



фото: пресс-служба ДЗМ



Москва расширяет возможности для будущих медиков: теперь у студентов медицинских колледжей появились наставники – опытные специалисты, которые помогают осваивать профессию на практике. Об этом рассказала заместитель

мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова во время экскурсии в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

“ Проект, который я хотела бы анонсировать, – это новый подход к подготовке среднего медицинского персонала. Все ребята, которые учатся по специальности “медицинская сестра”, в обязательном порядке получают дополнительную квалификацию – операционная, реанимационная медицинская сестра или рентген-радиололаборант. Это самые востребованные специалисты, их всегда не хватает в любой больнице. Без них невозможно представить качественную и своевременную медицинскую помощь. И чтобы подготовить таких специалистов, мы на базе 30 крупнейших городских больниц создали специализированные подразделения, которые будут заниматься со студентами. Мы сформировали проект “Наставничество”. В него вошли 4,5 тысячи лучших старших медсестёр, которые прошли специальные курсы и теперь будут заниматься с ребятами из колледжей в группах по 5–10 человек. Проект стартует с этого года и охватит все медицинские колледжи Москвы», – рассказала Анастасия Ракова.

Подробнее << **СТР. 3**



НАСТАВНИЧЕСТВО В МЕДИЦИНЕ

▲ Вице-мэр Анастасия Ракова, директор НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Сергей Петриков и ученики медицинских классов

фото: Александр Сивов / НИИОЗММ

Новости



фото: mos.ru

▲ В столичных стационарах внедрены современные методы лечения

Высокие технологии для здоровья



фото: mos.ru

За пять лет объём высокотехнологичного лечения в Москве вырос почти на 50%. Инновационные возможности медицины доступны как взрослым, так и детям. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в мессенджере МАХ.

“ Сегодня высокотехнологичные методы лечения доступны в более чем 30 городских больницах по 20 профильным направлениям. Важно, что инновационную медпомощь, в том числе лекарственную терапию таргетными препаратами, могут получить и взрослые, и дети», – написал мэр Москвы.

Столица значительно продвинулась во внедрении современных методов лечения в стационарах. Это результат системной работы, включающей формирование нового каркаса городского здравоохранения, ускоренное внедрение инноваций в клиническую практику, развитие технологической базы для помощи при наиболее сложных диагнозах, а также высокий уровень подготовки специалистов и поддержку отечественных разработчиков.

Впереди остаётся большая работа по модернизации больниц, созданию профильных центров компетенций, оснащению учреждений современным оборудованием, включая роботические системы, а также по активному внедрению цифровых сервисов и расширению диагностических возможностей. По словам Сергея Собянина, инновации в медицине напрямую влияют на качество жизни москвичей.

Анонсы



фото: freepik

5 мифов о диетах
Врач-диетолог Виктория Егорова о том, какие заблуждения мешают привести себя в форму к лету

<< **СТР. 6**

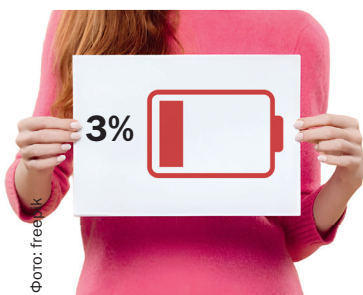


фото: freepik

Как восстановиться после ОРВИ
Врач общей практики Кирилл Глибко делится советами о том, как поправить здоровье после болезни

<< **СТР. 7**



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Нейротренировки для долголетия

В столице подвели итоги года работы программы по сохранению когнитивных навыков людей старшего поколения.

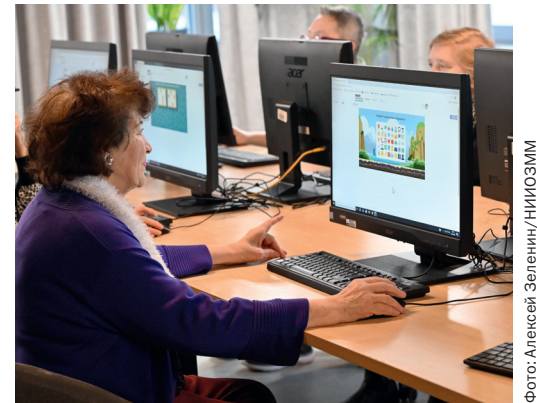
Программа реализуется проектом «Московское долголетие» и Федеральным медико-биологическим агентством (ФМБА России). В неё входят два специализированных курса: «Нейротренировки когнитивных навыков» и «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния».

