



Фото: пресс-служба ДЗМ



Столичные медики провели уникальную для мировой практики операцию пациентке на позднем сроке беременности. В Городскую клиническую больницу имени С.С. Юдина поступила пациентка с редкой и опасной патологией – мешотчатой аневризмой дуги аорты.

Хирурги выполнили сложное гибридное эндопротезирование и сохранили беременность. Об этом в Международный день защиты женского здоровья рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“ Развитый инфраструктурный каркас и высокий профессионализм врачей позволяют нам справляться с самыми сложными клиническими случаями. Недавно московские специалисты спасли женщину на 28-й неделе беременности с очень редкой и крайне опасной патологией – аневризмой дуги аорты. Речь шла о прямой угрозе её жизни из-за высокого риска разрыва сосуда. В сжатые сроки хирурги больницы Юдина выполнили высокотехнологичную гибридную операцию по эндопротезированию. Благодаря слаженным действиям мультидисциплинарной команды врачей удалось стабилизировать состояние пациентки и сохранить беременность. В положенный срок она родила здоровую девочку. Сейчас молодая мама чувствует себя отлично. Этот случай – важное событие не только в российской, но и во всей мировой врачебной практике», – подчеркнула заммэра.



Фото: пресс-служба ДЗМ

УНИКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Подробнее читайте на << **СТР. 3**

▲ Приоритет московских врачей – особенная забота о будущих мамах и их детях

Новости



Фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

▲ Записаться на исследования можно в ЕМИАС ещё до приёма врача

УДОБНАЯ МАРШРУТИЗАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ

В Москве продолжают совершенствовать цифровые сервисы в сфере здравоохранения. Цель процесса – сделать получение медицинской помощи быстрее и эффективнее. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“ Врач во время приёма должен обладать всеми необходимыми знаниями. Поэтому по части случаев мы поменяли последовательность приёма. Пациентам до и без приёма будут автоматически открываться направления на определённые исследования, и только по их результатам станет доступна запись к профильному врачу. Для восприятия классической системы здравоохранения это существенная смена парадигмы.

Уже сейчас новый порядок заработал для пациентов с жалобами на боли в колене. Исходя из данных опроса пациента при записи и его медкарты будут автоматически формироваться направления на рентген, а в некоторых случаях и на анализ крови. Результаты этих исследований помогут определить, к какому специалисту – хирургу, терапевту или в КДО (консультативно-диагностическое отделение. – Прим. ред.) – надо маршрутизировать пациента», – отметила заммэра.

Такой подход сокращает путь к нужному специалисту до трёх раз, позволяя как можно скорее приступить к лечению.

Подробнее об умном приёме читайте на << **СТР. 5**

Анонсы



Фото: ГигаЧат

Марафонцы с дивана

Главный специалист по спортивной медицине Москвы Зураб Орджоникидзе о правилах для тех, кто участвует в спортивных мероприятиях
СТР. 6

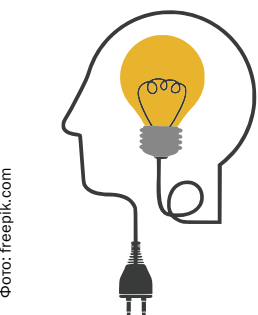


Фото: freerik.com

Как зарядиться в отпуске?

Врач-психиатр Вероника Фон Ратенау о том, как по-настоящему расслабиться на отдыхе
СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Новая реальность столичной медицины

Число высокотехнологичных, в том числе робот-ассистированных, операций по профилю «хирургия» в Москве выросло почти на 40%.

Операции с использованием хирургических роботов менее травматичны, при их проведении снижается риск осложнений и сокращаются сроки восстановления пациентов. Они стали частью повседневной работы столичных больниц. Об этом написал мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАКС.

«Роботизированные операции уже не редкость, а ежедневная практика городских больниц. Робот-ассистированные системы помогают хирургу работать с высокой точностью в сложных труднодоступных зонах», – отметил мэр Москвы.

Эндоскопические и лапароскопические операции выполняют через небольшие проколы. Такие современные технологии позволяют удалять поражённые ткани, по максимуму сохраняя функции органов.

Внедрение новых технологий сделало их более безопасными для пациентов.



▲ Роботизированные вмешательства требуют высокой точности, слаженной работы команды и серьёзной подготовки

Диалоги о детском здоровье

В Морозовской детской больнице состоялся III международный форум «Медицина на страже здоровья детей и подростков».



▲ Мероприятие объединило профессионалов для обмена опытом и обсуждения актуальных вопросов

На форуме выступили ведущие эксперты в области педиатрии, неонатологии, детской хирургии, урологии-андрологии, ревматологии, клинической генетики, орфанных заболеваний, офтальмологии, пульмонологии, анестезиологии-реаниматологии и клинической диетологии. К дискуссии присоединились специалисты из зарубежных клиник и научных организаций, представив современные данные доказательной медицины и успешные модели организации детской помощи в разных странах и регионах. Также на площадке цифрового делового пространства

форума состоялось торжественное подписание соглашения о сотрудничестве между НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и Морозовской детской больницей.

Главный врач больницы Валерий Горев и директор института Елена Аксенова поставили подписи на документе и закрепили встречу дружественным рукопожатием.

По итогам форума участники подчеркнули важность регулярного профессионального ди-

алога и обмена опытом между учреждениями различного уровня как в Москве, так и в регионах.

