



**Помогите себе  
выспаться**

Невролог-сомнолог  
Валерий Кулюткин  
о здоровом сне.

<< **СТР. 6**



**Безопасного  
курения  
не бывает**

Психиатр-нарколог  
Антон Масыкин о вреде  
электронных средств  
доставки никотина.

<< **СТР. 7**



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

# ПОГРУЖЕНИЕ В МИР МЕДИЦИНЫ

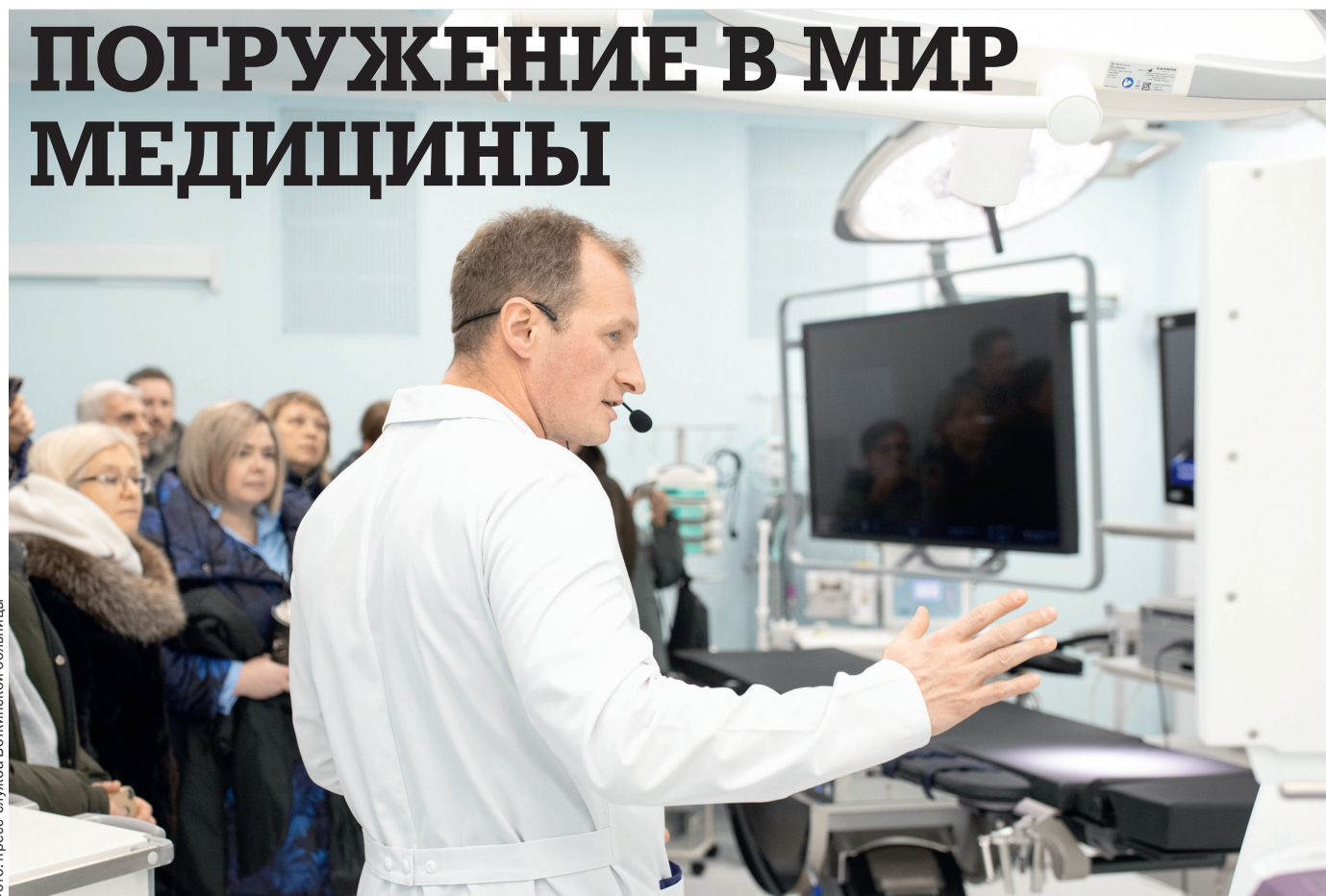


Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ На экскурсиях посетители первыми увидели, как устроена работа современного флагманского центра

Проект открытых экскурсий в московские клиники продолжается. В конце ноября москвичи смогли побывать в урологическом и флагманском центрах Боткинской больницы. Запись на экскурсии закончилась в первый же день, и по просьбам горожан было выделено дополнительное время для экскурсионных визитов. «Мы стараемся, чтобы каждый желающий смог своими глазами увидеть гибридную операционную, роботов – помощников хирургов daVinci, автомобили скорой помощи, реанимацию с её высокотехнологичным оборудованием, примерить медицинскую форму и посмотреть, как работает новый московский стандарт экстренной помощи», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. О передовых медицинских технологиях читайте в нашем репортаже << **СТР. 4-5**

## Новый детский стационар



Фото: mos.ru

В столице построят многопрофильный детский стационар. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин во время визита в филиал № 3 Детской городской поликлиники № 32 на Ольховской улице: «Приняли решение о строительстве на западе Москвы

крупнейшего в стране современного корпуса больницы. По сути дела, это многопрофильная клиника, которая будет оснащена самыми последними технологиями и даст новые возможности для оказания качественной медицинской помощи нашим подрастающим москвичам». Многопрофильная детская медицинская организация будет находиться по адресу: ул. Алябьева, д. 7/33. Строительство планируют завершить в 2028 году.

Также мэр сообщил, что до 2025 года закончится реконструкция всех старых детских поликлиник, и напомнил, что в настоящий момент строится современный корпус Детской городской клинической больницы святого Владимира.

