



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
21 ИЮЛЯ 2025 ГОДА
№ 27 (375)

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU



фото: mos.ru

В столице открыли шесть новых центров женского здоровья. Они играют важную роль в реализации нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи. В них женщины могут получать медицинскую помощь на протяжении всей жизни, планировать беременность и наблюдаться у врача до рождения ребёнка.

Один из центров женского здоровья Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова посетил мэр Москвы Сергей Собянин. «Мы активно развиваем новый уникальный проект не только для Москвы, но и для нашей страны. Из примитивных женских консультаций мы создаём новые медицинские центры женского здоровья, которые сопровождают женщину от первой консультации до родов, до роддома, перинатального центра. Всё это происходит в комфортных современных условиях, в центрах, насыщенных самым современным оборудованием. И самое главное, что они интегрированы полностью в крупнейшие наши современные многопрофильные клиники, где оказывается весь спектр помощи. То есть женщины, приходя сюда, оказываются в руках опытной квалифицированной команды, которая ведёт их на протяжении всей жизни», – поделился на mos.ru мэр Москвы.

В число новых учреждений также вошли центры женского здоровья Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева, Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» и два центра Городской клинической больницы имени С. С. Юдина.

Накануне старта работы новых центров женского здоровья для москвичек провели экскурсии. Акушеры-гинекологи рассказали о современных методах диагностики, провели демонстрацию оборудования и кабинетов, ответили на самые волнующие вопросы.



фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

НОВЫЕ ЦЕНТРЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

▲ Сергей Собянин с коллективом центра женского здоровья ГКБ № 67 имени Л. А. Ворохобова

Новости



фото: mos.ru

▲ Московские больницы оснащены современным оборудованием

Аритмия под контролем



фото: mos.ru

Москвичи с опасными аритмиями получили шанс на полноценную жизнь благодаря новым высокотехнологичным операциям. Год назад в московских клиниках начали бесплатно проводить имплантацию подкожного кардиовертера-дефибриллятора. Устройство контролирует сердечный ритм и при необходимости проводит дефибрилляцию, предотвращая внезапную смерть от аритмии или тахикардии. Об этом сообщила на mos.ru заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. «Год назад мы запустили новый метод оперативного лечения для людей

с высоким риском острых сердечно-сосудистых осложнений. Теперь в московских больницах мы бесплатно проводим пациентам подкожную имплантацию кардиовертера-дефибриллятора. Это небольшие электронные приборы, по сути, мини-компьютеры, позволяющие отслеживать сердечный ритм при аритмии и опасных формах тахикардии. Операция малотравматична, не опасна для пациента и занимает не более полутора часов. При этом это один из наиболее эффективных инструментов предотвращения внезапной смерти, вызванной нарушениями работы сердца. Метод доказал свою эффективность: за год успешно проведено 18 таких операций, и пациенты получили шанс на полноценную жизнь», – рассказала Анастасия Ракова.

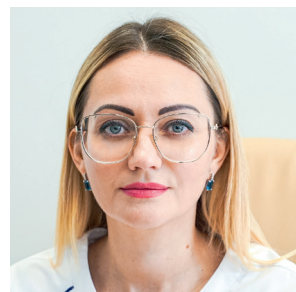
с высоким риском острых сердечно-сосудистых осложнений. Теперь в московских больницах мы бесплатно проводим пациентам подкожную имплантацию кардиовертера-дефибриллятора. Это небольшие электронные приборы, по сути, мини-компьютеры, позволяющие отслеживать сердечный ритм при аритмии и опасных формах тахикардии. Операция малотравматична, не опасна для пациента и занимает не более полутора часов. При этом это один из наиболее эффективных инструментов предотвращения внезапной смерти, вызванной нарушениями работы сердца. Метод доказал свою эффективность: за год успешно проведено 18 таких операций, и пациенты получили шанс на полноценную жизнь», – рассказала Анастасия Ракова.

Анонсы



Врач-инфекционист
Светлана Дуганова
о правилах покупки
и хранения продуктов.
**Защищаемся
от отравлений**

<< СТР. 6



Врач-невролог
Алиса Коротина о методах
тренировки памяти.
Помнить всё

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру
телефона на QR-код



▲ Врачи-офтальмологи работают ювелирно

Сохранить зрение

В Московском многопрофильном научно-клиническом центре имени С. П. Боткина продолжают развивать современные методы лечения пациентов с редкими и сложными патологиями.

Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своём телеграм-канале: «С 2018 года в Московском городском офтальмологическом центре клиники проводятся операции по трансплантации роговицы глаза. До этого такие сложные вмешательства москвичи могли пройти только в федеральных больницах и за рубежом. Сегодня на базе центра делают около 120 операций в год».