Участники мероприятия отметили важность регулярного профессионального общения

Тонкая работа

Микрохирурги Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой помогли пациентке сохранить палец.

Женщина, поступившая в больницу, получила травму указательного пальца на производстве. После проведённой рентгенографии и консультации микрохирургов и анестезиологов специалисты решили провести хирургическое вмешательство.

«Операция началась в час ночи. Бригада опытных микрохирургов приступила к многоэтапной работе. Особенность травмы в том, что указательный палец был повреждён сегментарно, то есть в нескольких местах на разных уровнях», – рассказал

заведующий отделением микрохирургии Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой Андрей Шишиморов.

Операция прошла в несколько этапов: сначала врачи восстановили костные структуры с помощью металлофиксаторов, затем возобновили кровоток, после чего сшили нервные волокна и восстановили целостность кожи. Благодаря слаженной работе микрохирургов вмешательство прошло успешно.



▲ ГКБ № 31 имени академика Г.М. Савельевой

Коротко

Как защититься от мошенников

Фишинг – это вид интернет-мошенничества, при котором злоумышленники под видом знакомых сервисов или людей пытаются выманить у пользователя конфиденциальные данные. 8 июня на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар «Правила безопасности при работе с электронной почтой. Фишинговые рассылки». На мероприятии ведущие специалисты НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, ГКУ «Инфогород» расскажут, какие виды интернет-мошенничества существуют и как от него защититься.

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



Мероприятие для диетологов и гастроэнтерологов

Состоялся масштабный форум «Формула здорового пищеварения: междисциплинарный подход». Мероприятие было приурочено ко Всемирному дню здорового пищеварения, который ежегодно отмечается 29 мая. В работе форума приняли участие ведущие специалисты Москвы по гастроэнтерологии и диетологии. Эксперты обсудили актуальные междисциплинарные проблемы, поделились с практикующими врачами готовыми алгоритмами, без которых сегодня невозможно обеспечить высокий уровень помощи пациентам с патологией ЖКТ.



Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

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.



ЗАБОТА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

28 мая отмечался Международный день защиты женского здоровья. В честь этого праздника рассказываем, как в столице заботятся о состоянии будущих мам, и делимся их счастливыми историями.

С момента реализации нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи в Москве кардинально изменилась система родовспоможения. Новый стандарт включает полный цикл медицинской помощи в структуре единого комплекса: центр женского здоровья – родильный дом или перинатальный центр – гинекологическое отделение многопрофильного стационара.

Женское здоровье – приоритет

Центры женского здоровья – современные клиники с широким спектром диагностических возможностей, где пациентки могут получать акушерско-гинекологиче-



▲ В ожидании братика или сестрёнки



▲ Две новые жизни в любящих руках

скую помощь в течение всей жизни, готовиться к беременности и наблюдаться во время неё. Сегодня в столице работают 16 центров женского здоровья, и их сеть продолжает расширяться.

Также в Москве действует система перинатальных центров и роддомов. При этом все столичные акушерские стационары являются подразделениями крупных многопрофильных городских больниц.

