



**Пожар в груди**  
Врач-терапевт  
Екатерина Черенкова  
о диагностике и лечении  
изжоги.

<< **СТР. 6**



**Страх общения**  
Врач-психотерапевт  
Роман Зайцев  
о причинах социофобии  
и методах борьбы с ней.

<< **СТР. 7**



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



Фото: агентство «Москва»

▲ Праздничные мероприятия в столице состоялись с 7 по 8 сентября

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил жителей столицы с 877-м днём рождения города на торжественном мероприятии в концертном зале «Зарядье»: «Я с огромным удовольствием благодарю за постоянную помощь и поддержку нашего Президента Владимира Владимировича Путина, парламент нашей страны, Правительство Российской Федерации. Конечно, особые слова благодарности москвичам, трудолюбивым, умным, патриотичным людям, которые строят, развивают наш город, делают его красивым, удобным и любимым». Сергей Собянин отметил, что столичная система здравоохранения непрерывно совершенствуется, реализация стратегических программ развития продолжается.

## Возможности роботической хирургии



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале, что в ведущих онкологических клиниках появилось семь новых роботических систем для проведения операций: «Это существенно расширило возможности врачей. В итоге уже в текущем году высокотехнологичное лечение получают больше двух тысяч онкологических пациентов». Оборудование установлено в Онкологическом центре № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, Московском многопрофильном научно-клиническом центре «Коммунарка», Московской городской онкологической больнице № 62, Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С. П. Боткина и Московском клиническом научном центре имени А. С. Логинова.

## Приглашение на вакцинацию



Фото: mos.ru

В столице началась кампания по вакцинации от гриппа. «Осенняя пора характеризуется распространением таких вирусных заболеваний, как грипп, который гораздо более опасен, чем классическая ОРВИ. Он может привести к серьёзным осложнениям, особенно если есть сопутствующие хронические болезни. Город стремится всесторонне обезопасить москвичей, а самая эффективная и безопасная защита от гриппа и его осложнений – это вакцинация. Пройти её бесплатно можно в поликлиниках по месту прикрепления и мобильных пунктах вакцинации у некоторых станций метро, МЦК и ж/д станций. Важно учитывать, что стойкий иммунитет от вакцинации вырабатывается примерно через 10–15 дней, поэтому стоит своевременно позаботиться о профилактике гриппа», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Чтобы пройти бесплатную вакцинацию, нужно предъявить паспорт и полис ОМС. Найти пункты мобильной вакцинации можно по QR-коду.



## Награды москвичам

Мэр Москвы Сергей Собянин в преддверии Дня города вручил государственные и городские награды, в том числе медицинским работникам Департамента здравоохранения города Москвы.

Медалью «За спасение погибавших» отмечены: врач Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф Павел Бобылёв, фельдшер Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Юлия Козлова, заместитель главного врача Станции

скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Владимир Филимонов, фельдшер Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф Георгий Юрин. Орден Пирогова получила главный врач Городской поликлиники № 5 Карина

Петросян. Медаль Луки Крымского получили: заведующая отделением Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Анжела Бекарова, заведующий отделением Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Михаил Поцхверия.



▲ На церемонии награждения

## Обновлённый корпус

После реконструкции открылся лечебный корпус № 2 Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева.

«Мы продолжаем серьёзную, системную, я бы сказал, кардинальную модернизацию московских больниц. Здесь, в клинике имени В. В. Вересаева, мы в 2022 году запустили первоклассный флагманский центр, в 2023 году открыли после реконструкции первый лечебный корпус, в этом году – второй лечебный корпус, в следующем году будет реконструировано здание, и там будут размещены женский центр здоровья и современный родильный дом. И по большому счёту можно сказать, что в следующем году будет закончена реконструкция,



комплексная модернизация такой замечательной больницы, как ГKB имени В. В. Вересаева, с замечательным, удивительным коллективом», – рассказал на открытии корпуса мэр Москвы

Сергей Собянин. В реконструированный корпус будут переводить пациентов, направляемых из флагманского центра после первых суток с момента госпитализации.



Фото: mos.ru

## Экскурсии для медклассов

8 сентября работу завершил форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030». В Гостином Дворе учащиеся медицинских классов посетили интересные экскурсии, на которых узнали много нового о работе человеческого организма.

«Медицинские классы – очень важный проект не только для образования, но и для московского здравоохранения. Старшеклассники в белых халатах – это будущие врачи, сделавшие серьёзный и осознанный выбор в пользу профессии. На уроках ученики углублённо изучают биологию, химию и математику, знакомятся с анатомией и физиологией человека, принципами здорового образа жизни, учатся выполнять медицинские манипуляции, ухаживать за больными, оказывать первую помощь. Активное участие в подготовке учащихся принимают учреждения Департамента здравоохранения города Москвы. Врачи общаются с ребятами на экскурсиях и многочасовых встречах, делятся опытом, помогают увидеть медицину изнутри и прикоснуться к будущей профессии», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Ребята познакомились с передовыми технологиями и достижениями в сфере столичного здравоохранения, увидели современное медицинское оборудование и продемонстрировали полученные навыки на интерактивных тренажёрах.

Экскурсию для будущих медиков провел главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы Андрей Тяжелников. Школьники посетили «Аллею технологий будущего», музей внутренних органов «Узнай свой организм» и «Тупик вредных привычек».