«Чтобы оставаться в тонусе в любом возрасте, нашему мозгу, как и мышцам, нужны регулярные тренировки. Развитие

памяти, концентрации и мыслительных навыков помогает сохранить высокое качество жизни, самостоятельность, активность и эмоциональную стабильность на долгие годы. Именно поэтому год назад совместно с ФМБА России мы запустили в центрах московского долголетия программу поддержки когнитивных функций и психоэмоционального состояния. Она адаптирована специально для москвичей старшего возраста. Проект оказался востребован, но, что ещё важнее, крайне результативен: к курсам присоединились свыше 57 тысяч человек, и подавляющее большинство из них – более

90% – продемонстрировали измеримое улучшение памяти, мышления. При этом показатели внимания повысились у 98% участников», – отметила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Курс «Нейротренировки когнитивных навыков» включает компьютерные упражнения для развития памяти, внимания и мышления. Такие тренировки способствуют формированию новых нейронных связей. Курс «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния» помогает участникам контролировать эмоции с помощью технологии биологической обратной связи.



▲ Тренировки когнитивных навыков помогают мозгу оставаться гибким и активным

Успехи московской нефрологии

В канун Дня нефролога специалисты МКНИЦ Больница 52 поделились итогами работы нефрологической службы столицы.



▲ Специалисты больницы отметили, что в основе лечения пациентов с заболеваниями почек лежит мультидисциплинарный подход

Директор Марьяна Лысенко подчеркнула: ещё 50 лет назад главной задачей было спасти жизнь пациента с почечной недостаточностью. Сейчас же приоритет – вернуть человека к полноценной жизни: работе, семье, учёбе.

Ключевым достижением стало создание в Москве центров компетенций по нефрологии, обеспечивающих полный цикл помощи. Как рассказал главный внештатный нефролог Москвы Олег Котенко, теперь чёткие критерии позволяют любому врачу направить пациента к узкому специалисту в срок до 5 дней. После подтверждения диагноза человек закрепляется за межклубным центром.

Специалисты гордятся мультидисциплинарным подходом к лечению пациентов с заболеваниями почек. В междисциплинарную команду могут входить хирурги, рентгенэндоваскулярные

хирурги, эндокринологи и кардиологи. Особое внимание участники пресс-конференции уделили трансплантации, отметив, что доступность трансплантации почки в Москве выше средних мировых показателей. Несмотря на развитую систему диализных центров и возможность получения перитонеального диализа на дому, трансплантация считается приоритетным видом заместительной почечной терапии. При этом родственное донорство – наилучший вариант для трансплантации на додиализной стадии, когда у пациента нет «предлеченности диализом», к тому же родственные трансплантаты функционируют в два раза дольше посмертных.

Специалисты напомнили о простой профилактике: чтобы избежать серьёзных проблем с почками, достаточно раз в год сдавать общий анализ мочи и проверять уровень креатинина в крови.

Цифровой полис ОМС

Выписку о полисе ОМС теперь можно скачать в приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Опция появилась в декабре 2025 года и повысила доступность цифрового полиса.

Выписка о полисе ОМС в электронном виде не требует дополнительных подписей или печатей и полностью подходит для предъявления при решении различных вопросов.

Документ может пригодиться при трудоустройстве, очном прикреплении к поликлинике или подтверждении данных в ведомствах для получения услуг.

«Приложение «ЕМИАС.ИНФО» стало ещё одним каналом оперативного получения выписки о полисе ОМС для пациентов. Сегодня через приложение большинство горожан записываются к врачу, просматривают сведения из своих электронных медкарт: протоколы осмотров врачей, результаты анализов, а теперь москвичи получили возможность скачать выписку о своём полисе ОМС. Она содержит всю нужную информацию: номер полиса, фамилию, имя, отчество владельца,

название страховой организации, регион страхования, а также штрихкод, который можно оперативно предоставить для считывания при необходимости», – отметила председатель Комитета государственных услуг Москвы Елена Шинкарук.

Новая функция упрощает доступ к цифровому полису: вся информация для заботы о здоровье доступна в приложении «ЕМИАС.ИНФО» и на портале emias.info. Сведения о полисе ОМС, включая детей с подтверждённым родством, можно просматривать и скачивать в личном кабинете на госуслугах.



▲ Цифровизация здравоохранения помогает вести каждого пациента персонализированно

Коротко

Борьба с инфекциями

8 апреля на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится научно-практическая конференция «Внутрибольничные инфекции в медицинских учреждениях различного профиля, риски, профилактика, лечение осложнений». Участники мероприятия обсудят современные подходы к диагностике и профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, а также организацию биологической безопасности в медучреждениях, внедрение современных достижений в области дезинфектологии и вопросы защиты медицинского персонала. Чтобы зарегистрироваться на конференцию, наведите камеру телефона на QR-код.