## Безбумажная среда

В столице продолжается внедрение безбумажной среды в практику больниц. Процесс планируется завершить в ближайшие два года. «Благодаря цифровым сервисам данные о пациенте из системы скорой помощи сразу же передаются в ЕМИАС. Специалисты больницы заранее узнают, насколько критическое состояние у пациента. Именно в такие моменты, когда счёт идёт на секунды, очень важна скорость работы», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

На данный момент в безбумажном формате полностью работают Городская клиническая больница № 15 имени О. М. Филатова, Городская клиническая больница имени С. П. Боткина, а также флагманские центры Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева. Цифровая клиника экономит около 30 % времени, которое врачи и медсёстры могут уделить пациентам, избавляет от бумажной волокиты, упрощает общение между сотрудниками – вся информация о пациенте появляется в системе в режиме реального времени.

## Современные дефибрилляторы-мониторы

Для машин Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова закупили 1 200 современных дефибрилляторов-мониторов.

«Каждая машина скорой помощи является настоящей реанимационной палатой на колёсах, где пациентам в критическом состоянии, например, при остановке сердца или шоке,

могут оказать помощь. Поэтому крайне важно, чтобы оснащение всех машин было максимально передовым. К началу следующего года мы планируем оборудовать весь парк новыми современными дефибрилляторами-мониторами. Из закупленных сейчас 1 200 таких аппаратов почти 900 уже используются медиками. Благодаря новым мониторам московские врачи смогут ещё быстрее

и эффективнее оказывать помощь пациентам в экстренных ситуациях, что является первостепенной задачей скорой», – отметила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Все машины скорой помощи в столице оснастят современными дефибрилляторами-мониторами к началу 2024 года.



Фото: mos.ru

▲ Всего в московской службе скорой помощи работают больше 11 тысяч сотрудников

## Робокошки-помощницы



фото: mos.ru

В трёх московских больницах появились робокошки, которые помогают пациентам и медицинскому персоналу.

«В наших медучреждениях давно применяются разные роботы, например самые известные из них — daVinci. Но они могут быть не только хирургическими. Сейчас в тестовом режиме в городских клинических больницах № 67 имени Л. А. Ворохобова, № 15 имени О. М. Филатова и Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н. В. Склифосовского пациентам и врачам начали помогать робокошки. Они умеют доставлять еду и медицинские принадлежности, провожать пациентов, например, до лифта и в комнату отдыха», — рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Двойняшки и тройняшки

С начала года в столичных роддомах появились на свет 900 двоен и 10 троен.

«Я от всей души поздравляю всех мам столицы — от бабушек до тех, кто впервые в этом году стал родителем. С начала года в Москве родилось свыше 100 тысяч малышей. Наибольшее число родов пришлось на август — более девяти тысяч. А самой популярной датой стало 23 августа. Этот день в новом статусе встретила 371 москвичка», — рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Чаще всего жительницы столицы впервые становятся мамами в 26–28 лет. Самый популярный возраст для рождения второго ребёнка — 33–35 лет, третьего — 34–36 лет.



фото: mos.ru



фото: mos.ru

## Забота о психическом здоровье

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила о старте онлайн-маршрута «Разбираемся вместе».

«В честь Дня психолога мы разработали специальный онлайн-маршрут «Разбираемся вместе», чтобы ещё раз обратить внимание горожан на необходимость заботы о своём душевном равновесии. Мы отобрали три ключевых аспекта, которые касаются жизни любого человека: взаимоотношения, работа с эмоциями и самооценка. Слушателей ждут вебинары и видеосоветы, онлайн-тесты, тематические статьи и другие полезные материалы ведущих экспертов Московской службы психологической помощи, клинических психологов и практикующих психотерапевтов», — рассказала вице-мэр.

Подробнее о проекте по QR-коду.



фото: mos.ru

## Вторая пересадка сердца

В Городской клинической больнице имени С. П. Боткина успешно выполнили вторую пересадку сердца.

«В мае мультидисциплинарная команда врачей Боткинской больницы успешно выполнила первую в своей истории трансплантацию сердца, а уже в октябре — вторую. Операция длилась пять часов. Донорское сердце сразу же начало полноценно функционировать. Пациент легко перенёс ранний послеоперационный период и сейчас хорошо себя чувствует. Этот клинический случай в очередной раз доказывает, что в столице работают специалисты высочайшего уровня, способные выполнять максимально сложные операции», — подчеркнула заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



фото: mos.ru

## Рецепты для онкопациентов

Пациентам столичных центров амбулаторной онкологической помощи доступны рецепты сроком до года. Уже выписано более трёх тысяч таких рецептов.

«Лечение пациентов с онкологическим диагнозом зачастую проходит длительное время и включает целый комплекс разных методов и подходов. Пациенты, которые столкнулись, например, с раком молочной железы, как правило, после хирургического лечения проходят продолжительный курс терапии гормональными препаратами. Теперь они могут получить длительные рецепты на такие препараты от двух месяцев до года. Эта возможность позволяет избежать лишних посещений, снижает нагрузку на врачей и освобождает время для обращений пациентов по другим поводам», — рассказала заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Саида Гаджиева.

## Коротко

### Пять новых поликлиник

В Троицком и Новомосковском административных округах к 2027 году будет открыто пять новых городских поликлиник. В посёлении Сосенском возведут два здания взрослой и детско-взрослой поликлиник. По одной построят в посёлениях Внуковское и Московский. По программе стимулирования создания мест приложения труда инвестор построит поликлинику в посёлении Рязановском. Все здания будут организованы по новому московскому стандарту. Мэр Москвы Сергей Собянин подчеркнул, что по завершении строительства жители Троицкого и Новомосковского административных округов смогут получить амбулаторную медицинскую помощь рядом с домом.