## Детская больница расширяется



Фото: mos.ru

В 2025 году завершится строительство нового корпуса Детской городской клинической больницы святого Владимира.

«Новый комплекс станет одним из самых современных детских многопрофильных стационаров в Москве. Все диагностические и лечебные мощности будут "под одной крышей"», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

С 2011 года в Москве построено 55 корпусов для разнопрофильных городских, федеральных и частных больниц.

## Уникальный сервис

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что врачам стал доступен сервис для выявления и оценки смещения тел позвонков.

«Смещение тел позвонков – одна из возможных причин болей в спине и пояснице, которая может существенно снижать качество жизни москвичей. Важно вовремя и точно диагностировать это состояние, чтобы избежать осложнений и назначить

правильное лечение. Новый сервис на основе искусственного интеллекта, который мы внедрили, позволяет врачам не пропустить смещение при описании рентгенограмм позвоночника, автоматически проводя необходимые измерения. Это ускоряет процесс подготовки заключения и помогает начать лечение как можно раньше. Сегодня рентгенологам столицы доступно более 50 ИИ-сервисов, которые выявляют признаки уже 38 различных заболеваний. Использование таких технологий не только повышает точность диагностики, но и позволяет врачам



Фото: mos.ru

сосредоточиться на более сложных и уникальных клинических случаях, предоставляя пациентам максимально качественную и своевременную помощь», – рассказала вице-мэр.

## Капитальный ремонт

На 85 % выполнен капитальный ремонт корпуса № 10 Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина. Двухэтажное здание с подвальным и чердачным помещениями было построено в 1909 году, позднее несколько раз перестраивалось. Мастера заменили инженерные конструкции здания, утеплили чердак, обновили стропильную систему крыши. Особенное внимание уделяется фасаду, который является объектом культурного наследия. Отделку здания выполнили характерным для первой половины XX века способом – окраской по штукатурке и кирпичу. Сохранены эркеры, кирпичный декор фасадных поверхностей, аттик главного входа и другие элементы.

## Индустриальное строительство

Правительство Москвы выделило земельные участки для строительства двух предприятий по производству медицинского оборудования. Они находятся в районах Северный и Зюзино. Общая площадь объектов превысит 17 тысяч квадратных метров. В результате реализации проектов будет создано 110 профильных рабочих мест. На производственных комплексах будут изготавливать все типы штативов рентгенодиагностических аппаратов и ортопедические медицинские изделия. Планируется, что ежегодно здесь будут выпускать до 400 единиц такого оборудования. Проекты индустриального строительства получают активную поддержку по поручению мэра Москвы Сергея Собянина.

## Книга рекордов Москвы

7 сентября на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе состоялась церемония открытия Книги рекордов Москвы. Посетители форума установили первый рекорд, приняв участие в самой массовой фотографии жителей столицы, которые ценят своё здоровье и имеют здоровые привычки.

Книга рекордов Москвы призвана запечатлеть все достижения города и его жителей, стать энциклопедией развития столицы. Открытие Книги рекордов Москвы было приурочено ко Дню города, проводилось при поддержке Комплекса социального развития, Департамента здравоохранения города Москвы, МФЦ. Подробнее читайте на [piioz.ru](http://piioz.ru).

# АЛЕКСЕЙ ШАБУНИН: «БОТКИНСКАЯ БОЛЬНИЦА ВСЕГДА ОБЪЕДИНЯЛА НАСТОЯЩИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ»

Недавно Боткинская больница получила новый статус – теперь это Московский многопрофильный научно-клинический центр. О том, какие новые возможности появятся в работе врачей, рассказал директор центра, главный внештатный специалист хирург и эндоскопист Департамента здравоохранения города Москвы, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Алексей Шабунин.



Фото: пресс-служба ММНКЦ им. С. П. Боткина

▲ Алексей Шабунин

**– Алексей Васильевич, что означает это событие для коллектива и вас лично?**

– Это принципиальная и очень важная веха в развитии Боткинской больницы. Руководством города и Департаментом здравоохранения города Москвы за последние годы проведено полное переоснащение клиники, выполнен капитальный ремонт, реконструированы корпуса. И это не просто красивые стены, это прежде всего технологии.

Укрепление материально-технической базы и мощный кадровый потенциал в составе 27 кафедр шести медицинских вузов позволили сделать реальные шаги в развитии медицинских, научных и образовательных направлений деятельности учреждения. Произошли революционные изменения в диагностике и лечении пациентов с онкологическими заболеваниями, была разработана уникальная методология организации высокотоковых клиник с использованием эндоскопических, лапароскопических, роботических и трансплантационных технологий. В центре сегодня оказываются все виды высокотехнологичной помощи, от различных вариантов эндоваскулярного стентирования до трансплантации органов, от эндопротезирования суставов до роботических операций.

Всё это определило необходимость следующего этапа развития – трансформации клиники в Московский многопрофильный научно-клинический центр имени С. П. Боткина (ММНКЦ).

**– Как сочетаются в работе коллектива традиции и современность?**

– Независимо от смены эпох и приоритетов в развитии государства на протяжении вековой истории наше учреждение всегда объединяло настоящих профессионалов, выдающихся учёных и талантливых врачей. Именно это позволило сформировать фундамент для реализации программы комплексного развития многопрофильной клиники.

