

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 11 (310)



**Фундаментальные знания со школьной скамьи**  
О предпрофессиональных медицинских классах в столице.

<< **СТР. 4-5**



**Плохие мысли под контролем**  
Медицинский психолог Ольга Сячина о борьбе с тревогой.

<< **СТР. 6**



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

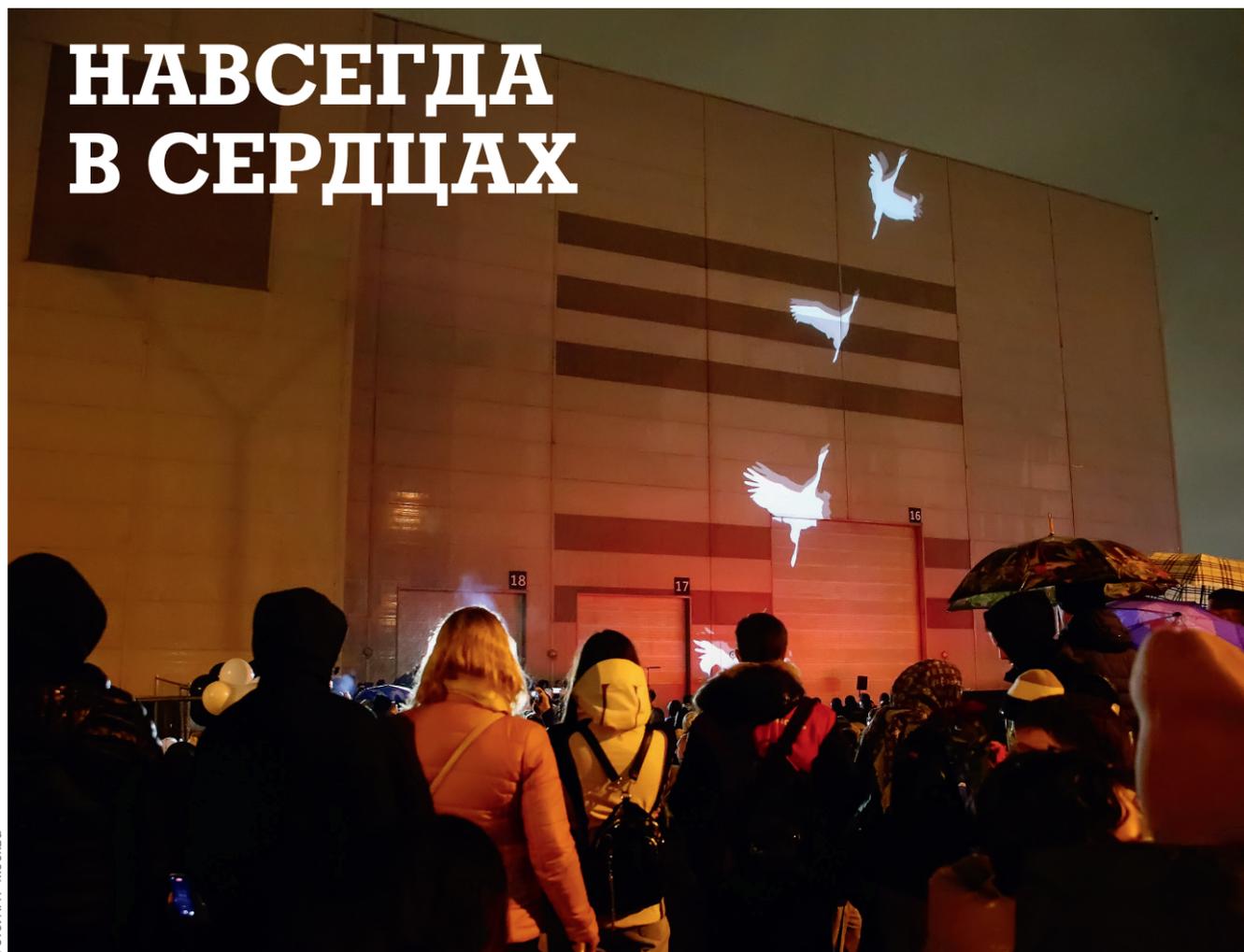


Фото: АГН «Москва»

## НАВСЕГДА В СЕРДЦАХ

▲ Москвичи присоединились к акции «Журавли» в память о жертвах теракта

22 марта в «Крокус Сити Холле» был совершён теракт, унёсший множество жизней и повлекший за собой сотни пострадавших. Вся страна объединилась в скорби 24 марта. Трагическое событие никогда не будет забыто нами. Редакция газеты «Московская медицина. Cito» выражает сочувствие и благодарит команду столичных врачей за самоотверженность и самопожертвование, с которыми они помогли всем поступившим пациентам. В материале газеты – сводки событий в первые дни после трагедии из столичных клиник, которые едва ли отражают весь масштаб проделанной работы. << **СТР. 3**

### Быстрое реагирование



Фото: mos.ru

В ближайшие часы после известий о трагедии мэр Москвы Сергей Собянин выразил соболезнования близким погибших: «В ТЦ «Крокус Сити» произошла ужасная трагедия. Соболезную близким погибших. Дал распоряжение оказать всю необходимую помощь всем, кто пострадал во время случившегося», – заявил Сергей Собянин.

### Медпомощь высокого уровня



Фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова в первый день после теракта сообщила о том, что все пациенты, поступившие в столичные больницы, получают необходимую комплексную медицинскую помощь.

«В настоящий момент (по состоянию на 24 марта. – Прим. ред.) в столичных больницах на лечении находятся 92 пациента, из них в крайне тяжёлом состоянии – семь пациентов, в тяжёлом состоянии – 29 человек, в том числе двое детей. Пациенты, у которых наблюдается положительная динамика, переведены из отделений реанимации в профильные отделения. С момента трагедии из московских стационаров выписаны 27 человек. Лечение занимаются высокопрофессиональные специалисты, к оказанию помощи пострадавшим подключены все ведущие команды столичных врачей разных профилей. Пострадавшим продолжает оказываться и психологическая помощь. Врачи прикладывают все усилия для оказания медицинской помощи всем пострадавшим в трагедии в «Крокус Сити Холле», – сообщила Анастасия Ракова.

