



**Турнир по кёрлингу**  
Итоги очередного турнира Спартакиады-2023 фестиваля «Формула жизни».

<< **СТР. 5**



**Быстрее, выше, сильнее и без вреда для здоровья**  
О пользе зимних видов спорта и профилактике травм.

<< **СТР. 6-7**



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



Фото: пресс-служба ДЗМ

## УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА

▲ Врачи отработывают манипуляции на современном оборудовании

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в личном блоге, что в столице созданы уникальные возможности для повышения квалификации врачей: «Правительство Москвы реализует крупнейшую в стране программу модернизации амбулаторного звена. Недавно я рассказывал о завершении первого этапа, в рамках которого реконструировали 200 поликлиник. Теперь это современные здания, оснащённые первоклассным оборудованием. Конечно, новые стены и передовое оборудование – это важно, но далеко не всё. Высокое качество медицины означает и специалистов с другим уровнем подготовки. Чаще всего на приём в поликлинику пациенты приходят к врачам общей практики. В городской системе здравоохранения работают около трёх тысяч докторов этой специализации». Врачи совершенствуют свои знания и навыки в Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы. << **СТР. 3**

## Строительство: промежуточные итоги года



Фото: mos.ru

С начала 2023 года в столице ввели в эксплуатацию более 90 социальных объектов. Часть из них принадлежит медицинским организациям. «Возвели 16 объектов здравоохранения, в том числе два корпуса Научного центра неврологии, флагманский центр Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, девять детских и взрослых поликлиник», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

## Спасение самых маленьких



Фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что столичные врачи выхаживают 99 % младенцев, родившихся недоношенными: «В наших роддомах за год рождаются в среднем шесть тыс. недоношенных детей – около 5 %. Выживаемость детей с очень низкой массой тела (от килограмма до полутора) в этом году составляет почти 99 %. А выживаемость детей с экстремально низкой массой (от 500 граммов до килограмма) – 82 %. Причём этот показатель растёт год от года».

В столице работает пять перинатальных центров, в ближайшее время планируется открытие нового центра на базе больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой.

## Праздник педиатров

20 ноября отмечался Международный день педиатра. Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова поздравила врачей: «В Москве помощь детям не уступает самым передовым мировым практикам. И в этом большая заслуга врачей. А мы и дальше продолжим развивать наши проекты в области детской медицины. Педиатрам в профессиональный праздник хочу сказать спасибо за их заботу. Пожелать больше оптимизма и, конечно, здоровых и счастливых детей вокруг».

## Чтобы дети были здоровы

Ежегодно 3 декабря проходит Международный день инвалидов. На базе Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского более 30 лет действует московский городской Центр детской урологии-андрологии и патологии тазовых органов, где маленьких пациентов стремятся вернуть к полноценной жизни без ограничений.

«Дисфункция и патология тазовых органов – это осложнение при пороках развития спинного мозга у детей-инвалидов», – рассказывает

руководитель центра, доктор медицинских наук, профессор Наталья Гусева. У таких пациентов имеются проблемы с опорно-двигательным

аппаратом, парезы нижних конечностей (неврологический синдром, который поражает две конечности, и вызывает нарушение нервного сигнального пути). Врачи клиники выполняют комплексное лечение и медицинскую реабилитацию детей-инвалидов с учётом поражения всех органов и систем. Подробнее – в материале газеты.

<< **СТР. 4**



Фото: НИОЗММ

▲ Реабилитационный процесс построен в игровой форме



## Для мам и малышей



Фото: mos.ru

В столице продолжается обновление молочно-раздаточных пунктов.

«Отремонтировали уже 45 помещений с начала года. Делаем единую систему навигации и используем современные решения в области организации пространств», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

По новому стандарту работают уже 68 пунктов. На mos.ru размещён специальный раздел, где можно узнать, кому положено бесплатное питание, подобрать удобный раздаточный пункт и посмотреть график его работы.



## Нейросети и лор-снимки

В столице начали работу сервисы искусственного интеллекта, которые распознают признаки синусита на рентгенографии носовых пазух.

«Лучевая диагностика быстрее других в здравоохранении развивается в области цифровых сервисов и нейросетей. Только за этот год у московских врачей появились сервисы сразу по девяти направлениям работы искусственного интеллекта. Сейчас в Москве искусственный интеллект впервые научился определять признаки лор-заболеваний на рентгеновских снимках пациентов. Это уже 28-е клиническое направление, по которому алгоритмы умеют распознавать патологии. Предварительный результат обработки исследования будет доступен в течение двух-трёх минут. Нейросеть существенно облегчает задачу врача и экономит время, которое можно потратить на пациента», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Сервис на базе ИИ отмечает цветовыми подсказками области возможных патологий, делает автоматические измерения, которые важны для врача при постановке диагноза, и составляет описание. Однако окончательное решение остается за специалистом.



Фото: mos.ru



Фото: mos.ru

## Цифровая клиника: обучение

Сотрудники четырёх столичных больниц обучились работе в цифровой клинике на базе Кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы.