Сегодня в ММНКЦ имени С. П. Боткина функционируют 13 научно-практических

центров, в том числе современный флагманский центр экстренной помощи, региональный сосудистый, офтальмологический, урологический, эндопротезирования костей и суставов, межклубочковой нефрологической, гематологической, онкологической, эндоскопической центры. Ежегодно хирурги всех направлений выполняют более 80 тысяч операций.

Ведётся активная научно-практическая работа по 11 направлениям: онкология, хирургия, неврология, терапия, кардиология, травматология, урология, офтальмология, нейрохирургия, гематология, нефрология. Научно-исследовательская работа проводится по 13 темам государственного задания и 10 темам научно-практических проектов с грантовой поддержкой. Можем сказать, что результаты лечения в ММНКЦ имени С. П. Боткина служат примером эффективного внедрения идеологии и методологии доказательной медицины в практическое здравоохранение.

**– Современная медицина – это междисциплинарная наука. Как эти подходы используются в вашей клинике?**

– Мультидисциплинарный подход в практической медицине возможен только в многопрофильной клинике, где есть врачи самых разных специальностей. Отчасти поэтому сложные коморбидные пациенты – основной профиль центра. Например, поступает пациент с тяжёлой травмой – нужны одновременно абдоминальные и нейрохирурги, эндоскописты, травматологи. Консилиумы в онкологическом центре – ежедневная практика: химиотерапевт, онколог, хирург выбирают оптимальный путь лечения в каждом



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ В ММНКЦ шесть хирургических роботов da Vinci

конкретном случае. Клеточные технологии помогают в лечении пациентов с циррозом печени, это одна из наших научных разработок. Но она возможна только потому, что у нас на высоком уровне и гематология, и гастроэнтеропанкреатология, и рентгенэндоваскулярная хирургия. Наш коллектив профессионалов объединён общей целью – оказывать медицинскую помощь качественно, учитывая персонализированный подход к пациентам.

**– Насколько сложно вовлечь сотрудников в научный процесс?**

– В нашем коллективе пять тысяч сотрудников, среди них – шесть академиков РАН, 100 докторов медицинских наук, 275 кандидатов медицинских наук. В 2024 году количество научных сотрудников составило 103 человека.

## В ММНКЦ имени С. П. Боткина функционируют 13 научно-практических центров.



Фото: пресс-служба ММНКЦ им. С. П. Боткина

▲ Центр оснащён аппаратурой экспертного класса



Фото: пресс-служба ММНКЦ им. С. П. Боткина

▲ Выполняется КТ-исследование

Дело в том, что анализ результатов своей деятельности, определение направления улучшения этих результатов – неотъемлемая часть работы каждого врача: только сочетая клиническую работу с научной, можно улучшать собственные результаты лечения больных. Поэтому потребность в проведении научной работы есть у всех врачей. Задача руководства – лишь помочь в организации научных исследований. Здесь мы всячески помогаем нашим сотрудникам и с теорией, и с практикой. И результаты не заставили себя ждать.

В 2023 году НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы представил статистику, согласно которой Боткинская больница вышла в лидеры по росту значимых научных публикаций. Так, за три года (с 2019 по 2021) их число выросло в четыре раза. Только за последний год опубликовано 14 статей в наиболее цитируемых научных журналах категории Q1.

**– Поделитесь планами по дальнейшему развитию центра.**

– Не готов делиться всеми секретами, планов много, и они серьёзные и долгосрочные. Самое главное, что научный статус позволит нам сократить время от принятия решения о проведении научных исследований до их внедрения в практическое здравоохранение.

# ВЫВЕРЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

До конца года на базе Городской клинической больницы имени В. М. Буянова откроется флагманский центр. Сейчас в здании завершаются пусконаладочные и отделочные работы.



Новый флагманский центр представляет собой четырёхэтажное здание с подземным уровнем. Председатель Комитета государственного строительного надзора города Москвы Антон Слободчиков рассказал, что инженерные коммуникации объекта рассчитаны на поддержание бесперебойной круглосуточной работы: «Все медицинские объекты города объединяет новая концепция, заложенная в программу модернизации. Это новые стандарты качества оказания медицинских услуг, которые были утверждены мэром Москвы Сергеем Собяниным».

## Продуманное пространство

Общая площадь флагманского центра составляет более 15 тысяч квадратных метров, каждый этаж выполняет свою функцию.

Согласно стандарту оказания экстренной помощи, по которому работают флагманские центры, приём пациентов, поступивших по скорой помощи, осуществляется через тёплый бокс для машин. Если человек находится в тяжёлом состоянии, его сразу же доставят в противошоковый зал, в котором можно провести всю необходимую диагностику, и без промедлений отправить его в отделение КТ. Если раньше обследование экстренного пациента, например с инсультом или инфарктом, занимало у врачей около 30–40 минут, теперь на это уходит максимум 15 минут.

Также на первом этаже располагается медицинский лабораторный корпус. Результаты исследований мгновенно

доставляются на сестринские посты пневматической почтой.

Пациенты, которые не требуют немедленной медицинской помощи, будут направлены на второй этаж, где к ним подойдут специалисты и медицинские сёстры.

Сердце флагманского центра – оперблок – расположен на третьем этаже вместе с палатами пробуждения и отделением реанимации и интенсивной терапии.

На четвёртом этаже размещено палатное отделение на 30 коек и конференц-зал, где будут проводиться конференции, телемедицинские консультации и важные мероприятия.

