



фото: mos.ru

В преддверии Дня защиты детей мэр Москвы Сергей Собянин открыл шесть специализированных центров для лечения детей. Они созданы на базе трёх крупнейших многопрофильных стационаров – Морозовской детской городской клинической больницы, Детской городской клинической больницы имени

З. А. Башляевой и Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова.

«В московском здравоохранении детская медицина всегда была приоритетом и остаётся приоритетом. За последние годы мы построили около 50 зданий – это новые современные детские поликлиники, детские больницы, перинатальные центры. И вот сегодня запускаем системный проект оказания помощи детям с тяжёлыми патологиями, хроническими заболеваниями, которые требуют постоянного внимания. Эти шесть центров будут вести детей от диагностики и до оказания помощи и последующего наблюдения», – рассказал Сергей Собянин.

Пациенты будут получать в одном месте все необходимые процедуры. В центрах высокая концентрация ведущих специалистов, есть всё необходимое для высокотехнологичного лечения. Впервые предусмотрена возможность общения с врачами в формате телемедицинских консультаций.

Ранее для получения консультаций узких специалистов и проведения углублённой диагностики родители маленьких пациентов со сложными заболеваниями были вынуждены посещать несколько медицинских организаций.

Лечение в центрах могут получать пациенты до 18 лет. Сейчас к этим медицинским учреждениям прикреплены более четырёх тысяч пациентов.



фото: агентство "Москва"

## МГНОВЕННАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

▲ Сергей Собянин посетил новый центр в Морозовской больнице

## Новости

### Премия «Вызов»

Столица поддержит проведение ежегодной национальной премии в области будущих технологий «Вызов». Соответствующее постановление подписал мэр Москвы Сергей Собянин по итогам заседания Президиума Правительства Москвы. Премия присуждается за работы в области здравоохранения, наук о жизни, компьютерных и других наук. Претендовать на получение награды могут учёные, инженеры и изобретатели, чьи разработки обладают значительным потенциалом для изменения жизни людей к лучшему и могут быть внедрены в течение ближайших 10 лет. В этом году премию будут присуждать в пяти номинациях: «Инженерное решение», «Прорыв», «Учёный года», «Перспектива» и «Открытие».

Подробнее на mos.ru.



фото: mos.ru

### Прорывные медтехнологии



фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что в столице были представлены медицинские технологии мирового уровня на международной конференции в «Сколково»: «Москва инвестирует значительные ресурсы в развитие медицины, чтобы стать одним из мировых лидеров по внедрению инновационных решений в клиническую практику. Мы выстраиваем экосистему, в которой врачи и учёные совместно разрабатывают технологии, способные изменить подход к диагностике и лечению. Многие из них сегодня уже тестируются в городских больницах и приносят результаты». Среди новинок была представлена технология 3D-биопечати индивидуальных имплантов для восстановления барабанной перепонки.

## Анонсы



Как справиться с поллинозом? Врач-аллерголог Анна Путуриди о поллинозе.

**Упростить жизнь с аллергией**

<< **СТР. 6**



Как не пропустить развитие зависимости от гаджетов? **Виртуальные окувы**

<< **СТР. 7**



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



Фото: mosgorzdrav.ru

▲ Выполняется операция по имплантации нейростимулятора

## Установка нейростимуляторов

За последние шесть лет количество операций по установке постоянных нейростимуляторов увеличилось в 2,5 раза.

«Так московские врачи помогают справиться с хроническим болевым синдромом, который не поддается лечению ни медикаментами, ни хирургическим путём. Эти состояния возникают при различных заболеваниях нервной системы и поражениях позвоночника», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Устройства компактны и не сказываются на образе жизни пациента. Они могут служить до семи лет и управляются с помощью пульта. Чтобы установить или заменить нейростимулятор, проводится малоинвазивная операция.

## ИИ-агент

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила о переходе столицы на «умный» приём пациентов с помощью ИИ-агента.

