

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 АВГУСТА 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 32 (331)



### Занимательные экскурсии

Москвичи могут посетить центры ментального здоровья, новый флагманский центр и другие социальные учреждения.

<< **СТР. 5**



### Ночь – время восстановления

Невролог-сомнолог Валерий Кулюткин о пользе качественного сна.

<< **СТР. 6**



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



## ДЕТСКИЕ ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ: ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

▲ Мягкое пробуждение после процедуры в палате детского эндоскопического центра

Весной этого года на базе Морозовской детской городской клинической больницы и Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой начали работу детские эндоскопические центры. За это время врачи провели более 5000 исследований. «Создали самые комфортные условия для диагностики пищеварительной системы, на которую уходит всего несколько часов. Результаты сразу подгружаются в электронную медкарту пациента», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. В эндоскопический центр ребёнка направляет гастроэнтеролог городской детской поликлиники. Записать пациента на приём может как врач, так и родители по направлению через порталы mos.ru и emias.info или мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО».

### Новый статус



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что Городской клинической больнице имени С. П. Боткина присвоен статус научно-клинического центра: «За последние годы мы провели переоснащение

клиники, построили новый корпус и полностью реконструировали существующие, создав на их базе специализированные медицинские центры. Это не просто красивые стены, а прежде всего самые эффективные методы диагностики и лечения пациентов. Сегодня в Боткинской больнице оказывают все виды высокотехнологичной помощи – от роботических операций до трансплантации органов». Среди сотрудников научно-клинического центра шесть академиков Российской академии наук и более 100 профессоров.

### Престижная премия



Фото: mos.ru

Более 1000 молодых учёных побьются за получение престижной премии Правительства Москвы. Заявки принимались в области научных исследований и в сфере научных разработок в 22 номинациях.

«Приятно, что за последние пять лет проведения премии количество заявок выросло почти на 30%. В столице созданы все условия для реализации талантов будущих учёных. Уже в школе молодые люди могут делать первые шаги в науке и получать актуальные знания благодаря современному лабораторному оборудованию. Это позволяет юным специалистам воплотить свои разработки в жизнь, а результаты их изобретений используются по всей стране и даже за её пределами. Премия Правительства Москвы для молодых учёных призвана поддержать лучшие работы и вдохновить юных исследователей на новые достижения. За время её существования о своих работах заявили более 8000 учёных, а общая сумма врученных денежных средств превышает 600 миллионов рублей», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Московские сервисы в регионах

Ещё четыре региона подключились к платформе «МосМедИИ». Это Калининградская, Липецкая и Челябинская области, а также Ямало-Ненецкий автономный округ.

«В начале 2024 года мы приняли решение делиться технологиями компьютерного зрения и открыли врачам из регионов России доступ к московской платформе с сервисами искусственного интеллекта для быстрой интерпретации компьютерных томограмм, рентгенограмм,

флюорограмм и маммограмм. Медицинские учреждения Воронежской и Московской областей уже несколько месяцев используют умные алгоритмы. Таким образом, уже шесть регионов страны завершили подключение к столичной платформе. На сегодняшний день наши ИИ-сервисы

проанализировали свыше 160 тысяч исследований из этих субъектов», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



Фото: mos.ru

▲ Столичные медицинские сервисы постоянно развиваются

## Полезное приложение

Уже год работает приложение «Мой id», в котором можно хранить важные документы.

«Сейчас в нём доступны данные, которые пользователь предоставляет в личном кабинете на mos.ru или при получении госуслуг. Это упрощает заполнение онлайн-форм, анкет и заявлений, а также даёт возможность пользоваться некоторыми городскими услугами. Например,

в поликлинике вы можете отсканировать QR-код на инфомате и оперативно записаться к врачу», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Недавно в приложении появилось цифровое удостоверение многодетной семьи.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

## Центры московского долголетия

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале об увеличении количества центров московского долголетия.

«Теперь в городе работает 134 современных пространства. В центрах москвичи старшего возраста поддерживают здоровый образ жизни и занимаются любимым

делом, организуют клубы по интересам – от кулинарии до изучения иностранных языков», – написал Сергей Собянин. Посмотреть адреса центров – на mos.ru.

## Заболеваемость в норме

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что эпидемиологическая ситуация в столице соответствует сезону.

«COVID-19 во всём мире уже стал привычным сезонным заболеванием, и Москва не является исключением. Мы выстроили отлаженную систему мониторинга структуры заболеваемости и прогнозирования, продолжаем ежедневный анализ новых случаев инфекций в городе. Благодаря этому мы видим полное распределение всех штаммов и подштаммов, отслеживаем появление новых видов вирусов, планируем развитие эпидситуации наперёд. Сейчас мы видим небольшой сезонный рост

заболеваемости ОРВИ и COVID-19, который был для нас вполне ожидаемым для конца лета – горожане постепенно возвращаются из отпусков и с дач, а дети – в детские сады. Самым распространённым штаммом COVID-19 сейчас является FLIRT, однако болезнь проходит легко, и пациенты достаточно быстро идут на поправку. Такой же тренд на рост доли штамма FLIRT в структуре заболеваемости мы видим во всём мире», – рассказала вице-мэр.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

## Узнать биологический возраст

Гости форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе могут пройти экспресс-тест на биологический возраст.

