



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
6 ОКТЯБРЯ 2025 ГОДА
№ 38 (386)

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



фото: mos.ru

Ещё два центра женского здоровья открылись в столице в сентябре.

«Теперь в столице 13 центров, работающих по новому стандарту амбулаторной акушерско-гинекологической помощи, и восемь из них открылись в текущем году. Здесь женщины могут получить современную диагностику, лечение, подготовиться к родам, регулярно наблюдаться – и всё это в одном месте», – написал **мэр Москвы Сергей Собянин** в мессенджере МАХ.

Новые центры расположены на базе Городской клинической больницы имени С. С. Юдина (по адресу: ул. Медиков, д. 7) и Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева (по адресу: ул. Лобненская, д. 10).

До конца этого года планируется открыть ещё три центра женского здоровья, а в следующие годы – ещё девять. Таким образом, новый стандарт медицинской помощи будет внедрён во всех районах столицы.

Просторные здания центров женского здоровья расширяют возможности для врачей и пациентов. Например, в маленьких помещениях женских консультаций было невозможно установить полный набор диагностического оборудования. Пациенткам приходилось посещать другие медицинские организации, чтобы провести специализированные и некоторые рутинные исследования. Также ранее не было единых требований к кадровому составу женских консультаций. Новый московский стандарт исправил эти и другие организационные недостатки. Теперь соблюдается преемственность пациентов между амбулаторным и стационарным звеном, все диагностические процедуры выполняются в одном здании, в центрах женского здоровья есть все необходимые специалисты.



ЦЕНТРЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ: СЕТЬ РАСШИРЯЕТСЯ

▲ Специалисты ждут пациенток на приём

фото: mos.ru

Новости

Уникальная трансплантация

В НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского пересадили пациенту фрагмент кисти от донора. «Сложнейшая операция длилась девять часов. Для разных её этапов потребовалось несколько операционных. Специалисты отделения имеют большой опыт в подборе иммуносупрессивной терапии после трансплантации органов, которая позволяет не допустить отторжения», – рассказал **мэр Москвы Сергей Собянин** в мессенджере МАХ. После операции пациента перевели в реанимацию, откуда он будет переведён в отделение пересадки почки и поджелудочной железы. Сергей Собянин поблагодарил врачей за их профессионализм, который позволяет выполнять сложнейшие операции, и пожелал здоровья и скорейшего восстановления пациенту. В НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского занимаются трансплантацией печени, почек и поджелудочной железы.



фото: mos.ru

▲ Чемпионат «Абилимпикс» проходит ежегодно

Шанс реализовать себя



фото: mos.ru

Более 900 человек выступили в финале московского чемпионата профессионального мастерства «Абилимпикс-2025». Мероприятие прошло с 29 сентября по 3 октября. «Жители с особенностями здоровья при поддержке столицы могут успешно реализовать себя и найти любимую работу. Чемпионат профессионального мастерства «Абилимпикс» – одна из площадок для обретения новых востребованных навыков, развития в выбранной сфере и возможность трудоустройства в ведущие компании Москвы», – подчеркнула **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**.

Анонсы



Психиатр
Артём Кузьмин –
о синдроме
отложенной жизни.
Жизнь на паузе

<< СТР. 6



В основных показателях,
выявляемых в крови,
разбираемся с терапевтом
Дмитрием Драгуновым.
**Учимся читать
анализы**

<< СТР. 7



**Читайте нас онлайн.
Наведите камеру
телефона на QR-код**

Награды «Московским мастерам»

Мэр Москвы Сергей Собянин вручил награды победителям ежегодного городского конкурса профессионального мастерства «Московские мастера».



▲ Победители конкурса профессионального мастерства

«Поздравляю с заслуженной победой в одном из самых лучших, интересных и традиционных конкурсов Москвы – «Московские мастера». И с каждым годом этот конкурс становится более и более актуальным, более конкурентным. Вы победили благодаря своему умению, таланту, отношению к профессии, отношению к своему предприятию, замечательному городу. Спасибо вам большое», – сказал на мероприятии Сергей Собянин.

Конкурс охватывает разные сферы деятельности, среди которых здравоохранение, промышленность, строительство, транспорт и так далее.

Помощники пациентов и врачей

В столичных медицинских организациях работают более 2,5 тысячи сотрудников центров госуслуг. Они встречают пациентов и регистрируют их, организуют встречи с врачами.

«Сотрудники центров «Мои документы» работают в медучреждениях с 2020 года. Так мы начали менять систему оказания медпомощи столицы, делая её максимально простой и комфортной для пациента – с первых минут нахождения в поликлинике или стационаре», – написал в мессенджере МАХ мэр Москвы Сергей Собянин.

