



фото: mos.ru

На площадке национального центра «Россия» 22–23 октября состоялся 4-й Национальный конгресс с международным участием «Национальное здравоохранение». Организаторы мероприятия – Министерство здравоохранения Российской Федерации и Фонд Росконгресс.

На пленарном заседании заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала о развитии и достижениях столичного здравоохранения. Например, новая система умной записи к врачу в поликлиниках, разработанная в столице, помогла улучшить качество приёма в два раза.

«В Москве более 250 тысяч человек каждый день приходят в поликлинику. У них абсолютно разные цели, но все они в первую очередь попадали на приём к своему участковому врачу. Мы посмотрели на структуру приёмов – половина из них не лечебные, и существующий клиентский путь не оптимален. Мы сформировали систему умного приёма, при которой пациент во время записи к врачу обязательно указывает цель своего обращения. В зависимости от этого для него сразу формируется максимально быстрый клиентский путь, эффективный с точки зрения оказания помощи. Если это административные цели, то пациенту нет необходимости посещать врача, мы полностью перевели это в проактивный телемедицинский приём», – сообщила Анастасия Ракова.

Подробнее о конгрессе – в репортаже газеты. << **СТР. 4–5**

КАМЕРТОН ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ДАННЫЕ ЗДОРОВЬЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПАЦИЕНТОМ

Данные о повседневной жизни → Цифровой профиль → Мед. организация (Медицинские данные)

Уход, лечение, хирургические вмешательства, обследование и мониторинг состояния пациентов на основе данных PGHD* и ЭМК

ВХОД ЭМК Выход PGHD* | ВХОД PGHD* Выход ЭМК

*PGHD (Patient-Generated Health Data) - Данные о состоянии здоровья, полученные пациентом.

▲ Цифровизация помогает собирать все необходимые данные о пациенте и быстро интерпретировать их

Новости

Онкопомощь: результаты нового стандарта



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в мессенджере МАХ о результатах внедрения нового стандарта онкологической помощи: «Создано пять многопрофильных онкологических центров. В каждом диагностика, все виды лечения и диспансерное наблюдение после его завершения. Вся помощь оказывается в рамках одной медорганизации – это сокращает время постановки диагноза, повышает точность и экономит время». Приоритет развития онкологической службы Москвы – переход к ориентированной на пациента системе. Продолжается строительство нового комплекса Московской городской онкологической больницы № 62.



фото: mos.ru

▲ В центре проводится полный спектр эндоскопических исследований

Новый эндоскопический центр

На базе Городской клинической больницы имени С. С. Юдина открылся пятый эндоскопический центр для диагностики заболеваний желудочно-кишечного тракта. «Больше четырёх лет назад мы создали эндоскопические центры на базе крупнейших городских стационаров. Всего таких центров было четыре, а сегодня в больнице Юдина мы открываем пятый. За всё время было проведено более 700 тысяч исследований. У восьми тысяч человек обнаружили онкологические заболевания, 67 % из них – на ранней стадии, а 12 % – на нулевой. В целом выявление онкологии ЖКТ на нулевой стадии выросло практически в шесть раз», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Анонсы



Врач-пульмонолог Наталья Кравченко рассказала о лечении хронической обструктивной болезни лёгких. **Свободное дыхание**

<< **СТР. 6**



Как противостоять вирусам с помощью грамотного рациона, рассказала диетолог Анна Брумберг. **5 продуктов для иммунитета**

<< **СТР. 7**



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Создание социнфраструктуры

В ближайшие три года в столице планируется завершить строительство, реконструкцию и реставрацию 444 социальных объектов. Из них 52 – объекты здравоохранения.

«1,2 триллиона рублей пойдут на реализацию проектов Адресной инвестиционной программы города. 1,8 триллиона рублей – на мероприятия развития: капитальный ремонт, приобретение

оборудования, подвижного состава, комплексное развитие районов, реализацию программы реновации», – написал в мессенджере МАХ мэр Москвы Сергей Собянин.