«Биологический возраст – важный показатель здоровья, который определяет качество жизни. При этом он может существенно отличаться от паспортного, календарного. Физиологические изменения и процессы старения, через которые проходит каждый из нас, индивидуальны и зависят от генетики, образа жизни и привычек. В рамках форума-фестиваля посетители получают уникальную возможность всего за несколько минут пройти тестирование, которое поможет лучше понять свой организм, оценить его состояние и степень «изношенности». Экспресс-тест – это ещё один повод задуматься о будущем

и сделать шаг навстречу активному и комфортному долголетию. Здесь же можно будет проконсультироваться со специалистом и получить полезные рекомендации по итогам тестирования. Также доступна информация о возможности пройти углублённое исследование, которое позволит врачам выработать для пациента комплексную персональную стратегию по сохранению здоровья», – рассказал на mos.ru главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220 Андрей Тяжелников.

Тестирование проводится в пространстве «Аллея технологий будущего». Также там представлены современные инновационные разработки московской медицины.

## Коротко

### Чемпионат «Абилимпикс»

Мэр Москвы Сергей Собянин анонсировал в телеграм-канале чемпионат «Абилимпикс». Национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья состоится с 26 по 29 октября. Мероприятие проводится ежегодно в течение 10 лет. За это время в нём приняли участие более 100 000 школьников старше 14 лет, студентов и специалистов. Более 93 % из них получили работу на предприятиях – партнёрах чемпионата. Чемпионат «Абилимпикс» – это площадка для обсуждения вопросов обучения людей с ограниченными возможностями здоровья, новых инклюзивных практик, профессиональной ориентации и культурного обогащения.

### Популярный проект

Количество площадок проекта «Спортивные выходные» за четыре года выросло в три раза – до 72. На них проводятся бесплатные тренировки под руководством профессиональных спортсменов. К ним присоединились более 113 000 горожан. Помимо офлайн-тренировок, по будням в 7:00 проходит онлайн-зарядка. Присоединиться к ней можно в телеграм-канале проекта. Там же можно найти занятия по медитации и тренировки по различным видам спорта. Все эфиры сохраняются и доступны для просмотра в любой удобный момент. График бесплатных тренировок, полный перечень дисциплин есть на сайте проекта. Записаться на занятия можно в любом офисе «Мои документы».

### Строительство флагманского центра

Во флагманском центре Городской клинической больницы имени В. М. Буянова установлено 47 внутренних инженерных систем. Когда строительные работы завершатся, врачи смогут принимать до 200 экстренных пациентов в сутки. Во флагманском центре разместят девять разнопрофильных операционных, в том числе одну гибридную. Всего в медицинском учреждении установят более 1,2 тысячи единиц современного оборудования, которое позволит оказывать любые виды экстренной помощи. Также будут созданы комфортные условия для пребывания родственников пациентов: просторные зоны ожидания, комнаты для бесед с врачами и многое другое.

# РАБОТА В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Всего четыре года назад рентген-лаборанты и рентгенологи Москвы работали вместе в поликлиниках. С 2020 года начался перевод рентгенологов в Московский референс-центр, где они описывают лучевые исследования дистанционно. Рентген-лаборанты остались в поликлиниках один на один с пациентом. Как теперь складывается взаимодействие специалистов в условиях новой реальности?



Фото: пресс-служба ЦДДиТ

▲ Регулярное повышение квалификации – залог успешной работы



**Полина САМИТОВА,** врач-рентгенолог, начальник отдела профессионального образования Центра диагностики и телеме-

дицины

**– Насколько востребована сегодня профессия рентген-лаборанта?**

– Сегодня в рамках масштабной программы обновления московских больниц и поликлиник устанавливается самое современное оборудование для лучевой диагностики, что делает высокоточные исследования более доступными для жителей столицы. Только за последний год количество лучевых исследований увеличилось на 15%. Однако для эффективного использования нового оборудования требуются высококвалифицированные сотрудники, поэтому сегодня эта профессия очень востребована.

**– Что предпринял Департамент здравоохранения города Москвы в поддержку рентген-лаборантов?**

– В Центре диагностики и телемедицины в структуре учебного центра открыт отдел профессионального образования. Теперь

**– Есть ещё какие-то планы, которые вы хотите реализовать в будущем?**

– Мы планируем продолжать участие во всероссийских и московских образовательных мероприятиях, связанных с лучевой диагностикой. На них мы организуем секции как для врачей-рентгенологов, так и для рентген-лаборантов. Например, на предстоящем Российском диагностическом саммите мы представим трек для рентген-лаборантов, который будет длиться весь день.