Столичные больницы обеспечены всеми необходимыми расходными материалами, лекарственными препаратами, а также запасом донорской крови и её компонентов.

В связи с событиями в «Крокус Сити Холле» для родственников пострадавших открыта горячая линия +7 (499) 251-45-03.

Московская служба психологической помощи населению +7 (499) 173-09-09.

## Обращение к нации

Президент Российской Федерации обратился к россиянам на следующий день после теракта – 23 марта. В своей речи он поблагодарил медицинских работников, пожарных, спасателей и всех, кто работал не покладая рук.

«Обращаюсь к вам в связи с кровавым, варварским террористическим актом, жертвами которого стали десятки мирных и ни в чём не повинных людей – наши соотечественники, в том числе дети, подростки, женщины. За жизнь пострадавших,

тех, кто находится в тяжёлом состоянии, сейчас борются врачи. Уверен, они сделают всё возможное и даже невозможное для сохранения жизни и здоровья всех раненых. Особые слова благодарности экипажам скорой помощи и санитарной авиации,

бойцам спецподразделений, пожарным, спасателям, которые делали всё, чтобы сохранить жизни людей, вывести их из-под огня, из эпицентра возгорания и задымления, избежать ещё больших потерь», – подчеркнул президент России.



Фото: АГН «Москва»

▲ Один из мемориалов на месте трагедии

## Молочные пункты

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о завершении ремонта в 84 молочно-раздаточных пунктах.

Планируется привести в порядок ещё 72 подобных объекта.

«Дизайн объектов выдержан в одной стилистике с новыми детскими поликлиниками. Рабочие заменили окна и двери, системы пожарной безопасности и кондиционирования, обновили внутреннюю отделку», – написал Сергей Собянин.

Всего в столице более 200 молочно-раздаточных пунктов. В них выдают специальные смеси, соки, детские пюре и другие продукты для малышей, а для их

мам – витаминизированный сок и молоко. Если в вашем районе здание закрыто на ремонт, ближайший пункт можно найти на mos.ru. Бесплатные продукты питания на молочной кухне предусмотрены для постоянно зарегистрированных в Москве беременных и кормящих женщин. Продукты выдают на ребёнка в возрасте до шести месяцев; детей до трёх лет; детей до семи лет из многодетных семей; детей от трёх до 15 лет, имеющих ряд хронических заболеваний, и т. д.

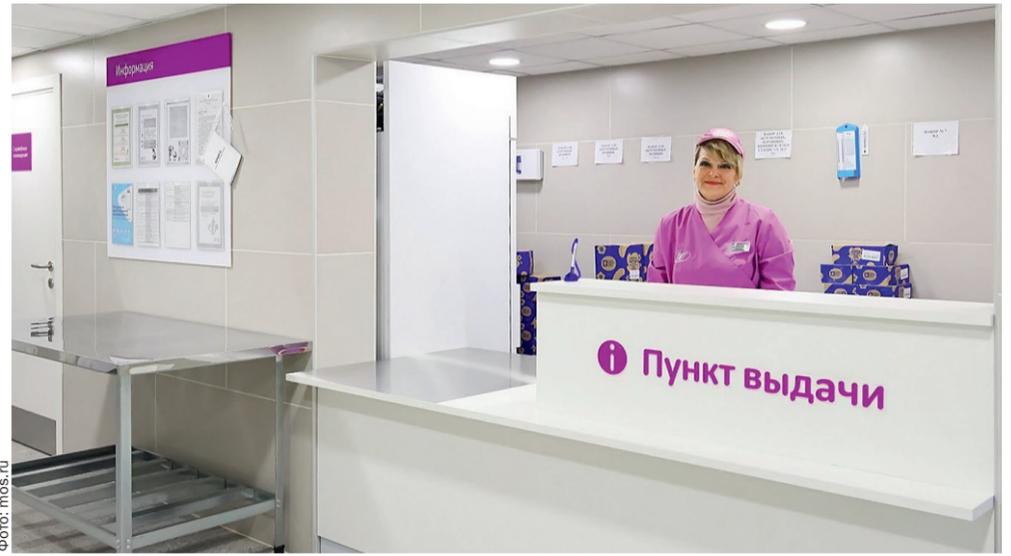


Фото: mos.ru

## Успехи Москвы в борьбе с туберкулёзом

Главный внештатный специалист фтизиатр Департамента здравоохранения города Москвы Елена Богородская провела пресс-конференцию «Москва – без туберкулёза», на которой доложила об эпидемиологической ситуации в столице.



Фото: Информационный центр Правительства Москвы

«На протяжении последних лет в Москве продолжается снижение основных эпидемиологических показателей по туберкулёзу. Всё это стало возможно благодаря внедрению новой модели противотуберкулёзной помощи населению. И сейчас в Москве, одном из крупнейших мегаполисов мира, показатели распространённости туберкулёза стали равны показателям при редких заболеваниях, что демонстрирует успех длительной системной работы. Среди достижений 2023 года дальнейшее улучшение эпидемиологических

показателей по сравнению с 2022 годом: снижение показателя заболеваемости постоянного населения на 7 %, смертности постоянного населения от туберкулёза – на 33 %», – подчеркнула Елена Богородская.

Главный внештатный специалист назвала приоритеты противотуберкулёзной работы. Это профилактика заболевания среди населения, а также граждан из группы риска.

«Раннее выявление больных и лиц с латентной туберкулёзной инфекцией

способствует своевременному и полноценному лечению. Это лучший гарант здоровья. Проведение химиопрофилактики заболевания лицам с латентной инфекцией и из контакта с больными позволило снизить вероятность заболевания наиболее уязвимой по туберкулёзу группы риска – здоровым пациентам с латентной инфекцией. Усовершенствована химиотерапия тяжёлых (ранее неизлечимых) больных с лекарственной устойчивостью возбудителя туберкулёза: разработаны и проведены исследования и внедрены новые режимы химиотерапии больных туберкулёзом, позволившие достигнуть результатов лечения, в 1,4 раза превышающих результативность исследований ВОЗ и позволяющих прекратить бактериовыделение у практически неизлечимых пациентов. В Московском городском научно-практическом центре борьбы с туберкулёзом работает отдел социальной, психологической и юридической помощи больным, в том числе уклоняющимся от лечения, что позволило снизить до минимальных значений число пациентов, самостоятельно прервавших химиотерапию», – рассказала Елена Богородская.

