



**Проекту «Московское долголетие» исполнилось восемь лет. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своём мессенджере МАХ. Проект объединил свыше 730 тысяч участников, а количество центров превышает 140.**

фото: mos.ru

«Благодаря энергии участников и уникальным программам проект давно стал неотъемлемой частью города и одной из его визитных карточек и помог столице войти в тройку регионов – лидеров по средней продолжительности жизни. Сегодня этот показатель у нас превышает 80 лет», – написал мэр Москвы.

Сегодня центры московского долголетия есть практически в каждом районе столицы. Самое востребованное направление – образование. Его выбирают более половины участников. На втором месте – спорт. Кроме того, для участников устраивают лекции, творческие мастер-классы и многие другие мероприятия.

На площадках центров московского долголетия работает масштабный проект «Школа здоровья». Его основная цель – научить представителей старшего поколения заботиться о своём здоровье и получать полезные рекомендации напрямую от специалистов медицинских организаций Москвы. В 2026 году стартовал новый сезон проекта, каждое занятие посвящено актуальной теме по ЗОЖ и профилактике заболеваний.

Подробнее на << СТР. 8



## РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

▲ В этом году москвичей старшего поколения ждут масштабные спортивные мероприятия и творческие проекты

фото: mos.ru

### Новости



фото: mos.ru

▲ Метод демонстрирует устойчивые результаты

### Сохранить зрение детям



фото: пресс-служба ДЭМ

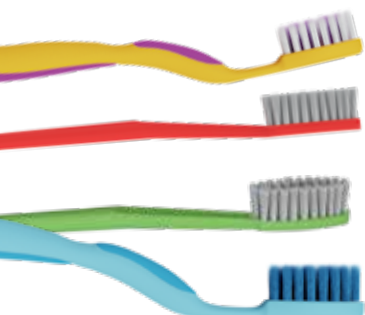
**Столичные офтальмологи разработали и внедрили новый комбинированный метод лечения болезни Коатса, редкого врождённого заболевания глаз у детей. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:**

снижению зрения вплоть до его полной потери. Новый комбинированный подход сочетает в себе особое воздействие лазера и инъекции лекарственных препаратов. Его главное преимущество – возможность сохранить детям зрение без необходимости в травматичных операциях, а значит, лишней нагрузки на детский организм. Методика разработана на основе последних научных достижений и теперь успешно применяется в клинической практике», – рассказала Анастасия Ракова.

«Столица стремится обеспечить специалистов всеми условиями для создания новых уникальных методик. Так, врачи больницы имени З.А. Башляевой внедрили эффективный метод лечения редкой патологии глаз, болезни Коатса, – без своевременной помощи она может привести к серьёзному

Новый подход эффективен даже на поздних стадиях заболевания: он позволяет отказаться от сложных операций, которые раньше были неизбежны. При соблюдении рекомендаций и регулярном контроле метод демонстрирует устойчивые результаты: прилегание сетчатки и повышение остроты зрения.

### Анонсы



**Здоровые зубки: памятка для родителей**  
Врач-стоматолог Маргарита Алёкина о зубной гигиене у детей

<< СТР. 6



**Как жить здесь и сейчас?**

Врач-психиатр Артём Кузьмин о том, как перестать откладывать жизнь на потом

<< СТР. 7



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

## Женщины в медицине

В преддверии Международного женского дня мэр Москвы Сергей Собянин вручил государственные награды Российской Федерации и награды города Москвы заслуженным жительницам столицы.

Во время торжественной церемонии Сергей Собянин отметил: «Здесь присутствуют женщины, которые работают в самых разных отраслях. Это естественно, потому что москвички являются основой нашей экономики, социальной, политической жизни».

Среди награждаемых женщины, работающие в сфере здравоохранения. Они спасают жизни миллионов горожан и оказывают помощь участникам специальной военной операции в госпиталях.

За высокий профессионализм и самоотверженность, проявленные при оказании медицинской помощи в экстремальных условиях, медалью Луки Крымского награждены работники Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского: Мадона Бондарева, операционная медицинская сестра отряда бригад специализированной медицинской помощи для работы

в чрезвычайных ситуациях, а также Елена Короткова, заведующий отделением анестезиологии-реанимации № 1, врач – анестезиолог-реаниматолог.