По словам руководителя проекта автономной некоммерческой организации «Развитие социальной инфраструктуры» Сергея Кочковского,



▲ Главный врач больницы Александр Саликов рассказывает о флагманском центре

## Сердце флагманского центра – оперблок – расположен на третьем этаже вместе с палатами пробуждения и интенсивной терапии.



▲ Гибридная операционная – гордость флагманских центров



▲ Фасад нового корпуса

в распоряжении врачей будет около 1200 единиц высокоточного медицинского оборудования, в том числе 15 аппаратов, относящихся к тяжёлой медицинской технике. Это КТ, ангиографы, МРТ, рентге-

нографические установки, передвижные С-дуги.

«Такое оборудование позволит оказывать высокотехнологичную медицинскую помощь всем обращающимся в данную медицинскую организацию», – подчеркнул Сергей Кочковский.



Тем, как всё обустроено, доволен главный врач Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Александр Саликов: «Отлично продумана маршрутизация пациентов. Организованы два специальных въезда на территорию больницы для машин скорой помощи. Недалеко от корпуса флагманского центра расположена вертолётная площадка для доставки экстренных пациентов. Из шести операционных одна гибридная. Она позволяет работать с использованием компьютерной томографии и ангиографической установки. Коллектив больницы сформирован и обучен командной работе».

Две трети сотрудников нового флагманского центра составят действующие работники медицинской организации. Новый персонал также прошёл необходимое обучение для оказания экстренной

Более  
**15 тысяч**  
квадратных метров  
составляет  
общая площадь  
флагманского центра

и неотложной медицинской помощи по новым стандартам.

«В первую очередь мы говорим о том, чтобы своевременно и быстро оказать медицинскую помощь. Каждому пациенту в течение 24 часов мы устраняем угрозу жизни или основное заболевание, которое может привести к ней, полностью обследуем, лечим, при необходимости проводим реанимационные мероприятия. Затем отпускаем домой на дальнейшее амбулаторное лечение либо переводим на лечение и наблюдение в отделения основного корпуса больницы», – объяснил главный врач.



Врач – анестезиолог-реаниматолог, заместитель главного врача по ургентной помощи Михаил Алексеев рассказал, что команда флагманского центра всегда готова к интенсивной и эффективной работе: «Поступление пациентов может быть совершенно непредсказуемым. В обычное время флагманский центр будет принимать около 200 пациентов. При шоковой нагрузке готовы оказать медицинскую помощь примерно 300 пациентам в течение четырёх часов. Для одномоментного массового въезда можем развернуть до 100 коек в течение 30 минут».

Главная особенность флагманских центров – возможность модифицировать имеющиеся помещения. Комнаты, которые используются редко или как склады, могут быть быстро переделаны под диагностические палаты или палаты пребывания пациентов. Врачи готовы в любое время снова прийти на помощь горожанам и задействовать все имеющиеся ресурсы для спасения жизней.

Евгения Воробьева

# КОМАНДА С КОЛЛЕГАМИ И СЕМЬЁЙ

После небольшого летнего перерыва возобновились турниры Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни». На этот раз среди работников медицинских организаций прошли матчи по мини-футболу и семейные соревнования «Весёлые старты».



Фото: пресс-служба Спартакиады



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Победители турнира по мини-футболу

вторую ступень пьедестала поднялась команда Городской клинической больницы № 13, а бронзовый кубок забрали игроки Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

По итогам всех игр турнира судьями были объявлены самые результативные участники соревнований в трёх номинациях. Лучшим вратарём стал старший системный администратор Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Руслан Меджидов.

Награда «Лучший бомбардир» вручена врачу-урологу Городской поликлиники № 52 Сулейману Мирзехубаеву. Лучшим игроком турнира по мини-футболу Спартакиады-2024 коллегией судей единогласно был признан главный врач Городской клинической больницы № 13 Сергей Аркаелов.

## Победа – дело семейное

Также 7 сентября не менее жаркие соревнования состоялись в рамках «Весёлых стартов». Работники столичной системы здравоохранения вместе с членами семей боролись за звания «Самая спортивная семья» и «Самая спортивная команда», в составе которой были три семьи от одной медицинской организации. Соревнования состояли из трёх эстафет, включая надувную полосу препятствий.

Возраст самых маленьких членов команды – от 9 до 12 лет.

Лучшее время прохождения всех этапов «Весёлых стартов» показала семья Прошиных, представляющая Московский центр инновационных технологий в здравоохранении. Второе место заняла семья Крупениных, играющая за Клинико-диагностический центр № 4. Третье место – семья Королёвых, представляющая Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова.

А в командном зачёте чемпионом стала команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Серебро забрала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Почётное третье место заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

▲ Жаркая борьба на футбольных полях

## Большой медфестиваль

Спартакиада-2024 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 и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2024 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ 16 команд поборолась за звание лучшей

«Сегодня необычный день – день рождения нашей дорогой столицы, нашей любимой Москвы. И мы отмечаем этот праздник по-спортивному. Состоялись традиционные соревнования: турнир по мини-футболу и семейный турнир «Весёлые старты». Более 1000 участников, и все они – работники учреждений государственной системы здравоохранения Москвы, представители стационаров, поликлиник, стоматологий, немедицинских организаций, а также команды поддержки. Соревнования по мини-футболу получились по-настоящему зрелищными, а результаты были непредсказуемы. Семейные соревнования прошли очень ярко и задорно, удовольствие получили не только участники, но и болельщики. Искренне поздравляю победителей и желаю дальнейших профессиональных и спортивных свершений», – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

## Мастерство владения мячом

Отборочные матчи по мини-футболу проходили 31 августа и 1 сентября. Тогда на футбольных полях встретились 62 команды. Почти 700 футболистов из числа московских медработников продемонстрировали яркую и зрелищную борьбу, высокий уровень игры и энергию.