«Более пяти лет мы активно развиваем электронную медицинскую карту – неотъемлемую часть московского здравоохранения. Пациенты обращаются в поликлинику по разным заболеваниям и к разным специалистам, соответственно объём

накопленных за это время данных огромен, и врачу крайне сложно найти в этом массиве все предыдущие обращения и исследования по теме текущего приёма. Поэтому на сегодняшний день так важно обеспечить саммаризацию данных карты не просто за какой-то период, а по теме обращения пациента (будь то жалобы на повышенное давление или боль в суставах). Сделать приём персонализированным, подобрав из карты все необходимые данные по конкретным жалобам человека, – главная задача современных цифровых сервисов. Для решения этой задачи мы создали

ИИ-агента, который может аккумулировать из всего объёма данных, хранящихся в электронной карте каждого москвича, ту информацию, которая необходима врачу в каждый конкретный приём, включая историю обращений, результаты исследований, назначенные препараты и даже вызовы скорой помощи. Благодаря саммаризации из огромного массива данных врач видит всё, что может быть полезно для принятия заключительного клинического решения, включая важную информацию по каждому конкретному обращению пациента», – рассказала Анастасия Ракова.

## Будущее медицины

2 июня на Измайловском бульваре возле музыкальной сцены состоялась акция «Танцуй Дыши Некури».

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента присоединился к мероприятию и поздравил посетителей с Днём защиты детей с помощью необычной выставки. На стендах были представлены работы детей и искусственного интеллекта. Перед ребятами и сервисом была поставлена задача представить и изобразить будущее медицины. Посетители мероприятия оценили яркие работы и богатую фантазию юных москвичей.



Фото: Алексей Чекинов/НИОЗММ

▲ Посетители оценили креативность авторов работ



Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ

▲ Служебные собаки полюбили посетителей праздника

## Праздник для детей

1 июня в Морозовской детской городской клинической больнице состоялся традиционный ежегодный праздник ко Дню защиты детей.

Пожарные, спасатели, кинологи и психологи столичного Департамента ГОЧСиПБ открыли праздничный марафон на площадке у центрального входа в главный корпус больницы. Пожарные продемонстрировали современное оборудование и технику. Дети с восторгом примерили экипировку, посидели за рулём автоцистерны и поднялись на автолестнице в сопровождении опытных спасателей.

Кинологи порадовали трюками в исполнении собак-спасателей. На территории рядом с педиатрическим корпусом волонтеры АНБО «Мототерапия» развернули

шоу. Участникам мероприятия выдали специальные паспорта, которые стали ключом к увлекательному миру приключений. Квест состоял из шести разнообразных этапов с весёлыми заданиями. Мальчики и девочки приняли участие в увлекательных играх с настоящими байкерами. Возможность прокатиться на мотоциклах и спортивных машинах добавила остроты ощущений и драйва в этот день. Конечно, безопасность детей была на первом месте: катание проводилось в защитной экипировке и только с письменного согласия родителей.

## Коротко

### Новая поликлиника

В Головинском районе построят городскую поликлинику на 750 посещений в смену. Медучреждение будет расположено по адресу: Онежская улица, владение 14б, недалеко от станции «Коптево» Московского центрального кольца. «Город уделяет большое внимание развитию социальной инфраструктуры, в том числе возведению объектов здравоохранения. Так, в самом крупном районе Северного административного округа – Головинском – планируется возведение взрослой поликлиники. Четырёхэтажный объект общей площадью около пяти тысяч квадратных метров сейчас находится в стадии проектирования. Его возведут на средства столичной адресной инвестиционной программы», – сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

### Радионуклидная терапия

За 2 года почти 1700 человек получили специализированную медицинскую помощь в отделении радионуклидной терапии Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина. Здесь применяются инновационные методики для лечения пациентов, которые позволяют обеспечить точечное воздействие на опухоль, минимизировать побочные эффекты. В этом году врачи внедрили новый современный метод малоинвазивного лечения рака печени. «У нас доступны современные методики лечения онкологических заболеваний, а также патологий щитовидной железы. Пациенты проходят специализированную терапию: на опухоль воздействуют точно с помощью препаратов с изотопами йода, иттрия, радия и самария», – рассказал главный врач больницы Всеволод Галкин.

### «Школа московского нефролога»

11 июня в 15:00 состоится онлайн-трансляция семинара «Школа московского нефролога». Эксперты обсудят внедрение современных аспектов нефрологии в клиническую практику; повышение качества диагностики и лечения нефрологических пациентов; улучшение продолжительности и качества жизни; повышение квалификации врачей-нефрологов и врачей смежных специальностей; обмен опытом и развитие мультидисциплинарного подхода к терапии. В ходе научной программы семинара будут изучены наиболее актуальные вопросы и современные возможности диагностики, терапии и профилактики нефрологических заболеваний. Зарегистрироваться для участия можно на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



# АЛЕКСАНДР РАЗУМОВСКИЙ: «МЫ ПОМОГАЕМ ПАЦИЕНТАМ ИЗ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ»

Главный внештатный специалист детский хирург Департамента здравоохранения города Москвы, заведующий отделением торакальной хирургии Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова, заслуженный врач России, член-корреспондент РАН, профессор Александр Разумовский почти 50 лет в профессии. Вместе с коллегами он развивает торакальную хирургию, выполняя уникальные операции у детей.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Александр Разумовский

– Александр Юрьевич, почему вы выбрали медицину? Что на это повлияло?