Каждый год 24 марта во всём мире отмечается День борьбы с туберкулёзом, призванный повысить осведомлённость общественности о губительных последствиях заболевания. Одна из главных целей – привлечение внимания к раннему выявлению туберкулёза и болезней лёгких.

## Всё о госпитализации

Более 2,6 млн раз обратились столичные пациенты к разделу «Мои госпитализации» в электронной медицинской карте.

«Пациенты стационаров изучали свои назначения, результаты исследований в режиме реального времени. А после выписки знакомились с историей госпитализации – в среднем просматривали от четырёх до девяти документов», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале.

Раздел функционирует более двух месяцев. Пациент может предоставить временный доступ к информации своим родственникам. Такая функция особенно актуальна для пожилых людей.

Сергей Собянин подчеркнул, что разработка и развитие удобных и полезных сервисов для здоровья будет продолжаться.



Фото: mos.ru

## Коротко

### Работа нейросетей

Более 12 млн лучевых исследований было обработано при помощи нейросетей за четыре года. Столичные врачи имеют доступ более чем к 50 сервисам компьютерного зрения. Нейросети применяются при анализе маммограмм, компьютерных и магнитно-резонансных томограмм, а также рентгеновских снимков. Искусственный интеллект способен выявлять признаки 37 различных заболеваний. Среди них рак лёгкого, пневмония, остеопороз, аневризма аорты, ишемическая болезнь сердца, инсульт, лёгочная гипертензия, гидроторакс и другие. Нейросети в столичном здравоохранении применяются в рамках эксперимента по внедрению технологий компьютерного зрения. Проект реализует Центр диагностики и телемедицины.

### Цифровое удостоверение семьи

В столице многодетные семьи будут автоматически получать электронное удостоверение своего льготного статуса. Цифровую копию документа можно скачать в свой смартфон из личного кабинета на mos.ru. Благодаря этому каждый член многодетной семьи будет иметь свой экземпляр удостоверения, а уникальный QR-код позволит подтвердить льготу в любом месте.

Как отметили в столичном Департаменте информационных технологий, за всё время оказания услуги «Присвоение льготного статуса многодетной семьи города Москвы» на портал mos.ru поступило более 315 тыс. обращений. При этом в 2023 году поступило рекордное количество заявок – почти 100 тыс.

### Остановка сердца

Во флагманский центр Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева поступил мужчина, который в течение долгого времени находился в состоянии клинической смерти на фоне острого инфаркта миокарда. Реанимационные мероприятия начались ещё на догоспитальном этапе. Благодаря им мультидисциплинарной команде из 20 врачей удалось восстановить механическую активность сердца, начать проведение экстракорпоральной мембранной оксигенации и одновременно стентировать коронарные артерии. В общей сложности он пребывал в состоянии клинической смерти в течение полутора часов. Сейчас пациент чувствует себя хорошо и находится под амбулаторным наблюдением.

# ХРОНИКИ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

23 марта мэр Москвы Сергей Собянин посетил Городскую клиническую больницу имени С. П. Боткина, чтобы узнать, как оказывают медицинскую помощь пострадавшим в теракте.



Фото: mos.ru

▲ Сергей Собянин

На тот момент в столичных больницах находились 80 человек в состоянии различной степени тяжести, поступившие в результате трагедии.

«Лучшие московские врачи борются за их жизнь и здоровье. Хотел выразить слова огромной признательности всем тем городским службам, которые принимали участие в спасении людей в “Крокусе”, – это пожарные, МЧС, спасатели, экипажи скорой помощи (десятки машин приехали туда), экипажи вертолётов, которые тушили пожар. И конечно, отдельные слова признательности москвичам, которые сегодня пришли сдавать кровь для раненых. Несмотря на ужасную трагическую ситуацию, считаю, что террористы не добились своего. Они пытались запугать, посеять страх. На самом деле мы становимся в таких ситуациях ещё более мужественными, сплочёнными. Хотел выразить соболезнования пострадавшим и семьям погибших. Мы с вами», – сказал Сергей Собянин.

Забота о пострадавших и их семьях не заканчивается медицинской помощью. Столица и Подмосковье совместно выплачивают денежные компенсации от 500 000 до 3 000 000 рублей. Также вместе с Московской областью город возьмёт на себя организацию похорон погибших.

## Концентрация сил

В первые часы после того, как пациенты начали экстренно поступать в медицинские организации столицы, во флагманском центре НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского на вопросы журналистов ответили руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун и директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков.

«Все силы и средства были оперативно включены в работу. Это порядка 50 бригад скорой помощи (по состоянию на 9:50 23 марта. – Прим. ред.), в том числе реанимобили и три вертолёта. В первые часы работали семь базовых взрослых больниц. Были определены ближайшие к приёму раненых и пострадавших две детские больницы. В конечном итоге пациентов принимают в 12 московских больницах», – сообщил Алексей Хрипун.

Он добавил, что к работе были привлечены все главные внештатные специалисты.

Сергей Петриков рассказал, что пациенты поступали в различном состоянии



▲ В больнице мэру оперативно доложили о текущей ситуации



▲ Сергей Собянин навестил пострадавших

и были распределены в зависимости от этого в реанимации или диагностическое отделение.

Также о работе в первые часы после трагедии рассказал журналистам врач – травматолог-ортопед Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохובה Александр Лебедев: «В кратчайшие сроки нам удалось развернуть все 10 операционных спинального и травматологического центров. Каждая операционная была оснащена всем необходимым

для оказания качественной высококвалифицированной помощи всем пострадавшим и раненым. К нам сразу присоединились представители медицинской техники, которые готовы были обеспечить непрерывность нашей работы. Всё это позволило оказать всем раненым и пострадавшим высококвалифицированную медицинскую помощь в кратчайшие сроки, работая параллельно шестью операционными бригадами».