«Впервые в этом году столичные больницы начали переход на безбумажный формат работы. Сегодня так уже работают НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и больница имени В. В. Вересаева. Формат цифровой клиники – это не только удобство для пациентов и более высокая скорость оказания помощи, но и новая реальность для медиков. Чтобы цифровые инструменты работали максимально эффективно, мы проводим масштабное обучение по их использованию. С апреля этого года в Кадровом центре завершили учёбу около шести с половиной тысяч врачей, медсестёр и администраторов Склифа, больниц имени В. В. Вересаева, имени О. М. Филатова и имени С. П. Боткина. До конца года мы планируем завершить обучение ещё более трёх тысяч сотрудников больниц, которые также перейдут на работу преимущественно с цифровой документацией», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



Фото: НИИОЗММ

## Объединение больниц

Городская клиническая онкологическая больница № 1 объединяется с многопрофильным стационаром – Городской клинической больницей имени С. С. Юдина. Теперь онкологические больные смогут получать помощь профильных специалистов при лечении сопутствующих болезней в одной медицинской организации. Как сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы, руководителем Городской клинической больницы имени С. С. Юдина назначен доктор медицинских наук, профессор Всеволод Галкин, который ранее успешно возглавлял Городскую клиническую онкологическую больницу № 1.



Фото: mosgorzdrav.ru

## Тяжёлая сердечная недостаточность

Врачи Городской клинической больницы имени Д. Д. Плетнёва спасли пациентку с ожирением крайней степени, которое повлекло за собой критические осложнения в виде выраженной дыхательной и хронической сердечной недостаточности, а также анасарки – генерализованных отёков подкожно-жировой клетчатки в сочетании с накоплением жидкости в полостях тела. Женщина провела три недели в отделении реанимации и интенсивной терапии.

«Пациенты с ожирением, находящиеся на аппарате ИВЛ в условиях реанимации, нуждаются в особом уходе, требующем больших усилий медицинской бригады. У таких людей значительно чаще возникают трофические изменения кожи и подкожно-жировой клетчатки. Помимо этого, для коррекции белково-энергетической недостаточности требуется расчёт энтерального питания, то есть через зонд, на рекомендуемую массу тела. Благодаря чёткому контролю состояния пациента бригаде медицинских специалистов удалось стабилизировать состояние женщины и значительно улучшить показатели её здоровья», – рассказала заведующая отделением реанимации и интенсивной терапии Мария Альбрант. Сейчас жизни пациентки ничто не угрожает.

## Коротко

### Проект «Medtech. Лекторий»

Около 2,5 млн человек в онлайн-режиме присоединились к столичному проекту «Medtech. Лекторий», который помогает внедрять новые разработки в клиническую практику.

Ещё тысяча человек посетили лекции очно. На встречах обсуждаются новые методы разработки лекарств, роль искусственного интеллекта, знания о генетике в лечении пациентов и другие вопросы. Проект награждён всероссийской премией «За верность науке» и признан самым массовым и популярным лекторием в стране.

Выступления можно найти в записи на официальной странице проекта в социальной сети «ВКонтакте».



### Экскурсии в московские больницы

Всего за одни сутки с момента объявления о записи на открытые экскурсии во флагманский центр и Московский урологический центр Городской клинической больницы имени С. П. Боткина были заняты все места. Также до конца года откроется крупнейшая по своему профилю в России Инфекционная клиническая больница № 1, и у москвичей снова появится возможность сходить на экскурсию.

Следить за объявлениями можно в телеграм-канале Департамента здравоохранения города Москвы.



### Вебинары для врачей

На цифровой платформе «Московская Медицина. Мероприятия» до 7 декабря проходит серия вебинаров, посвящённых повышению эффективности проводимых мероприятий по предупреждению распространения гриппа, острых респираторных вирусных инфекций, новой коронавирусной инфекции и внебольничных пневмоний среди населения.

29 ноября в 14:00 состоится очередной вебинар на тему «Вакцинация пневмококковой инфекции у взрослых: реалии, перспективы, возможности».

Требуется предварительная регистрация. Подробности на niioz.ru.





# ГАЛИНА ХАУСТОВА: «СОВРЕМЕННАЯ ПОЛИКЛИНИКА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, НО И КОМФОРТНАЯ СРЕДА»

В Москве опубликовали обновлённый рейтинг детских поликлиник. Его составили на основе опроса родителей маленьких пациентов. Лидером стал филиал № 4 Детской городской поликлиники № 122. О командной работе, важности диалога с родителями и о том, что помогает организации постоянно развиваться, мы поговорили с исполняющей обязанности главного врача поликлиники Галиной Хаустовой.



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Галина Хаустова

**– Галина Геннадьевна, расскажите о вашей поликлинике. Какое место в ней занимает филиал № 4?**

– Наша поликлиника – один из крупных амбулаторных центров города. В её составе пять филиалов. Консультативно-диагностическую, профилактическую и лечебную помощь получают более 60 тыс. детей в возрасте от 0 до 18 лет – жителей районов Гольяново, Измайлово, Северное и Восточное Измайлово, Ивановское. Поликлиника является самой большой по численности прикрепленного детского населения в округе.

Филиал № 4 находится в районе Ивановское, он обслуживает более 10 тыс. детей. Недавно здесь завершился капитальный ремонт, в июле этого года мы приняли первых пациентов в обновлённом здании.

**– За последние годы московские поликлиники преобразились не только внешне, но и внутренне. Что изменилось в вашей работе с внедрением нового московского стандарта?**

– Изменилось буквально всё. Полностью заменены все коммуникации. Если говорить про само здание, то это обновлённый красивый фасад, расширенная входная группа с пандусами с подогревом. Продуманная планировка создала современное комфортное пространство с дружелюбной атмосферой для пациентов и врачей во всех поликлиниках, оборудованных по новому московскому стандарту.

Во всех отремонтированных зданиях установлена новая медицинская техника, обновлена мебель – она стала эргономичной и удобной. В просторных холлах есть кулеры с водой, телевизоры, игровые зоны.