Кроме того, за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу благодарности Президента Российской Федерации удостоена Наталья Закалова, медицинская сестра Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова. Звание «Почётный работник социальной защиты населения города Москвы» присвоено Анне Шукшиной, медицинской сестре палатной (постовой) геронтологического центра «Юго-Западный».



▲ Во время торжественной церемонии награждения

## Цифровые технологии в поликлиниках

Эксперты Центра диагностики и телемедицины вошли в авторский состав Национального руководства по первичной медико-санитарной помощи.



▲ Цифровые технологии делают диагностику быстрой и точной

Во втором томе Национального руководства «Первичная медико-санитарная помощь взрослому населению» рассматриваются вопросы подготовки и профессионального развития врачей. В главе «Цифровые технологии» специалисты центра поделились опытом применения искусственного интеллекта в лучевой диагностике, а также при оказании первичной медико-санитарной помощи.

«Все сервисы, внедряемые в Москве, на первом этапе проходят апробацию в рамках научного эксперимента. Созданная в центре «матрица зрелости» позволяет объективно оценивать ИИ-сервисы и отбирать наиболее качественные решения. Испытания умных алгоритмов принципиально отличаются от клинических

исследований лекарственных препаратов или медицинских изделий, поэтому для них была сформирована собственная система требований и критериев оценки», – поделился заместитель директора по научной работе Центра диагностики и телемедицины ДЗМ Антон Владимировский.

На сегодняшний день центром разработано 28 национальных стандартов, регулирующих применение искусственного интеллекта в здравоохранении, шесть из которых вступили в силу в начале 2026 года. Эти документы формируют нормативную базу использования искусственного интеллекта в медицине, обеспечивают прозрачность применения технологий и служат фундаментом безопасности пациентов.

## Флагман неотложной помощи

Москва активно развивает медицинскую инфраструктуру, создавая современные и комфортные медучреждения, оснащённые передовым оборудованием.

Один из самых масштабных проектов – новый комплекс НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

Строящийся корпус станет не только воплощением клиники будущего, но и одним из лучших примеров дизайна медицинских центров в мире, новой достопримечательностью Москвы. Площадь здания

составит более 150 тысяч квадратных метров.

«Новый корпус построят на месте устаревших зданий. Это позволит объединить всю клиническую структуру института в одно пространство. Подземные и надземные переходы соединят его с флагманским центром. Кроме того, современные технологии требуют и современных помещений. Передовое оборудование нередко занимает много места. Даже кровати стали шире и длиннее. В комплексе обустроим ещё более комфортные палаты, просторные диагностические, лечебные, реабилитационные кабинеты. Всё это

повысит скорость и качество оказания помощи», – подчеркнул директор НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Сергей Петриков.

Строительство нового корпуса ведут с применением инновационных технологий. Специалисты впервые для медицинского объекта решили применить технологию метростроения «стена в грунте». Это ограждающая монолитная конструкция, которая укрепляет стенки котлована и защищает его от грунтовых вод. Данный этап уже завершён, строители приступили к заливке фундамента. Завершить работы планируется в 2028 году.



▲ Так будет выглядеть здание комплекса после завершения строительства

## Коротко

### Новые вершины московской фармацевтики

Столичное фармпредприятие произвело более 6 миллионов упаковок лекарств для лечения онкологических и аутоиммунных заболеваний. «Мы уделяем особое внимание поддержке фармацевтической отрасли. Компании получают содействие в виде налоговых преференций, контрактов с гарантией сбыта и других мер», – сообщил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики Анатолий Гарбузов.

Первые лекарства по контракту с производителем город начал получать в 2021 году. С этого времени в столицу было поставлено 2,3 миллиона лекарственных препаратов.

### Сперанские чтения

20 марта в Детской городской клинической больнице № 9 им. Г.Н. Сперанского состоится VI научно-практическая конференция студентов, ординаторов и молодых учёных с международным участием «Сперанские чтения – 2026». В этом году 147 тезисов представили 21 медицинский университет из 17 городов России, а также ближнего и дальнего зарубежья. Сперанские чтения – это профессиональная площадка, организованная Детской городской клинической больницей совместно с Сеченовским Университетом, для обмена опытом среди коллег и хороший старт для молодых специалистов. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру на QR-код.



### Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

ИИ-ведущая еженедельно делится новостями столичного здравоохранения. В каждом выпуске – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру телефона на QR-код.



# ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

Ревматические заболевания нередко впервые проявляются в детском и подростковом возрасте. Сегодня в арсенале московских врачей есть не только эффективные методы диагностики, но и инновационные препараты, позволяющие взять болезнь под контроль, обеспечив детям полноценное будущее. Об этом в беседе с руководителем центра лечения ревматических заболеваний у детей Морозовской ДГКБ, кандидатом медицинских наук Ольгой Ломакиной.

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



▲ Ольга Ломакина

## – Ольга Леонидовна, отчего возникают ревматические заболевания у детей?

– В большинстве случаев это многофакторные болезни. Причиной могут послужить вирусные и бактериальные инфекции, травмы, инсоляция, психические травмы. Иногда это генетически обусловленные состояния.

## – Как организована помощь детям и подросткам с ревматическими заболеваниями в Москве?

– Маршрутизация пациентов с ревматическими заболеваниями в Москве осуществляется на основании приказа Департамента здравоохранения Москвы от 21.05.2025 № 529 «Об организации оказания медицинской помощи по профилю “ревматология” детскому населению в медицинских организациях государственной системы здравоохранения города Москвы». На базе Морозовской детской городской клинической больницы открыт единственный в столице детский центр лечения ревматических заболеваний у детей. Пациентам с этой патологией

в одном месте оказывается вся необходимая специализированная помощь от постановки диагноза, назначения лечения и диспансерного наблюдения до 18 лет.

В структуру центра входят диспансерно-поликлиническое отделение, дневной и круглосуточный стационары. Сосредоточенность всех необходимых обследований, а также мультидисциплинарный подход с возможной консультацией всех необходимых специалистов на базе многопрофильного учреждения – всё это способствует повышению эффективности оказания помощи детям.

В центре ведут приём 10 ревматологов, включая главного детского специалиста ревматолога Москвы Елену Жолобову. Врачи центра каждые 3–6 месяцев, а при необходимости чаще, проводят осмотр пациентов для оценки эффективности и безопасности терапии, расписывают план обследований, которые проводят на базе Морозовской больницы, а также выписывают льготные лекарственные препараты.



▲ Врачи изучают результаты анализов и обследований, что помогает прийти к точному диагнозу

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



▲ Доктор проводит осмотр пациента

лекарственные средства, включая генно-инженерные биологические препараты и другие. В настоящее время их получают около двух тысяч наших пациентов.

## – Различаются ли подходы к лечению в зависимости от возраста ребёнка?

– Подходы к лечению детей с ревматическими заболеваниями, безусловно, меняются в зависимости от возраста ребёнка. С учётом этого определяется стратегия в выборе конкретного препарата, его дозировка и форма выпуска. Например, маленьким детям по возможности выбирают таблетированные препараты или в виде сиропа.

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

## – Излечимы ли ревматические заболевания или они остаются с ребёнком на всю жизнь?

– Большинство этих заболеваний считаются хроническими, то есть пожизненными. Однако современная медицина позволяет достичь состояния, максимально близкого к излечению, – длительной, иногда пожизненной, ремиссии.

## – Какие методы и лекарственные препараты используются при лечении таких детей?

– Мы применяем в своей практике самые современные

## – Как эффективно управлять ревматическими заболеваниями?

– Прежде всего таким пациентам нужно диспансерное наблюдение и профилактика обострений. Необходимо посещать врача-ревматолога один раз в 3–6 месяцев, врача-офтальмолога, контролировать безопасность иммуносупрессивной терапии, поддерживать приверженность к терапии у пациентов и членов их семей.

Важно понимать: ревматические заболевания у детей в настоящее время не приговор. Современным подходом является концепция окна возможностей – критически важного периода от первых симптомов до назначения терапии. При ранней диагностике, комплексном мультидисциплинарном подходе, современном лечении, грамотном наблюдении можно взять болезнь под контроль, избежать осложнений и обеспечить ребёнку счастливое детство.

Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



▲ В структуру центра входят диспансерно-поликлиническое отделение, дневной и круглосуточный стационары

“  
Важно понимать:  
ревматические  
заболевания  
у детей в настоящее  
время  
не приговор

# ВОЗМОЖНОСТИ БЕРЕЖНОЙ ХИРУРГИИ

**В Детской городской клинической больнице № 9 имени Г.Н. Сперанского выполняют уникальные операции, позволяющие восстановить форму грудной клетки.**



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

▲ Оптимальный возраст для операции – 12–16 лет, когда грудная клетка достаточно пластична

Деформация грудной клетки – это врожденное или приобретенное изменение костно-мышечного каркаса. В результате хрящи и связки теряют привычную прочность и эластичность. У детей с такой особенностью чаще встречаются плоскостопие, сколиоз, грыжи, пролапс митрального клапана, а также гипермобильность суставов.