Умная госпитализация

В столице запустили проект «Умная госпитализация» для тех, кому требуется плановое лечение в стационаре. Теперь врач поликлиники создаёт заявку на госпитализацию в специальной цифровой системе, где её рассматривают профильные стационары и оставляют свой отклик, если могут помочь пациенту. Затем в приложении «ЕМИАС.ИНФО» он может самостоятельно выбрать удобную дату и больницу из поступивших вариантов. В результате процесс становится прозрачным и персонализированным. На mos.ru опубликована основная информация о проекте и принципах его работы. Подробности можно узнать, наведя камеру телефона на QR-код.



Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

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



УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ В БОЛЬНИЦЕ

Ученики медицинских классов провели день в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского с ведущими специалистами, узнали о работе врачей и медсестёр, попрактиковались на современном оборудовании.

В марте обучение с подготовленными координаторами уже прошли более трёх тысяч будущих медсестёр и медбратьев, а до конца года их станет свыше 11,5 тысячи. Вместе с наставниками студенты отрабатывают различные манипуляции и получают качественную обратную связь. Этот формат позволяет будущим медикам увидеть профессию изнутри, познакомиться с работой медицинских организаций и осознанно выбрать профессиональный путь.

Появление наставников у студентов медколледжей – это часть системной работы по подготовке кадров для столичного здравоохранения. Она начинается ещё в школе, в том числе в предпрофессиональных медицинских классах.

Ученики этих классов также занимаются по практико-ориентированному подходу. Помимо изучения анатомии, физиологии и отработки навыков в школьных лабораториях с помощью интерактивных анатомических столов и роботов-тренажёров, старшеклассники обязательно посещают поликлиники и стационары, станции скорой помощи. Теперь в рамках учебных дней в ведущих больницах ребята могут не только понаблюдать за работой врачей, но и примерить профессию на себя: они обсуждают клинические случаи, отрабатывают медицинские манипуляции, в том числе на профессиональном симуляционном оборудовании. Все ученики медицинских классов осваивают профессию «младшая медицинская сестра

по уходу за больными» на базе столичных колледжей.

Как добавила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**, комплексная подготовка в предпрофессиональных классах даёт детям возможность убедиться в правильности своего выбора. По статистике последних лет, более 90% выпускников медицинских классов успешно поступают в профильные медицинские вузы.

Динамичная программа

В конце марта старшеклассники медицинских классов посетили НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского – институт, где каждый день решают самые сложные задачи экстренной медицины. О вызовах, ежедневно встающих перед врачами и медсёстрами, о направлениях научной работы института, медицинских профессиях будущего и карьерных пер-



▲ День в больнице – отличный шанс увидеть профессию изнутри



▲ Анастасия Ракова и Сергей Петриков посетили экскурсию

спективах в сфере здравоохранения ребятам рассказали ведущие врачи института, в том числе директор – доктор медицинских наук, академик РАН Сергей Петриков. «Программа для ребят очень насыщенная. Во-первых, мы рассказываем про стационар: про историю, современность, как мы работаем. Проводим мастер-классы, где ребята могут опробовать различные навыки: проведение реанимационных действий, ультразвукового, эндоскопического и рентгенологического исследований. Нами создана динамичная программа, в которой они с большим интересом всегда участвуют. Одно дело – посмотреть фильмы и почитать книги, что-то услышать, другое дело – увидеть всё своими глазами», – отметил Сергей Петриков.

◀ Отработка навыков сердечно-лёгочной реанимации на симуляторе

Практика для будущих специалистов

В Склифе ребятам показали, как работает система триаж – принцип распределения пациентов по потокам в зависимости от степени тяжести состояния. Старшеклассники прошли по смотровым отделениям и увидели в действии работу пневмопочты – автоматизированной сети трубопроводов для моментальной доставки анализов биоматериалов и документов в лабораторию.

Важной частью дня стала демонстрация симуляционного оборудования, разработанного в Центре диагностики и телемедицины. Ученикам представили фантомы – высокоточные модели человеческих органов: молочной и щитовидной желез, печени, сосудов, пояснично-крестцового отдела позвоночника.

В фантомы заложены искусственные патологии – от 5 до 8 образований различной структуры, которые имитируют реальные опухоли. Каждому старшекласснику выпал шанс сесть за аппарат, провести ультразвуковые исследования, поработать биопсийной иглой.