Всё досконально продумано. Во врачебных кабинетах светло и уютно. Появились приятные мелочи, например подставка для сумок посетителей, выделено отдельное место для пациента и сопровождающего. Казалось бы, ничего особенного, но всё это формирует новый имидж медицинской организации, куда хочется

прийти не только маме, но и всем членам семьи, где в больших холлах удобно ожидать приёма врача или проведения процедуры, а после можно посидеть с ребёнком в уютном кафе.

**– Какие новые возможности появились в плане доступности медицинской помощи?**

– Прежде всего этому способствует изменение внутреннего пространства. Вместо привычной регистратуры – зона ресепшен. Там же на первом этаже разместились кабинеты забора анализов, выдачи справок и направлений, бассейн для грудничков, кафе. На входе маленьких пациентов и их родителей встречают сотрудники центров госуслуг «Мои документы», помогают им сориентироваться, печатают талоны, подсказывают, как пройти к нужному кабинету. Если что-то случилось или возник сложный вопрос, вызывают дежурного администратора. На втором этаже ведут приём педиатры, идёт вакцинация, на третьем – кабинеты специалистов, кабинеты для проведения обследований и администрация.

Обновилось рабочее место врача, оно стало автоматизированным. Все данные о пациенте заносятся в электронную медицинскую карту (ЭМК). Кстати, наша поликлиника была одной из первых, где внедрялся новый формат работы с ЭМК. И могу с гордостью сказать, что за этот период у нас не уволился ни один возрастной сотрудник. Считаю это прекрасным

достижением, свидетельством настоящей коллективной работы и взаимовыручки. Цифровизация набирает обороты, в ЕМИАС постоянно появляются новые модули. Вслед за ЭМК в электронный формат переведены такие разделы, как вакцина-профилактика, школьные медицинские карты, оцифровываются и загружаются любые медицинские документы. Имеется возможность быстро получить справку или заключение от врача.

Благодаря этим нововведениям работа медицинского персонала упорядочилась, изменился её формат. Как известно, быт определяет сознание, поэтому, когда всё красиво и унифицировано – это настраивает на особый лад и вдохновляет на качественную работу.

**– На ваш взгляд, насколько новая среда влияет на процесс выздоровления?**

– Безусловно, влияет. Ведь хороший настрой – это залог быстрого выздоровления. Современные дети любят лечиться, и сегодня поликлиника – это то место, где им спокойно и комфортно. Мы избавились от очередей в коридорах. Благодаря введению электронной записи



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ На каждом этаже появились игровые зоны

**– Что является главным в работе педиатра?**

– Прежде всего ответственность. Ребёнок, особенно маленький, не может рассказать, что у него болит, за него это делают родственники. Иногда это 3–4 мнения, которые не всегда совпадают, и педиатр должен разобраться в этом клубке про-

## Филиал № 4 находится в районе Ивановское, он обслуживает более 10 тыс. детей.

выстроили чёткий график приёма. Но, конечно, всё это требует эффективного управления. Образно говоря, в составе нашего амбулаторного центра пять круизных лайнеров. Стоит только на минуту отвлечься, и сразу что-то может пойти не так. Это очень сложный живой механизм, но мы научились с ним работать. Поэтому мы лучшие.

▲ Администраторы помогают записаться на приём и направляют к нужному врачу

тиворечий и сделать единственно верный вывод. В этом сложность нашей профессии. И чем тщательнее специалист подходит к решению проблемы, чем больше у него опыта и профессиональной интуиции, тем точнее он попадает в цель. В постановке диагноза незаменима помощь коллег. Такое междисциплинарное взаимодействие – наша школа, которой мы стараемся соответствовать.

**– Быть лучшими не только почётно, но и ответственно. Какие планы на будущее?**

– Первое место в рейтинге – новый стимул к развитию. Раз мы достигли такого результата, значит, движемся в правильном направлении, и его надо закрепить, улучшить и адаптировать к новым вызовам. Мы знаем свои слабые места, постоянно занимаемся мониторингом всех ступеней качества, по которым нас оценивают, и работаем над этим.

В 2017 году наш амбулаторный центр стал победителем конкурса Правительства Москвы «Формула жизни». Сохранение высоких требований к нашей работе позволило и в этом году занять лидирующее первое место. Планы на будущее самые простые и амбициозные: служить на благо здоровья наших маленьких пациентов и быть благодарными за такое высокое доверие!

Ирина Степанова



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ



▲ Красивый и современный фасад из крылатого металла обновлённого здания поликлиники



# ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ << СТР. 1

Фото: пресс-служба ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского



▲ Наталья Гусева

«В Центре детской урологии-андрологии и отделении неврологии филиала № 2 Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского проходят реабилитацию дети-инвалиды не только из Москвы, но и из регионов России», – говорит руководитель центра, доктор медицинских наук, профессор Наталья Гусева. Над улучшением качества оказываемой помощи, увеличением количества процедур и расширением восстановительного комплекса работает инструктор кинезиотерапии и ЛФК, массажист Елена Дьячкова.

«У большинства наших пациентов мышечные структуры требуют внешней стимуляции. Под контролем нейромиографии, регистрации собственного сниженного биопотенциала паретических мышц формируется программа миостимуляции. В определённых точках тела накладываются стимулирующие электроды. По индивидуальной программе проводится активация мышц, подготовка их к активной двигательной гимнастике», – рассказывает специалист.