▲ В детской поликлинике

Сервисы для женского здоровья

В столице запущены новые цифровые сервисы ЕМИАС для заботы о женском здоровье – «Регистр беременных» и «Диспансерное наблюдение».

«Теперь вся ключевая информация, связанная с диспансерным наблюдением пациенток и в части ведения беременности, автоматически собирается в новых цифровых сервисах ЕМИАС. В результате москвички могут рассчитывать на медицинское сопровождение совершенно нового качества, что в том числе снизит уровень их стресса. Так, «Регистр беременных» поможет подсветить врачам возможные риски во время беременности: их рассчитывают алгоритмы ЕМИАС на основе анамнеза, результатов



▲ Сервисы помогают будущим мамам не забывать о необходимых процедурах

анализов и ряда других факторов. В свою очередь, благодаря сервису «Диспансерное наблюдение» специалисты могут видеть в системе данные о состоянии пациенток, обновляющиеся в реальном времени. Всё это позволит специалистам женских консультаций и центров женского здоровья глубже оценивать индивидуальную ситуацию каждой пациентки и принимать более взвешенные решения», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Речные экскурсии для долголетов

Проект «Московское долголетие» будет проводить для горожан старшего поколения эксклюзивные экскурсии по Москве-реке.

«В этом году в «Московском долголетии» мы впервые открыли новое направление – водные экскурсии. Они вызвали большой отклик среди участников, и за лето их посетили свыше 40 тысяч раз», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Зарегистрироваться на прогулку можно на сайте проекта «Московское долголетие».



▲ Брендирующая яхта

Трудный диагноз в педиатрии

20–21 октября на площадке Цифрового делового пространства состоялся XI Московский городской съезд педиатров с межрегиональным и международным участием «Трудный диагноз в педиатрии». Событие объединило более семи тысяч специалистов в сфере педиатрии и смежных медицинских областей из более чем 60 регионов страны.

На церемонии открытия заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы Константин Покровский отметил последние достижения в сфере столичной педиатрии: «Московское здравоохранение динамично развивается. Среди ярких событий этого года – открытие нового многопрофильного комплекса Детской городской клинической больницы святого Владимира, детских эндоскопических центров. Стартовал амбициозный проект по созданию на базе многопрофильных детских больниц центров ранней помощи, где будут наблюдаться дети, родившиеся раньше срока и с дефицитом массы тела. Кроме того, начали свою работу центры компетенций, что позволит расширить спектр оказания медицинской

помощи детям и сделать её более доступной. Все эти инновации будут представлены на съезде».

В рамках деловой программы съезда состоялось более 90 круглых столов, научных и образовательных секций и других мероприятий. Участники сессий обсудили такие темы, как передовые технологии ухода за новорождёнными, инновационные методы борьбы с инфекционными заболеваниями, современные подходы к диагностике и лечению хронических болезней, новые достижения в психоневрологии, передовые техники диагностики и хирургии, применение искусственного интеллекта в медицине, и многие другие. Также в рамках съезда состоялись две конференции: конференция медицинских



▲ Участники съезда педиатров

сестёр в детском здравоохранении и 7-я Московская научно-практическая конференция «Детская кардиология. Достижения и перспективы».

«Наш ежегодный съезд – это уникальная возможность для врачей ознакомиться с инновациями в сфере педиатрии,

меняющими подход к здоровью детей. За три дня мы поделились друг с другом лучшими практиками и теперь, конечно же, будем оперативно внедрять их в нашу клиническую жизнь», – отметил главный врач ДГКБ имени З. А. Башляевой, главный педиатр Москвы Исмаил Османов.

Коротко

Лечение дефектов нижней челюсти

Коллективом отделения челюстно-лицевой хирургии Детской городской клинической больницы святого Владимира совместно с инженерами-разработчиками получено два патента на изобретения для реабилитации детей с обширными дефектами нижней челюсти при помощи раздвижных эндопротезов.