Специалисты используют уникальное оборудование: операционные микроскопы, лазеры, специализированные микрохирургические инструменты. Врачи-офтальмологи выполняют ювелирную работу: каждое действие выверено

с точностью до десятых долей миллиметра. Если есть сопутствующие заболевания, можно получить экспертную поддержку терапевтов, а также неврологов, кардиологов и других профильных специалистов. Благодаря современному оснащению и высокой квалификации врачей восстановление после операции проходит в кратчайшие сроки: пациентов выписывают на первый – третий день после вмешательства. До полного восстановления их наблюдают амбулаторно.

Работа офтальмологического центра ММНКЦ имени С. П. Боткина позволяет сохранить или вернуть зрение сотням москвичей ежегодно.

Электронные рецепты

За четыре года московские врачи оформили свыше 75 миллионов электронных рецептов.

Сейчас все поликлиники в Москве выписывают электронные рецепты с QR-кодом как для получения бесплатных лекарств, так и для покупки препаратов за полную стоимость. С этого года электронные рецепты с QR-кодом начали оформлять и на медицинские изделия.

Этот цифровой сервис появился в 2021 году и не только облегчил процесс получения медикаментов, но и повысил



▲ Назначения врача фиксируются в разделе «Мои рецепты» ЭМК

точность при их выдаче. Об этом рассказала на mos.ru заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «С 2021 года жители Москвы могут получать лекарства по электронному рецепту, просто показав его QR-код на мобильном устройстве. Сервис доказал свою востребованность: за этот период столичные врачи выписали свыше 75 миллионов подобных рецептов. Такой формат положительно повлиял и на работу медиков, и на удобство пациентов. Сегодня для оформления электронного рецепта доктору требуется около 30

секунд, а раньше на заполнение бумажного бланка уходило до нескольких минут. Риск ошибок при выписке препаратов минимален. Кроме того, его не нужно печатать, нельзя потерять, забыть или повредить, он всегда под рукой – в смартфоне. К тому же это и вопрос безопасности пациентов: QR-код рецепта не получится подделать, а многократная покупка одного и того же препарата в различных аптеках исключена. Все лекарственные назначения врача фиксируются в разделе «Мои рецепты» электронной медицинской карты пациента».

Обновлённая поликлиника

В районе Зябликово после реконструкции открылась поликлиника.

Об этом сообщил в своём телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин: «Программу реконструкции городских поликлиник мы уже завершили на 87 %. Модернизация амбулаторного звена в Москве началась в 2020-м. За три года привели в порядок больше 200 зданий. Второй этап, начавшийся в 2023 году, предусматривает обновление ещё почти 140 поликлиник». В обновлённом здании филиала № 1 Городской поликлиники № 214 на Ореховом бульваре полностью заменили инженерные сети и обустроили просторные светлые помещения. Удобные кабинеты для приёма, комфортные зоны ожидания

и единая навигация соответствуют новому московскому стандарту.

Поликлиника оснащена современной медтехникой: здесь есть цифровые офтальмологические комплексы, аппараты УЗИ нового поколения, хирургическое оборудование, цифровой рентген, аппараты для флюорографии и маммографии. Анализировать снимки и ставить диагноз врачам помогают ИИ-сервисы. Комфортной стала и территория рядом с поликлиникой: появились удобные дорожки и места для отдыха, новые системы освещения и навигации. Пространство дополнительно озеленили.



▲ Обновлённое здание филиала № 1 Городской поликлиники № 214

Коротко

Сохранить подвижность

В 2024 году российский триатлонист Виктор Дорнин установил мировой рекорд по прохождению 1111-километровой дистанции. Во время бегового этапа спортсмен получил травму правой голени, однако не прервал дистанцию. В результате травмы, усугублённой жарой в Дубае, у спортсмена развилась флегмона правой голени. Спортсмен был госпитализирован в Городскую клиническую больницу № 67 имени Л. А. Ворохобова, где ему была успешно проведена Z-пластика с сохранением части сухожилия разгибателя. Специалистам удалось сохранить движение в голеностопном суставе, что крайне важно для профессионального спортсмена.

Совладать с тревогой

1 августа на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Работа с людьми в чрезвычайных и экстремальных положениях». Мероприятие пройдёт в рамках цикла «vs Стигма» социально ориентированного проекта «PSY-грамота» для жителей мегаполиса и специалистов, который направлен на просвещение населения в вопросах важности психического здоровья, даёт базовые знания о тревоге и методах совладания с ней. На вебинаре расскажут об эмоциях людей в чрезвычайных ситуациях и объяснят, как помочь им в зависимости от их поведения и состояния. Наведите камеру на QR-код и регистрируйтесь.



Международное сотрудничество

Руководитель Центра цифровой социологии и социогуманитарных технологий в здравоохранении НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Игнат Богдан представил Россию на V форуме Всемирной социологической ассоциации в Марокко и стал организатором и модератором секции «Культура важна: учёт культурного контекста при разработке политики в здравоохранении». Эксперты из России, Канады, Германии, Южной Кореи и ЮАР представили на секции подходы к формированию культурно-ориентированной политики здравоохранения, обсудили влияние культурного контекста на эффективность медицинских систем и предложили решения для глобальных вызовов.