– Мои родители не имели отношения к медицине, но маме очень хотелось, чтобы я стал доктором, и я после окончания школы поступил во Второй медицинский институт (ныне – РНИМУ имени Н. И. Пирогова). Сначала учился без особого энтузиазма, пока не прикоснулся к настоящей медицине, когда стал работать медбратом в отделении реанимации НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Тогда меня это так ошеломило, что я какое-то время даже хотел стать реаниматологом.

Нельзя сказать, что я не мечтал и о хирургии, просто тогда мне казалось, что там работают какие-то небожители. Но потом всё же рискнул, и после этого никаких сомнений уже не осталось. Вот только тогда, пожалуй, и пришло ощущение того, что хирургия – это призвание. Конечно,

огромное влияние оказали и мои учителя в Филатовской детской больнице, куда я пришёл почти 50 лет назад, в 1978 году после окончания института: Юрий Фёдорович Исаков, Эдуард Алексеевич Степанов, Татьяна Васильевна Красовская... Всех перечислить невозможно, мне вообще всю жизнь невероятно везло на людей.

– А почему именно торакальная хирургия?

– Торакальная хирургия – это самая сложная и драматичная область детской хирургии. И какое в ней разнообразие! Если кардиохирург (при всём уважении) занимается только сердцем, то торакально-абдоминальный – фактически всеми органами сразу.

– Какие самые яркие операции были в вашей практике? Весь мир знает про Зиту и Гиту (в 2003 году Александр Юрьевич Разумовский разделил сиамских близнецов. – Прим. ред.), но наверняка же были и другие, не менее сложные?

– Вот и обидно, что Зиту и Гиту помнят все, а о других, не менее уникальных случаях мало кто знает. А ведь у нас в больнице выполнены десятки вмешательств, которые мы сделали первыми в стране. Это операции по пластике пищевода и гортани, торакоскопическая резекция бронхов, первая в мире операция при стенозе трахеи с помощью ЭКМО. Первыми в России в 2013 году мы стали применять ЭКМО и во время других вмешательств, первыми начали делать и эндоваскулярные операции при закрытии Аранциева протока. Даже можно сказать, что первыми в мире: тут шли ноздря в ноздю с японцами, подобные вмешательства в двух странах



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Хирургия – это командная работа

были впервые выполнены почти одновременно.

Для проведения таких сложнейших операций требуется колоссальный опыт. Именно тот опыт, который накоплен в Филатовской детской больнице. Ведь мы делаем от 50 до 70 операций в неделю. И чуть ли не половина из них относится к повышенной категории сложности. К нам везут самых тяжёлых, иногда почти безнадежных больных из всех регионов России. Я сам всю жизнь оперирую очень много. Обе мои диссертации – кандидатская по пластике пищевода и докторская по портальной гипертензии – выросли из практики и в неё же, в практику, вернулись. Запатентованная нами операция по портальной гипертензии успешно применяется в Филатовской до сих пор, без неё многих детей спасти было бы просто невозможно.

– То есть вы провели за операционным столом фактически полжизни...

– Да, но я до сих пор волнуюсь перед операциями. Сейчас, правда, уже меньше, чем в молодости, но напряжение всё же присутствует. Но тут есть один момент. Если вдруг во время операции возникает какая-то критическая ситуация и от моего следующего движения будет зависеть жизнь ребёнка, то тут у меня в голове что-то переключается, и я становлюсь потрясающе спокойным. Видимо, мой организм понимает, что обратной дороги нет, я не могу отойти или позвать кого-то на помощь... Вот такое умение в экстремальных ситуациях очень помогает.

– Вы передаёте свой опыт молодым коллегам?

– Безусловно. Большая часть моей жизни – это контакт с хирургами всего мира. Среди моих учеников 50 кандидатов и докторов наук. Ренат Басырович Алхасов, который сейчас работает в Национальном медицинском исследовательском центре здоровья детей, Никита Сергеевич



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ В операционной

Степаненко – главный хирург Детского клинического центра имени Л. М. Рошала и четверо его помощников относятся как раз к тем врачам, которые успешно повторяют операции, впервые сделанные в Филатовской. Очень часто за моей спиной в операционной стоят коллеги из нашей страны и из-за рубежа. В День хирурга мы транслируем свою работу в прямом эфире – даём видео-мастер-классы. Много ездим по стране, недавно я вернулся из Краснодара, сделал там несколько сложных операций.