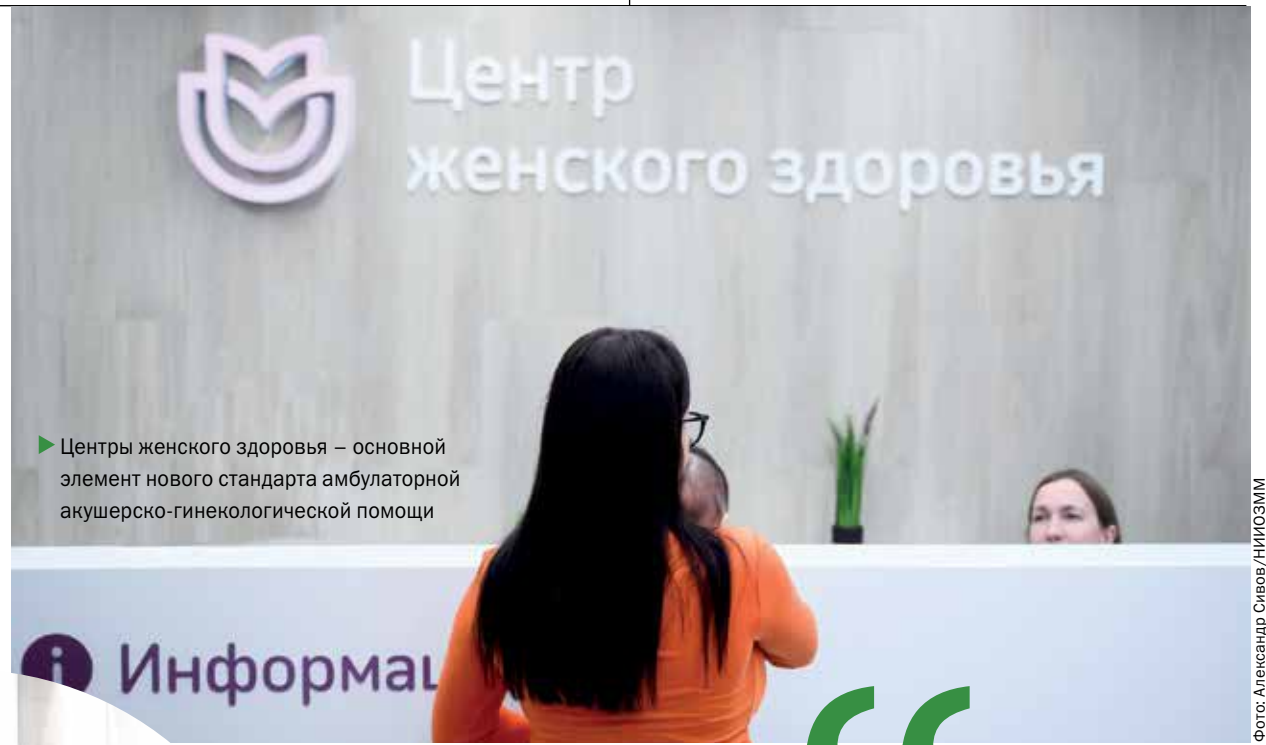
Всё в одном месте

Пациенткам центров женского здоровья доступны диагностика и лечение гинекологических заболеваний, подготовка к беременности и дородовое наблюдение, а также занятия в школах будущих родителей, пренатальная диагностика и онкоскрининг. Оснащение учреждений соответствует современным стандартам. В преддверии праздника наш корреспондент посетил центр женского здоровья на Перервинском бульваре, который входит в структуру

Городской клинической больницы (ГКБ) № 15 имени О.М. Филатова.

В центрах забота о женщине продолжается после родов. Пациентки, наблюдавшиеся в учреждении, возвращаются сюда для дальнейшего контроля состояния здоровья. «Мы обеспечиваем непрерывность ухода. При наличии любых осложнений оперативно консультируемся с врачами нашего стационара – 15-й Городской клинической больницы», – отметила Надежда Соколова, заведующая центром женского здоровья на Перервинском бульваре. Максимально оперативно оформлять все документы позволяет бесшовное сотрудничество центра с родильным домом. Женщины поступают в роддом, уже будучи знакомыми с командой врачей. Это значительно снижает стресс перед родами.

Опыт работы центра лучше всего виден через истории его пациенток. Одна из них – многодетная мама Анастасия Журавлёва: нынешняя беременность стала для неё уже четвёртой, и недавно на свет



▶ Центры женского здоровья – основной элемент нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи

появились близнецы. Анастасия поделилась впечатлениями: «В центре очень комфортно, врачи невероятно внимательны и всегда готовы ответить на любой вопрос. Моя беременность проходила легко, я чувствовала, что нахожусь в надёжных руках. Особенно впечатлило, как здесь организованы обследования: все анализы мне делали быстро, все результаты были чётко и ясно объяснены».

Тройное счастье

Перинатальные центры Москвы специализируются на преждевременных родах и оказании помощи женщинам с осложнённой беременностью. Здесь созданы все условия для выхаживания детей, рождённых на 22–36-й неделе беременности, а также с низкой, очень низкой или экстремально низкой массой тела (500–2499 граммов). Лечение и реабилитацию маленьких пациентов обеспечивают врачи профильных детских служб.

«Недоношенные дети поступают к нам из отделения реанимации или непосредственно из роддома. Мы учим их самостоятельно есть, дышать, долечиваем ту патологию, с которой они к нам пришли. Когда ребёнок уверенно удерживает температуру тела, обходится без дополнительного кислорода, хорошо усваивает питание и стабильно прибавляет в весе, мы можем говорить о готовности к выписке домой», – рассказала Юлия Бахоашвили, заведующая отделением патологии новорождённых и недоношенных детей № 2 перинатального центра ГКБ имени С.С. Юдина.

В один из таких дней в перинатальном центре ГКБ имени С.С. Юдина в детском

“
Новый стандарт включает полный цикл медицинской помощи в структуре единого комплекса
”

боксированном корпусе готовилась к особой выписке Анна – мама, родившая тройню.

«Малыши поступили к нам в состоянии средней тяжести: вначале требовался уход в кюветках, тщательный мониторинг и щадящий режим. Но они довольно быстро адаптировались, и после 10 дней наблюдения выписываем», – рассказала Юлия Бахоашвили.

Эмоциями делится и мама малышей: «Мне повезло со специалистами: все чуткие, отзывчивые, очень поддерживали. Меня здесь всему научили: и пеленать, и кормить, и мыть. Ухожу домой в полной уверенности, что со всем справлюсь».



▲ В семье Анны тройной праздник

СИМБИОЗ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

Сегодня многие процессы в лучевой диагностике автоматизированы, а искусственный интеллект ускоряет работу. Но почему профессионализм эксперта не менее важен? Об этом рассказывает врач-рентгенолог отделения КТ и МРТ, член Молодёжного совета Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова Ислам Шогенов.

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



Ислам Шогенов

заболеваний. Однако в сложных случаях, например сочетанных патологиях, требуется обучение ИИ, и оно делается через ручные манипуляции – разметку серий врачом с выделением зон нормы и патологии.

Самые совершенные технологии и алгоритмы не могут в полной мере заменить ценность экспертной команды и консилиумного решения. В таком крупном многопрофильном центре, как Городская клиническая больница № 67 имени Л.А. Ворохобова, врачи лучевой диагностики работают с патологиями различных медицинских направлений – от оториноларингологии до неонатологии. Задача в первую очередь состоит в том, чтобы найти ответ на вопрос: «Что с пациентом?» – а затем проконсультировать коллег. В отделении чётко выстроена система второго и третьего мнений, когда в режиме реального времени, открыв исследование, врач может связаться с коллегами и вынести сложные случаи на обсуждение.

