

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



Главная газета
для медиков
и пациентов
Москвы



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 АВГУСТА 2023 ГОДА

www.niioz.ru

СПЕЦВЫПУСК № 30 (280)



Помоги себе сам

Что можно и нельзя
делать до приезда
скорой помощи?

<< **СТР. 6**



ЗОЖ

для каждого

Участники марафона
«100 дней здоровья 2.0»
поделились впечатлениями
об Урбанфоруме.

<< **СТР. 8**



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



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Анастасия Ракова рассказала о трансформации городской системы здравоохранения столицы за последние годы

ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

Московский урбанистический форум стартовал в Гостином Дворе в центре столицы. Большое мероприятие продлится до конца лета и захватит первую неделю сентября. 2–3 августа состоялось первое ключевое событие форума – III Международный конгресс Urban Health. В течение двух дней более 150 российских и зарубежных экспертов выступили на ток-шоу, научно-популярных лекциях и в рамках деловой программы, включающей десятки панельных дискуссий по тематическим направлениям. Гости конгресса узнали, как меняется московская медицина, как снизить уровень стресса в мегаполисе, защитить себя от новых типов зависимостей и многом другом. Начался форум с пленарного заседания, открыла которое заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. << **СТР. 2**

В ритме мегаполиса

В рамках Московского урбанистического форума в Гостином Дворе развернуто интерактивное выставочное пространство с уникальной экспозицией, посвященной здравоохранению, образованию и социальной сфере Москвы.

Для посетителей форума организовано более десятка тематических интерактивных площадок. Москвичи и гости столицы могут ознакомиться с передовыми медицинскими технологиями, которые уже сегодня

тестируют врачи городских медицинских организаций для диагностики и лечения пациентов. Во время посещения выставки гости могут проверить биологический возраст своего организма, испытать на себе

симулятор старости и услышать музыку своего сердца. Для желающих проходят бесплатные обзорные экскурсии. Сотрудники центров госуслуг «Мои документы» покажут самые интересные экспонаты и расскажут о возможностях интерактивного пространства.

Подробнее – в материале газеты.

<< **СТР. 4–5**

Новый лечебно-диагностический комплекс



Фото: mos.ru

Завершается строительство лечебно-диагностического комплекса Инфекционной клинической больницы № 1 на Волоколамском шоссе. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале. «Он станет лучшим профильным стационаром России с самым современным лабораторным оснащением. Здесь можно будет проводить как диагностику, так и лечение любых инфекционных заболеваний», – написал мэр.

Новый комплекс площадью больше 100 тыс. м² состоит из трех корпусов, соединенных надземными переходами с общей подземной частью. Его строительство планируется завершить в сентябре. К настоящему времени закончен монтаж инженерных систем, сейчас ведутся пусконаладочные работы.

Реконструкция поликлиник

В Раменках после реконструкции открылась детская поликлиника, где медицинскую помощь получают порядка 14 тыс. человек. «Здание на Мосфильмовской улице практически полностью перестроили: сделали новый фасад и отделку помещений, заменили инженерные коммуникации. Оснастили его современным оборудованием. Увеличили число кабинетов врачей-педиатров, а также прививочных, создали комфортную безбарьерную среду для маломобильных горожан. В поликлинике принимают оториноларинголог, офтальмолог, хирург, невролог, травматолог-ортопед, врачи ультразвуковой и функциональной диагностики», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Также ранее были открыты еще шесть реконструированных поликлиник: филиал № 3 детской городской поликлиники № 30 в районе Фили-Давыдовское; филиал № 1 детской городской поликлиники № 10 в районе Ломоносовский; филиал № 5 городской поликлиники № 12 в районе Марьино; филиал № 3 клинично-диагностического центра № 4 в районе Дорогомилово; филиал № 2 детской городской поликлиники № 42 в районе Ясенево; филиал № 3 городской поликлиники № 46 в районе Таганский.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ В интерактивном выставочном пространстве представлены актуальные тенденции в сфере заботы о здоровье

АНАСТАСИЯ РАКОВА: «СОЗДАВАЯ МЕДИЦИНСКИЕ МОЩНОСТИ, МЫ МЕНЯЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МЕДИЦИНСКИХ ОБЪЕКТАХ»

2 августа состоялось пленарное заседание III Международного конгресса Urban Health, которое стало официальным стартом Московского урбанистического форума.



Фото: пресс-центр Московского урбанистического форума

▲ Анастасия Ракова

О старте форума в своем телеграм-канале сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. Он подчеркнул, что Московский урбанистический форум – это площадка для обсуждения перспектив развития крупных городов. Помимо деловой программы, горожан ждут культурные и спортивные мероприятия. До 10 сентября в столице будут работать сразу четыре большие площадки: в Лужниках, Манеже, парке «Зарядье» и Гостином Дворе.

«Главная тема экспозиции Гостиного Двора – развитие социальной сферы города: здравоохранения, соцподдержки и образования завтрашнего дня. Здесь можно попробовать себя в роли врача, научиться пользоваться современным медоборудованием, заглянуть в офис профессий. Малышей ждет «Город детства» – необычное игровое пространство с интерактивными проекциями», – написал мэр.

Важные вопросы

За последние годы в столице была создана и продолжает совершенствоваться инфраструктура, направленная на изменение поведенческих привычек горожан от пассивного к активному образу жизни. На пленарном заседании заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала, как власти Москвы пришли к такому вектору развития.