ПУТЬ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Врачи Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова выполнили высокотехнологичную внутриутробную операцию, а сразу после рождения девочке удалили диафрагмальную грыжу.

На базе Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова уже давно функционирует кабинет перинатальной диагностики. Беременные женщины, у которых выявлены отклонения в развитии плода, могут получить здесь консультацию детского хирурга.

Мама девочки пришла в Детскую Филатовскую больницу на консультацию на раннем сроке – примерно на 16–19-й неделе беременности. Уже тогда было видно, что некоторые органы у плода сформированы неправильно. Часть пече-

ребёнку предстояла очень сложная операция.

«В этот критический момент, когда возникла угроза для жизни и внутриутробного развития плода, мы провели консилиум с акушерами-гинекологами. Было принято решение удалить жидкость из полости перикарда в грудной клетке ребёнка. Визуально перикард был едва заметен, однако очевидно, что грудная клетка полностью заполнена жидкостью. Маме подробно объяснили все риски процедуры, так как манипуляция была непростой:



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Врачи внимательно следили за сердцебиением и состоянием плода

Здесь началась борьба за её спасение. Специалисты подбирали правильные параметры вентиляции лёгких и препараты. Исследование откачанной из перикарда жидкости на биохимический состав помогло сформировать правильную терапию, которая началась, как только девочку привезли. Чтобы стабилизировать состояние малышки, потребовалось четыре дня. Затем была проведена основная операция. Она состоялась в специальной операционной, расположенной в отделении реанимации.

«Мы не знали, с какими ситуациями можем столкнуться в ходе операции. Рядом с нами всегда находились наши коллеги – реаниматологи, анестезиологи и кардиохирурги. Мы были готовы к любому развитию событий, даже

никаких проблем не возникло. Лёгкие постепенно расправились, и в конце концов девочка начала дышать самостоятельно. Она могла нормально проглатывать пищу, и никаких повреждений других органов выявлено не было.

Реаниматологи продолжили выхаживать малышку. Она родилась с весом около 2,5 килограмма, а через месяц после второй операции выписалась домой в хорошем состоянии.

Сила родительской любви

Мужество проявила и мама девочки. Несмотря на все угрозы, она очень хотела, чтобы малышка появилась на свет, ведь это был долгожданный ребёнок. К тому же мама девочки сама является доктором, и это тоже сыграло свою роль.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Кюветы для новорождённых



▲ Ольга Мокрушина

ни располагалась не в брюшной полости, как должно быть в норме, а переместилась в грудную клетку. При дальнейшем наблюдении за беременной специалисты обнаружили, что по неизвестным причинам в перикарде у плода начала скапливаться жидкость. Это приводило к тому, что и без того сдавленные печенью органы – лёгкие и пищевод – испытывали ещё большее давление по мере увеличения количества жидкости в перикарде. В итоге из-за сдавливания пищевода ребёнок перестал проглатывать околоплодные воды, и у мамы развилось многоводие. Это опасная ситуация, так как растяжение матки может спровоцировать преждевременные роды. Но специалистам было крайне важно, чтобы беременность продолжалась как можно дольше, хотя бы до 32 недель, ведь после рождения

рядом билось сердце, а также в грудной клетке находилась печень. Важно было точно выбрать место прокола грудной стенки плода, чтобы не повредить ни один из органов», – рассказала заместитель главного врача Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова, профессор кафедры детской хирургии РНИМУ имени Н. И. Пирогова Ольга Мокрушина.

Процедура проводилась в перинатальном центре Городской клинической больницы № 31 имени академика Г. М. Савельевой. Специалисты не знали, как поведёт себя сердце плода, когда они начнут удалять жидкость, и с какой скоростью её можно удалять. Поэтому во время процедуры были использованы все методы визуализации. Врачи внимательно следили за сердцебиением и состоянием плода. К счастью, всё прошло штатно: лёгкие расправились, плод начал сглатывать околоплодные воды, и вскоре желудок наполнился ими. Это подтвердило, что процедура прошла успешно. В дальнейшем многоводие не прогрессировало.

Борьба за спасение

Девочка родилась на сроке гестации почти 34 недели. Из-за тяжёлой диафрагмальной грыжи, при которой печень переместилась в грудную клетку, малышка не могла дышать самостоятельно. В перинатальном центре ребёнка сразу подключили к аппарату искусственной вентиляции лёгких и привезли в Детскую Филатовскую больницу на реанимационной машине.

После рождения девочки специалисты провели ей сложную операцию, восстановив перегородку между грудной клеткой и брюшной полостью

к остановке сердца у ребёнка. Во время операции мы обнаружили, что у ребёнка не сформирована половина диафрагмы и большая часть перикарда. Мы видели, как бьётся сердце, и было необходимо восстановить перегородку между грудной клеткой и брюшной полостью. Для этого пришлось вшить искусственный материал. Это не самая благоприятная ситуация, так как сам материал может вызывать выработку жидкости и привести к повторному появлению проблемы. Однако реаниматологам удалось подобрать правильную терапию, которая оказалась успешной – жидкость не накапливалась», – поделилась Ольга Мокрушина.