### Лауреат национальной премии

Центр диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы стал лауреатом национальной премии «Лидеры искусственного интеллекта» за вклад в развитие цифровых технологий. «Наш беспрецедентный научный эксперимент позволил создать и развить рынок сервисов искусственного интеллекта. поэтапное открытие новых клинических направлений при грантовой поддержке Правительства Москвы позволило на сегодняшний день научить алгоритмы распознавать признаки заболеваний по 28 клиническим направлениям. Эксперимент продолжается, сейчас взят курс на развитие комплексных решений», — сообщил директор центра Юрий Васильев.

### Форум организаторов здравоохранения

С 5 по 7 декабря состоится V Юбилейный научно-методический форум организаторов здравоохранения «Организационные решения — каркас столичного здравоохранения». Мероприятие рассчитано на профессиональное медицинское сообщество. Ведущие эксперты различных направлений расскажут о самом важном в своей работе, подведут итоги года, расскажут о планах по развитию своего направления.

Трансляция мероприятия будет доступна зарегистрированным пользователям на платформе «Московская медицина. Мероприятия». Подробнее о форуме можно узнать по QR-коду.



# НАТАЛЬЯ БОРОВКОВА: «ИММУННАЯ СИСТЕМА НЕ ПРЕКРАЩАЕТ РАБОТУ НИ НА МИНУТУ»

Иммунная система, регулирующая защитные силы организма, играет важную роль в его работе. Но иногда ей необходима поддержка – иммунопрепараты. Заведующая научным отделением биотехнологий и трансфузиологии НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Наталья Боровкова рассказывает, какие иммунопрепараты существуют и когда их нужно принимать.



▲ Наталья Боровкова

## – Наталья Валерьевна, какая роль в нашем организме отведена иммунной системе?

– Иммунная система задействована почти во всех физиологических процессах и не прекращает работу ни на минуту. Её задача – поддерживать генетическое постоянство организма. Внешние раздражители могут этому помешать, поэтому иммунная система защищает организм от них, что позволяет сохранять генетическую информацию неизменной.

При возникновении любого патологического процесса иммунная система активизируется. В пандемию COVID-19 ей приходилось работать с перегрузками, а наиболее тяжёлые проявления заболевания наблюдались именно у людей с нарушениями в иммунной сфере.

## Любое вирусное или бактериальное заболевание приводит к реакции иммунной системы.

Любое вирусное или бактериальное заболевание, будь то грипп или простуда, приводит к реакции иммунной системы. В некоторых случаях она справляется быстро, а иногда заболевание затягивается. Тогда возникает вопрос: почему человеку так плохо – из-за микроорганизмов, вызвавших заболевание, или иммунной системы, ведь все те неприятные ощущения, которые появляются во время ОРВИ или гриппа, – повышение температуры, озноб, ломота в костях, воспаление – являются следствием борьбы иммунной системы с вирусами. И такая реакция абсолютно закономерна.

### – Чем вызвана эта реакция и что нужно предпринять при появлении симптомов?

– Например, повышение температуры тела необходимо для борьбы с заболеванием. В таких условиях вирус теряет свою активность. Именно поэтому врачи

и не советуют сбивать температуру, если она не превышает определённых значений, угрожающих тепловым ударом. Часто человек пытается вмешаться в течение инфекции, чтобы быстрее начать чувствовать себя лучше. Но это неправильно: когда опасность минует, организм сам понизит температуру.

### – Но всё-таки человеку иногда приходится вторгаться в работу иммунной системы и принимать иммунопрепараты. Что они собой представляют и как работают в организме?

– Иммунопрепараты используются в тех случаях, когда необходимо заместить функции иммунной системы. Например, при лечении сепсиса, когда организм сам не может справиться с инфекцией, применяются иммуноглобулины – препараты для внутримышечного и внутривенного введения.

Другой тип препаратов – интерфероны – помогает в лечении вирусных заболеваний. Их тоже можно отнести к иммунозаместительной терапии. Также есть лекарственные средства, которые стимулируют функцию иммунной системы, например вакцина. Она вызывает полноценный ответ иммунной системы на внешний раздражитель. Ещё в нашем арсенале есть иммунодепрессанты, или супрессанты, которые, наоборот, угнетают функцию иммунной системы. Они необходимы при лечении аутоиммунных заболеваний, когда иммунная система слишком активна и начинает бороться против собственных тканей. Применяются они и у пациентов после трансплантации органов, когда



▲ Лабораторные исследования помогают иммунологу в изучении влияния лекарственных препаратов на организм человека

требуется приостановить работу иммунной системы, чтобы она не отторгала пересаженный орган.

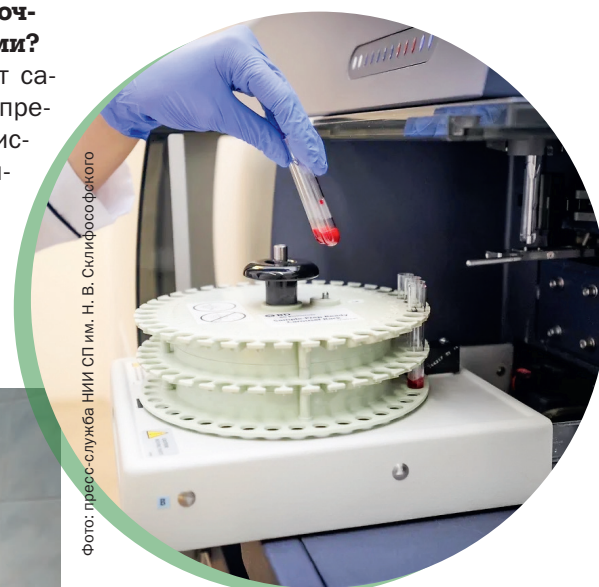
Ещё одна группа препаратов – иммуномодуляторы. Они восстанавливают гармонию иммунной системы и обладают уравновешивающим действием: если какие-то её функции снижены, повышают их, а если, наоборот, слишком активны, – понижают.