По словам врача, никто в медицинском сообществе не мог оставаться безучастным.

«По зову сердца пришли все клинические ординаторы, которые проходят практику в нашей клинике. То и дело звонили врачи из ведомственных клиник, предлагая свою безвозмездную помощь», – подчеркнул специалист.

## Отклик москвичей

Жители столицы сплотились в желании оказать всю возможную помощь городским службам и пострадавшим. Врачам помогли волонтеры, многие выразили желание сдать кровь в одном из городских пунктов. Уже в 8:00 начал работу Центр крови имени О. К. Гаврилова. За первые сутки более 4000 москвичей сдали кровь и её компоненты, а поток желающих сделать то же самое не прекращался.

Доноры выстроились в километровые очереди перед медицинскими организациями, не пугаясь дождливой погоды. В течение дня на каждом донорском пункте для москвичей организовали раздачу воды, тёплого чая, а также продуктов, разрешённых к употреблению перед сдачей крови. Для комфортного ожидания людям также была предоставлена возможность согреться в автобусах. Кроме

## Никто в медицинском сообществе не смог остаться безучастным к горю.



▲ Тысячи москвичей пожертвовали свою кровь столичным больницам

того, неравнодушные москвичи привозили для доноров еду и питьё.

«Тысячи москвичей пришли поделиться кровью для лечения пострадавших. Центр крови и отделения переливания крови работают до последнего донора и принимают всех, кто может стать донором и пришёл помочь. В Центре крови был сформирован оперативный запас компонентов крови. В течение всей ночи с 22 на 23 марта лечебные учреждения были обеспечены донорской кровью в полном объёме», – рассказала главный врач Центра крови имени О. К. Гаврилова Ольга Майорова.

Кровь доноров, которая была сдана в первые дни после трагедии, поступит в медицинские организации после проведения необходимых обследований, обработки и получения результатов всех анализов.

# ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

Новый стандарт предпрофессионального образования продолжает реализовываться в столичных школах. Среди партнёров проекта – Департамент здравоохранения города Москвы, столичные медицинские организации, а также медицинские колледжи и шесть ведущих профильных вузов.



▲ На одной из лекций

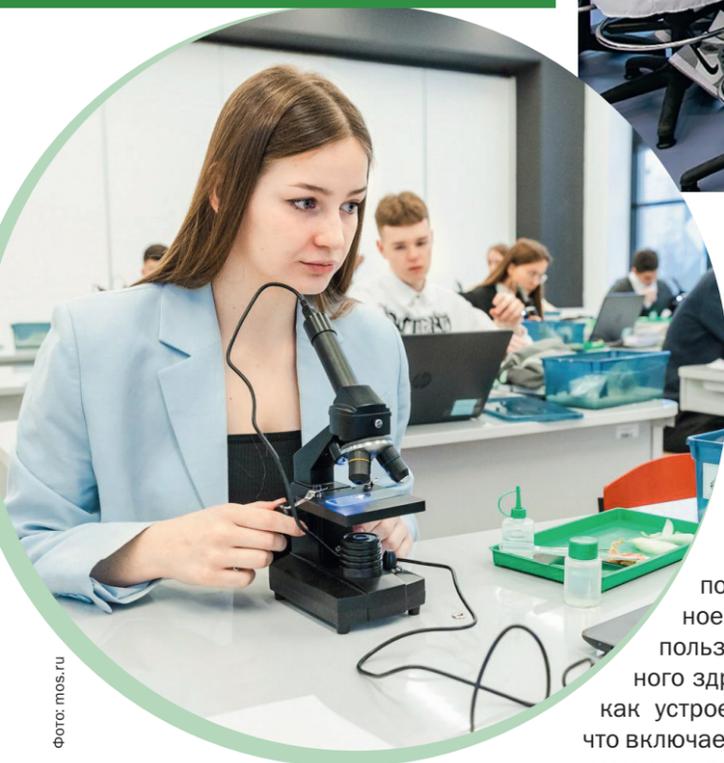


Фото: mos.ru

▲ Школьники работают с микроскопом

Одно из направлений – медицинские классы, где ребята углублённо изучают биологию и химию, проводят исследования, знакомятся с профессией медицинской сестры и врача. Вероятно, самая любимая часть программы обучения у школьников – экскурсии в медицинские организации Департамента здравоохранения города Москвы. Каждый класс обязательно посещает детскую и взрослую поликлинику, многопрофильный стационар и подстанцию скорой помощи.

«Ребята узнают, как организована работа современных медицинских учреждений, что включают новые стандарты медицинской помощи, с помощью какого высокотехнологичного оборудования врачи

**Все этапы обучения помогают будущим врачам осознанно выстроить карьерный путь.**

спасают жизни, как устроены машины скорой помощи и чем оснащены её выездные бригады и многое другое. В этом учебном году для школьников провели около 500 экскурсий», – сообщил в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

На экскурсиях школьникам показывают высокотехнологичное оборудование, которое использует первичное звено столичного здравоохранения, и объясняют, как устроена современная больница, что включает новый стандарт экстренной помощи, что такое система «Триаж», какое инновационное оборудование есть в больницах и как оно помогает спасать жизни в самых тяжёлых случаях.

## Серьёзная подготовка

Медицинские классы есть в 136 школах столицы. В них обучаются более шести тысяч ребят из 10 и 11 классов. Вся

программа посвящена тому, чтобы сегодняшние школьники стали в будущем первоклассными специалистами. На английском в таких классах изучают медицинские термины, а на литературе читают произведения, посвящённые врачам.

Закрепить теорию на практике помогают специальные курсы, которые разработаны экспертами. Например, столичный Департамент образования и науки и Сеченовский Университет разработали для медицинских классов программу «Шаг в медицину. Анатомия и физиология человека. Здоровье человека». На практических занятиях ребята учатся измерять артериальное давление, пульс, частоту дыхания, делать ЭКГ и спирометрию, а также анализировать полученные результаты. Интерактивные анатомические столы наглядно показывают строение органов, а роботы-тренажёры позволяют отрабатывать навыки оказания первой помощи.