## Комплексная восстановительная работа

Под контролем инструктора проводится объёмный комплекс ЛФК. Маленьким пациентам нужна растяжка, которая помогает нормализовать гипертонус и гипотонус

## Для увеличения объёма движений у детей-инвалидов применяется система локомоторной тренировки.

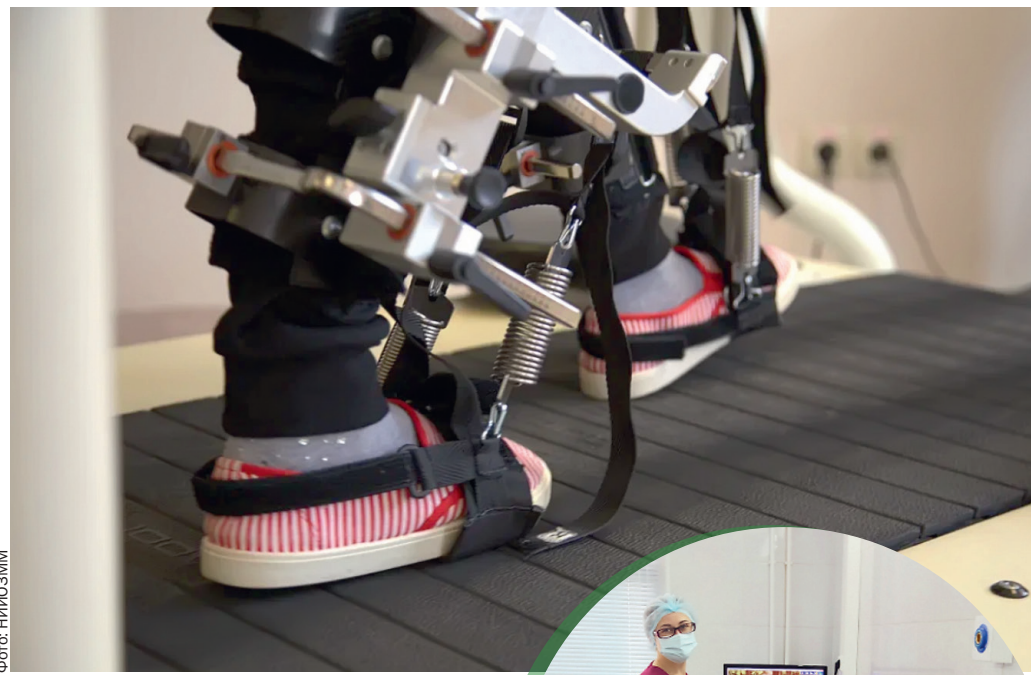
мышц опорно-двигательного аппарата. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и объём дыхательных движений. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают биоэнергетику организма. Также межполушарное взаимодействие улучшает активация мышечных цепей. При этом снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевые зоны головного мозга. Специфический массаж проводится с воздействием на биологически активные точки.

«Конечно, детям полезны и упражнения на релаксацию, которые способствуют

расслаблению, снятию напряжения. Кинезиологические приёмы мы используем в развивающей деятельности в качестве динамических пауз во время учебных занятий с детьми-инвалидами перед любым видом групповых занятий как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. При формировании индивидуальных комплексов всегда совмещаем два обучающих принципа: воздействие на сохранные и нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций», – объясняет тонкости своей работы Елена Дьячкова.

## Особенные тренировки

Для увеличения объёма движений у детей-инвалидов применяется система локомоторной тренировки. Она особенно необходима пациентам с нарушениями



▲ Занятия на локомоте

двигательных функций. Эта система позволяет оценивать результат проведённого лечения (эффективность реабилитации), увеличение объёма самостоятельных движений у пациента



▲ Елена Дьячкова



▲ В кабинете лечебной физкультуры больницы

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

▲ Компьютерные технологии активно используются в реабилитационном процессе



Задача кинезиотерапии и ЛФК у детей с ограничением двигательной и физической активности состоит в препятствии возникновению вторичных осложнений со стороны внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, содействии восстановлению или компенсации нарушенных функций. С помощью локомоторных, кинезиологических и ЛФК-приёмов происходит адаптация больного ребёнка к последовательному расширению объёма двигательного режима. Комплекс мер, используемый специалистами, активизирует механизмы неспецифической сопротивляемости организма и повышает качество жизни ребёнка-инвалида и всей его семьи.

## О больнице

Детская городская клиническая больница № 9 имени Г. Н. Сперанского – многопрофильная медицинская организация, где детям до 18 лет оказывается круглосуточная помощь. Стационар оснащён новейшим оборудованием для диагностики и лечения.

На базе больницы действуют около 40 профильных отделений и пять крупных специализированных центров. Среди них – ожоговый центр, центр артрологии и реабилитации детей с заболеваниями и травмами суставов, центр аллергологии и иммунологии, а также центр неонатальной нефрологии и диализа. В этом году детская больница отметила свое 100-летие.

Евгения Воробьева

## РАЗБИРАЕМСЯ В ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ ТОНКОСТЯХ

**КИНЕЗИОЛОГИЯ** – наука о движении, включающая биомеханику, анатомические и физиологические основы движения, особенности нервно-мышечной передачи, принципы основных видов мышечной деятельности.

**КИНЕЗИОТЕРАПИЯ** – лечение посредством движения с использованием механизмов регуляции движений, активного и сознательного участия больного и других аспектов обеспечения двигательной активности.

и разрабатывать индивидуальный комплекс упражнений.

Инструктор кинезиотерапии и ЛФК подчёркивает, что из предложенных в настоящее время локомоторных систем наиболее подходящей для восстановления детей с парализованными конечностями является система локомоторной терапии для восстановления навыков ходьбы российского производства.