Затем врачи постепенно начали кормить ребёнка, чтобы понять, повлияет ли питание на выработку жидкости в грудной клетке. К счастью,

▼ Маленькая пациентка и её мама на осмотре



Фото: пресс-служба ДЗМ

ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ ПЛАСТИКА ПАХОВОЙ ГРЫЖИ

Специалисты Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова используют современные малоинвазивные методики хирургического лечения паховых грыж. Все операции проводятся на современном оборудовании с применением новейших технологий.



Фото: пресс-служба ГКБ № 1 имени Н. И. Пирогова

▲ Паховая грыжа – одно из самых распространённых хирургических заболеваний

При паховой грыже внутренние органы брюшной полости выходят за пределы своего обычного расположения через паховый канал или паховую ямку. Основной причиной развития данной патологии является анатомическая предрасположенность: наличие слабых мест в брюшной стенке, а также врождённая или приобретённая слабость соединительной ткани.

Чрезмерные физические нагрузки, недозированные силовые упражнения с нагрузкой на живот, болезни кишечника, сопровождающиеся запорами, – всё это может послужить причиной возникновения грыжи. Пол, возраст, особенности телосложения также являются предрасполагающими факторами развития болезни.

Не безобидная болезнь

«Паховая грыжа – одно из самых распространённых хирургических заболеваний. Риск её развития в течение жизни составляет от 27 до 43 % у мужчин и от 3 до 6 % у женщин. Чаще всего грыжи диагностируют у людей в возрасте от 40 до 60 лет, однако около четверти случаев приходится на пациентов младше 40 лет», – рассказывает куратор 2-го хирургического отделения Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской хирургии РНИМУ имени Н. И. Пирогова Тарас Нечай.

Сначала грыжа не болит и не причиняет дискомфорта. Однако со временем могут появиться боль, расстройства пищеварения и мочеиспускания. Особую опасность представляет ущемление грыжи – состояние, при котором нарушается кровоснабжение органов внутри грыжевого мешка. Это может привести к некрозу тканей и развитию воспаления, требующего неотложной медицинской помощи.

Паховая грыжа не может исчезнуть самостоятельно и не поддаётся лечению упражнениями. Единственный эффективный способ избавиться от неё – сделать



Фото: пресс-служба ГКБ № 1 имени Н. И. Пирогова

▲ Выбор метода зависит от индивидуальных особенностей пациента, размера и типа грыжи

операцию. «Ежегодно в мире выполняется более 20 миллионов вмешательств по пластике паховой грыжи – это самая частая операция в общей хирургии. Существуют различные методы хирургического лечения паховой грыжи, включая открытую, лапароскопическую и эндоскопическую герниопластику. Выбор метода зависит от индивидуальных особенностей пациента, размера и типа грыжи, а также общего состояния здоровья», – говорит Тарас Нечай.

Щадящая методика

Современным и эффективным методом пластики грыжи является применение сетчатых имплантов. При проведении операции они устанавливаются в брюшную стенку и создают каркас, который впоследствии обрастает собственными тканями организма и укрепляет её. В последнее время активно развивается эндоскопический метод лечения паховых грыж, при котором мини-инвазивные инструменты не вводятся в брюшную полость, а находятся в слоях брюшной стенки. Этот метод относится к наиболее щадящим, его

можно назвать минимально травматичным из мини-инвазивных. Такой подход минимизирует послеоперационные боли и риск осложнений.

«При этом методе не повреждается брюшина – один из наиболее иннервируемых органов нашего тела, не вводится газ в живот для создания рабочего пространства, как при лапароскопической пластике. В совокупности это способствует практически полному отсутствию

Уникальный случай

Недавно врачи Первой Градской больницы успешно провели эндоскопическую пластику двусторонней паховой грыжи у 101-летней пациентки – уникальный случай и подтверждение высокой эффективности и безопасности данной методики. Подход к таким пациентам всегда очень осторожный, операции проводят только по строгим показаниям. В данном случае они были.

Активное развитие получил эндоскопический метод, при котором мини-инвазивные инструменты не вводятся в брюшную полость, а находятся в слоях брюшной стенки

Женщина обратилась в больницу с сильными болями и затруднениями при ходьбе из-за быстро увеличивающейся грыжи, которая несколько раз ущемлялась. Врачи провели эндоскопическую операцию с использованием сетчатого импланта, установленного в слоях брюшной стенки без проникновения в брюшную полость. Пациентка успешно перенесла операцию и уже через 2,5 дня была выписана домой.