В финальный этап, который состоялся 7 сентября, прошли 16 команд. Лучших из лучших определяли в два этапа: групповой и плей-офф.

Абсолютным чемпионом стала команда Городской поликлиники № 52. На почётную

Фото: пресс-служба Спартакиады



▲ Спартакиада помогает провести время с семьёй весело и с пользой

Более  
**1000**  
участников Спартакиады встретились 7 сентября.

Семейные забеги ▶



Фото: пресс-служба Спартакиады

# ПОЖАР В ГРУДИ

О причинах, симптомах и диагностике изжоги рассказывает врач-терапевт Городской клинической больницы № 13 Екатерина Черенкова.



Фото: пресс-служба ГКБ № 13

▲ Екатерина Черенкова

Изжога – неприятное ощущение жжения или боли за грудиной, которое может распространяться вверх от верхней части живота по ходу пищевода. Также это состояние могут сопровождать отрыжка, затруднённое глотание, ощущение комка в горле, тошнота и метеоризм.

## Обратите внимание на частоту эпизодов

В зависимости от частоты проявления симптомов выделяется эпизодическая (беспокоит не чаще одного раза в месяц, обычно после переизбытка) и регулярная (возникает несколько раз в неделю) изжога.

Регулярная изжога – основной симптом гастроэзофагеальной рефлюксной

болезни, при которой содержимое желудка попадает обратно в пищевод.

Кроме того, изжога может быть признаком острого или хронического гастрита или язвенной болезни, когда нарушается целостность слизистой желудка.

## Повод что-то изменить

Часто изжога – это не самостоятельная болезнь, а симптом, который может указывать не только на проблемы с желудочно-кишечным трактом, но и на неправильное пищевое поведение. Обычно под этим термином подразумевают такие особенности питания:

- переизбыток. Когда человек съедает слишком много, желудок растягивается и воздух выходит наружу. Вместе с воздухом в пищевод попадают капли желудочного сока;
- чрезмерное употребление цитрусовых. Они содержат органические кислоты, которые раздражают слизистую оболочку желудка и пищевода, а также повышают кислотность желудочного сока;
- наличие в рационе острой и пряной пищи, непривычной для желудка, а также газированных напитков;
- потребление продуктов, повышающих газообразование. К ним можно отнести все виды бобовых, молочные продукты, некоторые зерновые и фрукты. Газы

выходят через отрыжку, увлекая за собой и капли желудочного сока.

## Иногда проблема не только в питании

Также возможными причинами возникновения изжоги могут стать стресс и напряжение; беременность (растущая матка может оказывать давление на желудок, что приводит к забросу его содержимого



## Если изжога доставляет человеку сильный дискомфорт, необходимо обратиться к специалисту.

в пищевод); приём некоторых лекарств (препараты для снижения артериального давления, антидепрессанты, спазмолитики); курение и употребление алкоголя (вредные привычки раздражают слизистую оболочку пищевода); ношение тесной одежды.

## Диагностика

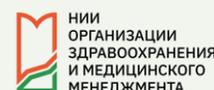
Если изжога доставляет человеку сильный дискомфорт, необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Врач оценит общее состояние здоровья, учтёт образ жизни и индивидуальные особенности человека. На основе собранного

анамнеза и осмотра специалист может назначить следующие обследования:

- общий и биохимический анализ крови и мочи. Это нужно для выявления воспалений и других проблем;
- эзофагогастродуоденоскопию (ЭГДС) – исследование слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки с помощью эндоскопа. Процедура позволяет обнаружить воспаления, эрозии и язвы;
- рентген пищевода. Исследование, благодаря которому можно визуализировать органы и выявить их грыжи или сужения.

## Памятка

### ПРОФИЛАКТИКА ИЗЖОГИ



Другие памятки смотрите по QR-коду



#### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- Избегайте переизбытка, ограничьте употребление жирной, острой и кислой пищи, а также продуктов, вызывающих газообразование. Не ешьте за 2–3 часа до сна

#### КОНТРОЛЬ ВЕСА



- Поддерживайте здоровую массу тела, так как избыточный вес может способствовать развитию изжоги

#### ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



- Не употребляйте алкоголь и не курите

#### УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- Физическая активность способствует укреплению мышц брюшного пресса и улучшению моторики желудка и пищевода. Это помогает предотвратить заброс желудочного содержимого в пищевод, который является основной причиной изжоги. Однако избегайте упражнений, повышающих внутрибрюшное давление (например, поднятие тяжестей)

#### НОШЕНИЕ СВОБОДНОЙ ОДЕЖДЫ



- Тесная одежда может сдавливать живот, что спровоцирует приступ изжоги

#### ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ



- После еды старайтесь не сутулиться и не наклоняться вперёд

#### СОН С ПРИПОДНЯТЫМ ИЗГОЛОВЬЕМ



- Если изжога беспокоит вас ночью, попробуйте спать в положении полуполулёжа

#### КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



- Если изжога беспокоит вас регулярно, обратитесь к врачу для установления причины и назначения соответствующего лечения

#### СПЕЦИАЛИСТЫ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

Некоторые люди пьют соду от изжоги, потому что она нейтрализует соляную кислоту в желудке, которая вызывает неприятные ощущения. Однако специалисты не рекомендуют такой метод лечения, так как он даёт лишь кратковременный эффект и может привести к нежелательным последствиям для здоровья

# СТРАХ ОБЩЕНИЯ

О причинах развития социофобии и способах борьбы с этим состоянием рассказывает заведующий 1-м психотерапевтическим отделением центра ментального здоровья Роман Зайцев.