Обучение проведению осмотра ▶

Подростки, ещё не окончив школу, уже получают профессию младшей медицинской сестры по уходу за больными.

«В рамках нового стандарта предпрофессионального образования параллельно с учёбой в школе ученики 10 медицинских классов проходят обучение в медицинских



Фото: mos.ru



▲ Отработка навыков на манекенах – важная часть образовательного процесса

## В этом учебном году для школьников провели около 500 экскурсий в поликлиники и больницы.

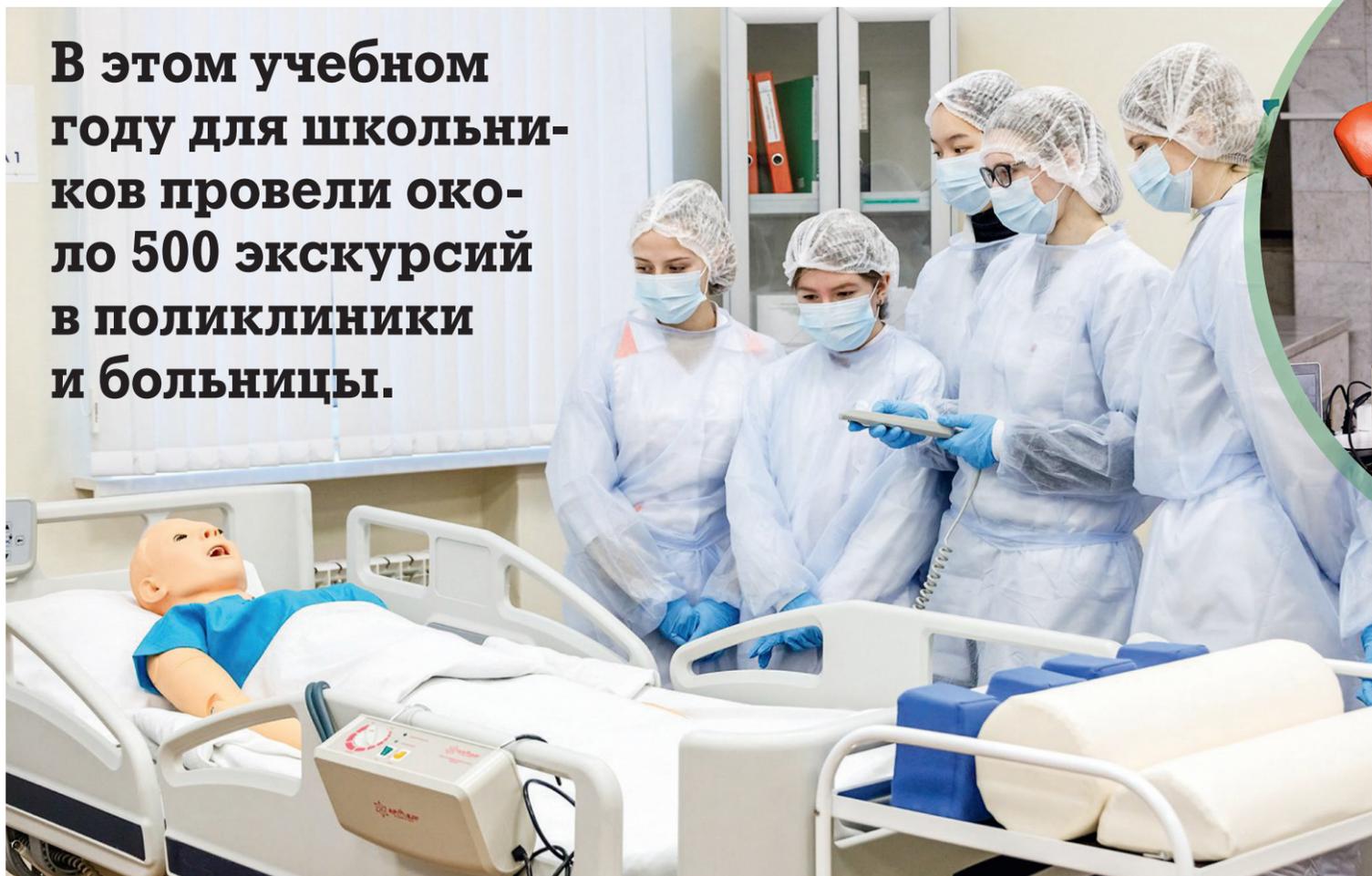


фото: mos.ru

▲ Школьники изучают профессию медицинской сестры

колледжах Департамента здравоохранения города Москвы по программе «Младшая медицинская сестра» и вместе с аттестатом получают свидетельство о профессии. А ученики 11 медицинских классов проходят обучение по программе «Основы сестринского дела», которое позволит им освоить основные направления деятельности медицинской сестры. Все эти этапы помогают будущим врачам осознанно выстроить карьерный путь и определиться в выборе профессии в медицинской сфере», – подчеркнули в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

Также школьники разрабатывают проекты и проводят исследования на медицинскую тематику под руководством преподавателей шести вузов-партнёров. Свои работы школьники защищают на научно-практической конференции «Старт в медицину». В случае успеха



фото: mos.ru

▲ Во время экскурсии в больнице

## Медицинские классы есть в 136 школах. В них обучаются более шести тысяч ребят.

они могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз.

«Профессия врача – одна из самых сложных в мире: ответственность за жизнь и здоровье другого человека требует от специалиста максимального профессионализма и твёрдого характера. Выбирать эту профессию нужно осознанно: выпускник школы, поступающий в медицинский вуз, должен понимать, что его ждёт. Обучение в медицинском классе позволяет старшекласснику заранее прикоснуться к профессии врача и честно ответить самому себе на вопрос, готов ли он сделать медицину делом своей жизни.

▲ Ребята учатся сами разрабатывать медицинские изделия



А если ответ положительный – получить уникальные знания и навыки, которые снизят порог вхождения в профессию. Московское образование и московская медицина стали брендами с мировым именем, и наша совместная работа по подготовке кадров для столичного здравоохранения уже много лет приносит плоды: выпускники медицинских классов становятся самыми подкованными и вовлечёнными студентами медицинских вузов», – рассказала первый заместитель руководителя Департамента образования и науки Олеся Лукашук.