«Отработав методику, мы увидели явные преимущества относительно скорости и качества послеоперационного восстановления и применили её у такой возрастной пациентки. Именно её мини-инвазивность способствует тому, что пациенты госпитализируются в больницу, оперируются и выписываются домой в целом за восемь часов», – добавляет Тарас Нечай.

Хирурги Первой Градской больницы выполнили уже более 100 вмешательств при паховой грыже с применением данной технологии.

▼ Выполняется эндоскопическая пластика паховой грыжи



Фото: пресс-служба ГКБ № 1 имени Н. И. Пирогова

ГЛАВНЫЙ БРАТ

Игорь Голесов занимает должность главного медицинского брата Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52. Вместе с заместителем главного врача по работе с сестринским персоналом Натальей Сухотиной он руководит тысячным коллективом медицинских сестёр, братьев и акушеров.

Фотопресс-служба МННИЦ Больница 52



▲ Игорь Голесов

Мужская профессия

Около 15 % сотрудников сестринской службы 52-й больницы – медицинские братья. «Сейчас уже никто не скажет, что сотрудник среднего медицинского звена – женская профессия. Растут профессиональные требования, расширяется зона ответственности, сложная аппаратура требует хорошей технической подготовки. Это привлекает мужчин», – рассказывает Игорь Александрович.

Раньше медицинских братьев можно было чаще встретить в службах анестезиологии-реаниматологии. Сейчас среди среднего медицинского персонала ОРИТ (отделений реанимации и интенсивной терапии) тоже немало мужчин, но всё чаще они занимают должности палатных и процедурных братьев. «У нас медбрата есть в отделениях гематологии, ревматологии, кардиологии. В ОРИТ № 1 старший медбрат руководит сестринским коллективом», – рассказывает Голесов. Прежде чем стать главным братом больницы, он сам работал старшим медбратом приёмного отделения. «Когда я учился в медицинском колледже, из 30 студентов нас было семь мальчиков. Старших и главных братьев тогда не было вовсе, получить высшее сестринское образова-

отделения 52-й больницы, а Олег – старшим медицинским братом отделения токсикологии НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.

Рабочие моменты

В начале 2025 года Игорь Александрович занял должность главного медицинского брата больницы, его порекомендовала заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Наталья Сухотина. «Спокойный, уравновешенный, надёжный, деловой», – так она характеризует своего коллегу. Рабочие места руководителей сестринской службы в одном кабинете, друг напротив друга. «Наталья Владимировна – мой наставник, я бесконечно ей благодарен. Один бы растерялся, но Наталья Владимировна говорит: “Спокойно! Сейчас со всем разберёмся!” И разбираемся», – говорит Игорь.

Каждое утро в 8:30 Наталья Сухотина и Игорь Голесов приходят на планёрку с главным врачом. «Ответственный по больнице сдаёт смену, обсуждаем планы на день. Есть общие задачи, их нель-

производства 5S. «Рабочие места должны быть не только максимально удобны, но и полностью идентичны. Когда искать ничего не нужно, время экономится», – рассказывает Голесов. Концепция 5S внедрена в больнице давно, но сейчас появились новые подразделения, а в некоторых службах произошла реорганизация. К тому же система ЕМИАС позволила полностью перейти на электронный документооборот.

Однако самое важное для главного медбрата – работа с людьми. Прежде чем прийти в отдел кадров, новый сотрудник сестринской службы обязательно проходит собеседование с её руководителями. Другая ответственная задача – организация практики студентов медицинских колледжей.



Фотопресс-служба МННИЦ Больница 52

▲ Медицинские братья Олег и Игорь Голесовы

Нагрузка у главного брата высокая. «В будни приезжаю домой, чтобы немного отдохнуть, выспаться и подготовиться к следующему рабочему дню. В выходные нужно уделять время учёбе и семье», – говорит Игорь Голесов. С будущей женой он познакомился в медицинском колледже, у супругов растёт 10-летний сын. В доме много милых домашних животных – попугаи, хомяки, в огромном аквариуме – рыбки. Увлечение обоих братьев – мотоциклы. В тёплое время года Игорь использует любимое транспортное средство для поездок на работу.



▲ Обход отделений

Самое важное для среднего медперсонала – работа с людьми

ние приглашали только девочек. Сейчас всё изменилось», – говорит Игорь Александрович. В прошлом году он окончил бакалавриат по специальности «организация здравоохранения», сейчас продолжает учёбу в магистратуре.

Близнецы-братья

У Игоря есть брат-близнец Олег, они очень похожи. Вместе учились в медицинском колледже, куда пришли по стопам старшей сестры – акушерки. Получив дипломы по специальности «сестринское дело», стали работать в подмосковных больницах – Игорь в Истре, Олег в Дедовске. Вернувшись из армии, ребята решили продолжить обучение по специальности «лечебное дело» и получили квалификацию фельдшеров, стали работать на скорой помощи. Их профессиональные карьеры развивались параллельно – Игорь стал старшим медицинским братом приёмного

зрения разделить, поручить одной службе. Мы работаем командой», – рассказывает Игорь.