Фото: Центр ментального здоровья



▲ Роман Зайцев

Социофобия – это тревожное расстройство, которое характеризуется сильным и необоснованным страхом перед социальными ситуациями (например, мероприятиями, случайными встречами) или общением с другими людьми. Люди, страдающие им, могут испытывать беспокойство или даже панику в ситуациях, когда они оказываются в центре внимания, выступают публично, общаются с незнакомыми людьми или просто находятся в толпе.

## Почему мы боимся других

Социофобия может развиваться по нескольким причинам:

- наследственность. Согласно генетической теории, если у человека есть родственники, страдающие социофобией или другими тревожными расстройствами, он также может быть предрасположен к этому заболеванию;

## Один из способов помощи людям с социофобией – экспозиционная терапия.

Она заключается в том, что человек постепенно сталкивается с ситуациями, которые вызывают у него тревогу.

- пережитые психологические травмы. Например, публичное унижение и насмешки в детском и подростковом возрасте;
- особенности воспитания. Если дети растут в условиях постоянной критики, чрезмерного давления на них из-за стремления к успеху или избыточной опеки, у них может развиваться страх перед социальными ситуациями. Кроме того, недостаток поддержки и понимания со стороны родителей также может способствовать развитию тревожности у детей;
- личностные особенности. Люди с низкой самооценкой, повышенной чувствительностью к критике или перфекционизмом могут быть более подвержены социофобии.

## Признаки социофобии

Определить социофобию можно не только по **эмоциональным признакам**, когда человек испытывает сильное беспокойство и даже панику в социальных ситуациях. Об этом состоянии также говорят физиологические и поведенческие признаки.

## Физиологические

В социальных ситуациях человек с симптомами социофобии может испытывать

физические симптомы тревоги, такие как учащённое сердцебиение, потливость, головокружение. Это ещё больше усиливает его страх и беспокойство.

## Поведенческие

Люди, страдающие социофобией, обычно стремятся избежать социальных ситуаций. Они могут отказываться от приглашений на вечеринки, избегать публичных выступлений или выбирать профессии, которые позволяют им работать в одиночестве.

## Что делать?

Если вы замечаете у себя признаки социофобии, помочь вам могут специалисты центров ментального здоровья. Записаться на консультацию или получить направление от врача поликлиники можно через ЕМИАС или онлайн через мобильные приложения «ЕМИАС. ИНФО», «Госслуги Москвы» и «Моя Москва», а также на порталах mos.ru и emias.info.

## Преодоление страха

Один из способов помощи людям с социофобией – экспозиционная терапия. Она основана на идее, что человек может преодолеть свой страх, постепенно сталкиваясь с ситуациями, которые вызывают у него тревогу.

Например, человек с симптомами социофобии может начать с небольших шагов: поздороваться или просто поговорить с незнакомым человеком. Постепенно он переходит к более сложным ситуациям: общению с коллегами, участию в дискуссиях и совещаниях, выступлениям перед большой аудиторией.

В начале экспозиционной терапии пациенты могут просто представлять себе тревожные ситуации. Постепенно они начинают активно включаться в реальные социальные случаи, учатся управлять эмоциями и осознают необоснованность страхов. Экспозиционная терапия помогает по-новому взглянуть на свои мысли и ощущения.

## Пошаговое использование экспозиционной техники под руководством специалиста

1. Определите страх, с которым хотите справиться. Это может быть страх публичных выступлений, социальных ситуаций, определённых животных или даже мыслей.

2. Создайте иерархию страхов. Расположите их в порядке от наименее до наиболее пугающих. Эта иерархия послужит дорожной картой для ваших упражнений с поэтапной экспозицией.

3. Изучите техники релаксации, такие как глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация или медитация осознанности. Эти методы могут помочь справиться с тревогой во время процесса воздействия.

4. Начните с ситуации, вызывающей наименьшее беспокойство. Например, можно вообразить ситуацию, посмотреть на изображение объекта своего страха или физически посетить то место, которое вызывает у вас беспокойство.

5. Регулярно выполняйте упражнения. Запланируйте расписание сеансов, в идеале несколько раз в неделю (или даже в день).  
6. Оценивайте уровень тревожности. Во время каждого упражнения используйте шкалу от 0 до 100, где 0 – отсутствие беспокойства, а 100 – сильное беспокойство. Это поможет отслеживать прогресс и определять, когда переходить к следующему шагу в списке страхов.

7. Двигайтесь вверх по иерархии. Продолжайте практиковать экспозиционные упражнения на каждом уровне, пока не перестанете испытывать дискомфорт при столкновении с вызывавшей ранее тревогу ситуацией.