Также мы хотим ввести постоянные практические курсы, чтобы у рентген-лаборантов была возможность не привязываться к расписанию учебного центра.



**Райса ДОБРЫЧЕНКО,** рентген-лаборант Диагностического центра № 3

**– Качество полученных изображений больше зависит от аппарата или от вас?**

– Аппарат МРТ, на котором я сегодня работаю, – это космический корабль! Выдаёт шикарное изображение, ещё и оснащён

## Рентген-лаборант – первое звено в цепочке рентгенологического исследования.

Рентгенолог обучает рентген-лаборанта ▶

у каждого рентген-лаборанта есть ресурсы для самообучения. Специалисты отдела профессионального образования ежемесячно готовят бесплатные онлайн-вебинары, которые доступны в записи на нашем сайте и в социальных сетях, а это значит, что к ним всегда можно вернуться.

Также проводятся обучающие практические курсы, где теорию можно в удобное время изучить самостоятельно и поучаствовать в практических занятиях. Для лаборантов у нас стабильно выпускается два-три новых курса в год. Специалисты отдела также выезжают на места, чтобы помочь среднему медицинскому персоналу в возникших вопросах.



▲ Практическое обучение правильной укладке пациента для получения качественного изображения

искусственным интеллектом, который подсказывает, как спланировать программу в зоне интереса, какую плоскость построить. Но качество полученных изображений, конечно, зависит примерно на 50% от аппарата и на 50% от рентген-лаборанта, а именно от его внимательности и профессионализма.

**– Что для вас изменила новая модель организации службы лучевой диагностики Москвы?**

– Новая реальность потребовала от нас большей дисциплины и ответственности. Мы привыкли, что рядом всегда есть врач, который может подсказать и помочь, если это необходимо. Теперь нужно рассчитывать на себя и контролировать весь рабочий процесс.

**– Если у вас возникает какой-то вопрос, что вы делаете?**

– Связываюсь с экспертами Центра диагностики и телемедицины, они всегда дают ответ.



**Джалолиддин БОБОВЕВ,** рентген-лаборант Консультативно-диагностического центра № 2

**– Как теперь работаете без врачей?**

– Я обучался и начинал работать в Самаре, там мы были вместе с рентгенологами, а когда три года назад переехал в Москву, здесь уже врачей не было. Это хороший повод для повышения квалификации, я сразу пошёл обучаться, потому что теперь я сам должен принимать многие решения. Только в этом году я уже освоил четыре курса в учебном центре.

**– Если вам нужен совет или какая-то помощь, к кому обращаетесь?**

– По любому вопросу я обращаюсь к экспертам Центра диагностики

и телемедицины. Например, недавно у меня был пациент, который пришёл на МРТ головного мозга, а его голова не помещалась в катушку, и, соответственно, я не мог сделать исследование. Я позвонил Татьяне Бондарчук, мы с ней придумали выход из ситуации и, находясь на связи, провели исследование.

На  
**15 %**  
увеличилось  
количество лучевых  
исследований  
за последний год.



**Татьяна БОНДАРЧУК,** рентген-лаборант, эксперт отдела профессионального образования Центра диагностики и телемедицины

**– Как сегодня выглядит схема взаимодействия рентгенологов и рентген-лаборантов?**

– Если у рентген-лаборанта возникает вопрос, он может задать его, связавшись с дежурным рентгенологом нашего центра по телефону.

У нас также работает группа экспертов, которая оказывает постоянную методическую поддержку и выезжает на места с целью обучения рентген-лаборантов. Ежемесячно специалисты нашего центра проводят масштабные аудиты качества работы поликлиник, чтобы понять, какая помощь необходима.

**– По каким случаям чаще всего вы выезжаете в поликлиники?**

– Это может быть запуск и настройка нового оборудования согласно московскому стандарту лучевой диагностики.

Также мы помогаем адаптироваться специалистам, например, когда рентген-лаборанта перевели с одной модальности на другую (когда он работал на рентген-аппарате, а будет на МРТ). Мы находим системный подход и помогаем не растеряться, потому что это действительно непростая специальность: нужно много думать, вникать, уметь прогнозировать результат.

**– Что бы вы посоветовали рентген-лаборантам в реалиях сегодняшнего дня?**

– Я бы посоветовала не бояться спрашивать и обращаться за помощью, не думать, что ты один такой со своим вопросом, а все остальные знают на него ответ. Нет, если ты задашь свой вопрос, ты выручишь многих вокруг, потому что эти люди тоже боялись спросить.

Стоит постоянно развиваться, это очень важный навык. Врачи учатся всю жизнь. Я считаю, что и средний медперсонал должен придерживаться такой же стратегии и пользоваться всеми ресурсами, которые сегодня предлагаются.