На работе и дома

Главные помощники руководителей – старшие сёстры отделений и старшие акушерки. Кроме главного корпуса, у Больницы 52 шесть филиалов – роддом и женские консультации. «Все текущие вопросы решаются на совете старших сестёр. В совете есть разделение по секторам: производственный, учебный, санитарно-эпидемиологический, акушерский. В каждом секторе свой председатель», – рассказывает Игорь Александрович.

Немалое время занимает работа с документами – составление графиков работы, решение организационных вопросов. Сейчас Игорь Александрович занимается организацией сестринских постов в соответствии с концепцией бережливого



Фотопресс-служба МННИЦ Больница 52

▲ Любимое хобби обоих братьев – езда на мотоцикле. На фото – Игорь Голесов

ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ ОТРАВЛЕНИЙ

Жаркая погода часто становится причиной порчи продуктов. Из-за этого возрастает риск пищевых отравлений. Что делать, чтобы не допустить этого, рассказывает врач-инфекционист Инфекционной клинической больницы № 2 Светлана Дуганова.



Фото: пресс-служба ИКБ № 2

▲ Светлана Дуганова

Распространённая причина летних пищевых отравлений – бактерии, такие как сальмонелла, шигелла, стафилококк и кишечная палочка. Они активно размножаются в тёплой среде, что приводит к нарушениям пищеварения и интоксикации организма.

Покупки без риска

Для минимизации рисков, связанных с употреблением некачественных продуктов, необходимо соблюдать несколько простых, но важных правил при их покупке. Прежде всего следует приобретать

продукты исключительно в надёжных торговых точках – в проверенных магазинах, на рынках и ярмарках, где соблюдаются санитарные нормы и правила хранения. Особое внимание нужно уделять свежести и качеству продуктов. Следует категорически избегать продуктов с истекшим сроком годности или признаками порчи: неприятным запахом, изменением цвета или консистенции.

Секреты безопасного хранения и обработки

Замедлить размножение бактерий и продлить свежесть продуктов поможет правильно установленная температура в холодильнике – от +2 до +8 °С.

Особое внимание уделяйте срокам годности скоропортящихся продуктов, таких как мясо, молоко, кисломолочные изделия и яйца. Регулярно проверяйте их состояние и при малейших признаках порчи немедленно утилизируйте. Также важно правильно размещать товары внутри холодильной камеры: сырые продукты должны храниться отдельно от готовых блюд, чтобы избежать перекрёстного загрязнения.

Также не забывайте, что любые свежие овощи, фрукты и ягоды следует тщательно мыть независимо от того, где они были приобретены или выращены. Промывать



Любые свежие овощи, фрукты и ягоды следует тщательно мыть

их нужно чистой проточной водой непосредственно перед едой, очисткой, нарезкой или приготовлением. После мытья овощи и фрукты стоит бережно просушить или убрать остатки влаги чистой салфеткой. Нежелательно мыть продукты, если вы планируете их хранить: в тёплой и влажной среде бактерии могут размножаться быстрее.

Правила готовки

Снизить риск пищевых отравлений можно, соблюдая гигиену на кухне. Прежде всего необходимо тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи

и перед едой. Повторяйте мытьё рук после каждого контакта с сырой пищей. Также важна чистота рабочих поверхностей и приборов. Регулярно мойте разделочные доски, ножи и посуду. Для сырого мяса и рыбы рекомендуется использовать отдельные доски. Не менее важно следить за чистотой кухонных полотенец и губок. Меняйте полотенца ежедневно, а губки и щётки для посуды – раз в 10–14 дней.

Соблюдение температурного режима – ещё один способ снизить риски отравлений. Не оставляйте пищу вне холодильника дольше двух часов, особенно в жаркую погоду.

Памятка

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



Верхняя полка – зона свежих продуктов

Молоко, йогурт, сметана, сливочное масло, творог, мягкие сыры, свежие ягоды и фрукты, готовые блюда (салаты, закуски)

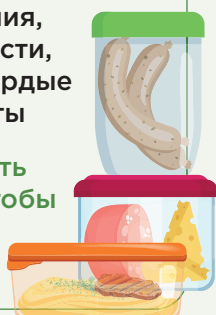
Упаковывайте продукты или накрывайте их крышками, чтобы они не высыхали и не распространяли запахи



Средняя полка – основная зона охлаждения

Варёные колбасные изделия, сосиски, ветчина, копчёности, остатки готовых блюд, твёрдые сорта сыра, полуфабрикаты

Продукты лучше размещать отдельно друг от друга, чтобы избежать перекрёстного загрязнения



Дверцы холодильника – быстро используемые продукты

Соусы, кетчуп, горчица, майонез, варенье, мёд, соки, минеральная вода, газированные напитки

Дверца – самая тёплая часть холодильника, здесь нельзя располагать скоропортящиеся продукты