«Я получила интересный и колоссальный опыт. Всё сделано по новым стандартам, и всё направлено на эффективность оказания медицинской помощи. Я смогла ощутить себя частью структуры, побывать внутри неё. А теперь я ещё больше хочу связать свою жизнь с медициной», – отметила У., ученица медицинского класса.



▲ Исследование на фантоме щитовидной железы

“ **Более 90% выпускников медицинских классов Москвы поступают в ведущие профильные вузы** ”

БУДУЩЕЕ ПЕДИАТРИИ

В столице состоялось уникальное событие для будущих детских врачей – VI научно-практическая конференция студентов и молодых учёных с международным участием «Сперанские чтения – 2026». Студенты-ординаторы выступили с докладами в Детской городской клинической больнице № 9 имени Г.Н. Сперанского.

Открывая мероприятие, президент больницы, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Корсунский подчеркнул, что в этом году впервые среди докладчиков выступят детские хирурги: каждый третий клинический случай посвящён этому разделу медицины. Также впервые доклады представят зарубежные студенты, обучающиеся в России. «Наша задача – продемонстрировать, что мы являемся верными продолжателями нашей отечественной педиатрической школы. И мы надеемся, что наши молодые учёные и студенты это покажут», – отметил Анатолий Корсунский.



Участники показали, что они являются верными продолжателями отечественной педиатрической школы



▲ Докладчик поприветствовал главный врач больницы Иван Афуков

В этом году в Детской больнице имени Г.Н. Сперанского собрались более 200 участников из 24 университетов 20 городов России, а также студенты из стран СНГ. На суд жюри поступило 137 тезисов. Мероприятие было организовано совместно с кафедрой педиатрии и детских инфекционных болезней Сеченовского Университета, продолжающей традиции российской педиатрической школы, заложенные профессором Сперанским.

Гостей и участников мероприятия поприветствовал директор Научно-исследова-



▲ Главный детский хирург Минздрава России Дмитрий Морозов

детским хирургом, поэтому сегодня я особенно рад, что в программе конференции так много докладов по хирургии!»

Важные вопросы педиатрии и хирургии

Помимо докладов по детской хирургии, были представлены масштабные научно-исследовательские работы и клинические наблюдения по ключевым направлениям современной педиатрии. В секциях и постерных сессиях обсуждали инфекционные заболевания у детей, антибиотикорезистентность, иммунодефициты, ревматологические и гастроэнтерологические патологии, редкие синдромы и тяжёлые неонатальные состояния. Особый акцент сделали на анестезиологии и реаниматологии детского возраста – от респираторной поддержки новорождённых до обезбоживания при сложных операциях и ве-



▲ Подобные мероприятия – отличная возможность обменяться опытом с коллегами

тельского клинического института педиатрии и детской хирургии имени академика Ю.Е. Вельтищева, главный детский хирург Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Морозов. Он подчеркнул, насколько в медицине важна преемственность поколений: «Мы счастливые люди с потрясающими предшественниками: Н.Ф. Филатовым, Г.Н. Сперанским, Ю.Е. Вельтищевым. Отечественная педиатрия – это мощная самобытная школа мирового уровня, а вы её правопреемники».

Научных свершений молодым учёным пожелал профессор Алексей Овчинников, внук академика Г.Н. Сперанского: «Первую половину своей более чем 50-летней медицинской карьеры я работал

дения пациентов с жизнеугрожающими осложнениями.

После того как участники представили свои работы, компетентное жюри выбрало самых достойных, прошла церемония награждения дипломами I, II, III степени в номинациях «Доклады по научно-исследовательским работам», «Электронные постеры», «Представления клинических случаев», «Приз зрительских симпатий», «Приз от профессора Овчинникова А.А.».

Участники высоко оценили формат конференции, работу президиума и возможности для обмена опытом и профессионального роста. Александр Новиков, студент 5 курса Белорусского государственного медицинского университета (Минск), поделился: «Я очень рад, что стал участником форума. Это уникальная возможность научиться новому и перенять опыт авторитетных коллег, найти единомышленников».

◀ Награждение лауреатов



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

ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ КЛЕТКИ

Цитологическая диагностика в Городской клинической больнице имени Ф.И. Иноземцева: раннее распознавание заболеваний на клеточном уровне.

Универсальная диагностика

Цитологический метод диагностики является универсальным и применяется в различных клинических ситуациях.