### – Можно ли принимать иммунопрепараты без консультации с врачом? Или это может быть чревато побочными эффектами и осложнениями?

– Без консультации врача не стоит самостоятельно принимать подобные препараты. Ведь при неправильном их использовании можно получить побочные эффекты. Они зависят от того, какой это препарат. Если речь идёт об иммунодепрессанте, в худшем случае можно получить полный паралич иммунной системы, она

вообще ни на что не будет реагировать. Также может произойти резкое угнетение кроветворения. Это самая тяжёлая ситуация, которая может случиться: костный мозг перестаёт вырабатывать нужные клетки крови.

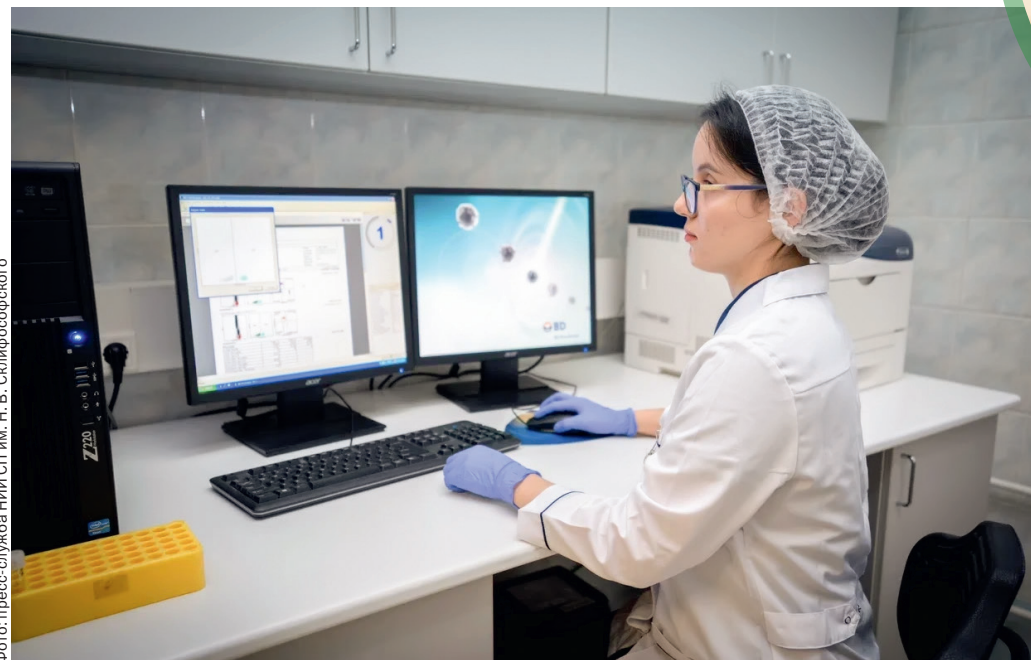
При использовании иммуностимуляторов можно получить ту же реакцию. То есть если очень сильно стимулировать иммунную систему, в конце концов происходит истощение клеток. Также иммуно-



▲ Анализ крови – важное исследование для иммунолога

препараты могут вызывать аллергические реакции. Разобраться, с чем связана та или иная реакция на лекарственный препарат, – задача иммунолога. Ведь иммунная система реагирует как на вмешательство бактерий и вирусов, против которых борется организм, так и на вмешательство препарата. И только клинический иммунолог может разобраться, считается ли реакция нормальной или нужно подобрать более точную дозировку.

Анна Гришунина



▲ Разобраться, с чем связана реакция на препарат, – задача иммунолога

# ПОГРУЖЕНИЕ В МИР МЕДИЦИНЫ

&lt;&lt; СТР. 1

Строительство флагманских центров в Москве – ключевой элемент программы повышения оперативности и качества медицинской помощи пациентам, состояние которых требует экстренного вмешательства. Флагман Боткинской больницы уже четвёртый в столице, три других центра – в Городской клинической больнице имени В. В. Вересаева, НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и Городской клинической больнице № 15 имени О. М. Филатова – уже работают по новому стандарту экстренной помощи. Сейчас идёт создание ещё двух центров – в городских больницах имени В. М. Буянова и № 1 имени Н. И. Пирогова.



▲ Каждый мог попробовать себя в роли врача

Фото: пресс-служба Боткинской больницы



▲ Алексей Шабунин

Каждый из флагманских центров – это настоящая скорпомощная больница, где помощь пациентам оказывается в режиме 24 на 7. В основе их работы – единые медицинские алгоритмы, высокопрофессиональные врачи, самое современное оборудование, передовые технологии и забота о пациентах и их близких.

## По маршруту экстренной помощи

Открытые экскурсии дают москвичам уникальную возможность увидеть мир медицины изнутри и больше узнать о возможностях столичного здравоохранения. «Мы открываем для посетителей всю методологию лечебного процесса. Флагманский центр Боткинской больницы – это не только красивые стены, это прежде всего новые технологии, законченный цикл лечения пациента», – рассказал главный врач Боткинской больницы, академик РАН Алексей Шабунин.