«Здоровые города, здоровая нация, здоровые люди – это те люди, у которых сформирована культура следить за своим здоровьем, вовремя проверяться, а также вовремя и правильно лечиться на ранних стадиях в случае наличия хронических заболеваний. Но все ли мы как государство сделали для того, чтобы люди могли легко, быстро и эффективно проверить свое здоровье? Сформировали ли мы уровень доверия между населением и государственной системой здравоохранения, который позволяет нам легко прийти в больницу и не тянуть до последнего, потому

и, как следствие, другие возможности. Но это не все. Создавая медицинские мощности, мы меняем представление о медицинских объектах, стираем негативный опыт прошлого. Это места, где много света, воздуха, где медицинская мебель вообще не похожа на медицинскую, и когда вы заходите, это больше напоминает отель. При этом мы пересматриваем все подходы к организации работы, полностью меняем культуру и форматы коммуникации между врачами и пациентами. Все это и все городские проекты бьют в одну цель: изменение паттернов поведения, снятие психологических барьеров и выстраивание доверия между медицинской системой и жителями Москвы. Я практически уверена, что через пять-семь лет мы точно можем победить, поменять эти форматы поведения», – подчеркнула Анастасия Ракова.

заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Анна Попова, первый заместитель руководителя Федерального медико-биологического агентства Татьяна Яковлева, представитель Всемирной организации здравоохранения в России

2 и 3 августа конгресс посетили свыше 10 тысяч человек.

Мелита Вуйнович и мэр индийского города Ахмедабад Криткумар Дж. Пармар. Они рассказали, какие управленческие подходы существуют и применяются в столице для создания городской среды, способствующей улучшению качества жизни и здоровья горожан.

«Я доктор, врач и профессор, я, так сказать, независимый эксперт. Сберегающие здоровье технологии и все, о чем сегодня говорили, реализовалось в Москве действительно не на словах, а на деле – вопросы здоровья, городское планирование. Здесь это видно. Действительно, здравоохранение Москвы стало, во-первых, качественнее, доступнее, сколько поликлиник строится, сколько центров строится, внедряются новые технологии», – сказала Татьяна Яковлева.

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Анна Попова во время выступления на пленарном заседании оценила достижения Москвы в реализации концепции Urban Health: «Невероятно много сделано, и все это имеет главную цель – сохранить здоровье людей. И вот политика города изменилась. Она стала ориентированной на здоровье людей, чтобы каждое решение в Москве принималось исходя из оценки здоровья людей».

По данным пресс-службы форума



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Спикеры и модератор пленарного заседания

Московский урбанистический форум – это площадка для обсуждения перспектив развития крупных городов.

что мы не имеем негативного опыта общения с неэффективной и равнодушной медицинской системой? Исходя из этих двух вопросов мы строим всю систему развития медицинской помощи в Москве», – сообщила вице-мэр.

В настоящее время в столице достраивают 1 млн м² новых медицинских мощностей, почти столько же находятся в стадии ремонта. Уже реконструированы по новому московскому стандарту более 100 поликлиник, и еще почти столько же находятся на стадии ремонтных работ и тоже скоро откроют двери для своих пациентов. Второй этап программы капитального ремонта поликлиник затронет 140 зданий. В результате в ближайшие два-три года в столице будет создана совершенно новая амбулаторная среда.

«Конечно, если мы все эти проекты реализуем, а мы их точно реализуем, это будет другая пропускная способность

Высокая оценка

На открытии конгресса Urban Health также выступили заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бируков,



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Гостиный Двор распахнул двери для всех желающих узнать о социальном развитии столицы

МЕДИЦИНА ДОСТИЖЕНИЙ

За два дня насыщенной программы III Международного конгресса Urban Health состоялись 22 панельные дискуссии, выступили более 150 российских и зарубежных экспертов.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Один из моментов дискуссии

Одним из центральных событий деловой программы конгресса стала панельная дискуссия «Здоровый город: быть здоровым легко с московской медициной». Ведущие специалисты столичного здравоохранения обсудили стратегию развития отрасли, новые архитектурные решения и модели управления здоровьем, которые внедряются в Москве.

Легко ли быть здоровым?

Медицинская помощь в Москве сфокусирована на пациенте и его потребностях. Об этом сообщил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения столицы Алексей Хрипун: «Москва при развитии системы здравоохранения придерживается персонализированного подхода. Мы хотим сделать медицинскую помощь доступной, качественной и комфортной для каждого. Легко ли быть здоровым в Москве? С одной стороны, легко, потому что город много делает для этого. С другой стороны, многое зависит от самого человека. Поэтому основополагающим в нашей работе является фокус на проактивный принцип оказания помощи и популяризацию здорового образа жизни».

Сегодня в столице идет одновременное развитие всех направлений здравоохранения. В частности, совершенствуется оказание экстренной помощи, модернизируются поликлиники, строятся новые медицинские объекты, внедряются высокие стандарты качества как в амбулаторном, так и в стационарном звене и многое другое.

В городских стационарах внедряется новый стандарт экстренной помощи. Всего в городе будет шесть флагманских центров, два уже работают в НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева. «Новые логистические и организационные процессы требуют совершенно иных пространственных решений, включая тщательное планирование территорий, продуманную логистику и оснащение оборудованием. В новом флагманском центре Института Склифосовского все это реализовано», – отметил директор НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Сергей Петриков. По его словам, элементы этой системы начали внедряться в работу приемного отделения института еще несколько лет назад. Благодаря этому врачи смогли быстрее перестроиться на работу в открывшемся флагманском центре.