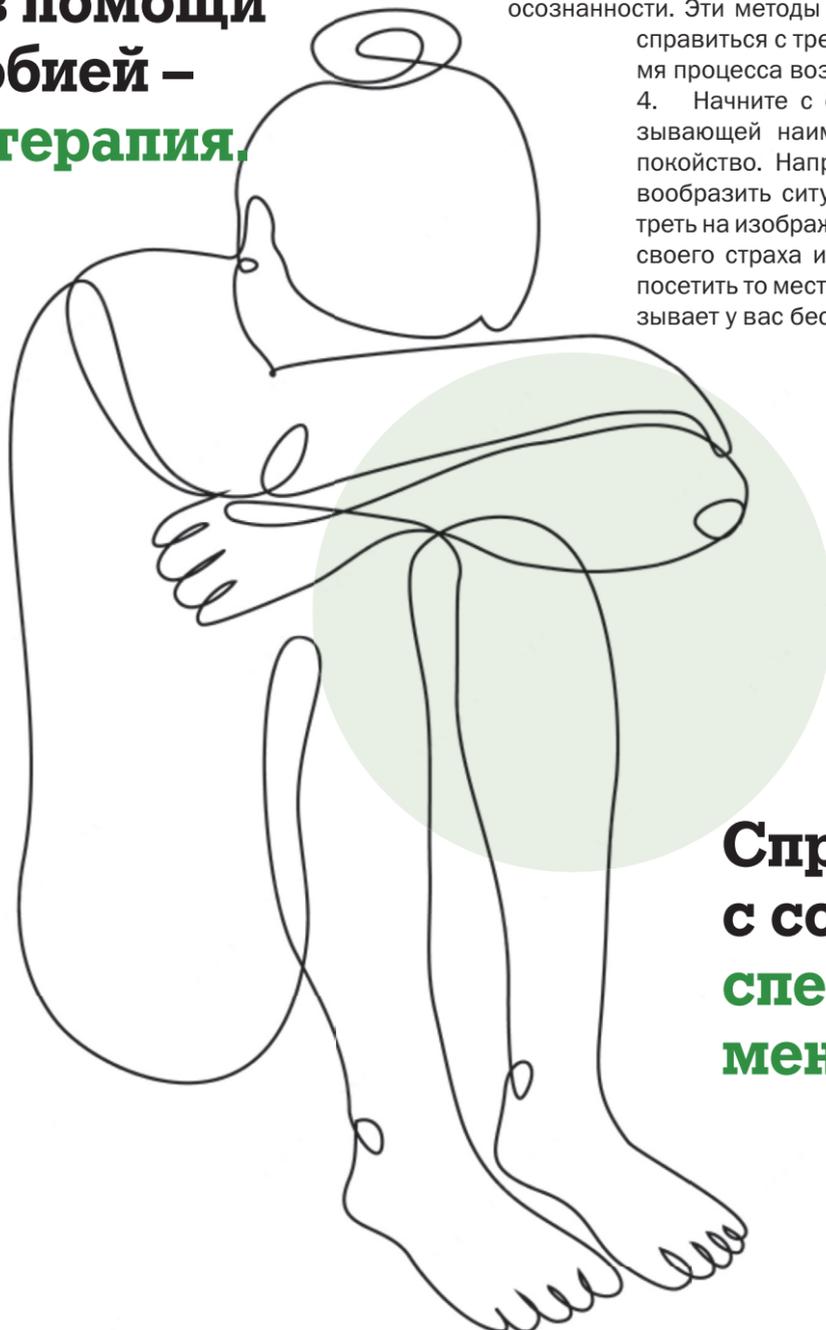
8. Терпение и настойчивость. Помните, что прогресс может быть медленным, но неуклонным. Отмечайте маленькие победы и продолжайте работать над иерархией страхов, пока не столкнётесь со своим главным страхом и не победите его.  
9. Поддерживайте прогресс. После успешного прохождения иерархии страхов время от времени возвращайтесь к ситуациям или объектам, которые когда-то вызывали беспокойство.

Когнитивно-поведенческая терапия – ещё один широко используемый метод лечения социофобии. Он основан на предположении, что мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, их можно корректировать через изменение мышления и поведения. В рамках терапии посетители учатся распознавать негативные мысли, вызывающие страх и тревогу. Когнитивно-поведенческие методы помогают перестраивать мыслительные образы, менять негативные установки на позитивные, перестать ассоциировать ситуации со страхом неудачи, осуждения или насмешек окружающих.

## Инструментальные методы

Преодолеть социофобию помогает и VR-терапия. С помощью VR-очков и специальной компьютерной программы-тренажёра человек учится регулировать своё состояние, применяя разные дыхательные практики. При этом он чувствует себя в безопасности, контролирует своё поведение и учится преодолевать страхи. Сеансы проходят под контролем опытного психотерапевта, во время терапии врач определяет уровень тревожности по 10-балльной шкале.

Чаще наиболее эффективным оказывается комбинированный подход, включающий как психотерапевтические методы (экспозиционную, когнитивно-поведен-



**Справиться с социофобией помогут специалисты центров ментального здоровья.**

ческую или гипнотерапию), так и приём лекарственных препаратов. Индивидуальный план лечения подбирается в зависимости от степени тяжести симптомов, предпочтений пациента и медицинских показаний.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

**Сергей АНДРЕЕВ**, заведующий отделом клинической фармакологии Городской клинической больницы № 52, врач – клинический фармаколог

У пациентов всегда много вопросов по поводу лекарств, которые им назначили, – о совместимости различных препаратов, о том, как правильно их принимать, о побочных эффектах.