В 2025 году более 100 администраторов впервые начали работать в шести детских городских больницах.



▲ Сотрудники центров госуслуг всегда готовы прийти на помощь

Рекорды электронной медкарты

Москвичи получили доступ более чем к 10 миллиону электронных медицинских карт.

Удобный сервис позволяет жителям столицы следить за своим здоровьем онлайн.

Мэр Москвы Сергей Собянин подчеркнул в мессенджере МАХ, что электронная медкарта – ключевой инструмент современной городской медицины: «В ней хранятся результаты анализов и исследований, протоколы осмотров, назначения, выписки из стационара и много других данных – всё, что важно для лечения и наблюдения. В медкарте пользователи могут также вести «Дневник здоровья», добавляя в неё свои показатели вручную, голосом или с помощью фото».



▲ В электронной медкарте есть все необходимые данные о пациенте



▲ В профильных классах школьники впервые знакомятся с профессией

Первый шаг в профессию

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в мессенджере МАХ о развитии предпрофессиональных классов.

«Школы оснащены новейшим оборудованием, чтобы проводить исследования, ставить опыты, заниматься научными разработками. Недавно мы ввели также единый стандарт предпрофессионального образования. Он строится по модели «школа – колледж – вуз – индустриальный партнёр». Теперь старшеклассники полностью сосредоточены на предметах, которые пригодятся им для поступления

в вуз. Уже в школе они получают первые профессиональные навыки. Осваивают профессию на базе колледжа без отрыва от учёбы в школе. Посещают лекции и лаборатории в вузах, ходят с экскурсиями на предприятия», – написал мэр Москвы.

Предпрофессиональные классы открыты более чем в 70 % московских школ. Медицинские классы есть в 124 учреждениях.

Коротко

Приглашение на «ЗдравСтат Хакатон»

17 октября во время VII Съезда медицинских статистиков «Современная статистика здравоохранения: видеть, предсказывать, управлять» состоится соревнование в сфере медицинской статистики и ИТ – «ЗдравСтат Хакатон». Конкурс предназначен для студентов, молодых аналитиков и амбициозных новаторов, готовых бросить вызов и продемонстрировать свои способности в решении реальных задач. Для участия требуется собрать команду из 4–6 человек. Участники прокачают навыки логики, выдвижения гипотез, умение работать с актуальными темами медицинской статистики и презентовать идеи. Подать заявку можно на medstat.niioz.ru. Количество мест ограничено.



Не поддаваться стрессу

10 октября на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Навыки саморегуляции» в рамках цикла «PRO 30Ж» проекта «PSY-грамота». Начало в 15:00. Эксперт из Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина расскажет, как быстро привести себя в норму в ситуации стресса, используя скрытые резервы организма и не дать себе «рассыпаться» в тяжёлый период жизни. «PSY-грамота» – социально ориентированный проект для широкой аудитории. Направлен на просвещение населения в вопросах важности психического здоровья, передачу базовых знаний о его поддержании в условиях современной жизни. Требуется предварительная регистрация.



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.

ЮЛИЯ ТИХОНРАВОВА: «КУРС ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ЦЕНТРЕ ДЛИТСЯ ОТ 2 ДО 3 МЕСЯЦЕВ»

Заведующий центром ментального здоровья, врач-психотерапевт Юлия Тихонравова рассказала, как москвичи могут получить психологическую помощь, как организована диагностика и терапия ментальных расстройств, не требующих работы психиатра.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Юлия Тихонравова

– Юлия Борисовна, какие основные задачи и функции выполняет ваш центр ментального здоровья?

– Мы оказываем специализированную помощь людям с невротическими, соматизированными, связанными со стрессом, и соматоформными психическими расстройствами и синдромообразными состояниями. В таких случаях не нужна специализированная психиатрическая помощь, не требуется диспансерное наблюдение врачей-психиатров, лечиться можно амбулаторно.

– С какими жалобами пациентов чаще всего приходится сталкиваться специалистам?

– Прежде всего с психосоматическими нарушениями, депрессиями и паническими атаками, социофобиями, последствиями пережитых стрессов, обсессивно-компульсивными расстройствами, то есть появлением навязчивых мыслей и действий. Люди приходят к нам с различными фобиями, тревогой, расстройствами настроения. Например, человек испытывает сильный дискомфорт, находясь в местах большого скопления людей, из-за этого некоторые даже вынуждены увольняться с работы. Такие расстройства снижают качество жизни человека, становятся серьёзным препятствием для учёбы, работы, общения с другими людьми.

– Как можно получить помощь в вашем центре?