Современные возможности

Высокотехнологичное оборудование позволяет минимизировать дозу облучения и делать исследования быстрее, и это одно из самых важных достижений последних лет в лучевой диагностике. Современные КТ-сканеры умеют восстанавливать картинку из меньшего количества данных,

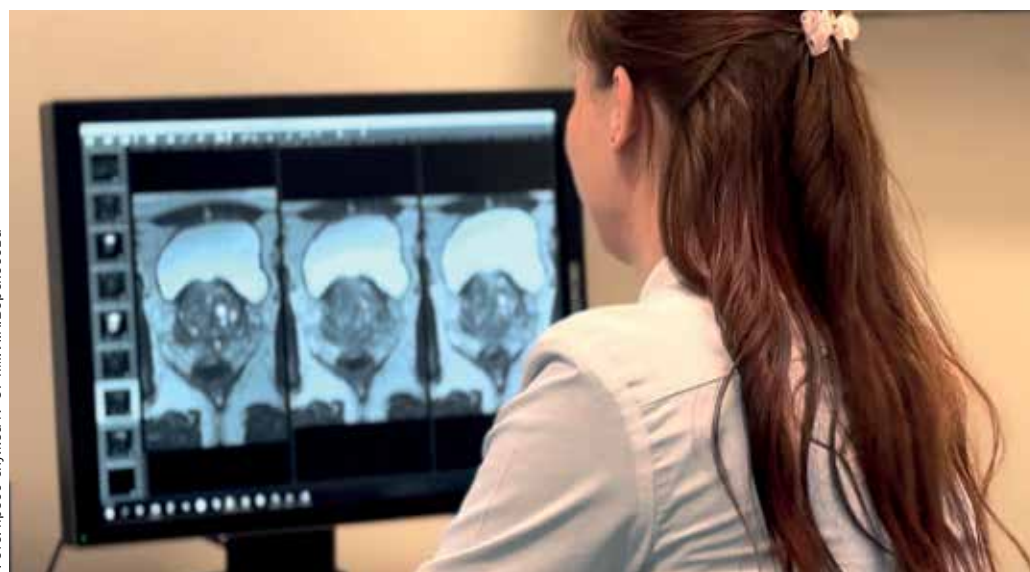


Фото: пресс-служба № 67 им. Л.А. Ворохобова

▲ Своевременная диагностика помогает врачам оперативнее поставить диагноз и начать лечение

снижая шум, позволяют получить диагностически качественное изображение при дозе в 3–5 раз ниже, чем на аппаратах предыдущего поколения. Широкодетекторные сканеры (320 срезов) в разы сократили время исследования.

Совершенствование системы влияет на работу с особенными группами пациентов. Например, пациент с острым инсультом или политравмой не может ждать. Протокол «от двери до КТ» при подозрении на инсульт сейчас укладывается в 40 минут, включая перфузионное исследование мозга. Для пациентов с вынужденной укладкой или клаустрофобией быстрое исследование – это разница между «вытерпел» и «прервал процедуру».

Практика и реальный опыт

Технологии в сфере столичного здравоохранения не стоят на месте, поэтому врачи постоянно совершенствуют свои навыки. Для сотрудников столичной системы здравоохранения созданы широкие возможности для непрерывного профессионального развития. Помимо доступа к ресурсам Кадрового центра Департамента здравоохранения Москвы и проведения специализированных тренингов по работе с оборудованием и режимами

томографов, в Городской клинической больнице № 67 имени Л.А. Ворохобова особое внимание уделяется плавной интеграции новых членов команды. По-настоящему ценное обучение происходит в процессе живого обсуждения сложных клинических случаев прямо у рабочей станции с опытными коллегами, где знания закрепляются через реальный опыт и обмен мнениями.

Гармоничное взаимодействие

В современной медицине, где значимость лучевой диагностикикратно возросла, коммуникация становится неразрывной частью работы рентгенолога. Являясь важным звеном в цепочке этапов диагностики и лечения, врачи-рентгенологи работают в тесном взаимодействии со своими коллегами. Это требует глубоких знаний во множестве областей фундаментальной, клинической и экспериментальной медицины.

Секрет успеха в медицине не в выборе между человеком и технологией, а в их гармоничном взаимодействии. Только в этом партнёрстве, где искусственный интеллект усиливает интеллект человеческий, можно найти ответы на самые сложные вызовы современности.