Использование конструкций такого типа позволяет увеличивать размеры протеза (как по длине, так и по высоте) по мере роста ребёнка без удаления металлоконструкции, что уменьшает количество проводимых хирургических вмешательств, позволяет достигнуть стойкого функционально-косметического результата лечения и предотвращает развитие вторичных деформаций.

Семейный спортивный фестиваль

В Гостином дворе по адресу: ул. Ильинка, д. 4, при поддержке Департамента спорта города Москвы пройдёт семейный фестиваль «Спортлэнд». Взрослые и дети смогут попробовать свои силы в различных видах спорта, а также поучаствовать в обучающих и развивающих программах, творческих мероприятиях и активных играх. Будет представлено более 50 видов спорта. Инструкторы и тренеры обучат всех желающих необходимым навыкам для выполнения упражнений. Посетителей также ждут испытания и турниры. Участники получают призы. Как записаться и присоединиться к турнирам, можно узнать на сайте фестиваля.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей о столичном здравоохранении. Информация подаётся в видеоформате. Посмотреть выпуски можно, если навести камеру мобильного телефона на QR-код.

ВИТАЛИЙ ЧЕРНЯЕВ: «РОБОТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ РАСШИРЯЮТ ГОРИЗОНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ХИРУРГИИ»

Робот-ассистированная хирургия – это одно из инновационных направлений современной медицины. При лечении онкологических заболеваний подобные операции становятся привычной практикой. О преимуществах применения данной технологии – в нашей беседе с заведующим онкоурологическим отделением № 3 Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, кандидатом медицинских наук Виталием Черняевым.

Фото: пресс-служба ГКБ имени С. С. Юдина



▲ Виталий Черняев

– Виталий Александрович, какие уникальные возможности робот даёт врачу в операционной?

– Роботическая хирургическая система обладает рядом неоспоримых преимуществ. Прежде всего она обеспечивает высочайшую точность, устраняя мелкие погрешности движений руки хирурга даже при выполнении самых деликатных манипуляций. В систему встроена эндоскоп – камера, которая во время операции находится в теле пациента. Она оснащена функцией увеличения и технологии 3D-визуализации, что позволяет подробно рассмотреть и объективно оценить все нюансы операционного поля. Кроме того, инструменты роботической системы имеют широкий диапазон настроек, что даёт возможность достигать труднодоступных зон и выполнять манипуляции с исключительной точностью и надёжностью.

– В чём заключаются ключевые преимущества роботизированных операций?

– Ключевые преимущества для хирурга – возможность выполнить любые необходимые манипуляции в любой точке операционного поля без потери качества и надёжности. Например, нет необходимости куда-то дотягиваться и выполнять движения на кончиках пальцев практически на ощупь. Роботическая система позволяет выполнить всё под контролем зрения (видеокамеры).

Эти же факторы обеспечивают преимущество и для пациента. Ведь все мы не идеальны, и нередко наши пациенты имеют выраженную избыточную массу тела или другие особенности строения. Роботическая система позволяет если не полностью игнорировать, то в значительной степени нивелировать такие особенности, что в итоге приводит к более быстрому восстановлению после операции, ускоренной реабилитации и сокращению сроков пребывания в стационаре.

– Насколько сложно врачу перейти от традиционной хирургии к работе на роботизированной системе?

– Смотря что понимать под традиционной хирургией. Не секрет, что в последние 5–7 лет в онкоурологии, да и в онкологии в целом, большинство операций выполняются лапароскопическим доступом: без большого разреза под видеоконтролем в брюшную полость устанавливаются специальные порты для инструментов. Роботическая система в этом контексте – это следующий шаг в эволюции лапароскопической хирургии. Поэтому, если хирург обладает достаточным навыком, выполнение операции в робот-ассистированном варианте станет возможным после непродолжительного курса обучения.

– Есть ли примеры операций, которые ранее считались крайне рискованными, а сегодня выполняются благодаря роботизированным технологиям?