Во время экскурсии гости смогли увидеть, как устроен центр, пройти маршрутом оказания экстренной помощи, посетить мини-выставку медицинской формы, примерить её и сделать памятное фото в специальной фотозоне и даже попробовать себя в роли врачей, выполнив импровизированную операцию или диагностическое исследование на медицинских тренажёрах.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

## Уникальный семиэтажный корпус оснащён самым современным медицинским оборудованием.

▲ Посетители прошли маршрутом экстренной помощи

## Продуманная логистика

Мощность флагманского центра Боткинской больницы – более 200 пациентов в сутки. Уникальный семиэтажный корпус оснащён самым современным медицинским оборудованием: аппаратами КТ, МРТ, рентген-комплексами, ангиографическими установками. Для экстренных пациентов, которых доставляет санитарная авиация, на крыше здания построена вертолётная площадка. Цифровая система «Триаж» помогает распределять потоки пациентов. Продуманная логистика позволяет обследовать пациента, поставить точный диагноз и оказать помощь в кратчайшие сроки, а при необходимости – экстренно прооперировать. В основу работы заложен принцип «врач к пациенту», все обследования и консультации проводятся у постели больного.

## Хирургическая точность

Для пациентов, которым требуется хирургическое вмешательство, оборудованы высокотехнологичные операционные. Во флагманском центре их девять. Среди них гибридная операционная. «Здесь сосредоточены все самые современные технологии, что позволяет оперировать пациента с сочетанной травмой одновременно несколькими хирургическими бригадами. У нас есть все возможности для спасения жизней самых сложных пациентов», – сообщил заместитель главного врача по urgentной помощи Боткинской больницы Юрий Барinov.

Нейрохирургическая операционная оснащена специальной навигационной системой и 16-кратным микроскопом, которые помогают нейрохирургу проводить наитончайшие вмешательства. «Вся информация с рентгеновского комплекса передаётся на навигационную станцию, благодаря чему нейрохирург выходит на образование в головном



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ В нейрохирургической операционной

мозге по наиболее короткому пути, а использование нейронавигации позволяет ему не повредить жизненно важные структуры», – пояснил заместитель главного врача по хирургии Боткинской больницы Владимир Бедин. Во флагманском центре технологии будут сфокусированы на экстренных пациентах с инсультами

и другими жизнеугрожающими патологиями. После операции пациенты поступают в реанимационное отделение, где будут находиться под наблюдением специалистов, а затем в зависимости от состояния их переведут в профильное отделение больницы или в диагностическое отделение флагмана.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Дмитрий Пушкарь

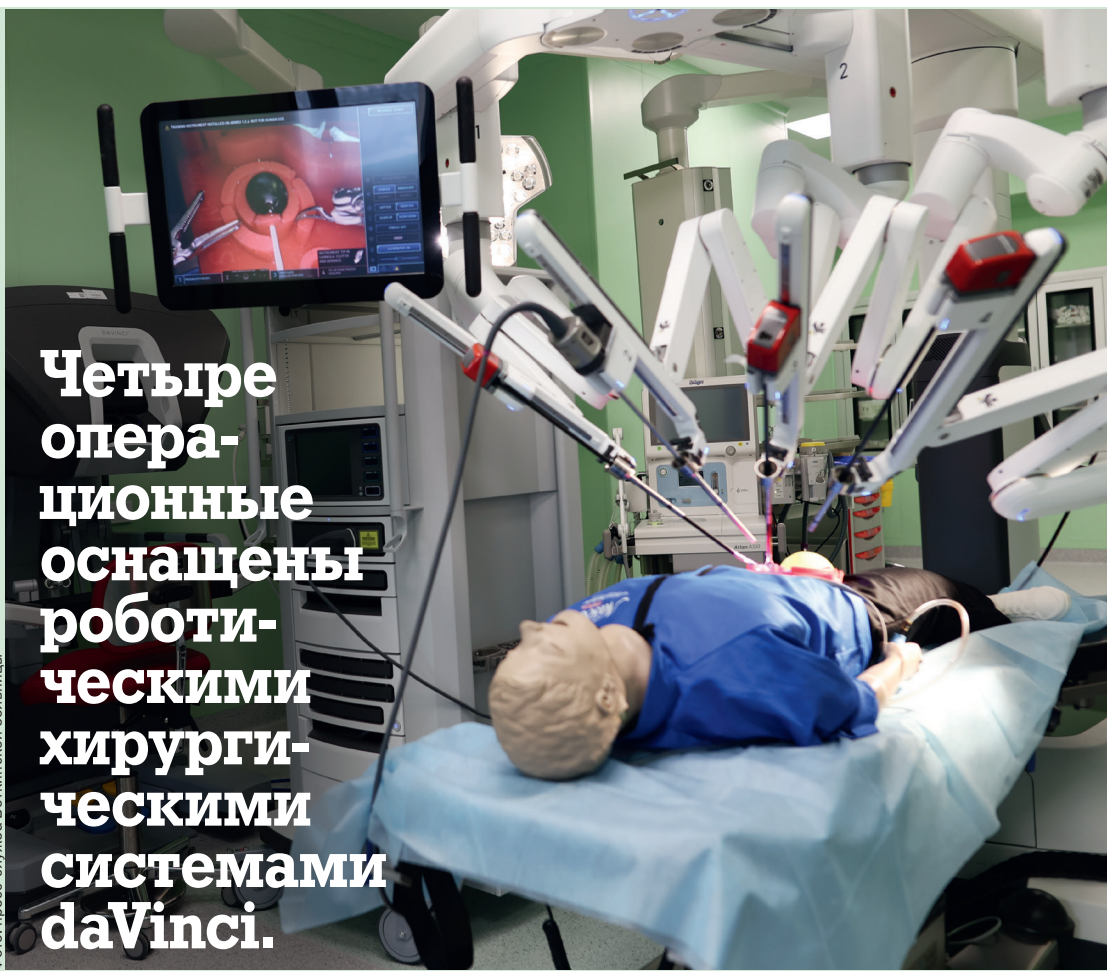
## Урологический кластер

В Боткинской больнице пациенты с любыми заболеваниями могут получить самую современную помощь. Здесь работают пять академиков, более 100 профессоров, есть все направления высокотехнологической медицины. Во время экскурсий гости получили уникальную возможность познакомиться с работой Московского урологического центра, заглянуть в операционную и увидеть, как проводятся роботические операции.