Когда ребенок растёт, хрящи, соединяющие рёбра и грудину, начинают развиваться более интенсивно и неравномерно. Это приводит к тому, что растущий хрящ либо выталкивается вперёд, либо выворачивается внутрь.

Наиболее распространена так называемая воронкообразная деформация. В группу риска входят преимущественно мальчики: они страдают этой патологией примерно в 9 раз чаще девочек. У девочек изменения передней грудной стенки частично маскирует молочная железа.

## Как не упустить проблему

Чаще всего родители обращают внимание на изменение контура грудной клетки – западение или выступ грудины, асимметрию рёбер. При этом ребёнок долгое время может ни на что не жаловаться.

Однако позже на приёме у доктора может выясниться, что у ребёнка случалась одышка при быстрой ходьбе или подъёме по лестнице, он испытывал дискомфорт в груди в положении лёжа, у него были слабость, головокружение, иногда обмороки.

Для обнаружения деформации сначала необходим осмотр детского хирурга или ортопеда: уже в кабинете специалист оценивает форму грудной клетки, симметричность деформации, вовлечение рёбер и грудины. Далее назначаются инструментальные исследования: КТ грудной клетки, УЗИ сердца и ЭКГ, оцениваются функции внешнего дыхания. Иногда может потребоваться консультация кардиолога или гастроэнтеролога, а также гастроскопия при наличии показаний.



**Металлическая пластина обычно устанавливается на 3–4 года, после чего её удаляют, грудная клетка ребёнка остаётся ровной**

По данным КТ выявляется индекс Галлера – он показывает, насколько грудная клетка сдавлена изнутри. Индекс 2,5 считается нормой, а индекс более 3,25 рассматривается как один из объективных показателей к хирургической коррекции. Также поводами для вмешательства считаются выраженная косметическая деформация, неудовлетворённость ребёнка своим внешним видом и наличие проблем со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем по данным обследований.

## Возможности консервативных методов

В младшем возрасте применяется вакуумная коррекция: на переднюю поверхность грудной клетки устанавливается

специальный вакуумный колокол, создающий отрицательное давление и заставляющий переднюю грудную стенку расти вперёд. По данным клинических исследований, эффективность такого метода составляет около 55% и снижается по мере взросления ребёнка. Но в 70% случаев воронкообразная деформация начинает проявляться примерно в 12–13 лет, когда деформация становится выраженной, а костно-хрящевая ткань – менее пластичной. В таком случае консервативные методы часто уже не позволяют добиться желаемого результата и рассматриваются как вспомогательные.

## «Золотой стандарт»

В ДГКБ № 9 имени Г.Н. Сперанского для коррекции воронкообразной деформации применяют малоинвазивную торакопластику (операция по коррекции грудной клетки) по методу Насса – хирургическое вме-



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

▲ На полное привыкание к пластине уходит около месяца



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

▲ Для обнаружения деформации необходим ряд исследований

шательство с установкой корректирующей пластины за грудину. В 2025 году специалистами больницы было прооперировано более 100 таких пациентов. За последние десятилетия методика стала «золотым стандартом» хирургического лечения данного нарушения у детей и подростков.

Оптимальный возраст для операции – 12–16 лет, когда грудная клетка ещё достаточно пластична, а деформация полностью проявилась. В таких случаях удаётся задать правильную форму грудной клетки и снизить риск рецидива.

Через два небольших (до 3 см) разреза в области подмышек хирург проводит изогнутую титановую пластину под грудной и разворачивает её, придавая грудной

клетке физиологическую форму. При этом хрящи и рёбра не удаляются, целостность костно-хрящевого каркаса сохраняется.

Это снижает травматичность вмешательства и облегчает последующую реабилитацию. Металлическая пластина обычно устанавливается на 3–4 года, после чего её удаляют через те же небольшие разрезы.