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Ключевые спикеры панельной дискуссии

Доступность и качество

В Москве готовится второй этап модернизации столичных поликлиник. «Каждый пациент, который уже побывал в обновленных зданиях поликлиник, и каждый сотрудник, который здесь работает, понимают, что это колоссальные изменения, о которых трудно было даже мечтать некоторое время назад», – рассказал главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 Андрей Тяжелников. По его словам, основные преимущества нового стандарта – доступность и качество медицинской помощи, единое информационное пространство, стандартизация процессов, комфортная среда. «Поликлиники изменились концептуально. Технологичность затрагивает все сферы их деятельности», – отметил эксперт.

О новациях и изменениях в сфере охраны здоровья новорожденных рассказал главный внештатный специалист неонатолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Морозовской детской городской клинической больницы Валерий Горев. «Якорные перинатальные центры – это прежде всего новые технологии, благодаря чему в городе создана замкнутая технологическая модель оказания помощи: от планирования беременности до оказания высокотехнологичных видов помощи новорожденным», – отметил специалист.

Самая уязвимая группа – дети с экстремально низкой массой тела. Сегодня более

90 % преждевременных родов новорожденных с массой менее 1 кг проводится именно в перинатальных центрах. Это означает, что с первых минут жизни этим малышам окажут самую квалифицированную медицинскую помощь в полном объеме.

Тренды развития

Все изменения, которые происходят в системе здравоохранения, должны опираться на научный фундамент. О приоритетах в данной сфере рассказала директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксенова. Она напомнила, что три года назад Москва заняла первое место в мировом рейтинге лучших мегаполисов с наиболее развитой инфраструктурой. «Мы фиксируем рост высококвалифицированных кадров, которые приходят в систему здравоохранения Москвы. И эти специалисты растут и развиваются благодаря тем сервисам, которые создаются социальным комплексом Правительства Москвы и столичным Депар-



Фото: mos.ru

Алексей Хрипун,
министр
Правительства
Москвы,
руководитель
Департамента
здравоохранения
города Москвы

«За последние 13 лет в Москве значительно выросло качество оказания медицинской помощи, от которого напрямую зависит здоровье жителей. Приведу в качестве примера несколько важных цифр. В столице в 1,5 раза снизилась смертность от болезней системы кровообращения и на 12 % – от злокачественных образований. Почти в 2,5 раза за это время сократилась младенческая смертность. Средняя продолжительность жизни в Москве сегодня растет и составляет 78,2 года. По этому показателю столица занимает третье место в России после двух республик Северного Кавказа, которые традиционно являются лидерами по числу долгожителей. Все эти достижения – результат огромного труда не только наших медицинских работников, но и представителей всех сфер Москвы. Развитие комфортной городской среды, способствующей активному образу жизни, строительство дорог, по которым ездят наши скорые, – это такой же важный элемент, как и доступная медицинская помощь».

Ирина Степанова



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Участников конференции ждала насыщенная деловая программа

В РИТМЕ МЕГАПОЛИСА

Центральную площадь украшает арт-объект «Москва. Счастье. Будущее» – восьмиметровый круг, расписанный в стиле каллиграфии и ставший визуальной точкой притяжения и интерактивной зоной для гостей форума. Каждое кольцо восьмиметрового круга – символ развития и движения от исторических основ к миру будущего. За цветовую основу взят триколор как символ страны, ее возможностей и культурной уникальности. Дополнительные цвета, которые используются в росписи, вторят внешнему цветовому образу площадки форума, создавая органичное продолжение концепции. Автор росписи – Миша Медведус, молодой популярный московский художник.

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



▲ Арт-объект «Москва. Счастье. Будущее»



Далее гости могут пройти через тоннель «Соединение эпох» – мультимедийное шоу-путешествие. Здесь посетителей форума встретит Гиппократ, который попал в современную эпоху и общается с искусственным интеллектом. А затем они увидят шестиметрового цифрового человека – огромную 3D-проекцию. Гости увидят, например, как бьется его сердце, как создаются нейронные связи в головном мозге и как работают легкие человека.



▲ Выставка форума знакомит посетителей с инновациями и технологиями, которые совсем недавно казались фантастикой, но уже сейчас стали реальностью



Симуляционный центр

В интерактивной зоне различных видов и методик медицинских вмешательств Симуляционный центр каждый посетитель сможет побывать в роли врача и поработать на симуляционном оборудовании. Внимание детей и взрослых привлекут воссозданная операционная, 3D-принтер для печати имплантов и симулятор ультразвукового исследования. При желании можно попробовать себя в роли спасателя и отработать на моделях-симуляторах важные в жизни навыки сердечно-легочной реанимации и подкожных инъекций. В лаборатории омиксных технологий, которая также находится в Симуляционном центре, гости форума смогут узнать биологический возраст своего организма. А те, кто захочет изучить себя более детально и испытать омиксные технологии в действии, смогут зарегистрироваться на площадке и затем совершенно бесплатно принять участие в научном исследовании в Московском центре инновационных технологий в здравоохранении (MedТехе). Результатом станут персональные рекомендации по питанию, снижению стресса, поддержанию здоровья и активного долголетия.