По данным [sobyapin.ru](http://sobyapin.ru) и пресс-службы ДЗМ



▲ В медицинских классах изучают строение органов и анатомию



фото: mos.ru

▲ Участник конференции «Старт в медицину»

вузов», – рассказала первый заместитель руководителя Департамента образования и науки Олеся Лукашук.

Выпускников медицинских классов с удовольствием берут на дальнейшее обучение профильные вузы столицы. Директор ресурсного центра «Медицинский Сеченовский Предвуниверсарий» Сеченовского Университета Наталья Бирюкова рассказала о том, чем сильны такие абитуриенты: «Развитие наукоёмких медицинских и фармацевтических направлений с использованием nano-, био-, информационных технологий, потребность в услугах исключительно высокого качества предъявляет значительные требования к профессиональному уровню кадрового состава здравоохранения. Основная тенденция развития ведущих университетов мира, к которым относится и Сеченовский Университет, – обеспечение качественной непрерывной подготовки специалистов от общего через профессиональное образование к постдипломному. Важным фактором в этом процессе является ранняя профессионализация старшего школьника. Сеченовский Университет уделяет большое внимание участию в реализации проекта «Медицинский класс в московской школе». Обучение в медицинских классах является эффективным инструментом для повышения медицинской грамотности и мотивации школьников для выбора медицинской профессии. Обучающиеся получают полное представление о том, что такое медицина и какие навыки и знания необходимы для работы в этой области. Таким образом, из медицинских классов Москвы в Сеченовский Университет поступают ребята целеустремлённые, мотивированные и обладающие базовыми знаниями для освоения медицинской профессии».

# ПЛОХИЕ МЫСЛИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Как бороться с тревогой, рассказывает медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Ольга Сячина.

Фото: Руслан Игамбердиев/НИОЗММ



▲ Ольга Сячина

Говоря о переживаниях, люди часто путают страх и тревогу. Они имеют схожие телесные проявления. Осознать разницу между этими эмоциями можно так: представьте, что вы катаетесь на аттракционе. Тревога – это то, что вы испытываете до наступления какого-то события, напри-

## Как распознать тревогу?

Ваше тело начнёт реагировать, когда появятся непредсказуемые изменения внешней среды. Представьте себе, что вы идёте по лесу и вдруг слышите звук ломающихся веток. И вы думаете: «Вдруг это медведь?» Вы ещё не увидели его, но ваше тело уже начало реагировать: увеличилась частота сердечных сокращений, напряглись мышцы, сузилось поле зрения, начали путаться мысли. Так тревога готовит вас к быстрой реакции в случае опасности. Но иногда она активируется, когда вы воспринимаете ситуацию как угрожающую, даже если она таковой не является.

## Борьба с неприятными чувствами

Один из способов борьбы с тревогой – её избегание. Например, если человек испытывает дискомфорт из-за мыслей о предстоящем публич-

Избегание само по себе подкрепляет страх и беспокойство. Если человек никогда не делает того, чего боится, он не сможет понять, что последствия, которые вызывают у него беспокойство, могут и не наступить. Чтобы избавиться от тревоги, человеку нужно понять, каких действий он избегает, и постепенно начать с ними бороться.

## Преодолеваем беспокойство

Каждый человек сталкивался с негативными мыслями о событиях, финансах, работе, взаимоотношениях с другими людьми, будущем. Беспокойство – это мысли о проблеме, которая ещё не наступила. Иногда это может быть полезно, если это помогает человеку подготовиться к неприятному для него событию. Однако чаще всего беспокойство приносит только тревогу. Тогда человек тратит много времени и сил, чтобы обдумать те проблемы, которые могут даже не случиться.

Чтобы избавиться от беспокойства, старайтесь замечать мысли, но не застревать в них. Научитесь не действовать на их основании. Если, думая о чём-то, вы начинаете беспокоиться, попробуйте заметить это и вернуться в позицию наблюдателя. Через какое-то время вы увидите, что переносить тревожные мысли становится всё легче.

И, конечно, поймите, что мысли – это просто мысли. Часто люди считают их истинными вместо того, чтобы признать, что они только следствие тревоги.

## Беспокойство – это мысли о том, что может и не случиться.

мер, когда вагонетка приближается к первой горке. А страх – это эмоции при спуске с горки. Тревога больше ориентирована на будущее и возможные ситуации, на их ожидание.

ном выступлении, он может начать бессознательно избегать таких ситуаций. Конечно, пока он сидит дома, он чувствует себя спокойнее. Но только на короткий промежуток времени.



## Памятка

# БОРЬБА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



### Чтобы перестать избегать ситуаций, которые вызывают тревогу:

- 1 Попробуйте составить список обстоятельств, которых вы избегаете. Начните с того, что вызывает наименьшую тревогу
- 2 Заранее распланируйте, как будете справляться с напряжением, когда будете делать то, чего боитесь
- 3 Возьмите с собой предмет, который поможет вам справиться с напряжением. Для этого подходят антистрессы или любые другие вещи, которые связаны у вас с приятными воспоминаниями

**После определённого количества повторений этих пунктов вы увидите, что тревога постепенно снижается**



### Чтобы перестать беспокоиться, учитесь наблюдать за мыслями и не погружаться в них:

- 1 Вы можете использовать разные образы. Например, попробуйте представить поток воды, который несёт листья. И ваши мысли, как и эти листья, возникают в поле зрения и пропадают
- 2 Правильно формулируйте свои умозаключения. Когда вы заметите у себя признаки беспокойства, скажите себе: «У меня появилась мысль». Вместо того, чтобы думать: «Я завалю экзамен», – подумайте: «У меня появилась мысль, что я завалю экзамен»

12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина

# ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНОЛОГИИ

О том, как умные гаджеты помогают людям заботиться о своём здоровье, рассказывает врач общей практики Городской клинической больницы № 13 Кирилл Глибко.