Наиболее известным и массовым является его использование в гинекологии. Забор материала проводится из цервикального канала (узкий полый проход внутри шейки матки, соединяющий влагалище с полостью матки) и с поверхности шейки матки, позволяет на микроскопическом уровне оценить клеточный состав. Это даёт

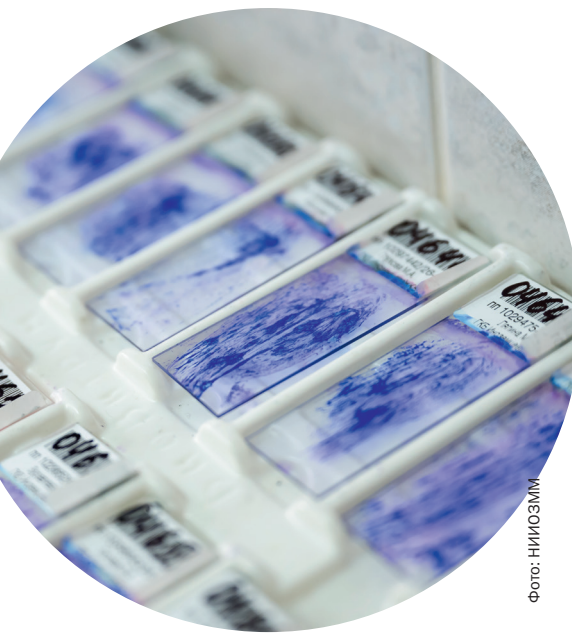
возможность диагностировать не только рак шейки матки, но и предраковые изменения (дисплазию), а также выявлять признаки воспаления и наличие вируса папилломы человека (ВПЧ).

В маммологии и эндокринологии при обнаружении узловых образований в молочной или щитовидной железе именно тонкоигольная аспирационная биопсия (ТАБ) с последующим цитологическим исследованием позволяет с точностью до 95–96% определить, является ли узел

под световым микроскопом, остаётся базовым и широко доступным методом благодаря своей скорости и экономичности. Однако технологическое развитие лабораторной службы в ГКБ имени Ф.И. Иноземцева позволяет применять более совершенные методики, существенно повышающие диагностическую точность», – поясняет Мария Ивлева.

Одним из таких современных подходов является жидкостная цитология. Её отличие от классического метода заключается в процессе подготовки пробы. Полученный материал помещается не на стекло, а в пробирку со специальной стабилизирующей средой. Затем с помощью центрифугирования (разделения компонентов жидкости под действием центробежной силы) из образца готовится монослойный препарат – клетки распределяются ровным тонким слоем, что облегчает их изучение и исключает потерю материала. Кроме того, образец в стабилизирующей жидкости может быть использован для проведения дополнительных анализов без повторной процедуры забора.

«Важно понимать, что заключение цитолога не является окончательным диагнозом. Оно содержит описание выявленных клеточных изменений и может быть сформулировано как “норма”, “доброкачественные изменения”, “дисплазия” или “злокачественное новообразование” с возможным уточнением



▲ Образцы биоматериала

типа опухолевых клеток. Окончательный диагноз устанавливается лечащим врачом на основе комплексной оценки всех данных: результатов цитологии, инструментальных исследований (таких как УЗИ, МРТ, эндоскопия), анализов крови и клинической картины», – уточняет Мария Ивлева.

Выбор конкретного метода цитологического исследования (традиционного или жидкостного) определяется врачом индивидуально исходя из клинической задачи. Однако ключевым остаётся принцип своевременности проведения исследований.

Лабораторная диагностика в Москве, располагает широким спектром технологических возможностей и активно развивается. Выявление патологических изменений на стадии, когда они ещё не проявляются клинически и ограничены клеточным уровнем, в подавляющем большинстве случаев позволяет рассчитывать на полное излечение.

“**Врач выбирает метод цитологии исходя из клинической задачи**”



▲ С помощью микроскопа врач исследует клеточные структуры

Нередко пациенты откладывают визит к врачу, предпочитая не замечать тревожных сигналов организма или списывая их на обычное переутомление. Однако важно понимать: многие серьёзные заболевания берут своё начало с изменений, происходящих на клеточном уровне. Их невозможно почувствовать физически, но современная медицина располагает технологиями, позволяющими их обнаружить и интерпретировать. Один из наиболее часто используемых в лабораторной диагностике методов – цитологическое исследование.

Что изучает цитология?

Цитология – это раздел медицины, который занимается исследованием строения, состава и функций отдельных клеток человеческого организма. В отличие от гистологии, исследующей срезы тканей, для цитологического анализа достаточно минимального количества клеточного материала. Это могут быть клетки, слущивающиеся естественным путём либо полученные при помощи малоинвазивных вмешательств: тонкоигольной биопсии или соскоба.