«Она успешно применяется на базе филиала № 2 нашей клиники. С помощью такой системы можно провести комплекс восстановления двигательной активности у детей-инвалидов в режиме синергизма разных групп мышц (фазовая миостимуляция мышц в движении), что позволяет оптимизировать восстановление опорно-двигательных функций за более короткий срок», – рассказывает Елена Дьячкова.



# ТУРНИР ПО КЁРЛИНГУ

Спартакиада-2023 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» – спортивное событие, в котором медицинские работники могут проявить свою силу, скорость, смекалку и продемонстрировать выносливость.



Фото: пресс-служба ДЗМ

Программа Спартакиады включает соревнования по различным видам спорта, чтобы каждый участник мог найти для себя мероприятие по душе. Кёрлинг – довольно редкий вид спорта в России, однако среди столичных работников здравоохранения набралось достаточно желающих испытать себя в нём.



Фото: пресс-служба ДЗМ

## Жаркие соревнования на холодном льду

Игры проходили 11 и 12 ноября в два этапа: отборочный и финальный. Каждая команда состояла из четырёх участников. Игры отборочного этапа включали по два энда.

В финальный этап вышли 16 команд, которые показали лучшие результаты на поляне – специальной ледовой поверхности, где проходят игры. Матчи финального этапа состояли из трёх эндов.

По итогам двухдневных соревнований золотой кубок забрала команда Городской клинической больницы имени

▲ Награды для победителей соревнования



▲ Участники продемонстрировали отличную технику игры

▲ Горячее соперничество за победу

В. М. Буянова. Серебро завоевала команда Бюро судебно-медицинской экспертизы. Почётная бронза досталась команде Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».

Подводя итоги, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова сказала: «Прошёл очередной этап Спартакиады среди работников московского здравоохранения – турнир по кёрлингу. 68 команд (почти 300 участников) заявили на соревнования. На льду встретились все: поликлиники, стационары, специализированные учреждения, немедицинские организации! Нам очень приятно, что коллеги откликнулись на наш призыв поиграть в такой необычный вид спорта, как кёрлинг, и уже второй год на турнире мы собираем аншлаг. Участники с радостью приходят со своими друзьями, родными и близкими, детьми и прекрасно проводят время! Мы стали свидетелями красивой игры и достойной победы!»

## О фестивале

Спартакиада-2023 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии, демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медицинских организаций.

Турниры Спартакиады-2023 проходят в течение всего года и охватывают 23 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Полный перечень соревнований, а также список победителей опубликованы на официальном сайте фестиваля «Формула жизни».



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Лучшие из лучших заняли пьедестал турнира



# БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ И БЕЗ

Спорт помогает людям чувствовать себя бодрыми и жизнерадостными. Однако с приходом зимы и наступлением холодов многие предпочитают вести более пассивный образ жизни. Почему спорт зимой очень эффективен и как поднять мотивацию, рассказывает врач-психиатр Центра патологии речи и нейрореабилитации, амбассадор ЗОЖ Александр Кудряшов.

Фото: Людмила Заботина / НИИОЗММ



▲ Александр Кудряшов

## Тренируем тело и дух

В зимний период метаболизм замедляется, и организм начинает запасаться жиром впрок. Поэтому важно, чтобы физическая активность была на хорошем уровне. А поддерживать норму подвижности зимой просто: на холоде организм действительно тратит больше калорий. Зимний спорт полезен не только для похудения: в условиях низких температур наращивать мышечную массу тоже немного проще.

А ещё тренировки зимой помогают бороться с депрессивным настроением, которое возникает из-за сокращения светового дня. И, конечно, не стоит забывать про закаливание.

## Активность зимой полезна

Один из самых распространённых видов спорта – лыжи. Благодаря ему повышаются выносливость, иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Также этот вид спорта очень энергозатратный, что помогает поддерживать форму. И наконец, катаясь на лыжах, вы будете получать заряд бодрости после каждой тренировки. Сноуборд – тоже очень эффективный вид спорта. Сноубордисты получают массу эмоций и острых ощущений во время каждого занятия.

Хоккей укрепляет вестибулярный аппарат, повышает выносливость и ловкость. Плюс это командная игра, которая учит взаимодействию с партнёрами.

К санкам и конькам мы привыкли с детства. Такая активность тоже может стать отличным антидепрессантом и доставить массу положительных впечатлений. Это кардиотренировка с приличным уровнем нагрузки на мышцы ног (особенно когда поднимаешься с санками вверх, на горку).

То есть любая физическая активность помогает мышцам насыщаться кислородом, а мускулатуре – всегда оставаться в тонусе.

## Противопоказания

Занятие спортом зимой – это серьёзная нагрузка. Поэтому тем, кто не имеет

нужного уровня подготовки, нужно заниматься осторожно, чтобы не травмировать мышцы. Не рекомендуется заниматься сразу после перенесённой операции, инфекционных и вирусных заболеваний, во время беременности и первоначального периода кормления.

## Преодолевая себя

Часто зимой мешает заниматься спортом отсутствие мотивации. Есть одна установка из области нейрохакинга, которая может помочь. Представим ситуацию:

сама по себе, ведь зимние виды спорта бывают очень интересными и могут стать не просто полезным занятием, но и полноценным увлечением.

## Питьевой режим необходим

Во время тренировок зимой организм теряет даже больше влаги, чем летом, поэтому вода ему необходима. Пить нужно не меньше, чем в жаркий день, но жидкость не должна быть холодной: в идеале это должен быть термос с водой или чаем. Чай лучше пить после тренировок.