Фото: пресс-служба ЦДДиТ

Фото: пресс-служба ЦДДиТ

Фото: пресс-служба ЦДДиТ

Фото: пресс-служба ЦДДиТ

Фото: пресс-служба ЦДДиТ

# КРИТИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ

Мужчина в возрасте 65 лет поступил в Городскую клиническую больницу № 29 имени Н. Э. Баумана с жалобами на затруднённое мочеиспускание.

Во время осмотра стало ясно, что в организме скопился критический для жизни объём жидкости. Мочевой пузырь был переполнен, в нём находилось около пяти литров мочи. Такое состояние может привести к почечной недостаточности, воспалению почек и летальному исходу.

Был проведён полный клинический мониторинг состояния пациента и все виды исследований. В том числе УЗИ почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

## Операция без отлагательств

Мужчину экстренно направили в операционную. По результатам исследований было решено выполнить троакарную цистостомию. Во время этого хирургического вмешательства в мочевой пузырь через небольшой разрез в нижней части живота устанавливается мягкая силиконовая трубка. Она нужна для отведения мочи.

«Среди показаний к проведению троакарной цистостомии – проблемы с мочеиспусканием, вызванные различными заболеваниями, такими как рак предстательной железы, доброкачественная гиперплазия предстательной железы, травмы мочевого пузыря, камни в мочевом пузыре, инфекции мочевых путей и другие состояния, которые могут привести к нарушению нормального оттока мочи. Причиной задержки жидкости случае с конкретным пациентом стала аденома простаты большого размера. К сожалению, консервативное лечение было бы неэффективно, помочь пациенту (с учётом его состояния) могла только экстренная операция», – рассказал заведующий урологическим отделением Дмитрий Суренков.

В результате проведённого лечения пациент был выписан из больницы на третьи сутки после операции в удовлетворительном состоянии и рекомендациями продолжить наблюдение в поликлинике по месту жительства.

## Многоэтапное лечение

Запущенность болезни привела к тому, что пациенту потребовалось многоэтапное лечение. В течение трёх месяцев моча будет отводиться по установленному в ходе операции катетеру. Поскольку мочевой пузырь был слишком сильно растянут, ему нужно прийти в норму. После того, как орган восстановит свои функции, пациенту



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана

▲ Операции проводятся по ОМС и квотам на оказание высокотехнологичной медицинской помощи



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана

▲ Дмитрий Суренков (слева) с хирургами отделения



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана

▲ Медсестра отделения

**Запущенность болезни привела к тому, что пациенту потребовалось многоэтапное лечение.**

проведут операцию по удалению аденомы с помощью эндоскопического метода, без разрезов. Это возможно благодаря применению современного высокомогущего лазерного аппарата. Аденома простаты – распространённое заболевание. Его диагностируют у 80 % мужчин в возрасте 80 лет. Своевременно диагностировать аденому на ранней стадии и назначить консервативное лечение можно, если регулярно обращаться к урологам в городских поликлиниках. Ежегодное наблюдение у врачей позволит не пропустить важные симптомы и избежать хирургического вмешательства в дальнейшем.

## Мощность урологического отделения

Ежегодно в урологическом отделении Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана проходят лечение более 3000 пациентов. Врачи-урологи выполняют операции на почках, мочевом пузыре, предстательной железе и половых органах. Используют современное оборудование и новые технологии, включая инновационную лазерную установку. В ряде случаев это позволяет оптимизировать результаты лечения пациентов, снижать

Более  
**3000**  
пациентов ежегодно проходят лечение в урологическом отделении Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана.

количество рецидивов и сокращать сроки пребывания в стационаре до одного-двух дней после хирургического лечения.

Специалисты отделения оказывают медицинскую помощь не только мужчинам. Выполняются операции по установке свободных синтетических петель – слингов и искусственных мочевого сфинктеров, которые помогают при недержании. Врачи занимаются лечением патологий почек, например удалением камней при помощи лазера из органа и мочеточников; лапароскопической резекцией почки; лапароскопической радикальной нефрэктомией, нефруретерэктомией с резекцией мочевого пузыря.



Фото: пресс-служба ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана

▲ Во время хирургического вмешательства

# ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ

На сайте форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» размещено расписание экскурсий в социальные учреждения города.



фото: mos.ru

▲ Москвичи увидят новое симуляционное оборудование

«На форуме-фестивале "Территория будущего. Москва 2030" в Гостином Дворе мы рассказываем о самых инновационных решениях во всех отраслях социальной сферы столицы. Познакомиться с ними можно не только там, но и посетив открытые экскурсии. В августе и сентябре москвичи смогут изнутри посмотреть на работу различных социальных учреждений, начиная от отремонтированных школ и заканчивая центрами московского



фото: mos.ru

▲ Экскурсия в центр ментального здоровья

долголетия. Особой популярностью у горожан сейчас пользуются экскурсии в недавно открывшиеся центры ментального здоровья. Во время посещения можно увидеть зоны психологической разгрузки, познакомиться с методами инструментальной терапии, посмотреть или даже узнать на своём опыте, как работают аппараты биологической обратной связи, свето- и гипокситерапии, а также как проходят сеансы с применением технологий виртуальной реальности», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Экскурсии в центры ментального здоровья проводятся каждый вторник и четверг в 11:00 и 15:00. Они будут проходить до 5 сентября включительно.