– Безусловно. В урологии к таким операциям относятся сложные реконструктивные вмешательства на мочевыводящих путях, например, после перенесённых заболеваний или травм. Кроме того, роботическая техника позволяет выполнять органосохраняющие операции при раке почки (резекция почки) с максимальной точностью, что особенно критично при сложной локализации опухоли. Таким образом, привнесение роботизированных технологий в работу операционной позволяет повысить качество оказания медицинской помощи и выполнять вмешательства, которые раньше были сопряжены с очень высоким риском.

– Как внедрение роботизированных комплексов повлияло на доступность высокотехнологичной медицинской помощи в Москве?

– В течение последнего года онкологические стационары города Москвы получили и ввели в эксплуатацию не менее 6 роботических систем Da Vinci Xi, что в значительной степени повысило доступность данного вида хирургической помощи. В структуре Департамента



▲ Московские хирурги накопили большой опыт в применении робот-ассистированной хирургии



▲ При помощи сенсорной панели можно выставить параметры для операции

здравоохранения Москвы предусмотрены специальные тарифы в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи, что также повышает доступность для пациентов, так как это бесплатно для москвичей.

– При каких онкологических заболеваниях роботизированная хирургия особенно эффективна?

– Если говорить об онкоурологической тематике, то это, конечно, операции при раке предстательной железы – робот-ассисти-

рованная радикальная простатэктомия. При этой операции раскрываются все преимущества роботической системы: отличная визуализация, точные движения в ограниченном пространстве малого таза. При начальных стадиях заболевания у мотивированных пациентов возможно выполнение хирургического вмешательства с сохранением функционально значимых зон и без последствий. Использование роботической системы в подобных случаях в значительной степени повышает процент достижения желаемых функциональных результатов.

– Есть ли у вас пример из практики, когда возможности робота принципиально изменили исход операции для пациента?

– Конечно. Одна из запомнившихся операций – это первая мною выполненная простатэктомия у пациента с ожирением. При открытой или стандартной лапароскопической технике такой случай был бы серьёзным вызовом из-за ограниченного обзора и доступа в глубину малого таза. Однако робот с его 3D-визуализацией и инструментами, работающими, как запястье, позволил провести вмешательство максимально точно. Пациент был выписан в кратчайшие сроки без осложнений.

Что касается самого инструмента, то да, хирургический робот – это инструмент. Но именно его современность и многофункциональность позволяют хирургу реализовать свой навык на принципиально новом уровне и значительно расширить горизонты своих возможностей. Как говорят, нет предела совершенству!



Хирург управляет инструментами с помощью джойстиков

КАМЕРТОН ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

22 октября на площадке 4-го Национального конгресса с международным участием «Национальное здравоохранение» состоялось 20 деловых мероприятий. Газета «Московская медицина. Cito» стала информационным партнёром конгресса.



▲ Пленарное заседание

На церемонии торжественного открытия заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Голикова подчеркнула, что для правительства вопросы сохранения населения, укрепления здоровья, повышения благополучия семей являются абсолютным приоритетом: «Одним из элементов мировых национальных стратегий медицины является медицина предрисков с регулярными скрининговыми обследованиями. Мы должны предвидеть болезнь до её появления. Мы нарабатываем инструменты для этого. Например, благодаря генетическим исследованиям мы можем выявить наследственную предрасположенность к раку, сердечно-сосудистым заболеваниям, нейродегенеративным расстройствам».

▼ Гости мероприятия



▲ Одна из тем конгресса – удовлетворённость медицинской помощью

Министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко объявил о завершении периода перехода на электронную историю болезни. Также была создана инфраструктура для оказания помощи пациентам с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, сделано многое для модернизации первичного звена в регионах. Эти и другие шаги открыли новые возможности для пациентов.

«Если раньше медицина занималась преимущественно только лечением, то сегодня с учётом научных достижений, с учётом инфраструктуры, цифровых возможностей появляется новая сущность, когда пациент при наличии у него определённых заболеваний может научиться совместно с врачом управлять здоровьем,

фактически реализовать максимально свои возможности», – пояснил Михаил Мурашко.