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



## Что надо знать о побочных эффектах лекарств?

Побочные эффекты лекарственных препаратов различаются по частоте и тяжести, некоторые встречаются крайне редко, другие вызывают всего лишь лёгкий дискомфорт, который быстро проходит. Однако есть лекарства, у которых много побочных эффектов, которые нередки и довольно неприятны. Зато такие препараты успешно лечат тяжелейшие заболевания, от которых раньше спасения не было. Задача врача – взвесить соотношение пользы и риска и контролировать лечение. Использование конкретных препаратов конкретным человеком может потребовать постоянного контроля клинических, лабораторных, инструментальных показателей, чтобы риски не превысили пользу.

## Почему следует избегать самолечений?

Безрецептурные лекарства потому и присутствуют в свободном доступе, что не приносят большого вреда, если их использовать периодически для симптоматической терапии. К примеру, можно время от времени принять лекарство из популярной группы нестероидных противовоспалительных препаратов от головной, мышечной или менструальной боли.

Однако, если аллергия или боль продолжают длительно, стоит обратиться к врачу для исключения заболеваний, которые необходимо лечить совершенно иначе, чем симптоматически. Особенно во избежание постоянного неконтролируемого применения средств симптоматического действия, что в конечном итоге может принести непоправимый вред здоровью, прежде всего желудочно-кишечному тракту, печени, почкам и сердцу.

## Разные специалисты назначают «свои» препараты. Как убедиться в их совместимости?

При многих заболеваниях более эффективны комбинации препаратов, чем высокие дозы одного. Сейчас существует довольно много препаратов, в первую очередь для лечения социально значимых заболеваний – сердечно-сосудистых, пульмонологических, сахарного диабета 2-го типа, – которые в одной таблетке содержат комбинацию необходимых веществ. Это очень удобно, повышает эффективность терапии и приверженность пациентов к лечению. С другой стороны, если человек принимает много разных лекарств от разных заболеваний, взаимодействия между ними действительно могут быть непредсказуемыми. Особенно важно это при применении препаратов,

эффективность которых не доказана. Обсудите с врачом возможность отказа от лекарств, которые не требуются по жизненным показаниям.

## Почему некоторые лекарства стоят очень дорого?

Есть препараты, которые лечат поломки организма на генетическом уровне, что ещё 20 лет назад казалось чудом. Конечно, такие лекарства будут стоить очень дорого. Также по статистике только одна из 10 тысяч молекул, претендующих на попадание на фармрынок, доходит до финиша в ходе длительных и дорогостоящих клинических исследований. Это обуславливает очень высокую цену оригинальных препаратов. При этом себестоимость самого чудесного вещества может быть низкой. Зато после окончания патентного периода, во время которого разработчик имеет возможность вернуть свои инвестиции, право выпустить препарат предоставляется и другим производителям, – так появляются дженерики и биоаналоги. При соблюдении всех условий выпуска (а это строго контролируется законодательством) многие дженерики будут не хуже, чем эталонный препарат, но будут стоить значительно дешевле.

## Почему нельзя принимать антибиотики и алкоголь вместе?

Алкоголь плохо совместим с любыми лекарствами, не только с антибиотиками. При этом речь идёт обо всех видах алкоголя, неважно, что мы пьём: пиво, вино или что-то крепкое. С лекарством взаимодействует этанол, содержащийся в любом алкогольном напитке, и эти отношения взаимны. Этанол влияет на метаболизм лекарственного вещества в организме, и лекарственное вещество влияет

на метаболизм этанола. Именно поэтому приём препарата вместе с алкоголем может привести к тяжёлым последствиям. В метаболизме участвуют печёночные ферменты, и в принципе влияние алкоголя на них индивидуально. Важно, что этанол меняет процессы метаболизма лекарственного вещества и может как ускорять их – индуцировать, так и замедлять – ингибировать. В первом случае лекарство будет быстрее выведено из организма, соответственно, не будет достигнут лечебный эффект. Например, не будет нужной для уничтожения бактерий концентрации антибиотика. Во втором случае лекарство будет выводиться дольше, возникнет токсичная для организма концентрация.

## Чем стоит запивать лекарства?

Идеальный вариант для того, чтобы запить лекарство, – чистая питьевая вода, будь она фильтрованная, бутилированная, кипячёная. И не стоит ограничиваться одним глотком, лучше запить препарат как следует: половиной стакана или стаканом, за некоторыми исключениями.

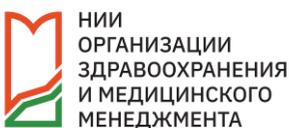
Некоторые лекарства лучше всасываются в присутствии других веществ, например витамина С. Иногда витамин С добавляют прямо в препарат, например с железом. А есть лекарства, которые ни в коем случае нельзя запивать молоком, – это всегда отмечают в инструкции.

Взаимодействие лекарств с другими лекарствами и другими веществами очень индивидуально, поэтому для разных препаратов даются разные рекомендации. В случае высокого риска нежелательных эффектов и межлекарственных взаимодействий необходима консультация врача – клинического фармаколога.



Фото: Руслан Игамбардиев/НИИОЗММ

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. Плавунин, 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. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