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

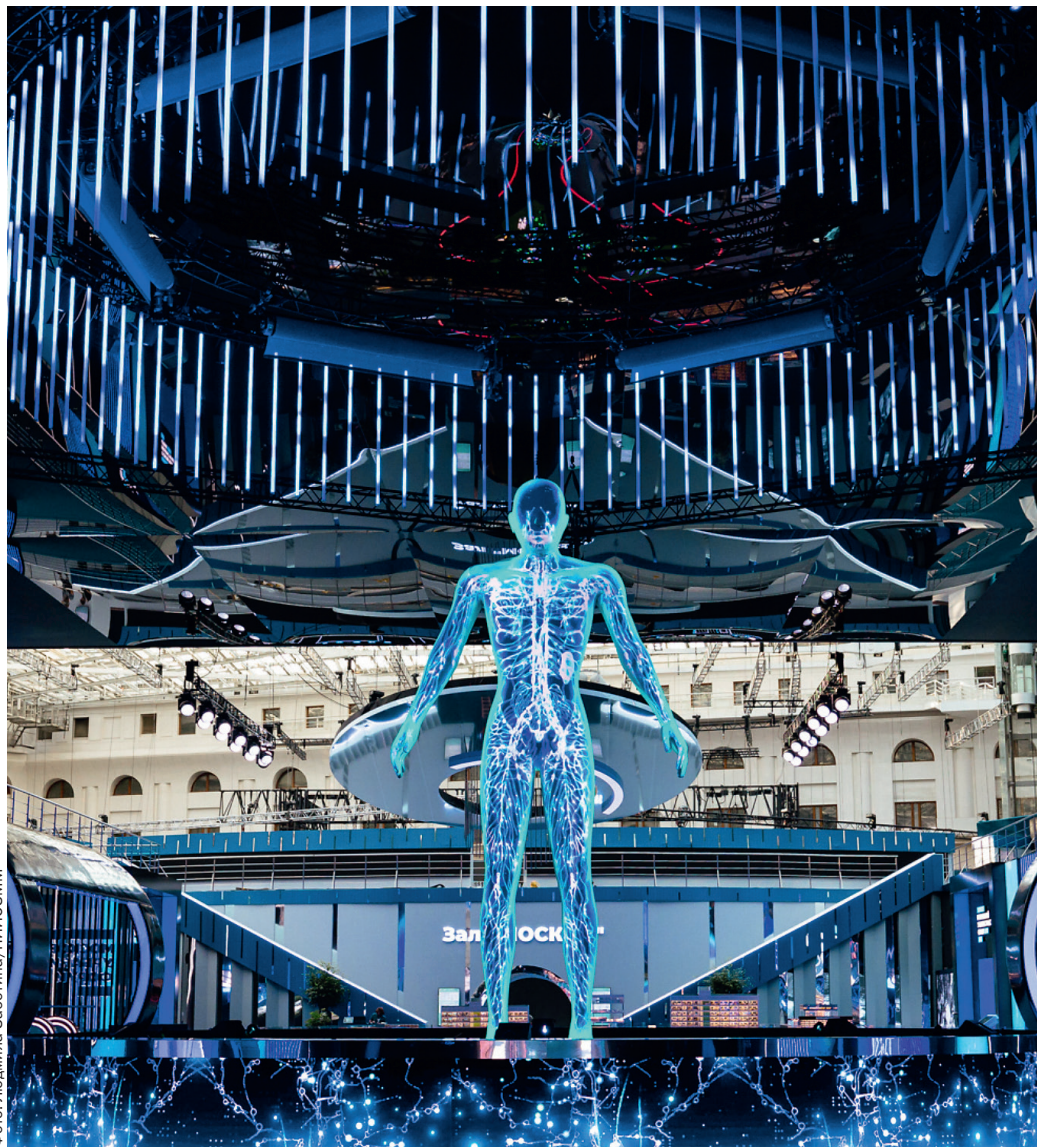
Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



▲ Посетители смогли проверить свой биологический возраст

Симулятор старости

Среди уникальных интерактивных экспонатов – симулятор старости. Благодаря ему посетители почувствуют то же, что ощущают пожилые люди: специальный костюм с VR-очками имитирует тугоподвижность суставов, вес костюма снижает мышечную силу, а ушные капсулы ухудшают разборчивость речи. Этот опыт поможет в дальнейшем с пониманием и вниманием относиться к людям пожилого возраста.



▲ 3D-проекция шестиметрового цифрового человека

Бросай курить!

В Музее вредных привычек можно узнать, во что превращается организм людей, ведущих неправильный образ жизни. Алкоголь, курение, неправильное питание, стресс и малоподвижный образ жизни представлены в виде арт-объектов.



▲ Музей вредных привычек

Технологии мобильности

На площадке «Технологии мобильности» размещены многофункциональные бионические протезы в действии. Посетители могут узнать, на что способна роборука и как выглядит инвалидное кресло-ступенькоход.



▲ Инвалидное кресло-ступенькоход

Древо знаний

Для желающих ознакомиться с основными метанавыками человека будущим ориентиром станет древо знаний. Его корни и ствол символизируют фундаментальные навыки и знания, полученные в школе, колледже или вузе. Оно расположено на втором этаже площадки. С помощью интерактивных инсталляций и тестов-заданий гости могут узнать, насколько у них развиты критическое мышление, эмоциональный интеллект, коммуникативность и другие навыки.



▲ Посетителей выставочного пространства ждет много интересных и увлекательных мероприятий

Мелодия сердца

Кроме того, у горожан есть исключительная возможность услышать музыку своего сердца. На площадке интерактивных инсталляций посетителей ждет инструмент для физического взаимодействия со звуком. Через прикосновение руки к экрану аппарат услышит ритм сердца человека. Каждый посетитель может самостоятельно создать из этого ритма уникальную мелодию. Использовать музыкальную инсталляцию смогут несколько человек одновременно. Пока один человек будет передавать ритм своего сердца, другие смогут добавлять к нему различные звуки, создавая совместную мелодию. В завершение участник сможет скачать созданную им музыкальную композицию.