О возможностях цифровой трансформации здравоохранения в столице рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Мы взяли генеративную модель искусственного интеллекта и предоставили ей большие массивы данных людей, которые умерли от болезней системы кровообращения. Это позволило выявить нам скрытые закономерности, предшествовавшие неблагоприятному исходу. Дальше мы взяли данные электронных медкарт тех, кто живёт в Москве, и посмотрели, есть ли у них эти маркёры или нет. На сегодняшний день мы нашли чуть больше 100 тысяч горожан трудоспособного

Школы диабета играют важную роль в технологиях лечения пациента





▲ Алексей Хрипун

возраста, у которых имеется риск развития сосудистых катастроф в ближайшие два года».

Стратегии лечения

Во время сессий эксперты обсудили современные подходы лечения пациентов. Речь велась о социально значимых и редких заболеваниях. На сессии «Сахарный диабет: современные стратегии» заместитель министра здравоохранения Российской Федерации Евгений Камкин рассказал: «Количество пациентов, страдающих сахарным диабетом, растёт из года в год. Эта тенденция свойственна не только для нашей страны, но и в целом это мировой тренд. Сахарный диабет был приравнен к неинфекционным эпидемиям. Это заболевание часто манифестирует в детском возрасте и требует сопровождения пациента на протяжении всей жизни».

Эксперт отметил, что почти во всех субъектах Российской Федерации открыты школы диабета, которые играют важную роль в технологиях лечения пациента. По экспертным оценкам, школы диабета нужно проходить не реже чем один раз в три года.

Главный внештатный детский специалист эндокринолог Департамента здравоохранения Москвы Елена Петрайкина



▲ Участники пленарного заседания

выступила на секции «Редкое не значит неизлечимое: как наука меняет прогноз для пациентов».

«Мы находимся в новой эре лечения орфанных заболеваний благодаря инновационным технологиям. То, что раньше было инвалидизирующим или паллиативным заболеванием, становится возможным к ведению с хорошим клиническим результатом», – рассказала Елена Петрайкина.

О развитии реабилитационных технологий сообщила в своём докладе первый заместитель руководителя Федерального медико-биологического агентства

Татьяна Яковлева во время сессии «Будущее реабилитации: от восстановления к улучшению качества жизни»: «Реабилитационная наука развивается, мы уже говорим не только о восстановлении структуры тканей, но и о восстановлении функциональных возможностей человека. Комплексная реабилитация состоит из восьми компонентов: медицинского, технического, психологического, спортивного, культурного. Также сюда входит социальная адаптация, юридическая и финансовая помощь».

Важная задача государства – снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

«Федеральная программа по борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы меняется, она динамично расши-



▲ Татьяна Голикова

здравоохранения Москвы Денис Проценко на сессии «Сердце нации 2.0».

Положительный пример Москвы

О том, что Москва является флагманом положительных изменений в российском здравоохранении, рассказал главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы Андрей Тяжельников: «Если раньше мы сравнивали себя с Европой и с американскими стандартами, то сегодня можно с уверенностью сказать, что во многом мы задаём стандарты по очень и очень



▲ Одна из секций конгресса

руется. Ощутимый результат даёт льготное лекарственное обеспечение, которое эволюционировало», – рассказал главный внештатный специалист по анестезиологии-реаниматологии Департамента

многим направлениям медицины. И те подходы, которые использует Москва, конечно же, очень важны для трансляции на всю страну».

Во второй день конгресса состоялось 14 деловых мероприятий. На сессии «Управленческие кадры для здравоохранения: кто они, будущие лидеры?» руководитель Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун рассказал о важности управленческих кадров. В столице формируется собственная методология возвращения организаторов здравоохранения.

«В трёх больницах проходит эксперимент: есть директор больницы и главный врач. У каждого чётко обозначенный функционал. Это тандем. Ключевые решения они не могут принимать без консенсуса. Управление – сложнейшая отрасль в здравоохранении», – сообщил Алексей Хрипун.