– Москвичи могут обратиться к нам самостоятельно, записавшись через Единую медицинскую информационно-аналитическую систему. Также к нам приходят по направлению врачей городских

поликлиник. Чаще всего это происходит в случае с соматизированными расстройствами, когда жалобы пациента на те или иные боли и недомогания не подтверждаются диагностикой или симптом не уходит после курса назначенной терапии, и врач понимает, что столкнулся не с соматическим заболеванием, а с ментальным расстройством.

– Как организована диагностика и оценка психического состояния людей, обратившихся в центр ментального здоровья?

– Если посетитель обратился к нам самостоятельно, записавшись через ЕМИАС, то прежде всего он попадает на приём к психологу, который первым делом выясняет причины обращения в центр. В ходе консультации психолог проводит скрининг, оценивает уровень выраженности тревожной и депрессивной симптоматики по шкалам А. Бека. Это широко известные и достаточно простые методики диагностики депрессии и тревоги. Возможно, его состояние связано с какими-то внутрисемейными проблемами. Если же симптомы ментального расстройства достаточно выражены, но не доходят до каких-то критических значений, которые требуют вмешательства врача-психотерапевта,



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Обстановка в центре способствует расслаблению

то психологи проводят от трёх до семи встреч в зависимости от проблемы.

Первичный приём посетителей, пришедших к нам в центр по направлению врача-терапевта или врача другой специальности из поликлиники, проводит врач-психотерапевт. В ходе сбора анамнеза он выявляет особенности психического состояния человека. Для определения характера и глубины проблем специалист направляет посетителя центра на консуль-

Ментальные расстройства снижают качество жизни человека, становятся препятствием для учёбы, работы и общения



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Пациент может самостоятельно обратиться в центр

тацию к медицинскому психологу, который использует различные методы психологической диагностики, и в зависимости от результатов диагностики врач-психотерапевт разрабатывает индивидуальную программу терапии и психологической коррекции.

– Как долго продолжаются курсы терапии в вашем центре и насколько они интенсивны?

– В среднем курс психотерапевтической работы у нас длится от 2 до 3 месяцев. Активная психотерапевтическая работа, как правило, зависит ещё и от возможностей человека, и от того, насколько он отзывывается на терапию, так что всё индивидуально. Обычно курс занятий групповой психотерапии длится два месяца (8 еженедельных занятий). Параллельно с этим человек может посещать психотерапевта для подбора медикаментозной терапии, наши специалисты подбирают схему лечения из препаратов, снижающих тревогу, и антидепрессантов. Индивидуальную психокоррекционную работу проводят медицинские психологи, но мы стараемся не пересекать индивидуальные занятия с групповыми.

– Какие методы лечения и поддержки применяются в центре?

– В своей работе мы используем самые разные методы лечения и поддержки людей с ментальными расстройствами. Это психотерапевтические методики, такие как когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает изменить негативные мысли и поведение; терапия принятия и ответственности помогает людям принимать свои мысли и чувства, не пытаясь их изменить или подавить, и направляет их поведение на достижение значимых жизненных целей в соответствии с их ценностями.

Применяются современные инструментальные методы, такие как биологическая обратная связь, тренажёр виртуальной реальности, транскраниальная магнитная и электростимуляция, нормобарическая гипокситерапия, светолечение. Также мы используем в работе групповые формы психотерапии, в процессе которых участники поддерживают друг друга и обмениваются опытом; при помощи релаксационных техник мы обучаем навыкам управления стрессом; у нас проводятся занятия по арт-терапии и нейрогимнастике.

Полная версия интервью – в журнале «Московская медицина».



▲ На сеансе релаксации

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

Врачи Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского спасли мужчину с комплексным поражением шейного отдела позвоночника, полученным при падении с высоты.

Комплексная травма

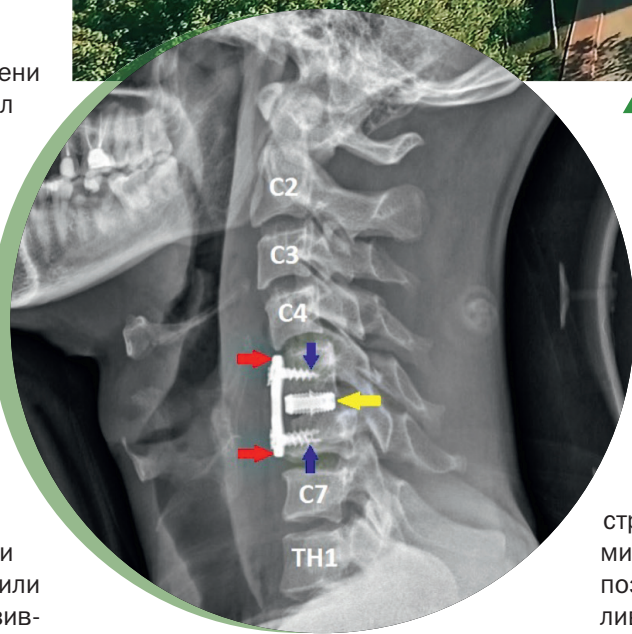
В Городскую клиническую больницу имени М. П. Кончаловского по скорой поступил 32-летний мужчина после падения с высоты второго этажа на строительном объекте. Пострадавший приземлился головой вниз – череп остался цел благодаря каске, при этом основное травматическое воздействие пришлось на шею.