«Анализируя форму, размер, структуру ядра и взаимное расположение клеток, специалист лабораторной диагностики может выявить воспалительные процессы, инфекции (в том числе вирусные), аутоиммунные нарушения, а также предраковые состояния – дисплазии, при которых клетки только начинают изменяться, но процесс ещё может быть обратим», – рассказывает заведующая центром лабораторной диагностики ГКБ имени Ф.И. Иноземцева **Мария Ивлева**.



▲ Лабораторная диагностика помогает точно поставить диагноз

доброкачественным или требует хирургического вмешательства. В ходе оперативных вмешательств может проводиться срочное цитологическое исследование, чтобы точно определить границы опухоли и объём необходимого удаления тканей.

Эволюция метода

«Традиционная цитология, основанная на нанесении материала на предметное стекло, его окрашивании и изучении



▲ Все данные исследований находятся в единой цифровой среде

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

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

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

ФОТО: НИКОЗММ



▲ Виктория Егорова

МИФ 1: чем жёстче диета, тем быстрее результат

Один из принципов здорового питания – закон сохранения энергии: сколько энергии мы получаем из пищи в течение дня, столько и нужно истратить. Если поступает меньше, конечно, будет эффект. Но в деле похудения важнее не скорость снижения веса, а то, как надолго сохранится результат.

Самые жёсткие диеты – это так называемые монодиеты, которые состоят из одного или нескольких разрешённых продуктов одной группы. Наиболее известные из них гречневая, белковая, кефирная, яблочная, яичная. Они вредят здоровью и приводят лишь к временному снижению веса, который потом быстро возвращается. Да ещё и с избытком.

Когда вы на диете, организм пытается приспособиться к непривычным для него голодным условиям. Обмен веществ замедляется, а следовательно, снижается и расход энергии. После возвращения к обычному типу питания – на жёсткой диете невозможно сидеть постоянно – та калорийность рациона, которая раньше была оптимальной, становится избыточной. Это приводит к так называемому рикошетному набору веса. Было желание похудеть, а вес в итоге лишь вырос.

Кроме того, следуя той или иной диете, вы сознательно лишаете себя необходимых питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. А это может привести к развитию различных заболеваний.

Волшебной диеты для похудения просто не существует. Если есть цель скорректировать массу тела, то делать это следует последовательно, меняя стиль питания, и лучше под контролем врача.

Калорийность мёда практически идентична калорийности сахара

МИФ 2: после 18:00 есть нельзя

Это один из самых устойчивых мифов. Здесь важны не точные часы, а как ваше питание встраивается в режим дня. Даже если вы пришли поздно домой, поужинать всё равно надо. Соблюдение режима питания важно для поддержания нормальной массы тела, поскольку позволяет избежать чувства голода, а следовательно, и последующих переяданий. Также именно регулярное питание способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта и помогает избежать заболеваний.

На ужин должно приходиться всего 20% от общей суточной калорийности рациона, в то время как на завтрак – 25%, а на обед – все 30–40%. То есть из всех приёмов пищи вечерний должен быть самым лёгким. Ужинать следует за 3,5–4 часа до сна. Если вы отправляетесь в кровать в 11–12 ночи, можете смело поесть в 19:00 или даже 20:00.

МИФ 3: при похудении сахар следует заменить на мёд

Мёд обладает высокой биологической ценностью. В его составе более 300 различных веществ: витамины группы В, С, органические кислоты, ферменты, железо, калий, магний, фосфор, цинк и многие другие. Поэтому мёд, конечно, в целом полезнее, чем сахар. Но калорийность у них практически одинаковая. При этом надо учитывать, что при нагревании свыше 45 °С ценные свойства мёда практически полностью теряются. Не рекомендуется употреблять его при сахарном диабете, ожирении, ряде заболеваний печени, поджелудочной железы и почек. Крайне осторожным нужно быть и людям, склонным к аллергическим реакциям. Так что мёд в деле похудения – не самый лучший помощник.

5 МИФОВ О ДИЕТАХ

Весной многие начинают худеть, чтобы привести себя в форму к лету. Какие заблуждения нам в этом мешают и как следует поступать, рассказывает врач-диетолог, заведующая оргметодотделом по диетологии Департамента здравоохранения Москвы Виктория Егорова.

МИФ 4: углеводы – главный враг фигуры

Главный враг фигуры – это неправильное и нездоровое питание. С пищей мы должны получать все необходимые нам вещества: и белки, и жиры, и, конечно, углеводы. Они дают энергию для мышц и мозга, а их дефицит может привести к слабости, усталости, нарушению обмена веществ.