В столице здравоохранение развивается таким образом, чтобы был отлажен чёткий маршрут пациента



▲ Эксперты обсудили вопросы управления кадрами

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

фото: НИОЗММ



▲ Наталья Кравченко

Отказ от курения

Это первый и важнейший принцип улучшения здоровья при ХОБЛ. Курение напрямую влияет на течение болезни, ведёт к необратимым изменениям в дыхательной системе и снижает эффективность лечения. Уже через неделю после отказа от сигарет многие чувствуют себя лучше: кашель становится менее интенсивным, дышать легче. Но главное преимущество – замедление прогрессирования болезни.

Ответственное отношение к лечению

Приём препаратов, правильное использование ингаляторов и чёткое выполнение рекомендаций врача

позволяют держать болезнь под контролем. Обязательны регулярные визиты к доктору – это основа успешного лечения ХОБЛ и предупреждения таких осложнений, как хронический бронхит, эмфизема лёгких. На приёме специалист оценивает состояние, анализирует эффективность лечения, может выполнить спирометрию – исследование, показывающее, как работают лёгкие. При необходимости он корректирует схему терапии. Частота посещений определяется индивидуально в зависимости от тяжести заболевания и общего состояния.

Изменение образа жизни

Оно включает сбалансированное питание, дозированную физическую активность и профилактику простудных заболеваний.

Укрепляйте иммунитет и старайтесь избегать факторов, способных спровоцировать обострение: табачного дыма, производственной пыли, инфекций.

Особое внимание уделяйте питанию. Люди с ХОБЛ тратят в десять раз больше энергии на дыхание, чем здоровые. Неполезный рацион может ослабить дыхательные мышцы, в то время как грамотная подбранная диета помогает организму эффективнее противостоять инфекциям. Важно контролировать вес: и недостаточный, и избыточный могут ухудшить течение болезни. Потеря веса усугубляет симптомы, а лишний – нагружает дыхательную систему, увеличивает потребность в кислороде и способствует появлению сопутствующих заболеваний.

Регулярные физические нагрузки – неотъемлемая часть жизни человека с ХОБЛ.

Они улучшают усвоение кислорода и энергетический обмен, облегчают дыхание и снижают выраженность симптомов. Также занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему и кровообращение, поддерживают здоровье мышц и костей, по-

могут контролировать вес, положительно влияют на сон. Выбирая тренировку, проконсультируйтесь с врачом.

Контроль над болезнью невозможен без участия самого человека. Здоровый образ жизни и выполнение рекомендаций врача – главные элементы успешного лечения ХОБЛ.

Памятка

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ: САМОКОНТРОЛЬ

ДОСТАТОЧНОЕ НАСЫЩЕНИЕ КРОВИ КИСЛОРОДОМ – ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЁГКИХ, ЗА НИМ НАДО ПОСТОЯННО СЛЕДИТЬ.

ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В ОРГАНИЗМЕ НУЖНО:

- иметь дома пульсоксиметр и уметь им пользоваться
- следить за показателями сатурации (верхняя цифра на пульсоксиметре отображает, насколько эффективно кислород поступает в ткани организма)

САТУРАЦИЯ В НОРМЕ

95–100 % – взрослые
93–98 % – люди старшего возраста

- срочно вызывать врача при снижении сатурации ниже 90 % в состоянии покоя или 88 % при физической нагрузке
- выполнять предписания врача



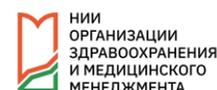
фото: freepik

ВЕДИТЕ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ежедневные записи помогают:

- отслеживать изменения в состоянии
- определять, что вызывает ухудшение
- оценивать эффективность лекарств
- предоставлять врачу точную информацию о болезни

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ДЫХАНИЯ ПОМОГАЕТ УПРАВЛЯТЬ БОЛЕЗНЬЮ И ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Другие памятки смотрите по QR-коду



фото: freepik

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно с сотрудниками ГКБ им. С. С. Юдина

Эти продукты наиболее ценны в свежем виде и при минимальной обработке. Их польза для иммунитета проявляется только в рамках сбалансированного рациона, богатого овощами, фруктами, белками и полезными жирами, и при соблюдении главных правил здорового питания: умеренности, разнообразия, режима питания. Не забывайте про физическую активность, отказ от вредных привычек и вакцинацию – так у организма будет больше шансов противостоять сезонным вирусным инфекциям.