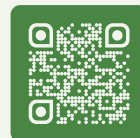
Фото: freepik.com

зимним утром человек всё-таки вышел на пробежку. И после того, как он смог преодолеть себя, он испытал прилив уверенности. Поэтому его день сложился лучше, он смог выполнить больше задач, чем обычно. А иногда мотивация появляется

## Памятка

### КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ЗИМНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА



**Основной принцип при занятиях спортом в холодное время года – многослойность**

**Первый слой** должен выводить пот (синтетика или термобельё)

**Второй слой** должен греть (кофта или свитер из флиса)

**Задача третьего слоя** – защищать от ветра и осадков (водонепроницаемая ветрозащитная куртка)

**На ноги** наденьте специальные тёплые носки или гетры

**Шея и голова** должны быть укрыты от ветра и холода

**На руки** рекомендуется надевать перчатки

**В идеале обувь** должна быть на резиновой подошве с глубоким протектором. Она поможет не упасть на скользких поверхностях

Памятка составлена совместно со специалистами ЦПРИН

12+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Занятия зимними видами спорта улучшают тонус организма. Однако не стоит забывать о безопасности, ведь отсутствие достаточной подготовки может привести к боли в суставах и травмам. О влиянии холода на суставы и правилах, которые помогают снизить вероятность травматизации, рассказывает заведующий организационно-методическим отделом по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы, врач по спортивной медицине Николай Бувалин.



фото: Екатерина Козлова / НИОЭММ

▲ Николай Бувалин

Если во время занятий спортом человек чувствует боль в суставах – это ненормально. Существует несколько возможных причин её возникновения, например:

- наличие невыявленных хронических патологий или заболеваний в остром периоде течения;
- неправильная техника выполнения упражнений;
- неверно подобранная экипировка;
- несоблюдение техники безопасности и условий тренировочного процесса.

Хотя болевые ощущения при занятиях физической активностью чаще встречаются у людей старшего возраста, возникнуть они могут у любого человека, пренебрегающего разминкой и нарушающего технику безопасности.

Перед началом любого тренировочного процесса нужно посетить специалиста, чтобы не допустить проблем со здоровьем в будущем, например врача по спортивной медицине. Это уникальный специалист, который работает на стыке двух фундаментальных наук – медицины и спорта. Именно он может грамотно оценить возможности организма и дать ответ на вопрос, какой вид физической активности будет наиболее полезен в каждом индивидуальном случае.

## Небольшой мороз не страшен

Сильный холод может негативно влиять на состояние мышц и суставов неподготовленного организма: мягкие ткани и костные структуры становятся более хрупкими, в результате чего сильно повышается риск получить травму. Именно поэтому врачи не рекомендуют заниматься спортом при холодах ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ . Тем не менее небольшое похолодание практически не оказывает негативного влияния на суставы и другие структуры организма, чего нельзя сказать о сильном понижении температуры. В очень холодных условиях заниматься спортом могут только профессионалы, так как они умеют правильно подобрать экипировку и режим тренировки, а их организм подготовлен к перепадам температур.

## Зимние виды спорта без травм

Катание на лыжах – это один из самых популярный зимних видов спорта. По статистике, этот вид физической активности ежегодно предпочитают около 150–200 млн человек во всем мире.

Прогресс не стоит на месте, и с каждым годом появляется всё более совершенная защитная лыжная экипировка. Уменьшается количество травм нижних конечностей, защите которых уделяется больше внимания, но из-за этого на первый план стали выходить травмы в области головы, грудной клетки и верхних конечностей. Крайне важно при катании на лыжах помнить о защите не только коленных и голеностопных суставов, но и других частей тела, которые могут пострадать при падении.

Во время занятий фигурным катанием, особенно при активных прыжках, основная нагрузка приходится на позвоночник, коленный и голеностопный суставы, а также на суставы стопы. Они чаще всего подвержены травматизации, однако не стоит забывать и про другие части тела, которые, как и при катании на лыжах, должны быть защищены.

Хоккей – это крайне популярный зимний вид спорта, но при этом один из самых

травмоопасных. За исключением неудачных попаданий шайбы в область лица, большинство травм при занятии хоккеем приходится на область плечевого и коленного суставов. Предотвратить получение травмы можно как и в любом другом виде спорта – соблюдая правила техники безопасности, выбирая экипировку и адекватно распределяя нагрузку.

## Как заниматься с пользой

Соблюдение пяти простых правил поможет свести риск травматизации при занятиях физической активностью к минимуму:

### 1 ПОСЕТИТЕ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА

Врач по спортивной медицине может не только оценить состояние суставов и всей костно-мышечной системы, но и проверить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые крайне активно вовлекаются в работу при физической нагрузке, особенно в зимний период.

### 2 ВЫБЕРИТЕ ТРЕНЕРА

Не рекомендуется самостоятельно начинать заниматься такими сложными видами спорта, как, например, горные лыжи или сноуборд. Тренер поможет подобрать правильную технику, расскажет, как избежать ошибок, которые возникают у новичков, и уберёт от травм.

**3 ПОДБЕРИТЕ ЭКИПИРОВКУ**  
Правильно подобранная экипировка помогает надёжно зафиксировать суставы, предотвратить ушибы и переломы, а иногда может спасти жизнь.

### 4 ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ МЕСТНОСТЬ И УСЛОВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Катание на лыжах стоит начинать с ровной местности, а на горнолыжных трассах начинающим рекомендуется выбирать наиболее простой маршрут. Большинство травм происходит из-за того, что начинающие спортсмены катаются на сложных или неподготовленных трассах, которые не подходят им по уровню навыков.