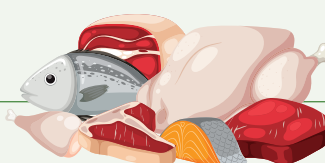
Контейнеры внизу – зоны свежести

Овощи и фрукты: помидоры, огурцы, морковь, яблоки, груши, картофель, кабачки, капуста, свежие яйца



Морозильная камера

Сырое мясо, рыба, морепродукты, замороженные овощи и зелень
Эти продукты рекомендуется держать подальше от готовой пищи, чтобы исключить возможность попадания микроорганизмов



ПОМНИТЬ ВСЁ

Почему ухудшается память и как её тренировать, рассказывает Алиса Коротина – врач-невролог, нейрореабилитолог, врач паллиативной помощи, физиотерапевт, специалист по спортивной эндокринологии, врач ЛФК, заведующий отделением ранней медицинской реабилитации Госпиталя для ветеранов войн № 2.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Алиса Коротина

Память – это важная когнитивная функция человека. Она позволяет воспринимать, обрабатывать и воспроизводить информацию, а в некоторых случаях и восстанавливать события разной давности и значимости. Эмоции, чувства, знания и навыки, которые мы ежедневно проявляем и используем в обычной жизни, – непосредственные проявления хорошей памяти. Сберегающий механизм памяти, или рефлекс, – тоже часть нашей физиологической памяти. Если человек один раз упал на лестнице, он будет аккуратнее в следующий раз на другой лестнице. А навыки, которые мы приобретаем в процессе трудовой деятельности, остаются до глубокой старости, даже если бытовая память уже снижена. Например, хирург или учитель, выйдя на пенсию, могут забыть, что делали вчера, но виртуозно расскажут о методах своей работы. И именно память является связующим звеном событий на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный накопитель, который с помощью органов чувств набирает огромное количество информации, а затем раскладывает нужное по полочкам, а ненужное стирает. Но самым важным в памяти является не анализ и накопление, а извлечение информации. И чем больше факторов, снижающих память, тем хуже будет проходить извлечение нужных данных.

От чего страдает память

Первая и основная причина – стресс.

В этом состоянии надпочечники выделяют кортизол, который влияет на работу нервной системы и вызывает патологические процессы в головном мозге, в первую очередь в лобных долях. А именно лобные доли отвечают за кратковременную память, концентрацию, эмоции, планирование и быстрое принятие решений. Поэтому при стрессе снижается внимание, становится сложнее принимать правильные решения и сдерживать эмоции.

При частом стрессе уменьшаются в объёме гиппокамп и амигдала – части лимбической системы в подкорковой системе мозга. Гиппокамп отвечает за рост нейронов и формирование нейронных сетей, участвует в формировании долговременной памяти. При его некорректной работе память ухудшается. Амигдала хранит

эмоции – положительные и негативные. При постоянном стрессе она уменьшается, что приводит к эмоциональному истощению и негативно влияет на память.

Вторая причина снижения памяти – недостаток сна.

Выспаться впрямь нельзя. Поэтому качественный и своевременный сон важен не только для улучшения памяти, но и для продуктивной жизни в целом.

У каждого своя норма сна, которая позволяет организму восстановиться: кому-то достаточно 5 часов, а кому-то необходимо 10. Если сон нарушен, днём мы чувствуем разбитость и хотим спать. Мозг работает медленнее, включая защитный механизм, и о быстрой концентрации и запоминании информации речи не идёт. Поэтому важно соблюдать режим труда и отдыха, а также гигиену сна.

• Ложитесь и вставайте в одно и то же время, погрешность должна быть не более 15 минут. Это касается и выходных дней: один день с нарушенным режимом может сбить биологические часы.

• Если не можете уснуть в течение 20–30 минут, встаньте и займитесь спокойными делами: например, почитайте книгу или порисуйте. Отложите телефоны, планшеты и компьютеры – они возбуждают нервную систему и мешают заснуть.

- Ужинайте минимум за 3 часа до сна.
- Гуляйте вечером – неспешная прогулка улучшит засыпание и сделает сон глубже.
- Помните: в спальне должно быть прохладно, тихо и темно – эти факторы влияют на уровень мелатонина.

Третья причина – вредные привычки.

Употребление алкоголя и наркотиков, курение, а также чрезмерное увлечение компьютерными играми приводят к перевозбуждению или вызывают патологические процессы, которые негативно влияют на функции центральной нервной системы. Любые вредные привычки мешают запоминанию полезной информации. Их следует рассматривать не как проявление слабости, а как заболевания, требующие диагностики и лечения у профильного специалиста.