## Получить новые знания

У москвичей появится уникальная возможность посетить флагманский центр Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова, который ещё не начал свою работу, но будет открыт в этом году.

Посмотреть, как работает центр женского здоровья, можно 29 августа и 5 сентября в 12:00.

Кадровый центр Департамента здравоохранения города Москвы открыт



фото: mos.ru

▲ Консультация с психологом

для посещения по понедельникам в 10:00 и 12:00. Гостям покажут новейшее симуляционное оборудование, современные компьютерные классы, экспертные зоны, а также станции для повышения квалификации и прохождения оценки профессиональных навыков врачей.

Все экскурсии бесплатные, но требуют предварительной регистрации на сайте форума-фестиваля [moscow2030.mos.ru](http://moscow2030.mos.ru), так как количество мест ограничено. Забронировать своё можно в специальном разделе «Экскурсии», выбрав интересующую программу и дату.

## О форуме-фестивале

Площадки форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» действуют до 8 сентября. Перейти на официальный сайт форума-фестиваля можно по QR-коду.



## Репортаж

# РЕГАТА КАК СРЕДСТВО ОТ ВЫГОРАНИЯ

18 августа в подмосковном яхт-клубе «Берёзки» состоялся третий этап второго сезона Медрегаты-2024.



фото: пресс-служба Медрегаты-2024

▲ Регата продолжалась весь день

Впервые Медрегата прошла в 2023 году и имела большой успех в медицинском сообществе. Это единственное в России спортивное мероприятие для медиков, которое направлено на профилактику и борьбу с профессиональным выгоранием.

## Дух победы

В гонке приняли участие 14 команд – это более 50 врачей и других медицинских работников из московских и подмосковных учреждений здравоохранения. Первое место заняла команда «Октагон S» Городской клинической больницы № 29

имени Н. Э. Баумана, за ней последовала команда «Фрегат Победы» подмосковной Красногорской городской больницы, третьей финишировала команда «Высокое напряжение» Городской поликлиники № 220. Победители получили медали и памятные подарки от партнёров мероприятия.

## Финальный этап впереди

Впереди участников ждёт финальный этап сезона – «Кубок медиков», который получит лучшая из команд-участников (ими будут призёры первых трёх этапов регаты, прошедших в июне, июле и августе).



фото: пресс-служба Медрегаты-2024

▲ Участники благотворительного соревнования



фото: пресс-служба Медрегаты-2024

«Уверен, что такой масштаб мероприятия позволит нам привлечь как можно больше медиков к активному образу жизни, что, в свою очередь, поможет им избежать эмоционального выгорания», – рассказал директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Безымянный.

Финальный этап Медрегаты-2024 пройдёт 15 сентября. Подробная информация размещена на сайте [medregata.ru](http://medregata.ru).

14

команд приняли участие в гонке.

Благотворительное мероприятие организовано фондом помощи медикам «ВБлагодарность» совместно с Дирекцией по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.

# НОЧЬ – ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

О влиянии ночного отдыха на организм и основных причинах проблем со сном рассказывает врач – невролог-сомнолог, заведующий дневным стационаром Центра патологии речи и нейрореабилитации Валерий Кулюткин.



Фото: пресс-служба ЦПРиН

▲ Валерий Кулюткин

- восстановление организма. Во время сна вырабатываются гормоны, которые способствуют восстановлению тканей и клеток. Это помогает поддерживать здоровье и предотвращать развитие заболеваний;
- обработка информации. Сон помогает обрабатывать информацию, полученную в течение дня. Это способствует улучшению памяти и когнитивных функций;
- поддержание иммунитета. Сон влияет на работу иммунной системы, помогая организму бороться с инфекциями и болезнями;
- улучшение эмоционального состояния.

## Почему возникают проблемы

Из-за хронического недосыпа могут ухудшиться когнитивные функции, снизиться продуктивность. Также возрастает риск развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, диабет, и ожирение.

Причины плохого сна многообразны. Это могут быть:

- стресс, психические и психологические проблемы;
- неврологические заболевания;
- патологические феномены, возникающие во сне (синдром обструктивного апноэ сна, двигательные нарушения);
- эндокринная патология;

- разнообразные заболевания внутренних органов;
- сменная работа, частая перемена часовых поясов;
- нарушенная гигиена сна (нерегулярный режим сна и бодрствования).