### 5 ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ

Выполнять разминочные упражнения необходимо в течение 10–15 мин. до начала занятий спортом и после окончания тренировки. Так организм будет подготовлен к физической нагрузке, а после неё сможет быстрее вернуться в нормальное состояние.

## Профилактика травм

Несмотря на существование простых правил по безопасному занятию спортом, лучшим методом профилактики травматизма является регулярное выполнение физических упражнений, которые помогают поддерживать организм в отличной форме

**Врач по спортивной медицине оценит функциональные возможности организма и предложит активность, которая будет наиболее полезна в каждом индивидуальном случае.**

в течение года. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в течение недели каждый человек должен выделять минимум 150 мин. на физическую активность, а также 2–3 раза выполнять упражнения с силовым компонентом. В пожилом возрасте рекомендуется добавить в план тренировок упражнения на улучшение баланса и координации, которые помогут снизить вероятность падений и травматизации.

Ещё один способ профилактики – контроль веса. Чем он больше, тем выше нагрузка на суставы и тем сильнее они изнашиваются. Чтобы не допустить увеличения веса, правильно питайтесь и не злоупотребляйте алкоголем.

Надежда Владимировна

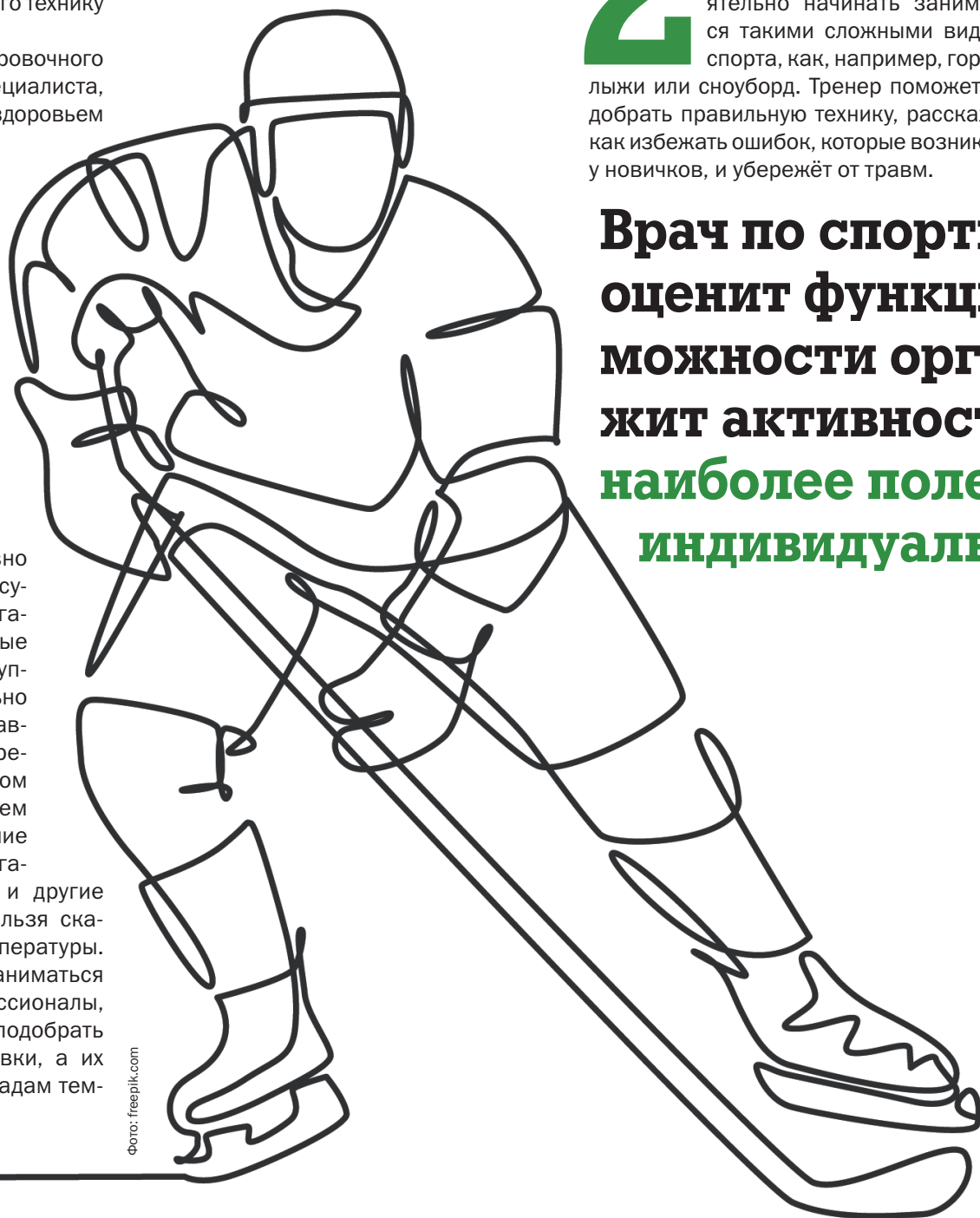


фото: freerik.com





**Марина ЧЕРНЯЕВА**, главный специалист гериатр ЮВАО Москвы, заведующая отделением гериатрии Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук

Можно ли противостоять старению?  
Как понять, что заболевание стало хроническим?  
Как часто надо посещать врача-гериатра?