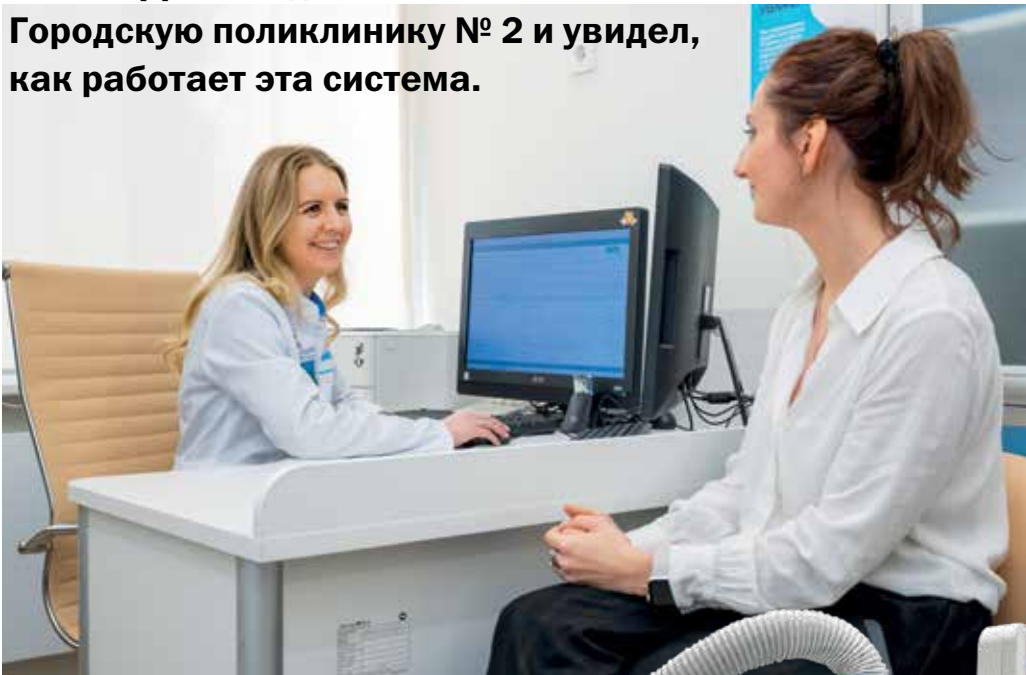
▲ Высокотехнологичное оборудование позволяет минимизировать дозу облучения и проводить исследования быстрее

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова

УМНЫЙ ПРИЁМ

В московских поликлиниках для пациентов с артрозом коленных суставов появился короткий путь к постановке диагноза. Рентген назначается до приёма, а к врачу пациент приходит уже с готовыми снимками и чётко сформулированными жалобами. Наш корреспондент посетил Городскую поликлинику № 2 и увидел, как работает эта система.

фото: Алексей Чеканов / НИИОЗММ



▲ Пациент попадает к специалисту после выполненного исследования

Теперь в Москве для пациента начиная с момента записи выстраивается более короткий и продуманный маршрут. Когда человек с болями в коленях записывается к врачу через цифровые сервисы, ему предлагается заполнить специальный опросник. Такой формат позволяет сразу собрать ключевые данные о его состоянии и тяжести симптомов, не заставляя его лишний раз приходить в поликлинику.

«Заболевания суставов – это всегда и боль, и ограничение подвижности, трудности передвижения для пациентов. Диагноз «артроз» практически всегда подтверждается рентгенологически, и врач – участковый терапевт, хирург или травматолог – после первичного приёма, осмотрев пациента и собрав жалобы, направляет его на рентген. Чтобы сэкономить время обследуемого и избежать лишних визитов, поскольку при этом заболевании и так больно ходить, при записи на приём и заполнении опросника искусственный интеллект (ИИ) сразу формирует возможность записаться на рентген-исследование», – поделилась главный врач Городской поликлиники № 2 Наталья Шиндрева.

После того как человек проходит исследование, алгоритм подключает единый рентгенологический сервис: с помощью ИИ снимки оперативно описываются и попадают в электронную медицинскую карту. К врачу пациент приходит уже с комплексным набором данных – выясненным анамнезом и результатами исследования.

Умный приём делает путь пациента комфортнее, а диагностику – быстрее и продуктивнее



▲ Для подтверждения диагноза «артроз» в большинстве случаев требуется рентгенорадиологическое исследование

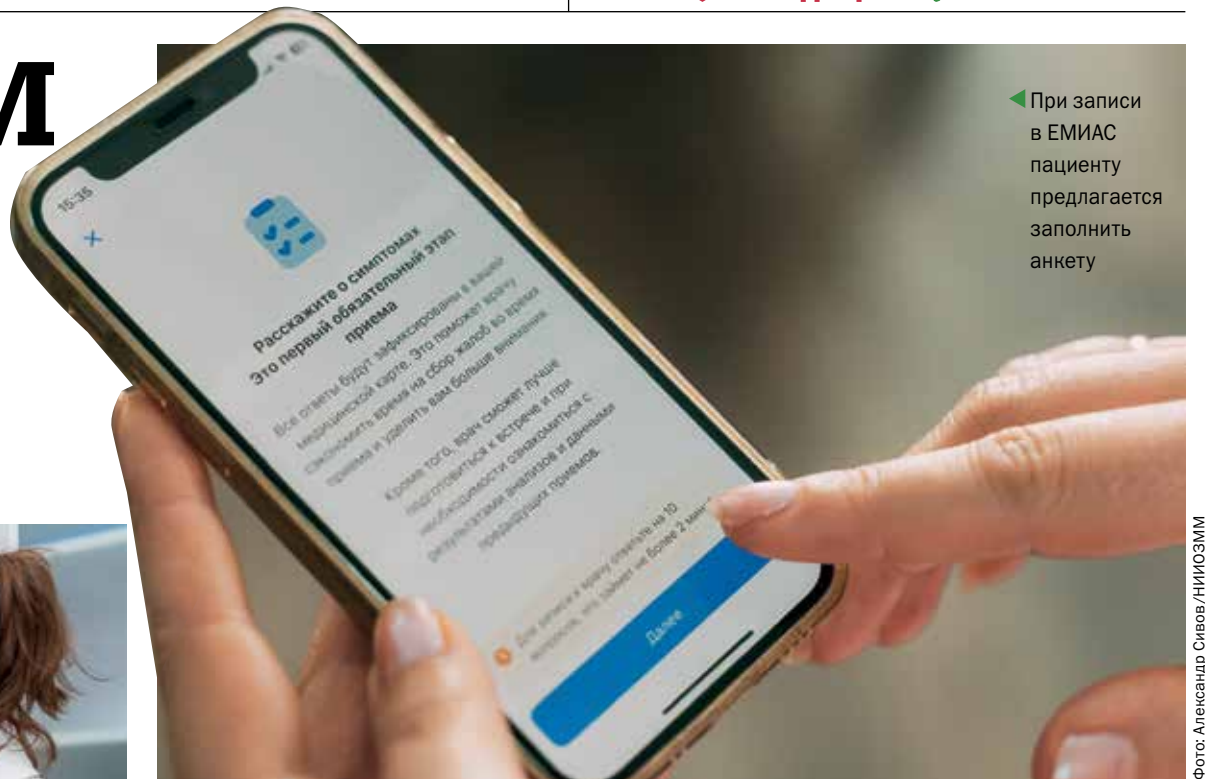
Это позволяет сократить время до постановки диагноза и быстрее перейти к обсуждению лечения, а при выраженных изменениях на рентгенограмме – направить пациента на консультацию к другим специалистам или в стационар для плановой госпитализации.