## Наиболее опасные и распространённые причины

Одна из причин неосвежающего ночного отдыха, с которой обращаются более трети больных, находящихся на лечении в отечественных терапевтических стационарах, – синдром обструктивного апноэ сна. Когда мы спим, мягкое нёбо,



## Взрослому человеку достаточно семичасового ночного отдыха.

нёбный язычок, корень языка и другие мягкие ткани теряют тонус и периодически перекрывают просвет дыхательных путей в той или иной мере. В некоторых случаях это может привести к полному перекрытию просвета глотки и временной остановке дыхания – апноэ. Нехватка кислорода и избыток углекислого газа заставляют мозг пробудиться, после чего мышцы снова напрягаются, а дыхание возобновляется.

На втором месте по распространённости стоит бессонница (инсомния) – это расстройство, проявляющееся трудностями засыпания или поддержания сна в сочетании с последующим плохим самочувствием в период дневного бодрствования, возникающими даже тогда, когда условия для сна комфортны, а времени на него достаточно. Ненормальным считается, если указанные жалобы беспокоят человека три и более раз в неделю.

Сон – это состояние, во время которого взаимодействие организма с внешним миром затормаживается, а осознаваемая психическая деятельность частично прекращается. Считается, что взрослому человеку достаточно семичасового ночного отдыха. Если вы регулярно ложитесь в одно и то же время, утром просыпаетесь бодрым и свежим, а днём чувствуете себя хорошо, то можете не сомневаться – вы высыпаетесь.

## Польза для организма

Качественный сон является таким же важным условием выживания, как вода и пища. Во время сна происходит ряд важных процессов:

## Памятка

# СОН – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ЛУЧШЕ СПАТЬ

### Соблюдайте режим сна и бодрствования

Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это поможет настроить внутренние часы организма (циркадные ритмы)

### Создайте комфортные условия для сна

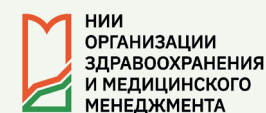
Убедитесь, что ваша спальня тёмная, тихая и прохладная (около 18–20 °C)

### Избегайте кофеина и тяжёлой пищи перед сном

Кофеин может стимулировать нервную систему и затруднять засыпание. Тяжёлая пища может привести к изжоге и другим проблемам с пищеварением

### Регулярно занимайтесь спортом, но не непосредственно перед сном

Физическая активность помогает улучшить качество сна, но интенсивные тренировки могут возбудить нервную систему



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



### Если нарушения сна не лечить, они могут вызвать

- Плохо поддающуюся традиционной лекарственной терапии артериальную гипертонию, в том числе возникающую во время ночного сна
- Опасные сердечные аритмии
- Сердечную недостаточность
- Повышение риска инфаркта миокарда и инсульта
- Прогрессирование когнитивных нарушений
- Депрессивные состояния и неврастенические симптомы

Если у вас есть проблемы со сном, обратитесь к сомнологу. Специалист поможет вам определить причину этого состояния и предложит лечение

Памятка подготовлена совместно со специалистами ЦПРиН

12+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ПЕРВЫЕ ШАГИ В СПОРТЕ

Как родители могут поддержать юного спортсмена, рассказывает врач по лечебной физкультуре Московского городского центра реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича, член молодёжного совета при Департаменте здравоохранения города Москвы Татьяна Берестенькова.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЭММ

▲ Татьяна Берестенькова

Спорт играет важную роль в формировании здорового организма, крепкого иммунитета и позитивного характера ребёнка. Но как заинтересовать его спортом и сделать занятия не нагрузкой, а радостью?

## Чем раньше, тем лучше?

30 лет назад врачи утверждали, что к занятиям спортом следует приступать не раньше семи лет, а профессионально ребёнок начинал тренироваться в десять лет. Но сейчас родители всё чаще отдают детей на секции (например, фигурное катание или гимнастика) в три-четыре года.

Если вы задумываетесь, когда начать спортивную карьеру ребёнка, помните, что оттапливаться нужно всё-таки не столько от возраста, сколько от индивидуальных особенностей.

Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь с врачом-педиатром, чтобы исключить возможные противопоказания по состоянию здоровья. Также важно учесть характер, темперамент, уровень физической подготовки и так далее.

## Спорт – это не только физическое развитие, но и отличная возможность научиться дисциплине, работать в команде, добиваться целей и верить в свои силы.

Для определения оптимального возраста начала занятий конкретным видом спорта рекомендуется обратиться к тренеру или специалисту по спортивной медицине. Они смогут дать более точные рекомендации, учитывая все особенности ребёнка. Не нагружайте юного спортсмена слишком интенсивными тренировками с раннего возраста. Начните с лёгких занятий в игровой форме и постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок.

## Выбирайте спорт по душе

На тренировках ребёнок на основе полученного опыта формирует свои взгляды и отношение к миру. Поэтому важно не ошибиться с выбором секции, чтобы

юный спортсмен мог не только физически развиваться, но и получать удовольствие от занятий.

Чтобы определиться с будущим видом спорта, в первую очередь обратите внимание на предпочтения вашего ребёнка: выбирайте секцию, которая будет соответствовать его интересам и увлечениям. Это поможет ему достигать лучших результатов.