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



## Нам пишут



Фото: пресс-служба ГКБ имени В. В. Вересаева

▲ В операционной травматологического отделения ГКБ имени В. В. Вересаева

**В адрес врачей Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева поступает множество отзывов от пациентов и их родственников. Москвичка А. благодарит специалистов травматологического отделения за лечение, проведённое её отцу.**

«Хочу выразить искреннюю благодарность заведующему травматологическим отделением Владимиру Александровичу Шилину и всей его команде за великолепную работу.

Моему папе 89 лет. Ему была проведена операция по эндопротезированию левого тазобедренного сустава. Решение выполнить это вмешательство было весьма важным шагом, и мы очень рады, что всё прошло успешно.

Оперировали врачи Владимир Александрович Шилин, Александр Андреевич Катков, Никита Станиславович Савинков. Лечащий врач – Александр Андреевич Катков – уделял много времени общению с нами, отвечал на все вопросы и давал ценные рекомендации, что оказалось очень важным в нашей ситуации.

Коллектив травматологического отделения Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева продемонстрировал высший уровень профессионализма, и мы ощущали себя в надёжных руках на протяжении всего процесса лечения. Медицинский персонал клиники является золотым стандартом заботы о пациентах. Мы глубоко признательны всему коллективу больницы за высокий профессионализм, добросердечное отношение, что дало нашей семье уверенность и надежду!»

## Можно ли противостоять старению?

Старение – это сложный процесс. ВОЗ характеризует старение как результат воздействия самых различных молекулярных и клеточных повреждений, которые накапливаются с течением времени. Эти повреждения приводят к снижению когнитивных и физических возможностей, способствуют вероятности развития хронических заболеваний. Однако, как можно заметить, ровесники могут выглядеть совершенно по-разному. Значимую роль в процессе старения играет наше поведение, привычки, окружение и внешняя среда. Определённо, на ряд факторов, замедляющих процесс старения, человек может повлиять. Во-первых, важно не нервничать. Постарайтесь исключить все раздражители. Задумайтесь, что изменится в мире, если конкретно вы в эту минуту не сделаете то, из-за чего так напряжены. Во-вторых, важно высыпаться. В-третьих, заниматься посильной физической активностью. Наконец, важно следить за питанием, стараться питаться сбалансированно, добавлять в рацион свежие фрукты и овощи. Также стоит отказаться от алкоголя и курения.

## Как понять, что заболевание стало хроническим?

Прежде всего важно обратить внимание на частоту и продолжительность симптомов. Появление повторяющихся симптомов – один из признаков возможного хронического заболевания. Среди наиболее распространённых жалоб – слабость и постоянная усталость, недосыпы, боль и дискомфорт на протяжении длительного времени, изменение метаболических процессов. Но важно учитывать, что длительность симптомов может варьироваться в зависимости от каждого конкретного случая. Некоторые хронические заболевания могут проявляться продолжительное

время без улучшения или обостряться, а затем временно исчезать.

## Можно ли предотвратить деменцию?

Деменция характеризуется постепенным снижением количества нейронов, уменьшением нервных клеток и их отростков, что приводит к когнитивным нарушениям. Человек, страдающий таким недугом, со временем начинает иначе воспринимать информацию, возникают проблемы с концентрацией внимания, памятью, речью, способностью выполнять целенаправленные продолжительные действия. Деменция не развивается за один день, важно заниматься профилактикой заболевания, постоянно тренировать память, внимание, мышление, речь. Я советую своим пациентам учить наизусть стихи, а затем рассказывать их, разгадывать кроссворды.

## Как часто надо посещать врача-гериатра?

Пациентам старше 60 лет мы советуем приходить к нам на приём минимум раз в год. При первичном осмотре врачом-гериатром проводится комплексная оценка физических (мобильность, мышечная сила) и когнитивных способностей пациента. Также врачи-гериатры проводят ревизию лекарственных препаратов, и здесь важно упомянуть все лекарства, которые



Фото: freepik.com

вы принимаете. Также нужно рассказать врачу-гериатру о хронических заболеваниях и своём образе жизни.

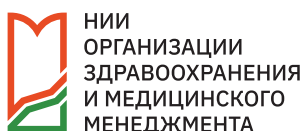
## Мне 82 года, предстоит путешествие на самолете. Насколько опасно летать в таком возрасте?

Наибольшую нагрузку на организм человека несёт процесс набора и снижения высоты воздушного судна, который приводит к изменению атмосферного давления и снижению уровня кислорода в салоне самолёта. Для человека это чревато увеличением нагрузки на сердце, сосуды, лёгкие, что может стать причиной повышения артериального давления, появления одышки. Длительность полёта негативно воздействует на состояние опорно-двигательного аппарата. Поэтому, чтобы однозначно ответить на данный вопрос, необходимо понимать анамнез пациента, в том числе наличие у него хронических заболеваний, жалоб на опорно-двигательный аппарат. В зависимости от полученной информации врач сможет дать конкретные рекомендации.

## Иногда пропускаю приём лекарств, хуже мне не становится. Может, совсем их отменить?

Назначение лекарств и режим дозирования определяет только врач. Он следит за тем, чтобы принимаемые препараты сочетались между собой и несли нужный эффект. Пропуск препарата или его приём в неподходящее время могут привести к негативным последствиям. Некоторые лекарства обладают накопительным эффектом, который незначительно снижается из-за пропуска приёма, но их отмена может привести к непоправимым последствиям для организма.

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



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,  
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, 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. Хубутия, А. В. Шабунин,  
Н. А. Шамалов.  
**Главный редактор**  
Алексей Иванович Хрипун

12+

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

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

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

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

**Над выпуском работали:** Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