Прочно зафиксировав пациента, медики доставили его в приёмное отделение клиники. Мультидисциплинарная команда травматологического центра уже была готова, и пострадавшего немедленно осмотрели и обследовали. Прежде всего выполнили FAST-протокол – специальный неинвазивный вид ультразвукового исследования, которое позволило сразу исключить наличие внутреннего кровотечения. Одновременно провели полное лабораторное обследование, после чего благодаря таким высокотехнологичным методам диагностики, как МРТ и Пан-КТ (компьютерная томография всего тела), у пациента была выявлена тяжёлая комплексная травма шейного отдела позвоночника.

▲ Позвонки зафиксировали при помощи титанового кейджа и пластины

Счёт на минуты

Врачи обнаружили множественные переломы и вывих пятого позвонка, перелом шестого позвонка, а также разрыв одного из межпозвоночных дисков, что привело к образованию грыжи, сдавливающей спинной мозг.



▲ На территории ГKB имени М. П. Кончаловского

«К счастью, несмотря на то что были сломаны отростки позвонков, которые формируют канал позвоночной артерии, сама она не была повреждена. Это спасло пациента от возможного тромбоза и негативных последствий для головного мозга по типу инсульта», – отметил врач-нейрохирург ГKB имени М. П. Кончаловского, кандидат медицинских наук Пётр Галкин.

Решение пришлось принимать быстро. Поскольку мышцы шеи начали спазмироваться и смещать травмированные позвонки, давление на спинной мозг усиливалось. Риск инвалидизации при такой

травме был велик, а в случае развития восходящего отёка спинного мозга всё могло закончиться летальным исходом. О консервативном лечении не могло быть и речи. Пациента стабилизировали и подготовили к экстренной операции.

Титановая пластина

Нейрохирурги Пётр Галкин и Михаил Ветров разработали план операции. При помощи операционного микроскопа через небольшой разрез они удалили травматическую грыжу диска, затем под рентгеноконтролем успешно вправили вывих и зафиксиро-

Экстренная нейрохирургическая медпомощь в больнице

оказывается в круглосуточном режиме всем, кто в ней нуждается



▲ Врачи-нейрохирурги ГKB имени М. П. Кончаловского вместе с пациентом

вовали позвонки при помощи титанового кейджа и пластины. «На следующие сутки после операции пациента перевели из реанимации к нам, в нейрохирургическое отделение. Шейный отдел позвоночника зафиксировали при помощи жёсткого воротника и в тот же день разрешили пациенту вставать и ходить. На третий день при контрольном обследовании мы убедились, что все функции организма удалось сохранить, имплант надёжно фиксирован, шов отлично затягивается. Пациент быстро шёл на поправку и на 5-е сутки после операции был выписан для продолжения реабилитационного лечения по месту жительства», – рассказал заведующий нейрохирургическим отделением Владимир Сериков.

Сегодня молодой человек уже не носит шейный ортез и приступил к работе. Ему ещё нужно укреплять мышцы шеи и спины, соблюдать ограничения и осторожность при физической нагрузке, вести здоровый образ жизни. При контрольном осмотре врачи дали ему все необходимые рекомендации. О сложнейшей операции теперь напоминает практически незаметный рубец на шее.

ПРОФЕССИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

«Профессия врача – это путь непрерывного образования и самосовершенствования. Клинические разборы, консилиумы, передача опыта – то, что делает медицину точной, а лечение – безопасным», – говорит заместитель главного врача по медицинской части Госпиталя для ветеранов войн № 2 Светлана Горбатенкова.