– И последний вопрос: какое качество характера вы считаете главным для хирурга?

– Не знаю... Наверное, перфекционизм. Мне нужно выполнить свою работу не на 95 процентов, а на 100. Я не хочу, чтобы ребёнок страдал после того, что я делаю. А вообще серьёзный хирург – это комплекс многих качеств: интеллекта, «правильных» рук и других. Например, трезвая оценка своих возможностей – тут опасно как преувеличение, так и преуменьшение, умение быстро принимать решения и в конце концов элементарная порядочность. Ведь хирургия – это командная работа.

## Торакальная хирургия – это самая сложная и драматичная область детской хирургии



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Торакоскопические операции крайне сложны в исполнении, поэтому проводятся в специализированных центрах

# ЗАБОТА О САМОМ ВАЖНОМ

29–30 мая в Цифровом деловом пространстве состоялся II форум «Медицина на страже здоровья детей и подростков». Центральным событием мероприятия стал специальный форум для медсестёр «Здоровье детей – в наших руках».



▲ Исмаил Османов выступил на пленарном заседании

На пленарном заседании главный внештатный детский специалист по педиатрии Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, доктор медицинских наук, профессор Исмаил Османов рассказал о достижениях педиатрической службы: «Внедрение современных организационных решений, новых стандартов диспансерного наблюдения позволило существенно уменьшить уровень заболеваемости и выявлять болезни на самых ранних стадиях. С внедрением новой парадигмы проактивного диспансерного наблюдения прогнозируется дальнейшее снижение циклов показателей заболеваемости и повышение качества жизни детей».

В Москве проживает более 2 млн детей – примерно 17,6 % от столичного населения. Самая многочисленная возрастная категория – 7–12 лет. В столице 77 медицинских организаций, которые специализируются на медицинской помощи детям.

Главная идея форума – наладить междисциплинарное взаимодействие. На одной из секций заведующая эндокринологическим отделением Морозовской детской городской клинической больницы Ирина Рыбкина поделилась с коллегами

▼ Открытие форума медсестёр

успехами в лечении сахарного диабета у детей: «У нас появился скрининг на раннее выявление сахарного диабета. Это составление генетического паспорта человека. Мы готовы раньше ставить диагноз, обезопасить детей от тяжелейшего состояния – диабетического кетоацидоза».

## Роль медсестёр

Центральным событием мероприятия стал II форум медицинских сестёр «Здоровье детей – в наших руках».

«Мы спешим и хотим поделиться новинками, инновационными решениями,



▲ Эксперты обсудили взаимодействие врачей и медсестёр



▲ Секции проходили в формате живого общения и обмена опытом



▲ Мероприятие привлекло множество участников

новыми технологиями прошедшего года. Безусловно, мы подводим итог нашей работы и находим время для того, чтобы

## Главная идея форума – наладить междисциплинарное взаимодействие

наметить дополнительные точки роста для развития системы детского здравоохранения, особенно в городе Москве. Очень актуальным оказалось развитие сестринского дела в педиатрии. Именно поэтому уже второй год подряд проходит форум сестринского дела, это беспрецедентно, но самый главный зал в этом году мы отдали нашим сёстрам, что, безусловно, заслуженно и правильно», – подчеркнул главный внештатный специалист неонатолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Морозовской детской городской клинической

как горят глаза у подавляющего числа ребят, которые хотят участвовать в мероприятиях. Это порождает их стремление к знаниям», – подчеркнула заместитель главного врача по клинко-экспертной работе Морозовской детской городской клинической больницы Татьяна Теновская.

Опытные коллеги также отметили пользу форума. По словам главной медицинской сестры Морозовской детской городской клинической больницы Юлии Бородиной, на секциях прозвучали доклады различных тематик. От работы приёмного отделения до хирургии: «Все темы, которые сегодня были подняты, очень важные, потому что на сестринском форуме мы можем делиться опытом, своими наблюдениями».

Помимо докладов и обсуждения актуальных вопросов, участники посетили мастер-классы.