## Пульсоксиметр

Этот прибор нужен для определения сатурации – уровня кислорода в крови. В норме он составляет 95–100 %.

Использовать прибор рекомендуется людям с хроническими заболеваниями лёгких; сердечно-сосудистой системы; подтверждённым ночным апноэ (остановкой дыхания).

Прибор не заменит консультацию специалиста, но поможет держать руку на пульсе и увидеть необходимость в записи на приём.

## Тонومتر

Необходим для измерения частоты пульса и артериального давления. Важно предотвратить развитие гипертонии – состояния, когда давление стабильно превышает уровень 140/90 мм рт. ст., так как постоянно повышенное давление оказывает негативное влияние на многие системы организма:

Чтобы получить максимально точные результаты, рекомендуется при измерении выполнять эти правила.

1. Правильно располагать манжету – на 2 см выше локтевого изгиба.
2. Расслабить руку, на которой проводится измерение, и положить её на ровную поверхность.
3. Измерять давление, находясь в покое. Не проводить процедуру сразу после физической активности.
4. Проводить замеры регулярно.

## Ирригатор

Очень поможет всем желающим поддерживать здоровое состояние полости рта. Также этот прибор рекомендуется использовать тем, кто хочет сохранить дёсны здоровыми и избежать развития пародонтита. Приступать к использованию ирригатора лучше после консультации со стоматологом: если есть воспаление дёсен, сначала потребуется специальное лечение.

Важно запомнить, что ирригатор не заменяет зубную щётку и пасту, а выступает дополнительным средством улучшения гигиены. Он с лёгкостью удаляет налёт между зубами и в десневых карманах. Прибор особенно поможет тем, кто носит брекеты, протезы, коронки, виниры и импланты.

из-за мороза, а летом из-за кондиционеров).

В помещениях в холодный сезон при температуре от 20 до 22 °С относительная влажность должна составлять 30–45 %, а в тёплый сезон – 30–60 % при температуре 23–25 °С. С момента включения отопления в квартирах и офисах влажность может снижаться до 20 % (а иногда и ещё сильнее).

От изменений условий окружающей среды в первую очередь страдают дети и люди с заболеваниями дыхательных путей, астматики и аллергики. Часто люди ощущают чувство стянутости кожи, отмечают, что ухудшилось качество сна.

Чтобы избежать таких последствий, нужно поддерживать оптимальную влажность воздуха с помощью увлажнителя.

## Глюкометр

Распространённость сахарного диабета в последние годы увеличивается. Неправильное питание, лишний вес, недостаточная активность – всё это создаёт предпосылки для развития недуга. Сахарный диабет страшен своими последствиями. Заболевание может вызвать инфаркт миокарда, инсульт, незаживающие язвы и преждевременную смерть.

Спасти жизнь может регулярный контроль за уровнем глюкозы в крови. От этого показателя зависит насыщение клеток организма энергией. Их голодание чревато опасными осложнениями, вплоть до диабетической комы и летального исхода.

▲ Кирилл Глибко

Сейчас следить за здоровьем и измерять уровень активности человеку помогают быстро развивающиеся технологии. Их использование облегчает жизнь, помогает заботиться о себе и вовремя обнаруживать возникшие проблемы.

## Использование умных гаджетов помогает заботиться о себе

## и вовремя обнаруживать проблемы со здоровьем.

### Умные весы

Работают как прибор для биоимпедансного анализа – позволяют измерить количество жира и жидкости в организме. Гаджет покажет, сколько весят ваши мыш-

цы и кости, обозначит базовый обмен веществ и метаболический возраст.

С помощью такого прибора удобно отслеживать изменения, так как результаты взвешиваний можно сохранять в смартфоне.

### Трекеры активности – фитнес-браслеты

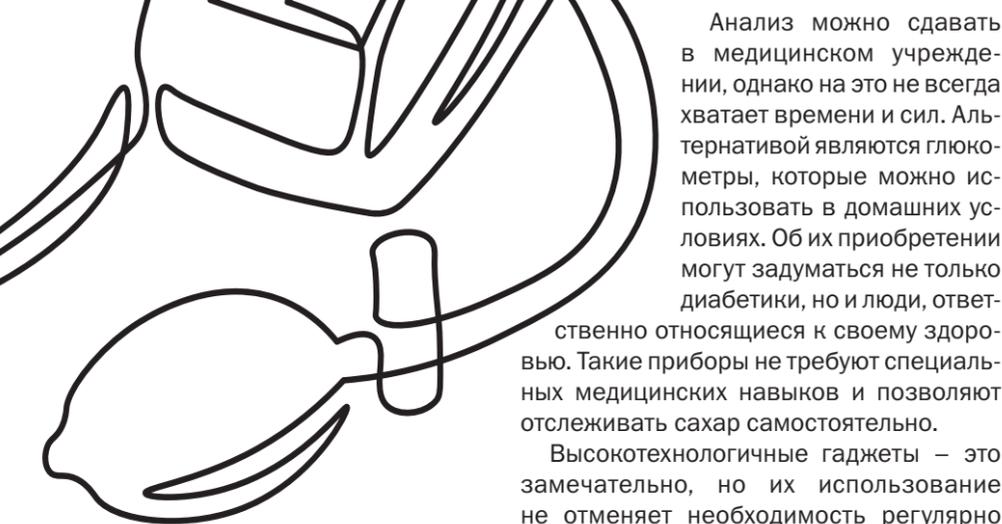
Этот удобный и полезный гаджет станет главным помощником для человека, который следит за здоровьем и ведёт активный образ жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярная физическая активность поможет избежать развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, болезней нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Также высокая подвижность помогает не допустить появления лишнего веса. Эксперты ВОЗ рекомендуют взрослым не менее 150 мин. аэробной активности умеренной интенсивности или 75 мин. высокоинтенсивной аэробной активности в неделю. И, конечно, многим известен самый популярный измеритель подвижности – 10 тыс. шагов.

Измерить пройденное расстояние, количество потраченных калорий и пульс помогут фитнес-браслеты. А некоторые модели могут отслеживать фазы и качество сна, напоминать о необходимости движения и растяжки во время сидячей работы.