Фото: пресс-служба ГВВ № 2

▲ Светлана Горбатенкова

Дорога к знаниям

Светлана Горбатенкова в 1996 году окончила с отличием Московскую медицинскую академию имени И. М. Сеченова. Ещё во время обучения в академии она понимала: профессия врача требует глубоких знаний и постоянного совершенствования. Своих наставников, научных руководителей и кураторов Светлана Вартановна вспоминает с благодарностью и любовью: «Моими педагогами были такие медицинские величины, как член-корреспондент РАМН, профессор, доктор медицинских наук А. Л. Сыркин; профессор, доктор медицинских наук В. И. Маколкин; профессор, доктор медицинских наук А. В. Недоступ. Они привили мне любовь к терапии в целом и определили мою

представляя, что помогаю им», – вспоминает Светлана Вартановна. Она уверена: врач не имеет права останавливаться в развитии: «Новые технологии, исследования, методы лечения – всё это требует постоянного обучения. Именно это спасает от ошибок». Эту же философию она передала своей дочери, которая также окончила Сеченовский университет и в настоящее время работает врачом-рентгенологом: «Когда моя дочь определилась с выбором будущей профессии и решила поступать в медицинский институт, я выдохнула с облегчением, так как понимала, что она осознанно сделала сложный, но, на мой взгляд, правильный выбор, остановившись на самой гуманной и ответственной профессии – профессии врача, чтобы посвятить себя в дальнейшем служению медицине».

Фундамент мастерства

Во время обучения в аспирантуре и после её окончания Светлана Горбатенкова работала врачом-кардиологом кардиологического отделения клиники пропедевтики внутренних болезней ММА имени И. М. Сеченова: «Это было время полного погружения в профессию: пациенты, дежурства, клинические разборы, научные конференции. Каждый случай – урок». В 2006 году она пришла работать в Госпиталь для ветеранов войн № 2 – сначала врачом-кардиологом, затем возглавила



▲ Светлана Горбатенкова с коллегами

приёмное отделение, а в 2010 году была назначена на должность заместителя главного врача по медицинской части.

«В прошлом году госпиталь отметил 35-летний юбилей. Мы успешно осваиваем новые профили, создаем новые структурные подразделения, взаимодействуем с кафедрами, внедряем в практику передовые методы диагностики и лечения, основанные на принципах доказательной медицины. Наш кадровый состав – это гордость и ключевой актив: это сообщество экспертов, для которых научный подход, непрерывное образование и критическая оценка новых данных являются неотъемлемой частью ежедневной работы. Мы сохранили особый корпоративный дух, где взаимоподдержка, клинические разборы и искренняя забота о пациентах являются абсолютной ценностью. Врач никогда не действует в одиночку – за каждым успехом стоит работа команды настоящих профессионалов», – говорит Светлана Горбатенкова.

Здоровый баланс

Светлана Вартановна сочетает медицину с любовью к искусству. За плечами у неё музыкальная



Фото: пресс-служба ГВВ № 2

▲ Междисциплинарный подход – залог успеха лечения пациентов

школа. В свободное от работы время она играет на фортепьяно, исполняя классические музыкальные произведения. Она завсегдатай концертов, театральных премьер и художественных выставок.

Активный образ жизни – это семейное. Прогулки на свежем воздухе и занятия спортом помогают Светлане Вартановне сохранять баланс между работой и душевным равновесием. «Но даже на отдыхе врач остается врачом – анализирует, наблюдает, учится. Потому что в нашей профессии нет мелочей», – отмечает врач.

Новые технологии, исследования, методы лечения – всё это требует постоянного обучения. Именно это спасает от ошибок

дальнейшую врачебную специализацию – «кардиология». Мне просто повезло учиться у этих педагогов».

После окончания обучения в вузе Светлана Горбатенкова поступила в клиническую ординатуру на кафедру пропедевтики внутренних болезней ММА им. И. М. Сеченова, а после её окончания – в аспирантуру на этой же кафедре. «С большим уважением и чувством бесконечной благодарности я вспоминаю своего учителя, научного руководителя – заведующего кафедрой пропедевтики внутренних болезней ММА им. И. М. Сеченова, академика РАМН, профессора, доктора медицинских наук Владимира Трофимовича Ивашкина, под руководством которого я обучалась в клинической ординатуре и аспирантуре. Именно у него, а также у Николая Евгеньевича Кузнецова (в тот период заведующего кардиологическим отделением клиники пропедевтики внутренних болезней, к. м. н.) я осваивала практические навыки и постигала нюансы профессии кардиолога», – говорит врач.

Правильный выбор

Светлана Горбатенкова с детства твёрдо знала, что станет врачом. «С замиранием сердца наблюдала за работой врачей и медицинских сестёр, сопровождала их в коридорах больниц и поликлиник,



▲ Во время выступления на конференции



▲ Врачебные консилиумы – эффективный механизм повышения профессиональной компетенции врачей

Фото: пресс-служба ГВВ № 2

Фото: пресс-служба ГВВ № 2

ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

Почему возникает синдром отложенной жизни и как от него избавиться, рассказывает врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Артём Кузьмин.