Мёд

Его ценные свойства известны давно. Он содержит ряд важных веществ, среди которых витамины группы В (В₂, В₃, В₆, В₉) и микроэлементы: железо, медь, калий, фосфор. Мёд обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами, его рекомендуют при простуде и ОРВИ. Но помните: мёд – продукт высококалорийный. Даже человеку с нормальным весом не стоит употреблять более 2–3 чайных ложек мёда в день, при склонности к лишним килограммам стоит ограничиться 1 чайной ложкой. Будьте осторожны, мёд может вызывать аллергические реакции.

При нагревании выше 45 °С мёд теряет большинство своих полезных свойств, не стоит добавлять его в горячие напитки или блюда.

Лимон

Это хороший источник витамина С. Помимо него, в этом фрукте содержатся органические кислоты, каротин, пектиновые вещества, биофлавоноиды, клетчатка, витамины А, В, Р, С, а также микроэлементы: калий, медь, железо, фосфор, магний, кальций. В кожуре лимона есть эфирные масла, которые придают ему характерный аромат. В ней же в несколько раз больше полезных веществ, чем в мякоти. Полезно употреблять лимон, не очищая от кожуры, не забудьте только тщательно вымыть его перед этим. Витамин С при нагревании разрушается, поэтому лучше есть лимон в свежем виде. Добавляйте его в воду, негорячий чай, салаты.

Лимоны могут вызывать аллергические реакции. Из-за высокого содержания органических кислот в лимонах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта перед употреблением следует проконсультироваться с врачом.

5 ПРОДУКТОВ ДЛ Я ИММУНИТЕТА

В холодное время года активизируются вирусы и бактерии. Помочь иммунитету противостоять инфекции можно, добавляя в своё ежедневное меню определённые продукты. Какие именно и как их лучше употреблять, рассказывает врач-диетолог организационно-методического отдела по диетологии Департамента здравоохранения Москвы Анна Брумберг.

Имбирь

Пряный аромат придают имбирию эфирные масла, а жгучий вкус и согревающий эффект – особые соединения, например гингерол. Благодаря им имбирь, как и чеснок, может оказывать противовоспалительное и бактерицидное действие. В свежем корне имбиря содержатся также витамины А и С. В холодное время года имбирь в свежем или сухом виде часто используют для приготовления горячих первых блюд и напитков.

Как и любые другие жгучие специи, его следует употреблять в небольшом количестве. Для здорового человека это примерно 10–12 г свежего корня имбиря или 1–1,5 г сухого. В маринованном или засахаренном имбире довольно много сахара или соли – будьте осторожны. Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гипертонией, прежде чем употреблять имбирь в пищу, следует проконсультироваться с врачом.



▲ Анна Брумберг



Клюква

Настоящая сокровищница витаминов и антиоксидантов. Вот лишь некоторые из них: витамины С, А, Е, К, биофлавоноиды, пектины, дубильные вещества.

Такой ценный состав помогает стимулировать иммунитет к противостоянию вирусам и инфекциям, улучшать пищеварение, защищать клетки от повреждений. Полезнее всего употреблять свежую и замороженную клюкву, можно в виде морсов или компотов, но с минимальным добавлением сахара. Хорошо добавлять в салаты, каши, творог.

Эта ягода обладает лёгким мочегонным эффектом. Клюквенный морс при простуде помогает снизить температуру и ускорить выздоровление.

Малина

Благодаря сочетанию витаминов и микроэлементов любимая многими ягода укрепляет иммунитет и помогает в профилактике сезонных инфекций. В её составе есть витамин С, салициловая кислота, железо, медь, биофлавоноиды, эфирные масла. Малина оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее и потогонное действие, помогает при простуде.