Запись на исследование из дома

В поликлинике № 2 москвичка Елена ждёт рентген: колени болят уже несколько недель, особенно тяжело стало подниматься по лестнице, после длительной ходьбы появляется тянущая боль и ощущение слабости в ногах.

Это её первый визит в поликлинику: все важные действия для получения направления она сделала дома.

«Записаться было просто. В разделе «Цель обращения» я выбрала вариант «Плохое самочувствие и боль», а затем – профильного специалиста, в моём случае это хирург, и удобные дату и время



◀ При записи в ЕМИАС пациенту предлагается заполнить анкету

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

приёма. После этого предложили заполнить анкету», – делится пациентка.

После выбора слота система предлагает заполнить анкету и подробно описать симптомы. Елена видит последовательные вопросы: «Расскажите о симптомах», «Где именно ощущается боль?», а также

получить назначение на рентгенографию коленного сустава без посещения врача, есть ли у неё уже свежие снимки, сделанные вне столичных медорганизаций, и так далее. Елена последовательно ответила на все пункты, отправила анкету и в скором времени получила направление на рентген.

Удачный опыт

Елена пока только проходит первый этап цепочки. А для другой пациентки, Натальи, этот маршрут уже стал привычным.

Женщина вспоминает: проблемы с коленом начались около пяти лет назад после травмы. Боли то затихали, то возвращались, чаще всего обострялись весной и осенью. Каждый раз ей приходилось идти в поликлинику, сначала к терапевту или хирургу, получать направление на рентген, затем возвращаться на повторный приём уже с результатами.

«Сейчас я прихожу в поликлинику реже, – объясняет Наталья. – Я захожу в приложение ЕМИАС, прохожу анкетирование. После этого мне приходит направление на рентген. Я уже прошла исследование и теперь записываюсь к врачу на консультацию».

Помимо сокращения количества визитов, плюс для пациентки ещё и в уменьшении нагрузки: меньше подъёмов по лестницам, меньше вынужденных поездок в период обострения.

Умный приём делает путь пациента с артрозом комфортнее, а диагностику – быстрее и продуктивнее. От введения этого сервиса выигрывают все участники процесса.



▲ Врач-рентгенолог за работой

фото: Надежда Владимировна / НИИОЗММ

МАРАФОНЦЫ С ДИВАНА

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ


Зураб Орджоникидзе

Беговые марафоны и полумарафоны, велопробеги, заплывы сегодня очень популярны. Как начать и не навредить себе тем, кто далёк от спорта, но очень хочет участвовать, рассказывает врач по спортивной медицине, врач – травматолог-ортопед, главный внештатный специалист по спортивной медицине Москвы, первый заместитель директора Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Зураб Орджоникидзе.



Фото: ГираЧат

Спорт – это модно

Вести здоровый образ жизни и быть активным сегодня – тренд, который всячески поддерживается городскими властями. В течение всего года в столице проводятся массовые спортивные мероприятия для горожан: летом, к примеру, можно принять участие в марафоне и полумарафоне, проехать на велосипеде, совершить заплыв в водоёмах, прошедших проверку Роспотребнадзора. Сегодня около 6 миллионов горожан занимаются спортом, из них профессионалов около полумиллиона, остальные – любители. Это хорошие показатели для мегаполиса по сравнению с другими крупными городами мира.

Физическая активность – одна из главных составляющих здоровья, она продлевает жизнь. Без регулярного движения организм человека разрушается, при сидячем образе жизни страдают не только мышцы, в зоне риска оказываются все органы и системы. Поэтому заниматься спортом надо, участвовать в спортивных мероприятиях надо, но делать это желательно с умом, чтобы не навредить себе.