Фото: пресс-служба ПКБ № 4

▲ Артём Кузьмин

Синдром отложенной жизни — это особое психологическое состояние, при котором человек постоянно переносит реализацию своих планов, желаний и мечтаний на неопределённое будущее, проводя жизнь в ожидании «лучших времён».

На это есть несколько причин.

Во-первых, детские установки.

Если родители не позволяли вам реализовывать себя и принимать самостоятельные решения, то развивается привычка откладывать всё на потом (после школы, когда буду жить отдельно, когда стану самостоятельным, после свадьбы и так далее).

Во-вторых, заниженная самооценка.

По этой причине многие учащиеся остаются в статусе вечных студентов, так как считают, что знают недостаточно, не подходят для новой профессии, отношений или счастливой жизни.

И, в-третьих, отсутствие плана действий.

Когда жизнь — это сплошная импровизация с переменными направлениями, отсутствие ясной цели и недостаточная решительность препятствуют преодолению синдрома.

Как распознать синдром у себя?

Один из самых ярких сигналов — это постоянное использование фраз вроде «Я начну, когда...»

Например: «Я буду красиво одеваться, когда похудею на 10 килограммов». Эти фразы создают иллюзию, что для начала новой жизни нужны какие-то внешние условия, которые кажутся идеальными. В результате человек остаётся в подвешенном состоянии, ожидая момента, который может не наступить. Проблема в том, что эти цели часто оказываются

движущимися, и, как только одна из них достигается, появляется новая. В итоге получается, что настоящая жизнь откладывается на неопределённый срок, а человек находится в постоянном ожидании.

Другой важный признак — чувство застоя и неудовлетворённости.

Если вы постоянно ощущаете, что жизнь проходит мимо, что вы как будто находи-

Синдром отложенной жизни — состояние постоянного откладывания желаний до «лучших времён»



тесь в ожидании чего-то, но не можете точно сформулировать, чего именно, — это серьёзный сигнал. Часто такое состояние сопровождается страхом перед действиями и неопределённостью: «А что если у меня не получится?», «А если я ошибся?», «А если другие будут смеяться?» Эти мысли парализуют, не давая сделать даже первый шаг. В результате человек остаётся на месте, хотя внутренне понимает, что хочет изменений.

Не менее важным признаком являются самоограничивающие убеждения: «Я не могу начать этот проект, пока не освою все навыки на 110 %».

Такие убеждения часто становятся оправданием для бездействия. На самом деле ни один человек не может быть полностью готов к новым начинаниям — всегда есть риск ошибки или неудачи. Но именно через опыт, в том числе и негативный, мы учимся и растём.

Фото: freepik

КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ МЕЧТЫ

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



ОСОЗНАЙТЕ ПРОБЛЕМУ

Если вы часто говорите: «Начну с понедельника», — поймите, что откладывание жизни на потом всё-таки касается и вас

НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ.

Время не стоит на месте — именно поэтому нельзя позволить себе откладывать жизнь на потом

Ошибки — это часть процесса, а не повод бросать начатое

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ЦЕННЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ СПРЯТАЛИ В ЯЩИКИ

Не прячьте любимое платье в шкаф, ожидая торжественного события — наденьте его сегодня

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО

Запишите всё, что хотите осуществить, и превращайте эти планы в цели. Старайтесь реализовать всё задуманное. Поочередно выполняйте пункты плана — и через год удивитесь, как много вы достигли

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ АНАЛИЗЫ

В основных показателях, выявляемых в крови, разбираемся с заведующим организационно-методическим отделом по терапии Департамента здравоохранения Москвы Дмитрием Драгуновым.



Фото: НИИОЗММ

▲ Дмитрий Драгунов

Чтобы быть уверенным в своём здоровье и сохранить активность на долгие годы, важно периодически проходить комплексные обследования. Анализ крови – один из самых информативных методов диагностики, помогающий выявить скрытые проблемы на ранних стадиях и дающий полноценную картину текущего состояния здоровья. Выводы на основе анализов делает врач, а мы поможем вам сориентироваться в показателях и не пропустить момент, когда необходима консультация специалиста.

Общий анализ крови (ОАК)

ОАК – один из базовых анализов, который оценивает общее состояние организма и помогает выявить скрытые патологии. Он показывает уровень гемоглобина и эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Основные показатели

- **Гемоглобин (отвечает за перенос кислорода к органам).**

В норме этот показатель у мужчин составляет 130–170 г/л, у женщин – 120–150 г/л. Его снижение может быть признаком анемии, а повышение – признаком сгущения крови или проблем с лёгкими.