## Результаты лечения

Восстановление после малоинвазивной торакопластики происходит быстро, однако требует соблюдения некоторых ограничений, направленных на профилактику смещения металлоконструкции. В среднем на полное привыкание к новой форме грудной клетки и пластине уходит около месяца.

Комплексный подход к диагностике, лечению и реабилитации, который применяется специалистами Детской городской клинической больницы № 9 имени Г.Н. Сперанского, позволяет добиться впечатляющих результатов. После прохождения восстановительного периода дети постепенно возвращаются к привычным занятиям наравне со своими сверстниками.

# ВНУТРИ ВЕНЫ

С сосудистыми звёздочками и выпирающими венами на ногах сталкиваются многие. Однако далеко не все знают, что сегодня лечение варикоза – это быстрые, малотравматичные процедуры с минимальным дискомфортом. Об этом рассказывает заведующий отделением сосудистой хирургии Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева, доктор медицинских наук Симон Папоян.

Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф. И. Иноземцева



▲ Симон Папоян

## Варикозное расширение вен – это только косметическая проблема?

К сожалению, нет. Варикозное расширение вен – это заболевание, при котором нарушается работа венозных клапанов. Кровь застаивается, давление внутри сосудов повышается, а стенки вен растягиваются и теряют тонус.

Со временем это может привести не только к чувству тяжести, отёкам и ночным судорогам, но и к серьёзным осложнениям: тромбозу глубоких вен, трофическим язвам и даже тромбозу глубоких вен. Поэтому крайне важно вовремя обратиться к специалисту и подобрать оптимальную тактику лечения.

## Как можно «закрыть» больную вену изнутри?

Представьте себе шланг, который пережали и он перестал выполнять свою функцию – примерно так ведут себя вены при варикозе. Современные технологии позволяют воздействовать на сосуд изнутри, вызывая его «склеивание» и последующее рассасывание, при этом кровоток перераспределяется по здоровым сосудам.

За последние годы флебология сделала огромный шаг вперёд. Если раньше для этого требовалась классическая операция – флебэктомия с разрезами, наркозом и длительным восстановлением, то сегодня в 95% случаев применяются малоинвазивные методы: эндовазальная лазерная коагуляция (термическое воздействие лазерного луча на внутреннюю стенку вены, приводящее к её закрытию), радиочастотная абляция вен (аналогичный метод, использующий радиочастотную энергию для «заваривания» сосуда) и склеротерапия (введение специального препарата для склеивания вен).

Подбор методики осуществляется исходя из индивидуальных особенностей пациента. Все вмешательства выполняются под местной анестезией, через проколы, без разрезов и швов.

## Нужна ли госпитализация, чтобы вылечить варикозную болезнь?

Эти методики относятся к хирургии одного дня. Процедура занимает от 20 до 60 минут, после чего пациент сразу может встать и отправиться домой. Госпитализация, как правило, не требуется.



Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф. И. Иноземцева

▲ Все используемые методы имеют обширную доказательную базу

## Какие исследования необходимо пройти перед операцией?

Перед хирургическим лечением обязательно проводится полноценное обследование: консультация сосудистого хирурга и ультразвуковое дуплексное сканирование вен. Этот метод позволяет оценить состояние как поверхностных, так и глубоких вен, а также работу клапанного аппарата. Только на основании полной картины мы можем спланировать безопасное и эффективное лечение.

## Когда пора обращаться к сосудистому хирургу и что даёт лечение?

Поводом для консультации являются не только видимые расширенные вены, но и симптомы: боль, тяжесть в ногах, отёки, зуд, ночные судороги.

Лечение решает сразу несколько задач: устраняет косметический дефект, снимает неприятные ощущения, предотвращает прогрессирование заболевания и развитие опасных осложнений.

Современные методики позволяют вернуть лёгкость в ногах и активный образ жизни без долгого восстановления.



Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф. И. Иноземцева

▲ Перед операцией пациенту выполняется ультразвуковое дуплексное сканирование вен

## А что насчёт безопасности?

Все используемые методы имеют обширную доказательную базу и признаны во всём мире. Лазерное и радиочастотное воздействие проводится под постоянным ультразвуковым контролем: врач видит каждый этап процедуры в режиме реального времени.

При правильном отборе пациентов и соблюдении технологии риски осложнений минимальны. После вмешательства мы подбираем компрессионный трикотаж, который необходимо носить в течение рекомендованного срока для максимального эффекта.