## Советы родителям

### Станьте примером для ребёнка.

Образец для подражания в этом возрасте очень важен. Если взрослые всё свободное время проводят на диване у телевизора, то и дети обычно усваивают такую модель поведения. Поэтому чаще выбирайтесь всей семьёй на стадион, в бассейн или на теннисные корты, играйте в активные игры на свежем воздухе. Не обязательно останавливаться на каком-то одном виде спорта – меняйте их в зависимости от сезона.

### Помните: тренер – ваш союзник.

Хороший специалист – это залог успеха и безопасности ребёнка. Отношения с тренером должны быть уважительными и конструктивными. Если вы открыто показываете недоверие к специалисту, ребёнок может почувствовать это и начнёт воспринимать его также.

Регулярно общайтесь с тренером, чтобы быть в курсе успехов и проблем вашего ребёнка. Всегда доверяйте профессиональному мнению и соблюдайте все рекомендации специалиста. И, конечно, никогда не вмешивайтесь в тренировочный процесс. При соблюдении этих рекомендаций хороший тренер сможет мотивировать ребёнка, научить его технике и помочь достичь успехов.

### Не сравнивайте ребёнка с другими.

У всех свои способности, таланты и темпы развития. Сравнение с другими нередко приводит к тому, что ребёнок чувствует неуверенность в себе или даже испытывает стресс. Кроме того, это может негативно повлиять на мотивацию: если ребёнок постоянно сравнивается с более успешными сверстниками, снижается его желание заниматься спортом. Вместо стремления к собственному прогрессу и развитию он будет концентрироваться на том, чтобы быть лучше других. Постоянное сравнение может привести и к потере уверенности в собственных силах: ребёнок начинает сомневаться в том, что способен достичь успеха. Это может стать препятствием для его развития.

Также важно поощрять успехи и отмечать усилия. Это поможет ребёнку закрепить интерес к занятиям спортом.

### Думайте о процессе, а не о результате.

Отдавая ребёнка в спортивную секцию, родитель должен помнить, что спорт – это не только про результат и первые места. Это ещё и про здоровье, дисциплину, развитие навыков работы в команде и личных качеств.

Если вы уделяете слишком много внимания мечтам и ожиданиям, вы можете упустить из виду важность того, что происходит сегодня. Давление и стресс негативно сказывается на будущих результатах ребёнка. Важно помнить, что каждый шаг имеет значение и даже небольшие победы могут привести к большим успехам в будущем.

- усталостью от тренировок;
  - трудностями с выполнением определённых упражнений;
  - конфликтами с тренером или другими детьми в команде;
  - отсутствием интереса к выбранному виду спорта;
  - страхом перед неудачами и ошибками.
- Узнав точную причину, вы сможете на неё повлиять. Главное – показать юному спортсмену, что его мнение важно для вас.

Если нежелание возникло именно из-за того, что ребёнку не подходит именно вид спорта, позвольте ему самостоятельно выбрать что-то новое.

Если вы только начали занятия, проблема может быть исключительно в том, что ребёнку просто нужно время, чтобы привыкнуть к новому виду деятельности.



Будьте терпеливы и поддерживайте его на этом пути.

И, конечно, не стоит принуждать заниматься спортом против воли. Это вызовет только сопротивление и нежелание продолжать тренировки. Попробуйте найти подход, который будет мотивировать ребёнка заниматься спортом.

Спорт – это не только физическое развитие, но и отличная возможность научиться дисциплине, работать в команде, добиваться целей и верить в свои силы. Помогите своему ребёнку открыть мир спорта и сделать его частью счастливой и здоровой жизни!

## Если спорт не подходит

Если ребёнок не хочет заниматься спортом, важно понять причины его нежелания и найти подход, который поможет ему заинтересоваться тренировками.

В первую очередь поговорите с ребёнком и выясните причины возникшего нежелания. Иногда оно связано с:



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

**Елена СИМОНОВА**, врач-ревматолог, заведующая консультативно-диагностическим отделением по ревматологии Межкрупного ревматологического центра Городской клинической больницы № 52

Когда нужна консультация ревматолога? Какие заболевания лечат ревматологи? Какие обследования необходимо пройти при подозрении на болезнь?

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



## Как не пропустить ревматологическое заболевание пожилым людям? Какие анализы надо сдавать?

Существует миф, что ревматологические заболевания присущи только пожилым людям, но, к сожалению, это заблуждение. Они могут возникнуть в любом возрасте, даже в детском, например, ювенильный артрит. Заболевания суставов, как правило, сами дают о себе знать такими проявлениями, как скованность, тугоподвижность. Это одни из первых и основных признаков воспалительного артрита.