Внимание на сердце

Если вы в целом ведёте малоактивный образ жизни, даже посещая спортзал пару раз в неделю, к марафонам и забегам необходимо готовиться загодя. Встать с дивана и побежать крайне опасно. Резкий старт и интенсивная физическая нагрузка для неподготовленного человека могут привести к самым разным проблемам, в первую очередь сердечным. При гиподинамии сердечно-сосудистая система подвергается негативным изменениям,

Участие в спортивных мероприятиях – это полезный опыт, но важно подготовиться к ним заранее и следить за своим состоянием

которые могут провоцировать аритмию, кардиомиопатию, ишемические нарушения и т.д. Кроме того, растёт риск растяжения, повреждения мышц и связок, суставов, костей. Перед соревнованиями необходимо пройти медицинский осмотр, который подтвердит отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам.

Самый первый шаг – это диспансеризация, сейчас в обновлённых поликлиниках она занимает немного времени. На базовом этапе нужно заполнить анкету (в поликлинике или заранее в приложении ЕМИАС), сдать экспресс-анализы крови на сахар и холестерин. Там же вам измерят рост, вес, артериальное давление, сделают ЭКГ. Это тот минимум, который нужен, чтобы приступить к тренировкам.

Для участия в соревнованиях первая и вторая группы здоровья – практически здоровые люди – получают допуск в поликлиниках. Третья и четвёртая группы должны дополнительно проконсультироваться со спортивным врачом.

Второй шаг – отказаться от вредных привычек. Никотин и этанол повреждают стенки сосудов, что может вызывать серьёзные проблемы и провоцировать критические случаи.

Не менее важно следить за весом, лишние килограммы повышают нагрузку на суставы, травмируя хрящи, а порой и мениски.

Набираем темп постепенно

Третий шаг для будущего марафонца – тренировки, которые надо начинать минимум за 2–3 месяца до старта. Если возьмётесь сейчас, ещё успеете поучаствовать в этом сезоне: много событий запланировано на конец лета, осень и зиму.

Тренироваться следует по нарастающей, как говорят, вкатываться в марафон. Начинать надо с ходьбы, затем переходить на бег, постепенно увеличивая время и темп. Если сегодня прошли 3 км, то в следующий раз 3 км 100 м, затем 3 км 200 м и так дальше. Аналогично с велосипедным спортом – постепенно наращиваем темп и расстояние. В плавании надо стартовать с брасса, а только потом переходить на кроль, увеличивать дистанцию, сокращать время.

Важно подбирать правильную экипировку. Для марафонов нужны спортивные кроссовки для бега. Во время него усиливается ударная нагрузка на суставы всего организма, не только ног. Неграмотно подобранная обувь может привести к болям в спине и головным болям. Тренироваться каждый день не стоит, мышцы должны восстановиться.

Эффективнее заниматься с тренером, но при желании и регулярных занятиях реально справиться самостоятельно.



Контроль здоровья

Важно следить за пульсом во время физической нагрузки. Он не должен превышать допустимые значения, которые рассчитываются по формуле: 220 минус возраст. То есть подготовленный сорокалетний человек может разогнать свой пульс на тренировке и собственноручно марафоне до 180. Обязательно отслеживайте, возникает ли аритмия, – это можно сделать самостоятельно с помощью браслетов и трекеров.

Если во время или после тренировки возникли неприятные, особенно повторяющиеся, ощущения: одышка, боли в коленях, слишком сильная усталость, – это повод проконсультироваться с врачом.

КАК ЗАРЯДИТЬСЯ В ОТПУСКЕ?

Целый год мы мечтаем об отдыхе, но, освободившись от работы, нередко продолжаем решать деловые вопросы, просматривать почту и быть начеку. Как выключить рабочий режим и расслабиться, рассказывает врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 13 Вероника Фон Ратенау.

Фото: пресс-служба ПКБ № 13



Вероника Фон Ратенау

В ответе за всё

Главная причина, почему мы не перестаём думать о делах в отпуске, – наша гиперответственность. Это не просто добросовестность на максимуме, это психологический механизм, который заставляет контролировать всё, что происходит вокруг: «А вдруг что-то пойдёт не так, пока меня нет на работе».

Многие люди, склонные к гиперответственности, росли в семьях, где от ребёнка ждали идеальности. Родители нередко внушали: «Если ты не справишься – нас подведёшь» / «Ты старший – всё зависит от тебя». Со временем такое послание становится убеждением: чтобы быть принятым и любимым, нужно всё держать под контролем и действовать безошибочно.

Гонка за успехом поощряет постоянную занятость и гиперконтроль. Установки «Будь незаменимым», «Если хочешь, чтобы было хорошо, сделай сам» формируют идеал, при котором расслабляться – это быть безответственным. Деловая среда нередко усиливает это, вознаграждая тех, кто горит на работе.

Тревожным людям кажется, что только полный контроль над ситуацией способен предотвратить ошибки, катастрофы, чужое недовольство. На деле это лишь иллюзия безопасности, поддерживающая постоянное напряжение.

Не стоит сбрасывать со счетов и перфекционизм, когда ощущение собственной ценности напрямую зависит от одобрения окружающих. Неудача воспринимается как личная катастрофа, поэтому привычка всё контролировать становится способом сохранить самооценку.

Отдыхать, чтобы работать

Право на отдых не нужно заслуживать – рабочая эффективность напрямую зависит от возможности восстановления. Исследования показывают: регулярный отпуск улучшает концентрацию, предотвращает эмоциональное выгорание, повышает результативность.