▲ Зрители могли задать вопросы докладчикам



▲ Валерий Горев (третий слева) с коллегами

# ТУРНИР ПО КАРТИНГУ

**В Москве состоялся турнир по картингу среди работников медорганизаций государственной системы здравоохранения. Победу одержала команда Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».**



Фото: пресс-служба Спартакиады

Соревнования традиционно проходили в столичном картинг-клубе X-Ti Pilot, где находится большой открытый трек протяжённостью 1000 метров.

«Самые смелые и самые быстрые представители московского здравоохранения приняли участие в турнире по картингу Спартакиады-2025. Колоссальное количество команд: 123 организации и 637 участников. Это и поликлиники, и стационары, и немедицинские организации – всё московское здравоохранение собралось на трек! Турнир состоял из четырёх отборочных дней и одного дня полуфинальных и финальных заездов. Соревнования получились по-настоящему зрелищными и эмоциональными: участники показали отличную езду, эффектное прохождение поворотов и волю к победе. Отдельная благодарность болельщикам, которые на протяжении всего турнира демонстрировали невероятную поддержку и заряжали участников позитивом», – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Хорошее настроение – обязательный компонент соревнований ▶

## Быстрее ветра

Турнир включал официальные тренировки, квалификационные, полуфинальные и финальные заезды. Победители определялись как в личных зачётах среди мужчин и женщин, так и в командном зачёте.

В личном зачёте среди мужчин золото взял фельдшер Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Даниил Суриков, на вторую ступень пьедестала поднялся врач мануальной терапии Московского научно-практического центра медицинской



Фото: пресс-служба Спартакиады



▲ Участники заезда с болельщиками

Фото: пресс-служба Спартакиады

реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого Никита Лихобабин, бронза досталась врачу-рентгенологу Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Константину Ковалёву.

В личном зачёте среди женщин победу одержала ведущий специалист по закупкам Агентства по закупкам (контрактная служба) Асель Токарева, серебро завоевала администратор Городской поликлиники № 115 Татьяна Чаброва, третье место заняла инженер Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника» Анна Котлярова.

Лучшими гонщиками, показавшими рекордное время прохождения круга трека за пять дней турнира, стали врач-оториноларинголог Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского Дмитрий Рынков и ведущий специалист по закупкам Агентства по закупкам (контрактная служба) Асель Токарева.

В командном зачёте золотой кубок забрала команда Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского. На второй ступени пьедестала – команда

Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова. Третье место заняла команда Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова.

## О соревнованиях

Спартакиада-2025 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

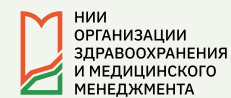
Турниры Спартакиады-2025 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2025 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».



▲ Участники с удовольствием фотографировались с символом Спартакиады – собакой Витаминкой

Фото: пресс-служба Спартакиады

# УПРОСТИТЬ ЖИЗНЬ С АЛЛЕРГИЕЙ



Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



фото: пресс-служба ГКБ № 24



**Как справиться с аллергией в повседневной жизни,** рассказывает врач-аллерголог Городской клинической больницы № 24 **Анна Путуриди.**

Если вы испытываете такие симптомы, как слизистые выделения из носа, зуд в носу, чиханье, слезотечение, покраснение, зуд век и конъюнктивы, а также першение в горле, зуд и отёк слизистой ротовой полости, губ, длительный сухой кашель, приступы удушья, зудящие высыпания на коже, отёки в разных частях тела, наиболее вероятно, что вы являетесь аллергиком.

## ДОМ, ГДЕ ЖИВЁТ АЛЛЕРГИК

- ✓ **Регулярно проводите уборку с помощью пылесоса и влажную обработку поверхностей.** Для защиты от пыли и аллергенов во время уборки рекомендуется надевать защитную маску (респиратор). Для более эффективной очистки воздуха и улавливания мельчайших частиц пыли рекомендуется использовать пылесосы с HEPA-фильтрами или со специальной двойной системой очистки. Также, для того чтобы минимизировать количество пыли в доме, вам поможет очиститель воздуха
- ✓ **Перед тем как заводить животных, пройдите обследование.** К сожалению, наши верные хвостатые друзья могут приносить нам вред. Животные на своей шерсти разносят пыль, а эпителий, шерсть и слюна могут быть дополнительным источником аллергена
- ✓ **Избавляйтесь от пылевых клещей.** Самая большая концентрация пыли собирается на мягком и пушистом: книжные шкафы с книгами, ковры и ковролины, мягкие игрушки. Также клещи обитают на подушках, матрасах, постельном белье. Используйте гипоаллергенные чехлы на матрас. Смените перьевые подушки и одеяла на синтетические (гипоаллергенные). Еженедельная влажная уборка всех мест, где могут жить клещи, горячим паром и стирка постельных принадлежностей при высокой температуре (55–60 °С) могут существенно снизить их количество
- ✓ **Устраняйте плесень.** Избегайте нахождения в сырых помещениях: банях, подвалах, гаражах, ванной комнате, кухне. Комнатные растения тоже могут быть источником плесени. При малейших признаках появления грибка в квартире следует изолироваться и организовать специальную обработку
- ✓ **Избегайте контакта с пылью.** Желательно воздержаться от дачных поездок. Для очистки воздуха в помещении используйте фильтры. Также необходимо проводить регулярную влажную уборку, чтобы механически удалять пыльцу, оседающую на всех поверхностях. Вместо открытых окон используйте кондиционер