Если возникли боли и припухлость в суставах, первоначально необходимо обратиться к терапевту или к врачу общей практики, который при наличии показаний для консультации ревматолога назначит необходимые лабораторные и инструментальные исследования. Они необходимы при первом знакомстве с ревматологом для того, чтобы врач мог максимально точно оценить характер существующей проблемы. Ревматологи занимаются не только заболеваниями суставов, но и проблемами аутоиммунного характера – системными заболеваниями, такими как системная красная волчанка, синдром Шегрена, ревматическая полимиалгия, различные виды васкулитов и воспалительных миопатий.

Анализ, которые человек сдаёт в рамках диспансеризации, позволяют врачу заподозрить ревматологическое заболевание. Показательны такие маркеры, как скорость оседания эритроцитов, уровень С-реактивного белка, лейкоцитарная формула крови и многие другие. Самым частым заблуждением, касающимся лабораторных исследований относительно ревматологии, является наличие или отсутствие у пациента ревматоидного фактора. Существует целый ряд ревматологических заболеваний, не ассоциированных с этим показателем, и есть много заболеваний, не относящихся к группе ревматологических, но при которых

ревматоидный фактор повышен почти в 100 % случаев.

## Какие обследования назначает ревматолог человеку с подозрением на заболевание?

На основании имеющихся анализов и жалоб ревматолог выдвигает гипотезы, которые могут потребовать более детальных исследований. В зависимости от того, какое заболевание подозревают у пациента, ревматолог может назначить иммунологические, генетические исследования, спектр инструментальных исследований (КТ, МРТ, УЗИ и др.), а также консультации смежных специалистов.

## Назначили нестероидные противовоспалительные средства. Это не опасно?

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в ревматологии чаще используются как симптоматическое средство, то есть для уменьшения выраженности боли. Однако есть заболевания (группа спондилоартритов), когда НПВП назначаются как патогенетическая терапия, не для обезболивания, а для воздействия на причину болезни. Препаратов много, они делятся на классы по селективности



Фото: пресс-служба ГКБ № 52



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

и продолжительности действия. Доказано, что чем выше селективность, тем выше безопасность. У ревматологов большой опыт работы с НПВП, однако предсказать, какое лекарство поможет конкретному пациенту, можно не всегда. Подбор терапии потребует времени.

Техника безопасности при использовании НПВП: приём лекарства только после еды. Другое важное правило: не принимать НПВП без назначения врача. Почему? НПВП оказывает воздействие на желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую систему, почки, печень. Как и все лекарственные препараты, они имеют особенности взаимодействия с другими препаратами, которые принимает пациент. Поэтому перед назначением необходимо оценить сопутствующие заболевания, наличие противопоказаний, взвесить соотношение пользы и риска, тем самым подобрав максимально безопасный препарат для конкретного пациента.

Современный терапевтический арсенал ревматолога включает целый ряд современных классов препаратов – новых молекул, в том числе генно-инженерных и таргетных синтетических средств. Скорость внедрения новых методов лечения сопоставима с общемировыми тенденциями, что придаёт уверенности в успехе лечения как пациенту, так и врачу.

## Нам пишут



Фото: пресс-служба ДТЭСЗН

▲ Ирина Зарудная

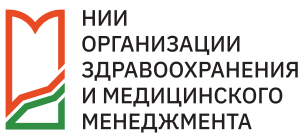
Год назад была создана Московская служба онкопсихологов. Специалисты помогают пациентам справиться со сложными эмоциями и принять диагноз.

«Хочу выразить огромную благодарность коллективу Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина за профессионализм и душевное отношение к пациентам. Его сотрудники стараются поддерживать атмосферу уверенности в том, что онкология не приговор. Отдельно хочется поблагодарить психолога центра Ирину Алексеевну Зарудную. Именно этот человек смог найти слова, которые помогают мне бороться и продолжать лечение с верой в выздоровление.

Невозможно передать то состояние, в котором человек оказывается после постановки этого диагноза. Я была уверена, что никто не сможет помочь, слова поддержки и сочувствия знакомых только раздражали, поисковик в Интернете выдавал страшные прогнозы. Лечащий врач после очередного моего вопроса «Сколько живут с таким диагнозом и как часто бывают рецидивы?» посоветовала записаться на приём к психологу. И Ирина Алексеевна действительно помогла и продолжает помогать, так как лечение ещё не закончено. При этом ценно именно то, что она не просто психолог, а специалист узкой направленности – онкопсихолог, понимающий состояние именно онкологических больных. Я могу прийти к ней и действительно рассказать обо всех своих тревогах и состояниях, понимая, что буду услышана и любой страх будет разобран. Далеко не все свои переживания я могу озвучить родным, а таких переживаний много. В процессе лечения появляются новые, и их необходимо с кем-то обсудить. Спасибо Ирине Алексеевне за профессионализм, чуткость и умение найти подход даже к таким «тревожным» пациентам, как я!»

Пациентка И. К.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников

**Члены редакционного совета**

Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,  
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,  
И. М. Османов, Н. Ф. Плавун, Н. Н. Потекаев,  
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