- ускоряет развитие атеросклероза у человека с избыточным уровнем холестерина;
- ухудшает состояние сосудов головного мозга. Из-за нехватки кислорода человек становится менее продуктивным. Работоспособность и концентрация снижаются;
- приводит к ишемическому инсульту при полной остановке кровоснабжения;
- создаёт дополнительную нагрузку на сердце и может стать причиной развития гипертрофии сердечной мышцы, так как через сосуды, покрытые атеросклеротическими отложениями, кровь проходит тяжелее.

Чтобы не допустить нарушений развития сердечно-сосудистой системы, необходимо избавиться от избыточного веса, увеличить физическую активность, исключить курение и употребление алкоголя. И, конечно, следить за показателями давления и при необходимости обратиться к терапевту или кардиологу.



Анализ можно сдавать в медицинском учреждении, однако на это не всегда хватает времени и сил. Альтернативой являются глюкометры, которые можно использовать в домашних условиях. Об их приобретении могут задуматься не только диабетики, но и люди, ответственно относящиеся к своему здоровью.

Такие приборы не требуют специальных медицинских навыков и позволяют отслеживать сахар самостоятельно.

Высокотехнологичные гаджеты – это замечательно, но их использование не отменяет необходимость регулярно

## Результаты, полученные при применении гаджетов, не отменяют необходимость проходить диспансеризацию и консультироваться с врачом.

### Увлажнитель воздуха

Тело человека на 90 % состоит из воды. Поэтому организм должен находиться в такой среде, где он будет подвержен постоянному увлажнению. А воздух в жилых помещениях часто бывает сухим (зимой

проходить диспансеризацию и консультироваться с врачом. Только специалист может грамотно интерпретировать все полученные результаты измерений, вовремя и грамотно назначить необходимое лечение.

# ВОСПИТАНИЕ КЛИНИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

20 марта в Детской городской клинической больнице № 9 имени Г. Н. Сперанского состоялась ежегодная четвёртая Научно-практическая конференция студентов и молодых учёных с международным участием «Сперанские чтения – 2024».



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Иван Афуков (за трибуной) приветствует участников

В этом году свои работы презентовали студенты, молодые учёные из Республики Беларусь, Казахстана, Узбекистана и из более чем 20 городов России – представители 23 медицинских вузов и клинических центров. В рамках конференции было опубликовано 127 тезисов.

Мероприятие открыл президент детской больницы, заслуженный работник здравоохранения РФ, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Корсунский: «Конференция посвящена памяти Георгия Несторовича Сперанского – выдающегося отечественного педиатра, учёного, мыслителя, клинициста. На всех этапах жизни Георгий Несторович решал самые сложные организационные и клинические задачи, которые ставило перед ним руководство страны. Президент и граждане требуют от нас непрерывного повышения качества оказания медицинской помощи. Определены основные направления для образовательного процесса: это прежде всего воспитание клинического мышления, углубление практических навыков студентов и максимальное их привлечение к научным исследованиям».

С приветственным словом обратился к участникам главный внештатный детский специалист анестезиолог-реаниматолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач детской

Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ



▲ Анатолий Корсунский

больницы, кандидат медицинских наук Иван Афуков: «Я смотрю на вас с белой завистью, потому что у вас всё впереди. Мы все делаем первые шаги: институт, ординатура, аспирантура. И ещё будет



Фото: Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

▲ Эксперты чтений

длительное время, когда вы будете считаться молодыми учёными. А что такое молодой учёный? Этот человек, который создаёт тот базис, благодаря которому в практическое здравоохранение внедряется новое. Вам очень повезло жить во время развития технологий и колоссального рывка развития науки в нашей стране. Каждый из вас может внести свой вклад, который поможет нам в борьбе с различными заболеваниями у детей».

На чтениях присутствовал особый уважаемый гость – внук Георгия Несторовича Сперанского – Алексей Овчинников, который продолжил медицинскую династию в качестве хирурга. Достоянный потомок «главного детского доктора» внимательно слушал доклады, чтобы отметить наиболее понравившийся специальной наградой «от семьи Сперанских».

После того как все участники представили свои работы, компетентное жюри выбрало самых достойных, прошла церемония награждения дипломами I, II, III степени в номинациях «Студенческие научные работы», «Молодые учёные. Научный доклад», «Клинические случаи», «Постерный доклад».

Дипломантки конференции Оксана Усинская и Анна Пушкарёва из Сеченовского университета по итогам мероприятия сошли во мнение, что Сперанские чтения – это опыт и знакомства. Возможность узнать новые схемы лечения, обменяться знаниями с коллегами из других регионов.

Лилия Былич

## Нам пишут



Фото: sklif.mos.ru

▲ Андрей Оранский

В редакцию «Московской медицины. Сито» написал пациент С. с благодарностью в адрес команды хирургического отделения № 1 НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.

«С 5 по 9 февраля я находился в хирургическом отделении № 1 НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского по поводу проведения хирургического лечения правосторонней паховой грыжи».

От всей души хочу выразить огромную благодарность и признательность хирургам Саджая Юрию Константиновичу, Гезапову Фуаду Фазиловичу и Радыгиной Марии Вячеславовне как профессионалам высокого уровня за их доброе и внимательное отношение ко мне в период до и после операции.

Также хочу выразить восхищение и благодарность заведующему отделением Оранскому Андрею Владимировичу, который почти 10 лет руководит этим коллективом. Здесь не только врачи-хирурги, но и младшее медицинское звено. Серьёзность, оперативность, доброта, взаимопомощь – основа деятельности коллектива отделения. Это по-настоящему дружная высокоэффективная команда истинных медицинских специалистов, их даже можно назвать фанатами своей работы. Очень важно ещё то, что они и сами гордятся тем, что являются членами такого известного и прославленного государственного медицинского учреждения.

Ещё раз приношу искренние слова благодарности и признательности за профессионализм, трудолюбие, доброту, а также желаю крепкого здоровья, успехов в жизни и на работе всему коллективу отделения».

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. Плавунов, Н. Н. Потекаев,  
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарёв, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,  
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,  
М. Ш. Хубутя, 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. Несанctionированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВ ОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