Лечить варикоз сегодня не страшно и не больно. Это современная, технологичная и эффективная помощь, позволяющая быстро вернуться к полноценной жизни с лёгкими и здоровыми ногами.

“

**Лечить  
варикоз сегодня  
не страшно  
и не больно**

Фото: freerik

# ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Не секрет, что здоровая улыбка просто невозможна без ежедневной тщательной гигиены. Но о том, что приучать к ней ребёнка нужно, когда у него ещё нет зубов, знают не все. Чем чистить зубы в разные возрастные периоды, чтобы снизить риск появления стоматологических проблем, рассказывает врач-стоматолог Детской городской клинической больницы имени З.А. Башляевой Маргарита Алёкина.

Фото прессслужбы ДГКБ им. З.А. Башляевой



▲ Маргарита Алёкина

## Ни дня без щётки

Всё больше родителей ответственно относятся к профилактике стоматологических заболеваний у детей – регулярная чистка у специалиста стала новой и очень полезной привычкой для многих семей. Такие процедуры проводятся в кабинете стоматолога с помощью специальных инструментов, аппаратов и медикаментов с периодичностью 1–2 раза в год у детей старше 6 лет.

В остальное время важно самостоятельно ухаживать за зубами и дёснами и делать это ежедневно и правильно. Все средства для зубной гигиены у детей подразделяются на основные и дополнительные. К первым относятся зубные щётки (обычные и электрические) и зубные пасты, и, поскольку они основные, ими нужно пользоваться постоянно. В арсенале дополнительных средств гигиены полости рта зубная нить (флосс), ополаскиватель, ирригатор, ёршики для межзубных промежутков, скребок для языка, пенки. Такие средства применяют у детей по необходимости и после консультации с доктором.

## Главное и важное

Зубные щётки бывают разные: детские, подростковые, взрослые. Они различаются по степени жёсткости и дизайну, при выборе смотрите возрастную маркировку на упаковке. И конечно, приучите своего ребёнка к тому, что зубная щётка индивидуальна для каждого человека, её нельзя одолжить кому-то. Менять обычную (мануальную) зубную щётку или насадку у электрической нужно раз в три месяца.

Детские зубные пасты также разнообразны: для ежедневного использования подходят гигиенические, они удаляют зубные отложения и освежают дыхание. Такие пасты в большинстве своём продаются в магазинах, аптеках, на маркетплейсах.

Лечебно-профилактические и лечебные зубные пасты предназначены для устранения или предупреждения факторов, вызывающих различные заболевания полости рта. Их можно приобрести в аптеках по совету врача.

В составе зубных паст есть важные компоненты, например, для детей предпочтительнее фторидсодержащие пасты, так как уже давно доказана их клиническая эффективность в профилактике кариеса. Содержание фторида указано на упаковке с зубной пастой – обращайте внимание на состав.

Оптимальная концентрация фторида в зубной пасте различается для каждого возраста: детям от 6 месяцев до 2 лет – 0–400 ppm, от 2 до 6 лет – 800–1000 ppm, от 6 лет и старше – 1100–1450 ppm. Встречается и высокая концентрация – более 5000 ppm. Это строго лечебные пасты, которые назначаются только по рекомендации врача-стоматолога и только детям старше 16 лет.

Крайне важно подбирать средства зубной гигиены, в том числе пасты и щётки, в зависимости от возраста.

## В помощь родителям

Привить малышу привычку ежедневной гигиены помогут игровые приложения, где герои учатся чистить зубы: выполняют задания, за которые получают призы и подарки.

Подростков могут заинтересовать умные щётки. Электрические зубные щётки подключаются к приложению и с помощью встроенных датчиков могут контролировать время и качество чистки зубов, выводя результаты на экран смартфона.



**Крайне важно  
подбирать  
средства  
зубной гигиены  
в зависимости  
от возраста  
ребёнка**

## 0–3 года



Можно пользоваться обычной зубной щёткой или щёткой-напальчником, зубной пастой, а также зубными салфетками, содержащими ксилит. Первая зубная щётка должна быть с маленькой закруглённой головкой и мягкой щетиной. Важно, чтобы кончики щетинок были закруглены и отполированы. Родителям нужно осторожно очищать дёсны и зубы ребёнка круговыми движениями по направлению от десны к режущему краю зубов. Чистить обязательно раз в день, но, если ребёнок не против, можно два раза: утром после завтрака и вечером перед сном.