По данным mos.ru



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В рамках Московского урбанистического форума состоялись многочисленные лекции и мастер-классы. В частности, посетители узнали, как оказать экстренную помощь, что можно и нельзя делать до приезда скорой помощи и почему так важно заботиться о своем душевном равновесии.



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Посетителям показали, как правильно оказать первую помощь

Умение оказывать первую помощь – это ценный навык, который необходимо освоить всем. В критической ситуации каждая секунда имеет значение, и, если человек знает, как действовать, он может спасти чью-то жизнь до приезда специалистов. Сотрудники Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова рассказали, при каких жизнеугрожающих состояниях требуются срочные меры, и показали, что можно предпринять до приезда скорой.

Навыки экстренной помощи

«Безусловно, важно не просто оказать помощь, но и не навредить пострадавшему. Поэтому на открытой лекции в рамках

Урбанфорума мы рассмотрели, какие ситуации требуют незамедлительной реакции, а когда стоит дождаться скорую, а также отдельно затронули правовые аспекты оказания первой помощи при отсутствии медицинского образования. Во время мастер-класса разобрали, как действовать в различных ситуациях, например, если нужно остановить кровотечение или провести сердечно-легочную реанимацию», – сообщил начальник учебно-организационного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова Андрей Колесник.

По завершении лекции любой желающий смог опробовать полученные навыки на практике в рамках мастер-класса по оказанию первой помощи. Тренировка

прошла под чутким контролем специалистов на современных учебных манекенах.

Стресс в мегаполисе

Жизнь в мегаполисе зачастую связана с высоким уровнем стресса и нехваткой свободного времени. Все это отражается на нашем ментальном здоровье, которое, в свою очередь, оказывает влияние на общее состояние организма. На лекции «Как сохранить ментальное здоровье в любом возрасте» ведущие эксперты столичного здравоохранения в области клинической психологии рассказали о том, как справиться с негативными эмоциями в условиях жизни в мегаполисе, почему так важно заботиться о своем душевном равновесии и как не потерять ясность мышления в любом возрасте.

Сразу после лекции состоялся уникальный мастер-класс «Благодарность

как источник счастья». Участники вместе с медицинским психологом Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Аленой Прошиной погрузились в творческий метод терапии, объединивший нейрографику и технику рисования мандалы. Кроме того, посетители мастер-класса смогли узнать, как с помощью медитации благодарности открыть в себе новые возможности для саморазвития и достижения своих целей.

По данным пресс-службы форума



▲ Отработка навыка на манекене



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Каждый посетитель мог выбрать для себя интересную ему тему

ЗОЖ

ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Заниматься спортом – очень здорово, а заниматься спортом всей семьей – здоровее втрое. О плюсах семейных тренировок рассказывает врач-психиатр, психотерапевт Центра патологии речи и нейрореабилитации, обладатель звания «Московский врач», амбассадор ЗОЖ Александр Кудряшов.



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Александр Кудряшов

Решено: занимаемся вместе!

Вряд ли кто-то возьмется спорить с утверждением, что правильные физические нагрузки полезны человеку. Жителям больших городов в условиях сумасшедшего ритма и хронического стресса особенно не хватает ресурсов для перезагрузки психики и отдыха мозга, переполненного одновременным решением множества

задач. Переключиться и разгрузить голову лучше всего помогает именно физическая нагрузка. Спортивные занятия обладают гармонизирующим действием. По сути это форма двигательной медитации, которая позволяет нам привести себя в порядок. Гармонизируют они и семейные отношения. Семейные занятия спортом прививают здоровые ценности.

Занимаясь спортом вместе с детьми, мы подаем им правильный пример. Такие занятия и для взрослых становятся причиной поддерживать хорошую физическую форму, не пропускать тренировки. Кроме того, такие занятия – это возможность чаще проводить время вместе с семьей, что очень укрепляет взаимоотношения.

С чего начать

Приобщать ребенка к спорту можно с трех-четырех лет. Совместные тренировки лучше начать с пеших прогулок и походов. Вообще надо стараться, чтобы

ребенок как можно больше ходил пешком. Это войдет у него в привычку, разовьет выносливость. Прекрасно развивают гибкость, координацию и выносливость ОФП, плавание и гимнастика. Для совместных занятий отлично подходит велоспорт. Велопрогулки, велоэкскурсии с обдуманно заранее маршрутом могут стать отличным видом семейного досуга. Для семейных занятий можно выбрать и командные виды спорта. Например, пляжный волейбол. Он задействует все группы мышц. В Москве немало крытых спорткомплексов для занятий пляжным волейболом круглый год.

Мальчикам прекрасно подойдут занятия единоборствами вместе с отцом. Некоторые девочки тоже с удовольствием занимаются этими изначально мужскими видами спорта, которые воспитывают характер. Главное – подобрать для детей правильную программу. Мама вместе с дочками могут вместе пойти в танцевальную студию. Танцы не только

развивают грацию и пластику, это еще и кардиотренировка.

Начиная с пяти лет можно приобщать ребенка к легкой атлетике, добавляя к общей физической нагрузке некоторые силовые упражнения. Так постепенно он будет развиваться и совершенствоваться. Занимаясь спортом с детьми, важно повышать их осознанность, объяснять, чем полезна физическая активность. Любой их шаг в сторону спорта надо поддерживать, и ни в коем случае нельзя критиковать и сравнивать их с более успешными сверстниками. Вариантов различных циклических нагрузок и подвижных игр, в которых могут участвовать все члены семьи, много и летом, и зимой. Конечно же, лучше всего, если такие занятия будут проходить на свежем воздухе – в парке, на площадке для воркаута или занятий игровыми видами спорта, которых немало в нашем городе. Было бы желание, а возможности всегда найдутся.