«Сегодня Московский урологический центр открывает свои двери для посетителей. Это новая московская инициатива. Любой желающий может прийти и посмотреть, как работают московские больницы», – отметил главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы, академик РАН Дмитрий Пушкарь. По его словам, возможности центра позволят обеспечить самую лучшую медицинскую помощь пациентам и развивать традиции российской урологической школы.

Урологический кластер, который формируется в Боткинской больнице, – это консультативно-поликлиническое отделение, стационар кратковременного пребывания, отделения экстренной, плановой урологической и онкоурологической помощи. Он станет крупнейшим центром роботической урологии в Москве и России. Его специалисты будут проводить лечение всего спектра урологических заболеваний. Преобладающее большинство операций будет проводиться малоинвазивно, что позволит пациентам быстро восстанавливаться и сохранить высокий уровень качества жизни. Кроме того, центр станет крупнейшей образовательной площадкой для всех урологов и онкоурологов Москвы и России.

Фото: пресс-служба Боткинской больницы



## Четыре операционные оснащены роботическими хирургическими системами da Vinci.

▲ Операция на виноградине

## До 17 тысяч операций будет проводиться в Московском урологическом центре.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Врачи рассказали, как проводятся роботические операции

### Умелые руки и точность движений

На седьмом этаже разместились оперблок, четыре операционные оснащены роботическими хирургическими системами da Vinci, которые позволяют выполнять операции с ювелирной точностью.

У робота есть четыре «руки». На трёх расположены хирургические инструменты, на четвёртой – 3D-камера. Но, конечно, сам он не оперирует, его конечностями управляет хирург при помощи специальных манипуляторов. За происходящим на операционном

поле специалист наблюдает через монитор, который многократно увеличивает изображение.

Участники экскурсии увидели, как делается операция... на виноградине. При помощи робота хирург провёл разрез, вынул из неё косточку и показал, как зашивается рана. Подобным образом проводятся операции по удалению опухоли.

Ежегодно в Московском урологическом центре смогут проводить до 17 тысяч урологических операций, из них до 1,5 тысяч – роботических, более 11 тысяч – эндоурологических и лапароскопических.



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Один из моментов экскурсии

## Москвичи приходили на экскурсии целыми семьями.

### Это космос!

Надо сказать, что мероприятие удалось. Многие приходили на экскурсии целыми семьями. Среди них были не только москвичи, но и гости столицы.

«Я приятно удивлён тем, что увидел сегодня. Это потрясающая больница с богатыми традициями и современными технологиями. Наглядный пример того, как Правительство России заботится о здоровье своих граждан», – рассказал об увиденном гость из Венесуэлы Фернандо.

«Мне очень понравилась экскурсия. Я побывала в роли хирурга, это было очень интересно, и я мечтаю им стать, когда вырасту», – поделилась впечатлениями школьница Вероника.

«Экскурсия была очень познавательной. Прежде всего, понравилось современное оборудование и оснащение. Теперь мы будем знать, что в любой ситуации нам здесь придут на помощь и спасут. Это просто фантастика и космос!» – сказала москвичка Вера.

Ирина Степанова



Фото: пресс-служба Боткинской больницы

▲ Вместе с весёлыми айболитами дети погрузились в увлекательный мир медицины

# ПОМОГИТЕ СЕБЕ ВЫСПАТЬСЯ

Здоровый сон необходим организму для восстановления. Если человек соблюдает режим, его иммунная система работает эффективнее. Что делать, чтобы засыпать быстрее, рассказывает врач – невролог-сомнолог, заведующий дневным стационаром Центра патологии речи и нейрореабилитации Валерий Кулюткин.



Фото: пресс-служба ЦПРиН

▲ Валерий Кулюткин

## Сколько нужно спать

Генетически для каждого человека определена базовая потребность во сне. Поэтому норма варьируется от 4 до 12 часов. Большинство людей высыпаются и сохраняют работоспособность, если спят 7–8 часов в сутки.

Потребность во сне меняется на протяжении жизни. Новорождённые спят несколько раз в день суммарно 17–18 часов, дошкольникам нужно 8–9 часов ночью и дневной сон, пожилым – 5–6 часов.

Потребность во сне увеличивается при беременности, тяжёлых нагрузках, в период активного обучения, при дефиците солнечного света и множестве других факторов.

Обычно индивидуальная длительность сна должна быть такой, чтобы человек после пробуждения мог за 15 минут включиться в повседневную деятельность, днём не испытывал сонливости, а к вечеру уставал настолько, чтобы у него получалось заснуть также в течение 15 минут.

## Режим сна и бодрствования

Чтобы обеспечить хороший ночной сон, нужно соблюдать постоянный режим. Вставайте в одно и то же время в будни и выходные вне зависимости от того, сколько вы спали ночью. Здоровый человек в выходные дни может вставать максимум на 1–2 часа позже обычного времени без вреда для своего сна.

## Советы для расслабления

Ежедневно перед отходом ко сну делайте то, что поможет вам психологически и физически расслабиться. Это может быть тёплая ванна для уменьшения физического напряжения, упражнения по самоощущению или прослушивание спокойной музыки для психического расслабления. Например, за час до сна почитайте книгу, затем выпейте чашку травяного чая, примите ванну и выполните упражнение на релаксацию. Повторяйте этот ритуал отхода ко сну каждый вечер, пока он не войдёт в привычку, тогда сонливость будет возникать в «положенное» время.