Самая полезная малина свежая, не приготовленная. В зимнее и осеннее время её можно употреблять в сушёном или замороженном виде: разморозить, довести до комнатной температуры, добавлять в уже готовые блюда.

Вопреки распространённому мнению в малиновом варенье много сахара и мало пользы, так как при нагревании некоторые витамины не сохраняются в прежнем количестве.

ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ И ТОЧНОСТЬ

В Москве прошли турниры по пулевой стрельбе, шахматам и шашкам. В них приняли участие почти 800 работников медицинских организаций города. Соревнования состоялись в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Победители турнира по пулевой стрельбе

В Москве состоялись турниры по пулевой стрельбе, шахматам и шашкам среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни». Чемпионом турнира по пулевой стрельбе стала команда Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника». Первое место в турнире по шахматам заняла команда Научно-практического центра диагностики и телемедицинских технологий. Чемпион турнира по шашкам – команда Городской клинической больницы № 15 им. О. М. Филатова.

«Пусть пулевая стрельба и соревнования по шахматам и шашкам кажутся совершенно разными мирами: в одном звучат громкие выстрелы, в другом царит полная тишина. Но есть то, что их объединяет: внутреннее спокойствие, точность, сосредоточенность и уверенность в каждом действии. Эти качества особенно близки медицинским работникам, ведь они необходимы как в профессиональной деятельности, так и в спорте. В турнирах приняли участие почти 800 сотрудников московского здравоохранения – представители поликлиник, стационаров, стоматологий и других организаций – в составе 231 команды. Это вдохновляющий пример того, как спорт помогает раскрывать характер, объединяет людей и даёт каждому возможность почувствовать командный дух. Спартакиада московского здравоохранения – это движение, развитие и единство!» – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы.



▲ Стрельба лёжа с расстояния 50 метров

Самые меткие

Турнир по пулевой стрельбе традиционно прошёл в Московском городском стрелково-спортивном клубе ДОСААФ России. Участники мероприятия соревновались в двух дисциплинах: стрельбе из мелкокалиберной винтовки лёжа с упора с расстояния 50 метров и стрельбе из мелкокалиберного пистолета стоя с одной руки



▲ Итоги турнира по шашкам

с расстояния 25 метров. В соревнованиях приняли участие более 500 работников из 112 медицинских организаций. Победители и призёры турнира были определены по каждой дисциплине среди мужчин и женщин, а также в общекомандном зачёте.

Золотой кубок турнира по пулевой стрельбе завоевала команда Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника». Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы им. М. П. Кончаловского. А почётным бронзовым призёром стала команда Московского городского центра реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями ДЦП.

Мастера стратегии

Турниры по шахматам и шашкам прошли в спортивном комплексе «Территория мяча». В соревнованиях приняли участие почти 300 работников из 81 медицинской организации. Участники соревновались по швейцарской системе: быстрые шахматы (рапид) и молниеносные шашки (блиц) в личном зачёте. Победители в командном зачёте были определены по наибольшему количеству набранных баллов всеми участниками команды.

В турнире по шахматам победителем стала команда Научно-практического центра диагностики и телемедицинских технологий. Серебряный призёр – команда



▲ Собака Витаминка – символ Спартакиады

Городской поликлиники № 66. Бронзовый кубок забрала команда Московского клинического научного центра им. А. С. Логинова.

В турнире по шашкам первое место заняла команда Городской клинической больницы № 15 им. О. М. Филатова, второе место – команда Городской клинической больницы им. В. П. Демикова. Бронзовым призёром стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова.

О соревнованиях

Спартакиада-2025 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.

Турниры Спартакиады-2025 пройдут в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2025 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».

 НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, М. Б. Анциферов, 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. Василевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, 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. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, Э. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Ширеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

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

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

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

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

Над выпуском работали:

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

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

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

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

«Московская медицина. Сити» в социальных сетях:



12+

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