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ АЛЛЕРГЕНОВ НА УЛИЦЕ

- 1 Избегайте прогулок в период высокой концентрации аллергенов (например, во время цветения растений)
- 2 На открытом воздухе носите защитную маску (респиратор), специальные носовые фильтры, чтобы минимизировать количество вдыхаемых аллергенов
- 3 Носите головной убор и снимайте его по возвращении домой, чтобы снизить количество аллергенов, которые оседают на волосах, а для защиты глаз носите очки. После прогулки примите душ
- 4 Стирайте вещи после улицы
- 5 Во время поездок на автомобиле держите окна закрытыми
- 6 Избегайте работы в саду и огороде во время сезона цветения



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Важный аспект профилактики аллергии на продукты – внимательное изучение этикеток на продуктах. Это утомительное занятие, однако именно оно является основным условием для установления тех продуктов, которые безопасно употреблять в пищу. Лучше воздержаться от употребления мёда, орехов, яблок и косточковых фруктов. На данные продукты чаще всего появляются оральные симптомы (першение и зуд в ротовой полости, отёки губ и лица) и высыпания на теле. В большинстве стран принят закон, согласно которому основные пищевые аллергены обязательно должны быть обозначены отдельно, даже если они содержатся в продукте в следовых концентрациях

К таким продуктам относятся:

- молоко
- куриное яйцо
- пшеница
- соя
- кунжут
- арахис
- лесной орех
- рыба
- морепродукты

## ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ПОЛЛИНОЗОМ

В период с марта по октябрь:

- **ведите дневник симптомов**
- **ведите пищевой дневник**, чтобы отследить, на какие продукты возникает реакция. Соблюдайте диету с учётом возможной перекрёстной пищевой аллергии
- **не вакцинируйтесь**, не проводите туберкулиновую пробу, плановые оперативные вмешательства (в том числе косметологические манипуляции планового характера)
- **не принимайте фитопрепараты** (лекарственные сборы и травы, препараты на травяной основе, косметологические средства)



# ВИРТУАЛЬНЫЕ ОКОВЫ

Сейчас сложно найти человека, который не пользуется компьютером и гаджетами и не заходит в интернет хотя бы раз в день. Как такие привычные действия могут перерасти в зависимость, рассказывает врач-психотерапевт Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина, кандидат медицинских наук Ирина Железнова.



Фото: пресс-служба ПКБ им. П. Б. Ганнушкина

▲ Ирина Железнова

Минздрав России признал зависимость от гаджетов заболеванием. В век цифровых технологий мы переходим к искусственному интеллекту, поэтому отрицать, что гаджеты плотно вошли в нашу жизнь, нельзя. Уже существует термин «номофобия» – страх остаться без мобильного телефона или далеко от него.

Хорошо, если девайсы не мешают обычной жизни: человек может ходить на работу, учиться в школе или институте, заниматься обычными делами, которые приносят ему удовольствие, при этом посвящая интернету определённое время.

В таком случае ему требуется помощь специалиста.

Согласно критериям ВОЗ, диагноз «интернет-зависимость» должен ставиться, если пациенты охвачены патологическим влечением на протяжении не менее чем 12 месяцев.

## От любви к депрессии

Зависимость от гаджетов развивается в несколько основных этапов. На начальном этапе, известном как «медовый период», человек испытывает удовольствие от времяпровождения в телефоне или за компьютером. Этот этап харак-

на видеосервисах или в интернет-магазинах. Эта зависимость влияет на все сферы жизни человека.