Физическая нагрузка – эффективный способ дать организму необходимый уровень усталости. Лучше всего в этом случае подходят аэробные нагрузки. Это, например, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, быстрая ходьба. Такие занятия будут куда эффективнее на свежем воздухе, чем в помещении. Оптимальное время для занятий – с 17:00 до 20:00, частота – 3–4 раза в неделю, продолжительность – 30–60 минут. Однако следует прекращать занятия минимум за 90 минут до сна.

## Курение и алкоголь

Постарайтесь бросить курить. Это поможет улучшить сон. Никогда не используйте алкоголь в качестве снотворного. Употребление спиртного уменьшает длительность глубоких стадий сна и делает его прерывистым.

## Влияние гаджетов на сон

Голубой свет, который характерен для экранов компьютеров, планшетов и смартфонов, похож на дневной. Чтобы ускорить засыпание, постарайтесь не использовать гаджеты за 1–2 часа до сна. Если же вы вынуждены пользоваться гаджетами перед сном, уменьшайте

яркость экрана и включите специальный фильтр, который устраняет голубой спектр («ночной режим»), за 2 часа до сна.

Если после соблюдения всех правил вам не удалось наладить сон, обратитесь к врачу-сомнологу.



Фото: freepik

## Памятка

### ПИТАНИЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Особой диеты для улучшения сна не существует, но есть некоторые общие правила:

**Не ложитесь спать** с переполненным желудком

**Избегайте приёма пищи** позже чем за 2–3 часа до сна

**Старайтесь не употреблять за ужином** продукты, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). В то же время не стоит спать голодным. На ночь съешьте что-нибудь лёгкое (например, банан или яблоко)

**Уменьшите содержание** пищевых стимуляторов в своём рационе



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА



На ночь можно съесть:

**Пищу, содержащую триптофан**, который помогает легко заснуть, например бананово-овсяное печенье, индейку, молоко

**Травяные чаи без кофеина** (иван-чай, листья брусники и т. д.)

**Специальные и хорошо усвояемые** снеки для вечернего перекуса с калорийностью до 200 ккал, которые продаются в магазинах здорового питания



Памятка составлена совместно с экспертами ЦПРиН

12+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# БЕЗОПАСНОГО КУРЕНИЯ НЕ БЫВАЕТ

Многие люди считают, что электронные сигареты не так вредны, как обычные, и могут помочь победить никотиновую зависимость. Об их влиянии на организм рассказывает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, директор Московского научно-практического центра наркологии Антон Масякин.

Фото: пресс-служба МНПЦ наркологии



▲ Антон Масякин

Распространение информации о пользе электронных средств доставки никотина активно поддерживается производителями. Однако научные доказательства указывают на то, что электронные сигареты, в том числе и те, которые не содержат никотин, не только не помогают отказаться от курения, но и усложняют этот процесс. Поэтому на законодательном уровне внесены изменения, согласно которым ужесточаются правила употребления всей никотинсодержащей продукции.

вызывает привыкание и повышает риск токсических осложнений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Пар, который вдыхается при курении вейпа, не только вызывает хроническое раздражение и воспаление, но и становится причиной необратимых деструктивных и онкологических процессов.

Использование электронных сигарет и вейпов породило новую болезнь, которая получила название EVALI (electronic cigarette of vaiping product use associated lung injury). Она характеризуется поражением лёгочной ткани, напоминающим двустороннюю пневмонию. Её причина – накопление в мельчайших бронхиолах и ацинусах масляных компонентов аэрозоля, что препятствует поступлению кислорода и газообмену. Болезнь вейпов впервые была официально диагностирована в 2019 году. С тех пор в США, по данным официальной статистики, от EVALI пострадали около трёх тысяч человек, из них 68 погибли. В России первые случаи этого смертельного заболевания зарегистрированы в 2021 году.

Парение вейпов иссушает лёгочную ткань и слизистую оболочку верхних и нижних дыхательных путей. Это способствует проникновению в них инфекций (бактериальной, вирусной или грибковой).

## Угроза для детей

Особенно сокрушительное действие курение вейпа оказывает на организм подростка. И дело не только в поражении лёгочной ткани. Происходит угнетение деятельности центральной нервной системы: снижение работоспособности, ухудшение памяти, внимания, воображения и мышления. Курение вейпа становится причиной эмоциональной неустойчивости, которая проявляется перепадами настроения, импульсивностью, повышенной раздражительностью, снижением самоконтроля. Частое употребление вейпов приводит к формированию никотиновой зависимости.

## Сигареты без никотина тоже опасны

Опасность безникотиновых сигарет заключается в том, что курящий их человек

регулярно совершает те же действия, что и потребители табачных изделий, т. е. формируются характерные для всех курильщиков поведенческие паттерны. В будущем это может привести к переходу на никотинсодержащую продукцию и к формированию зависимости.

## Пассивное курение

Главная проблема пассивного курения заключается в том, что люди подвергаются его пагубному воздействию не по своей воле. В группе риска члены семьи курильщика, его коллеги и даже случайные прохожие, вынужденные дышать воздухом, отравленным сигаретным дымом.

Степень вреда от окружающего дыма или паров вейпа зависит от того, насколько долгим и интенсивным было воздействие. Нахождение в прокуренном помещении равносильно курению сигарет. У ребёнка, который живёт в семье злостных курильщиков, уровень угарного газа может повышаться до значений, характерных для курящего взрослого.

У пассивных курильщиков более чем в два раза чаще регистрируются бронхо-лёгочные заболевания по сравнению с теми, кто не был в таких обстоятельствах.

У беременных женщин, подвергавшихся пассивному курению, никотин наносит вред и будущему ребёнку, беспрепятственно проходя через гематоплацентарный барьер.

## Тревожные сигналы

Часто люди, использующие вейпы, жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, эмоциональные и другие расстройства – повышенное слюноотделение и сухость во рту, тошноту, диарею, постоянный кашель и частые простудные заболевания. В этот момент нужно задуматься о причинах и незамедлительно отказаться от пагубного пристрастия.