## 3–6 лет



В этом возрасте ребёнок может уже сам чистить зубы, но обязательно под контролем родителей. Разрешается использовать как обычную, но с мягкой щетиной, так и электрическую зубную щётку. В 5–6 лет начинается смена молочных зубов на постоянные, которые нужно чистить особенно тщательно. В этом возрасте следует приучать ребёнка к обычному режиму чистки зубов: дважды в день, время чистки – 2–3 минуты.

## 6–12 лет



Дошкольникам и младшим школьникам уже нужно пользоваться зубными щётками средней жёсткости. Электрическая зубная щётка может быть с двухуровневой щетиной, индикацией износа щётки, круглой головкой. Можно применять дополнительные средства гигиены, но строго по рекомендации врача и под контролем родителей.

## 12–18 лет



В подростковом возрасте происходят гормональные изменения, которые могут отражаться на состоянии дёсен и зубов. Как правило, теперь уже надо использовать весь арсенал средств, как основных, так и дополнительных. Обычная зубная щётка должна быть средней жёсткости, а электрическая – иметь две степени жёсткости (мягкую и среднюю), с индикацией степени износа щетины, умеренную вибрацию, двухуровневое расположение щетины.



Фото: freepik

# КАК ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

Многим наверняка знакома ситуация, когда что-то хорошее мы откладываем на потом. Купленные сладости ждут прихода гостей, а новое платье пылится в шкафу, ведь идеальный момент ещё не наступил. Почему мы годами лишаем себя радости и как научиться наслаждаться настоящим, рассказывает врач-психиатр, психотерапевт Психиатрической клинической больницы № 4 имени П.Б. Ганнушкина Артём Кузьмин.



Фото: пресс-служба ПКБ № 4

▲ Артём Кузьмин

## Всё будет потом

В психологии поведение, когда человек считает свою жизнь черновиком и подготовкой к будущему, называется синдромом отложенной жизни. Он может проявляться как выборочно (в семье, карьере, внешнем облике), так и затрагивать все сферы жизни. Вы не отдыхаете, не путешествуете, не позволяете себе лишний раз сходить в кафе. Или отказываетесь от отноше-

ний, пока не добьётесь определённых результатов в карьере. Есть люди, которые постоянно живут с синдромом отложенной жизни.

Одна из главных причин – установка из детства, когда ребёнок часто слышит: «Не трогай! Вырастешь – купишь что хочешь». Во взрослой жизни мы ведём себя схожим образом, но масштабы другие.

Ещё одна причина, почему мы не живём в полную силу, – перфекционизм. Всё должно быть идеально, а если пока это невозможно, давайте подождём: «Когда я стану профи, я точно возьмусь за этот проект» или «Ремонт я смогу позволить себе, когда буду больше зарабатывать». И так может длиться годами – перфекционист бесконечно откладывает радости на потом, а жизнь проходит мимо.



**Из-за перфекционизма человек может годами отказываться от дел, пока ждёт идеальных условий**



сфокусированы на карьере и думаете только о том, как достичь успехов, признания начальства и коллег. Других, не менее важных сфер жизни – семьи, друзей, саморазвития – для вас сейчас нет.

Синдром отложенной жизни часто бывает вызван строгостью значимого взрослого в детстве. Если жизнь была распланирована от и до другими, то вы не научились сами делать выбор. А жить сейчас и находиться в моменте, не думая, что будет потом, – это как раз и есть выбор, за который мы всегда несём ответственность. Мы выбираем одно взамен другого. Если за вас всегда решали родители (с кем дружить, во что играть, где учиться), скорее всего, вы не научились слышать себя.

Не стоит забывать и про общественные установки, мешающие жить так, как нам нравится. Терпи, не высовывайся, живи скромно – мы делаем то, что принято

в нашем окружении. Мы не хотим отбиваться от своей стаи: а что скажут соседки, коллеги, родители?

Сложно жить здесь и сейчас, если вы не довольны своей жизнью. А неудовлетворённость часто приводит к тревоге, апатии, выгоранию, депрессии. Важно поймать этот момент и вовремя принять меры.



**Помните: жизнь, отложенная на потом, никогда не наступит. Живите здесь и сейчас!**



## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ



**Научиться слышать себя:** «Да, я хочу вот это, а сейчас не хочу то, а здесь мне нужно так-то». Ставьте перед собой реальные цели, не откладывая до понедельника или дня рождения. Прямо сегодня определите три главных желания. Поделите их на маленькие задачи и выполните хотя бы 1–2 из них в течение недели.