## Проблемы с психическим здоровьем

Перегруженность психики эмоционально-информационными интернет-сообщениями вызывает тревожность, депрессию, снижение самооценки и другие психологические проблемы. Из-за невозможности качественной эмоциональной обработки потока информации падает продуктивность, появляется чувство усталости, снижается самооценка.

## Существует термин «номофобия» – страх остаться без мобильного телефона или далеко от него

### Снижение продуктивности

Интернет-зависимость часто приводит к снижению концентрации внимания и способности к длительной умственной деятельности. Это может сказаться на учёбе, работе и других важных сферах жизни.

### Нарушение сна

Постоянное использование интернета перед сном приводит к бессоннице. Недостаток сна, в свою очередь, вызывает усталость, снижает работоспособность и ухудшает общее состояние здоровья.

### Проблемы в отношениях

Интернет-зависимость может привести к тому, что человек будет меньше времени уделять общению с семьёй и друзьями. Это станет причиной конфликтов и ухудшения отношений с близкими людьми.

### Финансовые трудности

Некоторые люди, страдающие от интернет-зависимости, могут тратить слишком много денег на онлайн-покупки или игры.

### Снижение физической активности

Проводя много времени в интернете, человек забывает о физической активности и здоровом образе жизни. Это может привести к проблемам с весом, ухудшению состояния здоровья и снижению качества жизни.

### Ухудшение навыков общения

Интернет-коммуникация создаёт иллюзию безопасности, что впоследствии вызывает или усиливает неуверенность во время общения тет-а-тет.

## Когда увлечение становится болезнью

Раньше критерием наличия зависимости считали время в телефоне: если человек проводит в гаджетах до трёх часов в день, это не зависимость, если больше – зависимость. Сейчас критерии поменялись: дело по большей части не в количестве времени, а в том, как человек функционирует. Если он перестаёт есть, вовремя ложиться спать, пользуется телефоном за рулём, теряя связь с реальностью, тогда мы говорим о зависимости. Это болезненное состояние, потому что в какой-то момент человек становится не в силах самостоятельно изменить образ жизни.

теризуется положительными эмоциями и высоким уровнем интереса. Следующий этап – развитие зависимости, когда использование гаджетов становится более интенсивным и регулярным, а человек начинает тратить на это всё больше времени. На заключительном этапе человек может испытывать трудности в реальной жизни из-за чрезмерного использования устройств.

## Виртуальный мир и его последствия

Практически всё время, которое мы проводим в гаджетах, мы сидим в интернете: в соцсетях, онлайн-играх,

## Что делать

Вот несколько стратегий, которые могут помочь в борьбе с зависимостью.

### Осознание проблемы

Первый шаг к решению любой проблемы – признание её существования. Оцените, сколько времени вы проводите за компьютером и как это влияет на вашу жизнь. Ведите дневник, чтобы отслеживать свои привычки.

### Установка лимитов

Определите конкретные временные рамки для использования гаджетов. Например, разрешите себе проводить не более трёх часов в день за играми или в социальных сетях. Используйте таймер, чтобы контролировать время.

### Поиск альтернативных занятий

Замените время, проведённое за компьютером или в телефоне, на другие увлечения. Это может быть спорт, чтение книг, творчество или общение с друзьями.

### Обращение за поддержкой

Если вы чувствуете, что не можете справиться с зависимостью самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам – психологам или консультантам по зависимостям.

### Постепенное сокращение времени

Если мысль о том, что завтра нужно начать использовать компьютер и телефон на 5 часов меньше, вызывает у вас стресс, попробуйте делать это постепенно. Уменьшайте время на 15–30 минут каждую неделю, пока не достигнете желаемого результата.

## СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Если ваш ребёнок проводит слишком много времени в гаджетах и интернете, не следует отбирать у него устройства. Вместо этого стоит постепенно строить обычную жизнь, наполненную разнообразными активностями и интересными событиями.

Родители должны показывать, что реальная жизнь может быть интереснее виртуальной.

Показывайте на собственном примере, что есть множество способов проводить время с пользой. Если родители сами постоянно сидят в интернете, то сложно ожидать от ребёнка иного поведения. Поэтому важно демонстрировать здоровое использование технологий.