Анна Виссор

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ С УМОМ!

О пользе физических упражнений мы хорошо знаем, но прежде чем приступать к тренировкам, стоит посетить доктора. Даже молодым. Принцип «Не навреди» актуален и в спорте, предупреждает главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы, первый заместитель директора Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Зураб Орджоникидзе.



Фото: Александр Плющин/НИУЭЗММ

▲ Зураб Орджоникидзе

Прежде посети врача

Многим людям свойственно импульсное поведение. Поддавшись эмоциям, они иногда решают заняться спортом – подкачать мышцы, подтянуть обвисший живот, сбросить лишний вес, привести себя в форму, чтобы без одышки подниматься по лестнице, – мотивация у каждого своя. Но каким видом спорта и сколько времени нужно заниматься, чтобы быть здоровым? Какие часы лучше отвести спортивным занятиям? У новичков обычно много вопросов.

Конечно, самые правильные тренировки в утренние часы – в это время можно на славу позаниматься, выплеснуть адреналин. Однако не у всех есть такая возможность. Для многих доступен только вечер. И хотя время после работы не самое подходящее для физических нагрузок, ведь за час, а то и за два до полуночи, следуя биологическим часам, уже надо отходить ко сну, все равно лучше заняться спортом вечером, но дозированно, чем вообще не заниматься – тут уж приходится искать компромисс.

Вечерние часы не подходят для интенсивных тренировок, но для того, чтобы просто немного поддержать свою форму, вполне подойдут. Можно, конечно, выйти и на пробежку, но тогда она должна быть очень легкой. И ни в коем случае вечером нельзя давать организму анаэробные нагрузки. Лучше просто часть пути с работы до дома пройти пешком – это тоже будет хорошей аэробной тренировкой. Следует напомнить, что аэробные нагрузки – это длительные низкоинтенсивные нагрузки, которые полезны сердцу и сосудам, тогда как анаэробные нагрузки – высокоинтенсивные нагрузки небольшой продолжительности, способствующие сохранению и развитию мышечной силы и массы. Известный кардиолог, академик Лео Бокерия говорит, что для поддержания здоровья сердца ежедневные 10 тыс. шагов необходимы.

Что касается нагрузок, то для нетренированных людей в первую очередь нужны аэробные виды спорта: ходьба, лыжи, плавание, бег в среднем темпе, велосипедные прогулки. Если анаэробные тренировки (силовые сверхинтенсивные упражнения), то очень короткие. Анаэробные нагрузки подходят только хорошо подготовленным людям, но перед тем, как начать заниматься силовыми видами спорта, необходима консультация врача.

Вообще любому человеку, который решил приобщиться к спортивным занятиям просто «для себя», надо сначала

обязательно посетить врача в поликлинике, чтобы оценить свое здоровье. Нет времени сходить в поликлинику – сегодня можно быстро пройти всю диспансеризацию и получить рекомендации по занятиям спортом в павильонах «Здоровая Москва», расположенных в парках. Если в ходе такого обследования у врачей возникнут сомнения относительно уровня разрешенных физических нагрузок при том или ином состоянии здоровья, они могут направить человека в Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, где ему проведут более глубокое обследование с нагрузками на велоэргометре, сделают эхокардиографию и т. д.

Не во вред, а на пользу

Каждая тренировка обязательно должна начинаться с разминки, во время которой суставы разогреваются, обволакиваются синовиальной, т. е. суставной жидкостью. Это необходимо для профилактики травматизма. Также во время тренировки надо выполнять упражнения на растяжку – стрейчинг.

Обувь для спортивных занятий должна быть удобной. Самое главное – правильно подобранные стельки: обязательно с супинаторами, особенно если у человека плоскостопие. Для беговых видов спорта нужны кроссовки с хорошими амортизационными свойствами, которые смягчат компрессионную нагрузку на коленные суставы и позвоночник. При беге межпозвонковые диски часто травмируются, вызывая остеохондроз. И тут надо иметь в виду, что без лечебной физкультуры спина никогда не восстановится.

Тренировка должна заканчиваться пяти- или семиминутной заминкой, которая поможет постепенно снизить частоту дыхания, сердечных сокращений, вернет организм в привычное ему состояние.

Надо восстановить силы

Во время активной тренировки организм тратит немало энергии. Для восстановления в течение 30–45 мин. после занятия (в так называемое «углеводное окно») важно съесть что-нибудь углеводное, чтобы восполнить потраченную энергию:

мюсли с орехами, банан, несколько фиников, шоколадку с орехами – углеводы быстро попадут в кровь. Если этого не сделать, то организм будет восстанавливаться примерно от трех до четырех суток.

Конечно, при активных физических нагрузках для мышц важно полноценное белковое питание, однако от покупки протеиновых коктейлей стоит воздержаться: неизвестно, что в этих банках. Мясо, рыба, бобовые, орехи, творог – отличные источники белка, не говоря уже о таких прекрасных кисломолочных продуктах, как ацидофилин, кефир, йогурт. Они еще и помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника. Знаменитый биолог Илья Мечников говорил: «Если кишечник у тебя здоров, то ты молод». Йогурт, кстати, можно делать самим при помощи заквасок, например ацидофильной и термофильной. И надо помнить, что самый главный восстановитель – это хороший сон продолжительностью 7–8 часов.