**Тренируйте свой выбор, свою осознанность:** «Сегодня я не пойду на встречу, потому что мне важно заняться самообразованием, чтобы достичь успеха».



**Применяйте технику «Семь вопросов почему»**

После каждого ответа задавайте новое почему: «Почему я сейчас не иду на урок вокала? – Потому что я экономлю деньги», «Почему я экономлю деньги? – Чтобы закрыть ипотеку», «Почему мне нужно закрыть ипотеку быстрее?» – и т.д.

В итоге вы увидите ограничивающие установки, с которыми и надо разбираться.



**Если понимаете, что сами не справляетесь, обращайтесь к специалисту**

# КАК ЛУЧШЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВЕСНОЙ

На занятиях проекта «Школы здоровья» в центрах московского долголетия столичные врачи затрагивают разные, но всегда актуальные темы. Одна из таких – как людям старшего возраста поддерживать хорошее самочувствие в переменчивую погоду. Подготовили для вас подборку важных советов. Забирайте, используйте, но не забывайте проконсультироваться с врачом.



## Погода и здоровье

Реагировать на изменения погоды – это естественная реакция на внешние раздражители. За окном дождь и хочется спать? Это нормально. Светит солнце и настроение улучшается? Тоже в порядке вещей. Беспокоиться стоит, если перемены погоды негативно сказываются на самочувствии и существенно снижают качество жизни. Конечно, мы приспосабливаемся к различным факторам окружающей среды, будь то мороз, жара, гроза, магнитные бури. Однако в это время человеческий организм ощущает колоссальный стресс, который может ухудшать состояние людей, находящихся в группе риска. К ним относятся представители старшего поколения, имеющие хронические болезни.

## Возрастные особенности

С годами организм хуже реагирует на внешние воздействия. Резкие перепады температуры особенно могут быть опасны для людей с сердечно-сосудистыми и бронхологическими заболеваниями. Повышается риск скачков давления, нарушений сердечного ритма, простудных заболеваний.

К симптомам метеозависимости также относятся раздражительность, слабость, рассеянность, мышечная боль, носовое кровотечение, головокружение, головная боль. Самое неприятное и даже опасное проявление метеочувствительности – обострение хронических заболеваний.



## Больше отдыхайте

В неблагоприятные дни важно обеспечить организму отдых. Не стоит выполнять тяжёлую работу или перенапрягаться. Нужно пить больше жидкости, исключить продукты, повышающие давление, по возможности избегать стрессов.

Нарушения сна в старшем возрасте – частая причина слабости и раздражительности. Полноценный отдых помогает справиться с перепадами температуры и атмосферного давления.

Соблюдайте режим: ложитесь и вставайте в одно и то же время. Перед сном проветривайте комнату, но избегайте сквозняков. Ночью обеспечьте себе тишину и темноту – в таких условиях увеличивается выработка гормона сна мелатонина, отвечающего за полноценный отдых.

## Контролируйте давление

Сердечно-сосудистые заболевания – одни из самых частых в старшем возрасте. Важно регулярно – 2 раза в день – измерять давление и записывать показатели, принимать назначенные врачом препараты. Самостоятельно менять дозировки лекарств не следует, даже если давление в норме и вы хорошо себя чувствуете.




## Движение по силам

Старайтесь быть активными в любую погоду. Посильная физическая нагрузка активизирует кровообращение, укрепляет мышцы, улучшает дыхание. Занятия адаптируют организм к стрессу, улучшают настроение и сон. В старшем возрасте полезны ежедневные прогулки, даже 15 минут на свежем воздухе благоприятно сказываются на здоровье. Но всегда ориентируйтесь на своё состояние: если чувствуете себя не очень хорошо, проведите этот день дома.



**Будьте внимательны к себе!**  
**Если что-то вызывает опасение или ваше состояние сильно изменилось, обращайтесь к врачу**

 **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. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Ю. А. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

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

Н. К. Руникина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабуни, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.  
**Главный редактор** Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г.  
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».  
Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9.  
Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.  
Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина. Сито» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя).  
Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.  
Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Елифанова, Надежда Владимировна. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская.  
Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.  
© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026.  
Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.  
Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.  
Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сито»  
в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