Отдых – это не безделье, а активный физиологический процесс. В спокойствии в организме перестраиваются нейронные связи, снижается уровень стрессовых гормонов. Именно в паузе рождаются решения, которые не находятся во время спешки. Отдых – необходимая часть продуктивной работы мозга. Чаще говорите себе: «Я не трачу время впустую, я восстанавливаюсь, чтобы потом работать эффективно».

Продумываем наперёд

Составьте список задач, которые нужно завершить до отпуска и которые можно делегировать. Передайте коллегам нужную

информацию и инструкции. Это создаст ощущение порядка и уменьшит тревогу, связанную с потерей контроля.

Хорошо выстроенные рабочие процессы не рушатся без краткосрочного отсутствия даже значимого сотрудника: любая система обладает гибкостью и способностью адаптироваться. Если всё же остаётся внутреннее напряжение, можно обсудить это с психологом: работа с установками часто помогает снять дискомфорт. В последние дни перед отпуском полезно замедлиться и снизить рабочий темп, например, не брать новых задач, провести ревизию выполненных дел, систематизировать почту. Это создаст внутреннее ощущение завершенности.

Договоритесь с собой и с коллегами, когда сможете быть на связи. Определённость помогает мозгу расслабиться и не ждать постоянных сигналов тревоги.

Фокус на настоящем

Если на отдыхе в голове крутятся мысли о проектах, перенесите их на бумагу или в заметки. Мозгу нужно знать, что важное сохранено, тогда он не прокручивает всё

заново. Выберите отрезок дня – 10–15 минут – на обдумывание рабочих вопросов. В остальное время напоминайте себе: «Эта мысль на завтра, сегодня я отдыхаю» – так вы приучаете мозг переключаться.

Когда голова в работе, фокусируйтесь на теле: почувствуйте поверхность, на которой сидите, услышьте звуки вокруг, вдохните аромат. Это поможет акцентировать внимание на настоящем, и мозг со временем научится воспринимать состояние покоя как норму, а не тревожную паузу.

Перед отпуском напишите коллегам и руководителю письмо-напоминание о времени вашего отсутствия и дайте контакты замещающего вас человека. Это позволит снизить риск неожиданных сообщений. Если всё-таки коллеги пишут, отвечайте мягко: «Сейчас я в отпуске и не имею доступа к рабочим делам. Вернусь (дата) и тогда смогу помочь. Если вопрос срочный, пожалуйста, свяжитесь с (имя)». Сохраняйте спокойствие, даже если ваши границы нарушаются. Сконцентрируйтесь на отдыхе – это сейчас для вас самое важное.

“
Перед отпуском составьте список задач, которые нужно успеть завершить”

Отдых – это не слабость или безделье, а необходимое условие дальнейшей продуктивной работы

Фото: freepik.com

ТУРНИР ПО КАРТИНГУ

В Москве прошли гонки на картах среди работников медорганизаций государственной системы здравоохранения.

Самые быстрые и самые смелые представители московского здравоохранения приняли участие в соревнованиях по картингу Спартакиады-2026. Турнир по картингу в этом году юбилейный, проводится в пятый раз. Сегодня у нас колоссальное количество команд – 130 медицинских организаций и почти 700 участников. Это и поликлиники, и стационары, и немедицинские организации, всё московское здравоохранение собралось на трек! Турнир состоял из трёх отборочных дней и одного дня грандиозного финала. «Соревнования получились по-настоящему зрелищными и эмоциональными: участники показали отличную езду, эффектное прохождение поворотов и волю к победе. Отдельная благодарность болельщикам, которые на протяжении всего турнира демонстрировали невероятную поддержку и заряжали участников позитивом», – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы.

Гонки традиционно проходили на самом большом открытом треке Москвы протяжённостью почти 1000 метров. Турнир включал официальные тренировки, квалификационные, полуфинальные и финальные заезды. Победители определялись как в личных зачётах среди мужчин и женщин, так и в командном зачёте.



▲ Победители в личном зачёте среди мужчин

Быстрее ветра

В личном зачёте среди мужчин золото взял Евгений Потанин, врач – сердечно-сосудистый хирург Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова, на вторую ступень пьедестала поднялся Виктор Тиунов, заведующий многопрофильным отделением, врач – травматолог-ортопед Городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова, бронза досталась

Андрею Ольшевскому, старшему врачу оперативного отдела, врачу-педиатру Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова.

В личном зачёте среди женщин лучшее время показала Анна Котлярова, инженер 2-й категории из Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника», серебро завоевала Наталья Моженкова, заместитель начальника управления Информационно-сервисного



◀ Соревнования получились по-настоящему зрелищными

▲ Победители в командном зачёте

бюро, третье место заняла Мария Бутрина, медицинская сестра Городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова.

Обладателями кубка «Лучший гонщик» турнира стали Евгений Потанин, врач – сердечно-сосудистый хирург Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова, и Анна Котлярова, инженер 2-й категории Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника».

дится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни».

Турниры Спартакиады-2026 проходят в течение всего года и охватывают 24 спортивных дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2026 опубликованы на информационных ресурсах ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

фото: пресс-служба Спартакиады

фото: пресс-служба Спартакиады

**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амлеева, И. И. Андреевская, М. Б. Андиферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, 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, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, С. С. Карпов, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, А. И. Крюков, О. А. Латышквич, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одицков, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Раузовский,

Н. К. Руникина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Снворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабуни, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, 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. Сито» 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: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. 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. Сито» в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