас возникают. Может, это сигнал о том, чего вам не хватает в жизни? Что по-настоящему хочется? Какие ваши истинные ценности – не те, что транслируются в соцсетях, а ваши собственные, которые приносят вам радость и счастье? Что уже сейчас вы можете сделать для реализации своих желаний?

И наконец, подумайте, за что вы можете поблагодарить себя прямо сегодня. Пусть это не самые большие подвиги, но вы это сделали, а значит, уже молодец.

И старайтесь отделять внешнее от внутреннего. Букеты и признания – это один из способов выражения внимания или передачи чувств, а не оценка значимости. Ваша ценность в том, что вы просто есть, со своими чувствами, мыслями, опытом. Эта данность никак не зависит от внешних обстоятельств или чужого мнения.



♥♥ **Ваша ценность в том, что вы просто есть, со своими чувствами, мыслями, опытом. Это никак не связано со знаками внимания и мнением других людей** ♥♥

Женщины-медики – источник безграничной заботы и чуткости. Пациенты ценят не только профессионализм, но и внимательное отношение к себе. Сочетание этих качеств и отмечают в своих письмах с благодарностями пациенты, которые прошли лечение в московских стационарах.

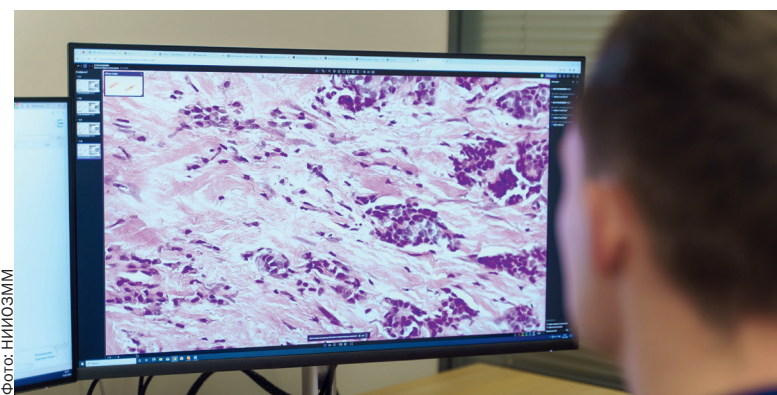


фото: НИИОЗММ

▲ Специалист проводит гистологическое исследование образца ткани пациента

«Мичурина Светлана Валерьевна – пульмонолог, начавшая свою карьеру в 1997 году после окончания Смоленской государственной медицинской академии. А сейчас она врач-пульмонолог Городской клинической больницы имени В.П. Демикова.

Замечательное имя и фамилия, восходящая к известному русскому учёному-селекционеру Ивану Владимировичу Мичурину, символично напоминают о значимости непрерывного развития и научных открытий.

Новые технологии становятся дополнительным инструментом в руках таких профессионалов, как Светлана Валерьевна, усиливая точность диагностики и эффективность лечения, расширяя горизонты современной медицины и создавая условия для индивидуализации подходов к каждому пациенту. Её приветливость и доброжелательность помогают снять напряжение и тревогу, возникающие у больных, облегчая процесс лечения и восстановления.

Такая положительная эмоциональная атмосфера способствует улучшению самочувствия и ускоряет процесс выздоровления, делая визит к врачу приятным событием!»

Пациентка Е.

«Выражаю искреннюю благодарность и огромную признательность бригаде фельдшеров подстанции № 4 Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова **Светлане Догадиной, Татьяне Панковой и водителю**, которые в считанные минуты прибыли на место моего падения на лёд. В связи с вывихом надколенника боль в левой ноге была нестерпимой. Бригада действовала слаженно, чётко, грамотно и профессионально, оказывая помощь, что помогло мне забыть о боли и успокоиться. Меня быстро госпитализировали в стационар, передали в руки врачей. Диагноз при поступлении подтвердился. Спасибо вам, уважаемые медики, за ваш благородный труд, терпение, профессионализм и преданность своему делу!»

Пациентка К.



фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова



фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова

▲ Бригады скорой помощи всегда готовы принять вызов

«Выражаю огромную благодарность всему коллективу во главе с заведующей гинекологическим отделением Московской городской онкологической больницы № 62, великолепному врачу и профессионалу в своём деле **Светлане Евгеньевне Куликовой**, которая меня прооперировала в мае 2024 года и сопровождала моё лечение до выписки. Большое спасибо за старания, терпение и знания, доброту и внимание, профессионализм и мастерство. Светлана Евгеньевна, вы прекраснейший, первоклассный врач, настоящий талант и мастер хирургических операций. За такими людьми, как вы, будущее медицины! Также хочу отметить, что гинекологическое отделение, благодаря вашему руководству, – образец для подражания! Всегда невероятная чистота, медицинские сёстры очень внимательны к пациентам, в отделении всегда полный порядок во всём. Чувствуется командная организационная культура и сплочённость. Какой руководитель – такой и коллектив. Спасибо вам огромное!»