# СКРЫТАЯ УГРОЗА

**Грыжи живота – одно из наиболее распространённых хирургических заболеваний. О том, почему возникает эта сложная патология и чем она опасна, рассказывает руководитель центра лечения грыж Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова, врач-хирург высшей квалификационной категории, обладатель статуса «Московский врач» Павел Кихляров.**

Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



▲ Павел Кихляров

## Какие бывают грыжи брюшной полости?

Грыжей называют выход (выпячивание) внутренних органов через естественные или искусственные отверстия в брюшной стенке, тазового дна или диафрагмы. Грыжи брюшной полости можно классифицировать на несколько типов: паховые, бедренные, пупочные и послеоперационные. Грыжи могут возникать после травмы или хирургических вмешательств. Однако причиной возникновения грыж является слабость мышечного слоя и/или соединительной ткани, а это, в свою очередь, может быть вызвано различными факторами: наследственностью, возрастом, физической нагрузкой, ожирением или травмами.

## Чем опасно ущемление грыжи?

Ущемление грыжи – это состояние, при котором органы, находящиеся в грыжевом мешке, оказываются зажатыми, что нарушает их кровоснабжение. Это может

привести к некрозу (омертвлению) тканей, что представляет собой серьёзную угрозу для здоровья и жизни пациента. Симптомы ущемления могут включать острые боли в области грыжи, тошноту, рвоту, а также общее ухудшение состояния. Если ущемление не будет устранено своевременно, это может привести к серьёзным осложнениям, таким как перитонит (воспаление брюшины), сепсис и даже летальный исход. Поэтому ущемление грыжи требует неотложного хирургического вмешательства.

## Можно ли избавиться от грыжи на животе без операции?

На сегодняшний день единственным эффективным методом лечения грыжи является хирургическое вмешательство. Иные методы лечения и профилактики, например снижение веса или избегание тяжёлых физических нагрузок, могут временно облегчить симптомы, но они не устраняют саму грыжу и не предотвращают её прогрессирование. Операции по устранению грыжи выполняются регулярно и имеют высокую степень успешности. Современные хирургические методы, такие как лапароскопическая хирургия, позволяют

проводить вмешательства с минимальной травмой, что снижает риск осложнений и ускоряет восстановление пациента.

## Моему папе 80 лет. Можно ли ему прооперировать паховую грыжу? Или это опасно?

Возраст сам по себе не является противопоказанием для операции по удалению паховой грыжи. Однако важно провести тщательную оценку общего состояния здоровья пациента и наличие сопутствующих заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет или другие хронические состояния. Если здоровье пациента позволяет и у него нет серьёзных медицинских противопоказаний, операция может быть выполнена с соблюдением всех необходимых мер предосторожности.

## Можно ли качать пресс для укрепления мышц живота при наличии пупочной грыжи?

В данном случае рекомендуется избегать интенсивных физических нагрузок, включая упражнения на пресс и силовые тренировки. Такие нагрузки могут увеличить давление внутри брюшной полости и способствовать ухудшению состояния грыжи. Вместо этого лучше

проконсультироваться с врачом о безопасных упражнениях и планах реабилитации. После хирургического вмешательства по удалению грыжи врач обычно разрабатывает программу реабилитации, которая может включать лёгкие упражнения для укрепления мышц живота без риска рецидива. В центре лечения грыж Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова разработана специальная программа, которая предусматривает упражнения от первых месяцев после операции до полного заживления и реабилитации.

## Зачем нужен сетчатый имплант и не будет ли он мешать?

Сетчатый имплант (полипропиленовая сетка), используемый при хирургическом лечении грыж, служит каркасом для формирования рубца и укрепления тех дефектов брюшной стенки, в которых находится грыжа. Он помогает предотвратить рецидив (возврат грыжи) и обеспечивает дополнительную поддержку слабым участкам тканей. Современные сетчатые импланты изготавливаются из биосовместимых материалов, которые хорошо переносятся организмом. При правильном использовании сетчатый имплант обычно не мешает повседневной деятельности пациента. Однако в редких случаях могут возникнуть осложнения, поэтому важно обсудить все возможные риски и преимущества с хирургом перед операцией.

## Может ли ношение бандажа избавить от грыжи?

Такой метод не является лечением. Бандаж не устраняет саму грыжу и не предотвращает риск осложнений, таких как ущемление. Более того, длительное использование бандажа может привести к ослаблению мышц брюшной стенки. Операция остаётся единственным способом полного избавления от грыжи. Бандаж может быть рекомендован только как временная мера до операции или в случаях, когда вмешательство по каким-то причинам откладывается. Важно обсудить использование бандажа с врачом для определения оптимального подхода к лечению.



## Единственным эффективным методом лечения грыжи является хирургическое вмешательство

**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, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменок, 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. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, 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. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. 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» 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. Сито» в социальных сетях:



12+  
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