- **Эритроциты (обеспечивают доставку кислорода).**

Норма: у мужчин $4,3-5,7 \times 10^{12}/л$, у женщин $3,8-5,1 \times 10^{12}/л$. Повышение говорит о вероятном сгущении крови, пониженные показатели возможны при анемии.

- **Лейкоциты (отвечают за иммунную защиту организма).**

Норма: $4,0-9,0 \times 10^9/л$. Повышение может указывать на воспалительный процесс

или инфекцию, снижение – на иммунодефицит.

- **Тромбоциты (участвуют в свёртывании крови).**

Норма: $150-400 \times 10^9/л$. Повышение может быть связано с риском тромбозов, снижение – с нарушением свёртываемости крови.

- **Скорость оседания эритроцитов – показатель воспаления в организме.**

Норма: у женщин 2–15 мм/ч, у мужчин 1–10 мм/ч. Повышение может указывать на инфекционные и аутоиммунные заболевания, злокачественные процессы.

Биохимический анализ крови

Это исследование позволяет оценить работу внутренних органов и обмен веществ. Оно оценивает показатели глюкозы, холестерина, печёночных ферментов, креатинина и мочевины.

Для правильной подготовки к биохимическому анализу крови необходимо соблюдать несколько важных правил. Кровь следует сдавать строго натощак, то есть не есть минимум 8–12 часов до процедуры. Это поможет избежать искажений результатов. За 1–2 дня до сдачи анализа рекомендуется исключить из рациона жирную пищу, алкоголь и кофе, так как эти продукты могут повлиять на показатели крови. Также перед анализом

важно ограничить физические нагрузки, чтобы не вызвать временных изменений в обменных процессах и концентрации в крови биохимических веществ.

Основные показатели

- **Общий белок**

Важен для иммунитета, регенерации тканей и поддержания общего обмена веществ. Отклонения от нормы могут говорить о нарушении работы печени, почек, истощении или воспалительных процессах.

- **Альбумин**

Белок крови, который удерживает жидкость в сосудах и поддерживает нормальное артериальное давление. Снижение может указывать на заболевания печени, почек или недоедание.

- **Креатинин**

Показатель функции почек.

■ Повышенный уровень может свидетельствовать о нарушении работы органа, чрезмерной физической нагрузке, белковой диете.

■ Пониженный уровень встречается реже и может быть связан с потерей мышечной массы, низким потреблением белка.

- **Общий билирубин**

Индикатор работы печени, помогает диагностировать заболевания печени и желчевыводящих путей.

Повышенный уровень может свидетельствовать о гепатите, желчнокаменной болезни или гемолизе (разрушении эритроцитов).

- **Аспартатаминотрансминаза (АСТ) и аланинаминотрансминаза (АЛТ)**

Ферменты печени, которые повышаются при повреждении клеток печени. Их высокий уровень может указывать на воспаление печени (гепатит), цирроз или другие патологии.

- **Глюкоза**

Основной источник энергии для организма. Повышенный уровень говорит о риске диабета, а пониженный – о сильных физических нагрузках или эндокринных нарушениях. Значение этого показателя $>6,1$ ммоль/л – повод пересмотреть питание и обратиться к врачу.

- **Холестерин общий**

Показатель жирового обмена, влияющий на состояние сосудов и сердца. Высокий уровень холестерина ($>5,2$ ммоль/л) может быть фактором риска атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Липопротеины низкой плотности (ЛПНП, «плохой» холестерин)**

Основной фактор риска атеросклероза, поскольку способствует отложению холестерина в стенках сосудов. Повышенный уровень увеличивает риск инфаркта и инсульта.

- **Липопротеины высокой плотности (ЛПВП, «хороший» холестерин)**

Защищают сосуды, способствуя выведению избыточного холестерина. Низкий уровень может увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Триглицериды**

Важный показатель жирового обмена, напрямую зависит от потребления жиров и углеводов. Повышенный уровень может быть связан с диабетом, ожирением и нарушением обмена веществ.

Проверять анализы важно не только для своевременного предотвращения болезней, но и для выбора совместно с врачом правильной тактики профилактики. Регулярный контроль здоровья помогает жить полноценно, активно и с верой в будущее





ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

О гигиене ушей должен знать каждый. Как правильно чистить уши детям? Почему образуется серная пробка? Можно ли детям пользоваться наушниками?

- поддержание оптимальной температуры и влажности в слуховом проходе в зависимости от климатических условий, что важно для хорошего слуха;
- очищение слухового прохода от пыли, мелких загрязнений, мёртвых клеток кожи.