Пациентка Р.

«От всей души благодарим специалистов хирургического отделения Морозовской детской больницы, врача-хирурга **Хамукову Оксану Станиславовну**, а также врача УЗИ **Ахвердиеву Галину Мурадовну** за высокий профессионализм и компетентность. 31 января мы обратились с ребёнком в приёмное отделение – у него начались сильные боли в животе. На УЗИ Галина Мурадовна быстро выявила патологию, а затем Оксана Станиславовна успешно провела операцию. После вмешательства коллектив хирургического отделения ежедневно следил за ходом восстановления и делал всё, чтобы процесс выздоровления проходил без осложнений.

Огромное спасибо специалистам больницы за мастерство, чуткость и доброту, которые помогают не меньше лекарств».

Родители пациента К.

«Огромная благодарность сотрудникам Инфекционной клинической больницы № 1, персоналу 4-го инфекционного отделения и особенно врачу-инфекционисту **Туяне Мункожаргаловне Семёновой**.

Поступила в отделение с респираторным микоплазмозом на 14-й неделе беременности. В течение часа в приёмном отделении были проведены осмотры врачом-инфекционистом, врачом-гинекологом, были сделаны тесты, взята кровь на анализ, измерены показатели и было организовано распределение в бокс. В этот же день дежурный врач назначил лечение, я начала принимать лекарства. Сразу же после поступления измерили показатели, сделали УЗИ плода. Уже на следующий день почувствовала улучшение состояния. Хотелось бы поблагодарить персонал, работающий в таких тяжёлых условиях, но при этом уделяющий много внимания пациентам. Огромное спасибо Туяне Мункожаргаловне, которая назначила эффективное лечение и отвечала на все вопросы. Отдельно хотелось бы отметить идеальное состояние отделения».

Пациентка Н.

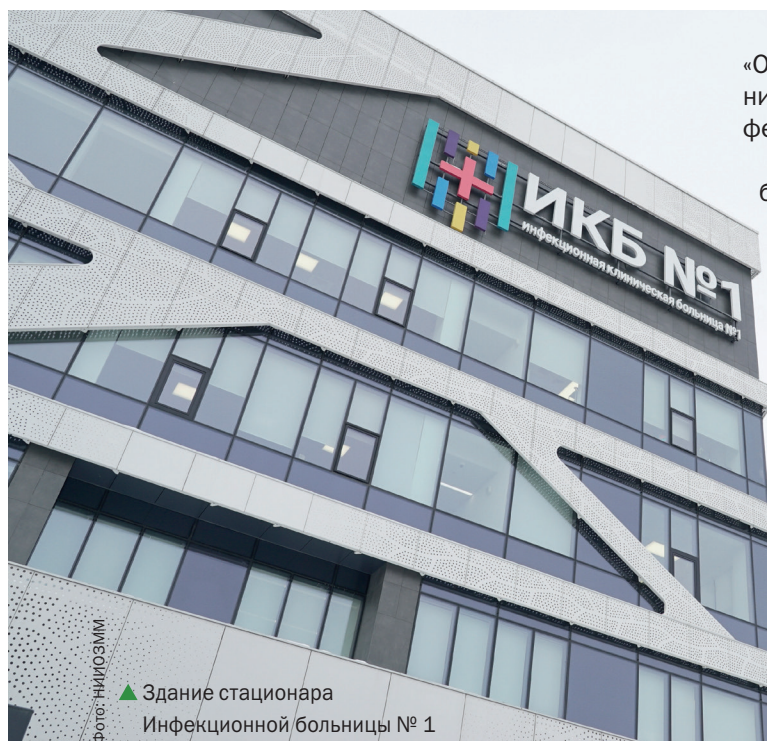


фото: НИИОЗММ

▲ Здание стационара
Инфекционной больницы № 1

**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

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. Васильевская, 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. Латышевский, 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. Петрякина, Н. Ф. Плавун, И. В. Погощенкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Пушнин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагирова, 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. Тяжельников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутян, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Швилюва, С. В. Шигеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9.

Контакты: +7 (495) 530-12-89, 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 НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Надежда Владимировна. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026.

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

Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сити»
в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