Но выбирать нужно правильные углеводы, те, которые называются сложными. Они усваиваются медленно, и это обеспечивает более стабильный уровень сахара в крови и продолжительное чувство сытости. Такие углеводы содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе и макаронах из твёрдых сортов пшеницы, бобовых, фруктах. Обязательно включайте эти продукты в свой ежедневный рацион. А вот быстрые углеводы (сладости, конфеты, шоколад и т.д.) дают резкий скачок энергии, который так же быстро и исчезает. Такие углеводы нужно ограничивать. Поэтому мы говорим не об исключении углеводов из рациона питания, а о разумном выборе. Нет категорически вредных или полезных продуктов, есть их вредное количество. Даже если вы худеете, нужно питаться разнообразно и сбалансированно.

Выбирайте правильные – сложные углеводы

Норма потребления пищевой соли – до 5 мг в день

МИФ 5: отказ от соли помогает быстро похудеть

Соль необходимо ограничивать всем, а не только тем, кто следит за своим весом. Норма потребления пищевой соли – не более 5 мг в день (с учётом той, которая есть уже в готовых продуктах). Мало кто готов проводить такие точные расчёты, но есть некоторые простые правила, которые помогут в целом снизить её общее количество в питании. Не досаливайте готовую еду; не используйте приправы, в составе которых есть соль; меньше употребляйте готовые соусы, маринованные, солёные, консервированные продукты и блюда, готовые мясные полуфабрикаты.

Конечно, отказ от соли поможет вначале снизить вес, но только одной этой меры недостаточно. Важно следить за калорийностью, не пропускать приёмы пищи, быть активными.

Питайтесь правильно и не верьте мифам!

ФОТО: freepik

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ОРВИ

На улице стремительно теплеет, но вирусные инфекции по-прежнему в силе. Как быстрее прийти в норму после ОРВИ и простуды, рассказывает врач общей практики, заведующий отделением медицинской профилактики Городской клинической больницы имени В.П. Демикова Кирилл Глибко.



Фото: НИИОЗИМ

▲ Кирилл Глибко

Неприятные последствия

Нередко приходится слышать «температуры нет, насморк закончился – всё, я здоров». На самом деле завершилась лишь острая фаза болезни.

После неё наступает этап восстановления, когда человек может ощущать себя недостаточно хорошо: уже не болею, а сил нет. И это вполне естественно.

В борьбе с вирусами организм понёс существенные потери, связанные со снижением иммунитета, нарушением работы многих органов и систем. Острые вирусные инфекции обычно вызывают интоксикацию: в организме накапливается большое количество вредных веществ – токсинов.

После выздоровления их действие на мозг продолжается ещё длительное время. Именно это является причиной слабости, головных болей, плохого сна, снижения работоспособности.

Неважное самочувствие бывает обусловлено и побочными эффектами от принимаемых лекарств.

Так, злоупотребление жаропонижающими препаратами негативно сказывается на системе кроветворения, печени, почках.

Неразумное использование антибиотиков может приводить к дисбактериозу и ухудшению работы пищеварительного тракта. Важно не бросать лечение ОРВИ, а также принимать только препараты, назначенные врачом.

Не пропустить главное

Чтобы полностью восстановиться, организму требуется время. В среднем период реабилитации занимает около 2–4 недель. Однако, если на фоне ОРВИ развились осложнения, например трахеит, бронхит, отит, пневмония, оставлять их без внимания нельзя.

Категорически опасно думать, что они пройдут сами. Эти заболевания необходимо лечить, и чем быстрее начата терапия, тем

больше шансов на скорейшее выздоровление.

Как правило, различные осложнения проявляются в первую-вторую неделю болезни, когда человек находится под контролем врачей. Соответственно ещё как минимум месяц после ОРВИ требуется наблюдение за своим самочувствием.

В некоторых случаях для эффективного восстановления после болезни применяются различные физиотерапевтические методики. По назначению врача и в зависимости от инфекционного заболевания такие процедуры проводят в поликлинике или в домашних условиях.

Питание и движение

Но не забывайте и о простых правилах, соблюдение которых поможет быстрее вернуться в форму.

По возможности чаще бывайте на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде: после болезни одинаково плохо как переохладиться, так и перегреться. Через 1–2 недели начинайте постепенно повышать активность: утренняя зарядка, непродолжительные спортивные тренировки пару раз в неделю, ваши привычные упражнения.

Обращайте внимание на то, что лежит в вашей тарелке. Полноценное и разнообразное питание повышает иммунитет и способствует сопротивляемости организма различным инфекциям. Избегайте слишком жирных и калорийных блюд.