Как понять, что в ухе есть серная пробка?

Симптомы такие:

- дискомфорт в области уха после водных процедур;
 - заложенность уха или снижение слуха.
- Иногда о серной пробке говорит острая головная боль и тошнота. При любом недомогании в этой области нужно обратиться к врачу.

Также помните, что дети нередко помещают в ухо инородные предметы: бусины, дисковые батарейки, мелкие детали и игрушки. Обязательно проверяйте уши ребёнка, при малейшем подозрении на наличие инородного предмета в ухе обращайтесь за медицинской помощью. Самое опасное – это батарейки. Чем они свежее и дольше находятся в теле человека, тем быстрее нанесут вред: может быть ожог и перфорация барабанной перепонки.

Почему образуется серная пробка?

Причин может быть несколько. Например, постоянное использование берушей, наушников и слуховых аппаратов, неправильная чистка ушей. Также серная пробка может образоваться на фоне общего

воспалительного процесса за счёт снижения аппетита и подвижности пациента.

В норме слуховой проход умеет самостоятельно очищаться. Ворсинки в хрящевом отделе продвигают серные массы к выходу. Но если слуховой проход постоянно чем-то закрыт, то нарушается вентиляция и масса серы только увеличивается.

Безопасно ли детям использовать наушники?

Постоянное и длительное воздействие на слуховой аппарат громкими звуками со временем ведёт к снижению слуха, а затем к необратимой глухоте.

Если сложно переубедить подростка не проводить весь день в наушниках, то можно прийти к компромиссу в виде накладных полноразмерных моделей.

слуховой проход нарушает механизм удаления серных масс, циркуляцию воздуха.

Как правильно чистить уши ребёнку?

Удалить серу можно уголком полотенца или ушной палочкой после душа. При этом нельзя вводить саму палочку внутрь уха. Лучше всего проводить гигиеническую процедуру после мытья. Не нужно гнаться за идеальной чистотой. Помните, если се-

Иногда о серной пробке говорит острая головная боль и тошнота

Они менее вредны, чем наушники-вкладыши, которые приближают звук экстремально близко к барабанной перепонке и дополнительно раздражают слуховой проход. Это вызывает интенсивную выработку серы, так как закупоренный

ры в наружном слуховом проходе меньше, чем нужно, то человек лишает себя естественной защиты от инфекций, грибковых и воспалительных поражений.

Абсолютно противопоказано чистить уши средствами домашнего обихода: спичками, зубочистками, шпильками для волос и другими предметами.

Можно ли использовать «умную палочку» для проверки ушей в домашних условиях?

Этот гаджет придумали для контроля объёма серных масс у людей, страдающих повышенной секрецией. Так можно профилактировать образование плотной серной пробки. В какой-то момент «умные палочки» стали модным аксессуаром среди мам. Но врачи не советуют самостоятельно проверять слуховой проход у детей. Применение таких приборов сопряжено с высоким риском травматизации слизистых исследуемого органа. Результатом неумелого обращения становится кровотечение, а нередко и прободение барабанной перепонки у малыша. Если хочется удостовериться, что с ушами у ребёнка всё в порядке, обратитесь к специалисту, который бережно и профессионально осмотрит слуховой проход.



▲ При любом беспокойстве в области ушных раковин нужно обратиться к специалисту



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Олеся Алескина

Рассказывает врач-оториноларинголог Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Олеся Алескина.

Что такое ушная сера? Какие функции она выполняет?

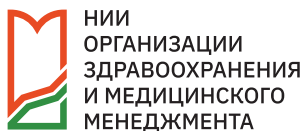
На самом деле химического элемента сера (S) в составе ушной серы нет. Название пошло от латинского слова *cerumen*.

Ушная сера – это секрет серных (церуминовых) желёз. Кроме этого, в составе слущенный эпидермис, жирные кислоты, жироподобные вещества и минеральные соли. Ежемесячно у здорового человека в наружном слуховом проходе образуется около 15–20 мг серы.

Любопытно, что эти выделения могут быть влажными или сухими. Это передаётся генетически. Есть данные, что у жителей Европейского континента сера влажная, а у представителей среднеазиатской полосы – сухая.

Полезные функции ушной серы:

- роль водоотталкивающего барьера во время плавания и гигиенических процедур;
- защита от грибковых заболеваний и бактерицидный эффект;



**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. 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, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменик, 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. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурихаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. 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. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, 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. Тяжельников, 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. Шигеев. **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. Cito» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали:

Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.
Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна. Корректор: Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© 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. Cito» в социальных сетях:



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