Баня и массаж хорошо помогают восстановиться после интенсивной нагрузки. Но опять-таки надо быть уверенным в том, что с сосудами все в порядке, а для этого требуется обследование. Если состояние сосудов не очень хорошее, воздействие может быть очень легким, поверхностным.

Для восстановления можно использовать баню. Она хорошо сочетается со спортом. Однако пар должен быть сухой, и не стоит сильно увлекаться банными процедурами: посещайте ее не чаще одного раза в неделю. При растяжениях и ушибах баня вообще противопоказана, и никаких йодных сеточек в этом случае не надо рисовать. Только лишь периодически прикладывать умеренный холод в течение трех суток.

И в офисе, и в метро

Для тех, кто сетует на нехватку времени и условий для спортивных занятий, хочется сказать, что заниматься можно везде и всегда. Даже в офисе. Или лучше сказать: «Тем более в офисе», – поскольку это очень важно. Ведь когда мы долго

сидим, коленный сустав все время согнут, мышцы сокращены, их надо периодически растягивать. Тем самым мы стимулируем работу и мышц, и клапанного аппарата наших сосудов, помогая сердцу. Можно договориться с коллегами и устраивать пятиминутные физкультпаузы – включить музыку, немного размяться, даже потанцевать. И умственной работе это пойдет только на пользу.

Для поддержания здоровья сердца необходимы ежедневные 10 тыс. шагов.

Некоторые упражнения доступны даже в метро, и, выполняя их, вы не привлечете внимание окружающих. Например, если вы сидите, можно тренировать приводящие мышцы бедра – соединить два колена, сжимать и разжимать их. Можно напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, прямые и косые мышцы живота. Тренируя пресс, мы укрепляем мышцы спины, поддерживающие позвоночник.

Стоя можно ухватиться обеими руками за верхний поручень, сжимать их с силой и разжимать. При сжимании работают бицепсы и большие грудные мышцы, при разжимании – трицепсы. И такие упражнения можно делать всегда, главное – не забывать.

Анна Гришунина

Каждая тренировка обязательно должна начинаться с разминки.

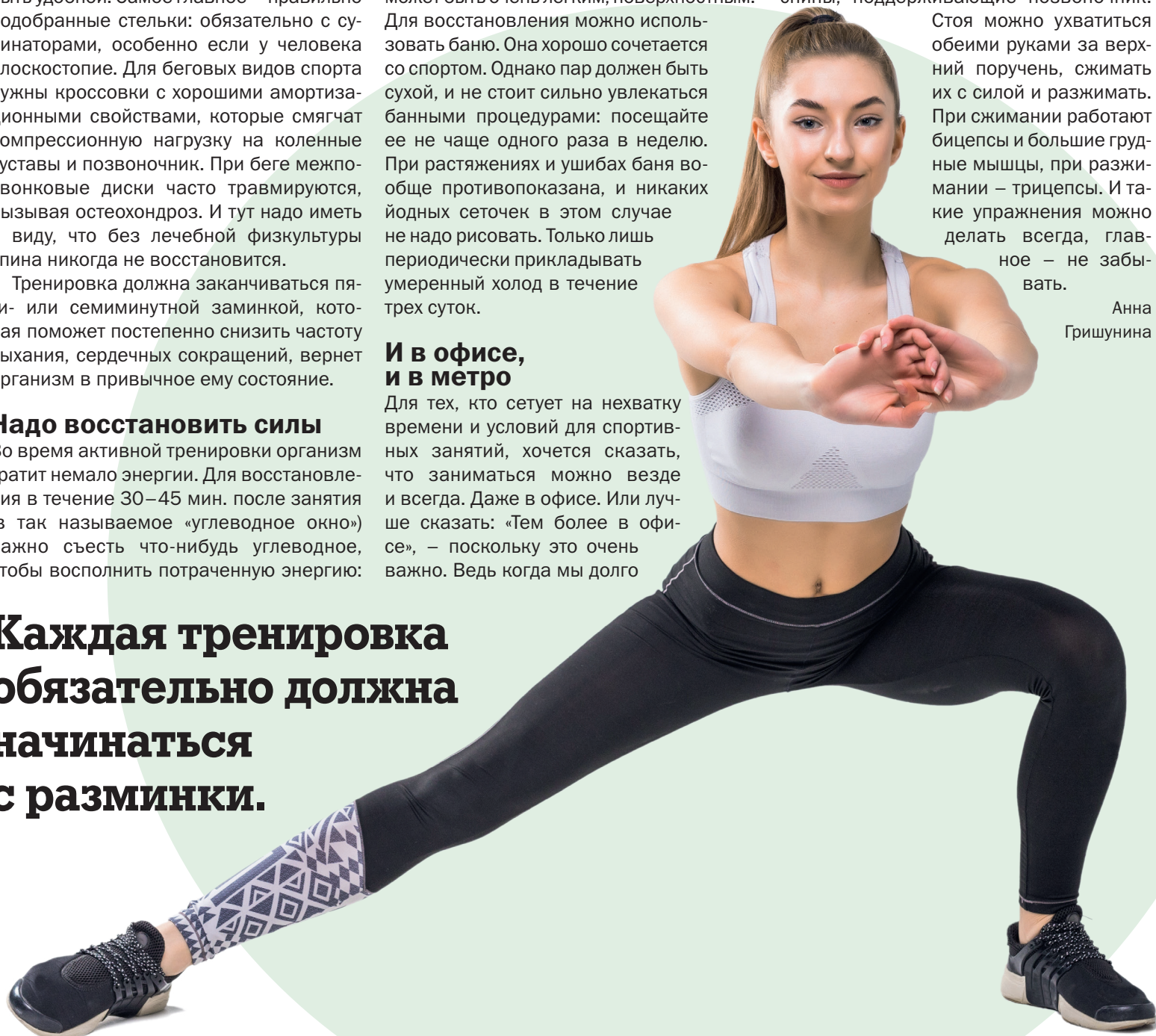


Фото: freepik.com

ЗОЖ ДЛЯ КАЖДОГО

Продолжается второй сезон городского бесплатного марафона «100 дней здоровья» в рамках проекта «Здоровая Москва». Его участники побывали в Гостином Дворе на III Международном конгрессе Urban Health и поделились своими впечатлениями об увиденном.