По максимуму ограничьте продукты из рафинированной муки и рафинированных круп, особенно сладкую выпечку, а также различные кондитерские изделия и сладкие, в том числе газированные, напитки.

Для поддержания хорошего иммунитета важно достаточное потребление белка. Выбирайте нежирные сорта мяса и птицы (цыплёнок,

индейка, кролик), молочные и кисломолочные продукты, рыбу. Кроме того, кисломолочные продукты способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Рекомендуется употреблять две-три порции молочных и кисломолочных продуктов в день.

Пейте достаточно воды: чистой, бутилированной или фильтрованной. Необходимо вывести из организма токсины, которые выделялись при интоксикации вирусом.

За 30 минут до каждого приёма пищи желательно выпивать полный стакан воды. А вот чай и кофе на первое время

следует ограничить или вообще исключить из рациона: они могут способствовать обезвоживанию.

Следите за климатом и влажностью в помещении, регулярно его проветривайте. Чрезмерно сухой воздух приводит к пересыханию слизистой носа, что снижает местный иммунитет и повышает риск повторного заражения.

Время на отдых

Старайтесь высыпаться, ложитесь в кровать не позже 22:00. В среднем человеку нужно 6–8 часов ночного сна. После болезни может потребоваться даже больше, чтобы полноценно восстановиться.

Старайтесь соблюдать баланс труда и отдыха, планируйте выходные дни так же, как и рабочие. В стремлении переделать все дела мы часто забываем, что эффективно работает тот, кто умеет отдыхать и восстанавливаться. Позволяйте себе делать паузы. Особенно это важно после болезни: когда организм ослаблен, ему требуется больше времени на полноценный отдых.

Хорошее настроение в период восстановления после ОРВИ также важно. Находите время на хобби и увлечения, смотрите весёлые фильмы, читайте хорошие книги, меньше смотрите новости. Старайтесь окружать себя позитивными людьми, чаще бывайте с теми, кто дарит вам радость и заряжает хорошим настроением.



Фото: freepik

“
Организм после болезни наиболее уязвим – дайте ему время на восстановление. Берегите себя!”

ОБРАЗЦОВЫЕ РАКЕТКИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

В Москве состоялся турнир по настольному теннису среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2026 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».

Победу в командном зачёте по настольному теннису одержала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова. В соревнованиях приняли участие почти 400 работников из 98 медорганизаций города.

«Мы с воодушевлением продолжаем нашу Спартакиаду и вступаем в яркий весенний этап! Сегодня атмосфера спортивного азарта царит на площадках турнира по настольному теннису. Этот динамичный вид спорта в полной мере раскрывает лучшие качества работников медицинских организаций: концентрацию внимания, быстроту реакции, тактическую смекалку и волю к победе. На корты

вышли представители всего московского здравоохранения. Каждая подача – это демонстрация мастерства и самоотдачи. Как всегда, от всей души приветствуем и наших болельщиков! Ваша поддержка придаёт участникам дополнительные силы и уверенность», – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы.

Соревнования по настольному теннису проходили в личном зачёте среди мужчин и женщин, а также в командном зачёте.



▲ Напряжённый поединок

Каждая партия – это демонстрация мастерства и самоотдачи

“ ”



▲ Лучшие в командном зачёте



▲ Участники продемонстрировали быстроту реакции, смекалку и волю к победе



▲ Анастасия Мыскина – российская теннисистка, почётный гость турнира

Чествование победителей

Победителем турнира среди женщин стала Валерия Акуленко, врач скорой медицинской помощи Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова. Второе место завоевала Юлия Сафронова, системный администратор из Клинико-диагностического центра № 4. Почётную третью ступень пьедестала заняла Екатерина Измайлова, техник из Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова.

Среди мужчин лучшим стал Дамир Нуриев, врач-рентгенолог из Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий. Вторым стал Михаил Попов, инженер 2-й категории из Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника». Замкнул тройку

лучших Алексей Комогоров, врач – травматолог-ортопед из Консультативно-диагностического центра № 6.

Золотой кубок турнира по настольному теннису забрала себе в коллекцию команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова. Серебряный кубок завоевала команда Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника». А почётными бронзовыми призёрами стали сразу две команды – Консультативно-диагностического центра № 6 и Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова.

О соревнованиях

Спартакиада-2026 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-2026 пройдут в течение всего года и охватывают 24 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2026 опубликованы на информационных ресурсах ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».


РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андрейкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Деминова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

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

Н. К. Руникина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутя, Е. Р. Цыганкова, 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

 **НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Елифанова, Надежда Владимировна. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



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



12+

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