Память позволяет воспринимать, обрабатывать и воспроизводить информацию, а в некоторых случаях и восстанавливать события разной давности и значимости

КАК ЗАПОМИНАТЬ БОЛЬШЕ

Если какая-то информация не используется постоянно, она вытесняется из памяти, а если какое-то действие не выполняется регулярно, мозг теряет соответствующий навык. Регулярные тренировки памяти и мыслительных способностей значительно снижают риск развития деменции с возрастом. В современной психологии и нейрофизиологии существует множество техник, которые улучшают память и мозговую деятельность в целом. Например, мнемотехника – это набор, облегчающий запоминание информации. Методов в мнемотехнике очень много, поэтому остановимся на самых популярных.

Рифмизация

Запоминать стихотворение проще, чем обычный текст, потому что в стихотворении есть рифма и ритм слога. Эти факторы облегчают запоминание информации.

Пространственная привязка

Этот метод также называют методом Цицерона, или дворцом памяти. Некоторые ораторы могут выступать без бумажки и без единой записки, потому что «привязывают» отдельные части текста к предметам интерьера своей комнаты или любого другого привычного места. Для практических навыков тренировки памяти можно применять специальные упражнения. На каждое из них вам понадобится от 3 до 15 минут и спокойная обстановка.

Упражнение «Поэт»

Если у вас есть любимые стихи, которые вы помните наизусть, читайте их вслух. Если не помните наизусть, попробуйте выучить одно стихотворение и декламировать его без записки. Когда вы доведёте чтение одного стихотворения до автоматизма, приступайте к запоминанию следующего.

Упражнение «Концентрация на объекте»

Выберите внешний объект для концентрации: это может быть человек или любой предмет в вашем окружении. Затем в течение нескольких минут подробно описывайте его.

Упражнение «Математика»

Принудительное включение когнитивных зон мозга. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7: $0 + 7 + 7 + 7 + \dots$ или считать до 100 в обратном порядке).

Методы и советы для улучшения памяти – важная часть тренировки мозга. Но не стоит забывать, что здоровье зависит от здорового образа жизни, а при плохом самочувствии хорошая память невозможна. Берегите своё здоровье, и ваша память будет хранить больше приятных воспоминаний.

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК

▲ Светлана Браун и Исмаил Османов с участниками мероприятия

▼ Артисты исполнили романсы на стихи Пушкина



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

В День семьи, любви и верности, который отмечается 8 июля, в Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой состоялся праздник для маленьких пациентов, родителей и сотрудников больницы. Мероприятие прошло при поддержке Молодёжного совета Департамента здравоохранения города Москвы.

«Отрадно, что мы встречаем этот праздник в одной из самых доброжелательных больниц Москвы. Ведь наши маленькие пациенты, родители, врачи – это одна большая семья. И самая главная наша задача, чтобы дети были здоровы и счастливы. Формирование традиционных семейных ценностей – важное направление Молодёжного совета Департамента здравоохранения Москвы. Мы знаем, что наши врачи могут всё – не только эффективно диагностировать и лечить пациентов, заниматься просветительской работой, но и дарить радость и позитивные эмоции детям и их родителям. А положительные эмоции – это ещё один важный шаг на пути к выздоровлению», – отметила, открывая праздничное мероприятие, помощник руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Светлана Браун.



▲ Оперное пение – это уникальное сочетание музыки, вокала и театральной игры

сотрудников больницы, детей, а также ведущих, журналистов, артистов музыкальных театров. Они читали отрывки из сказок А. С. Пушкина и исполняли романсы по его произведениям. В программе прозвучали «Сказка о золотом петушке», «Сказка о царе Салтане», «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях», роман в стихах «Евгений Онегин» и другие творения великого поэта. Молодым врачам также было интересно попробовать себя в новом амплуа: стать чтецами русских народных сказок, танцовщицами и даже выступить в качестве моделей на подиуме в сказочных костюмах.

Праздничная атмосфера

«Мы, педиатры, уверены, что беречь здоровье нужно с детства, как и прививать семейные ценности. Тематика нашего мероприятия это особенно подчёркивает. Но не только: мы объединили усилия с общественными деятелями, артистами, журналистами, чтобы заложить в детях тягу к прекрасному, чтобы теперь больница у них ассоциировалась не только с процедурами и лекарствами, но и с радостью, подарками, праздником. Всё это потенцирует лечебный эффект», – сказал главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, главный внештатный специалист педиатр Департамента здравоохранения города Москвы Исмаил Османов.

Незабываемые выступления артистов создали в больнице по-настоящему праздничную атмосферу. Маленькие пациенты, затаив дыхание, слушали произведения классика, забыв о болезни, радовались подаркам и подпевали артистам.



▲ Зажигательные танцы в исполнении молодых врачей



▲ Во время сказочного представления

Терапия искусством

Зажигательные танцы, живая музыка, яркие наряды и подарки – и это ещё не всё, что было на празднике! Зрители увидели костюмированное литературно-музыкальное представление с участием

**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

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

О. В. Зайратянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышев, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавун, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скряпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелыников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутя, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгын, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.
Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина. Сити» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали:

Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.
Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна. Корректор: Людмила Базылевич.
Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сити» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