▲ На выставке можно увидеть инфраструктуру социально значимых объектов столицы



«Побывала на лекции «Как сохранить здоровье в любом возрасте». Также участвовала и проходила другие интересные мероприятия, посвященные здоровью. Фото с места событий! Завтра еще приду!»

Ольга



«Московский урбанистический форум в Гостином Дворе – это грандиозное современное событие. В залах царит праздничная атмосфера, цветовая гамма просто завораживает и настраивает на путешествие в будущее.

Человек любого возраста найдет для себя интерактивный блок. Здесь есть и детский уголок с интерактивными играми, и уголок для выбора профессии будущего. И медицинский блок с роботами и специальными компьютерными программами, которые мгновенно определяют состояние здоровья человека. И уголок экспресс-тестирования биологического возраста. На одном из стендов учат правильно ставить уколы и брать венозную кровь на манекенах,

рассказывают, как оказать первую помощь и восстановить дыхание человеку. Желающих попробовать себя в этой роли было очень много.

В четырех залах проходили лекции, посвященные темам здоровья, городской архитектуры, питания.

Мы зашли в полдень, а вышли в 21:00. Просто не заметили, как пролетело время, пока ходили и все рассматривали, изучали профессии будущего и проходили метанавыки человека будущего на втором этаже, где представлено красивейшее светящееся дерево.

Также мы смогли почувствовать на себе возрастные изменения с помощью симулятора возраста. Мне надели на руки и ноги специальные мешочки, жилет и VR-очки. Теперь

мы лучше будем понимать пожилых людей и еще внимательнее относиться к ним.

Очень понравилось то, как ненавязчиво гиды помогали с локацией на территории в Гостином Дворе.

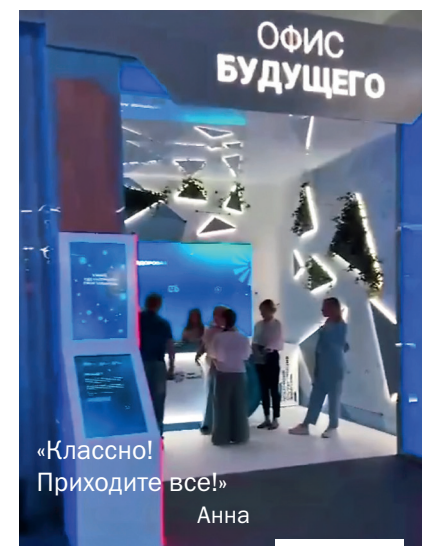
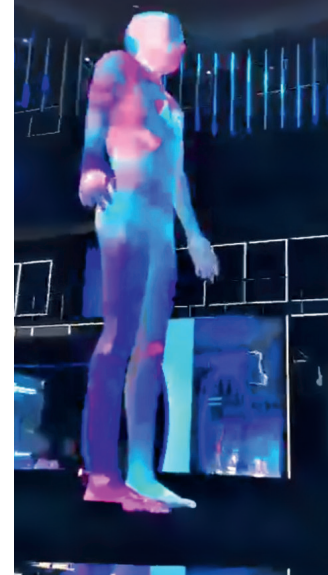
Особенно меня восхитили ребята, которые разрабатывают специальные протезы для спортсменов и людей, любящих экстрим. Вы бы видели, с каким энтузиазмом они рассказывали и с гордостью показывали свои изобретения! Мое уважение и почтение этим разработчикам.

Сказать, что нам понравился урбанистический форум в Гостином Дворе, ничего не сказать. Мы в восторге, и, несмотря на то, что обошли все, хотим еще не раз посетить этот форум».

Светлана

«Не капли не пожалела, что посетила конгресс»

Надежда



«Классно! Приходите все!»

Анна

Сайт марафона по QR-коду



Сохрани жизнь!

В рамках Московского урбанистического форума состоится городской конкурс на лучший мотивационный постер «Сохрани жизнь!». Организатор мероприятия – Департамент здравоохранения города Москвы. Мотивационный постер должен информировать общественность о медицинском, нравственном и этическом

вреде абортов, сокращении их количества, сохранении жизни детей и семейных ценностях.

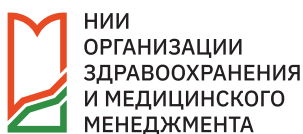
Конкурс будет проходить в три этапа:

1. До 20 августа – прием творческих работ участников (работников организаций, подведомственных Департаменту здравоохранения города Москвы);
2. С 21 по 30 августа – отбор работ и определение победителей конкурсной комиссией;

3. 31 августа – объявление победителей на Московском урбанистическом форуме в секции «Медицина».

Лучшие мотивационные постеры станут частью комфортной и функциональной среды в центрах женского здоровья. Также победители конкурса получают награды, утвержденные городским оргкомитетом.

Подробнее о том, как принять участие в конкурсе, по QR-коду.



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатников

Редакционный совет

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. Хубутия, 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, Наталья Елифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Макарова, Елена Малыгина. 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