Сомнительное удовольствие от электронной сигареты не стоит вашего здоровья и жизни!

## Как себе помочь

Если вы не можете самостоятельно отказаться от табачных изделий или электронных средств доставки никотина, профессиональную помощь по отказу от курения табачной и нехимических зависимостей Московского научно-практического центра наркологии.

Наиболее эффективным подходом к лечению никотиновой зависимости считается комбинация фармакологической и поведенческой терапии. Для снижения проявлений синдрома отмены также применяется иглорефлексотерапия и физиотерапия. Основной задачей психотерапевтической коррекции является оказание пациенту психологической поддержки, формирование и усиление мотивации отказаться от курения, проработка шагов, направленных на изменение зависимого поведения на здоровый образ жизни.

## Пассивное курение во время беременности вредит малышу.

### В чём опасность

Основной аргумент тех, кто считает вейпы безопасными: «При их курении мы вдыхаем не сигаретный дым, а пар». Но он также вреден! Вдыхаемый горячий пар токсической смеси глицерина, пропиленгликоля и ароматизаторов поражает дыхательные пути, лёгочную ткань, способствует нарушению функций центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта.

Учёные, которые сравнивали влияние различных ингаляционных составов на организм человека, сделали вывод: вейпинг способствует повышению артериального давления и увеличивает риск развития инфаркта миокарда и инсульта. А если несколько человек будут пользоваться одним устройством, это может привести к распространению инфекционных заболеваний, таких как гепатит, туберкулёз, и мононуклеоз.

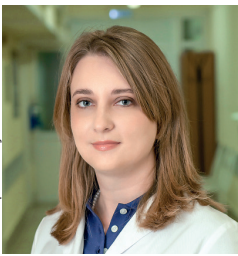
Основное вещество, которое приводит к формированию зависимости, – никотин. Он содержится в большинстве курительных смесей (жидкостей), используемых в вейпах. Попадание никотина в организм



Фото: freerik

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Фото: пресс-служба ГИЕ № 52



**Луиза СУББОТИНА**, врач-эндокринолог эндокринологического отделения Городской клинической больницы № 52.

Слово «остеопороз» имеет греческое происхождение. В переводе osteon означает «кость», а poros – «рыхлый, пористый». Что это за болезнь? Чем она опасна и можно ли отсрочить её развитие?

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



## Нам пишут



▲ Здание ММКЦ «Коммунарка»

**В редакцию газеты поступила благодарность от пациента Л. медицинскому персоналу Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».**

«Моё знакомство с этой больницей началось с вызова неотложки на дом. Уже через полчаса скорая въезжала в Коммунарку, где мне оперативно был поставлен диагноз опухоль почки. Когда представил, сколько времени и сил уйдёт на дообследования, настроение ещё больше испортилось, но, оказавшись в центре амбулаторной онкологической помощи в Коммунарке на Азовской, понял, что ошибался. Тут меня, растерявшегося от свалившегося диагноза, взяла под крыло замечательный врач-онкоуролог Алла Александровна Воронцова. К моему удивлению, ровно через месяц все необходимые исследования были пройдены, и я оказался в руках врачей и сестёр 4-й урологии Коммунарки.

Все мы знаем: правильный настрой пациента – половина успеха на пути к выздоровлению. Так вот, сотрудникам этого отделения, возглавляемого врачом-онкоурологом Дмитрием Сергеевичем Кобзевым, удалось создать нужную атмосферу доверия и оптимизма. После операции, которую провёл опытный хирург Игорь Викторович Мещанкин, я смог уже на следующий день на своих двоих ходить по коридорам. Серьёзно занимались мной и в палате. Врач Далер Валерьевич Тызьо давал ценные советы. Поставшие сёстры Оксана Чумак и Ольга Смородинова по многу раз на дню ухитрялись делать не оставлявшие следов уколы, а прикосновения к ранам рук перевязочной медсестры Виктории Андреевой дарили настоящее облегчение.

Неделя в стационаре пролетела быстро. Врачи и сёстры в очередной раз сделали своё дело, теперь важно не лениться и начинать следить за своим здоровьем самому!»

## Что такое остеопороз? Почему он возникает?

Остеопороз – заболевание скелета, при котором кости становятся более хрупкими. Значит, высок риск переломов даже при незначительных травмах. Такие переломы называют патологическими. С высокой долей вероятности остеопороз развивается с возрастом. Чаще – у женщин, поскольку изменению структуры костной ткани способствуют гормональные перестройки в организме в период постменопаузы. Дополнительные факторы риска, помимо возрастных: дефицит массы тела, наследственная предрасположенность, курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни. Так называемый вторичный остеопороз может развиваться на фоне ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта и почек, эндокринных и ревматологических нарушений, в результате длительного приёма некоторых лекарственных препаратов.



## Является ли остеопороз причиной частых переломов шейки бедра у пожилых людей?

Да. Перелом шейки бедренной кости – одно из самых опасных осложнений остеопороза. Другие распространённые повреждения – переломы лучевых костей (кости рук от запястья до локтя), компрессионные переломы тел позвонков. 60 % женщин с компрессионными переломами

не подозревают об их наличии. Симптомы, на основании которых можно предположить компрессионные переломы, – постоянные боли в спине, деформация позвоночника, уменьшение роста. Диагностировать их можно с помощью рентгенографического исследования пояснично-крестцового отдела.

## Какой врач диагностирует и лечит остеопороз?

К сожалению, на практике слишком часто на диагностику остеопороза направляют врачи-травматологи – заболевание протекает бессимптомно, люди не знают о его наличии, пока не получают перелом на ровном месте. Заподозрить остеопороз может и должен любой врач, в первую очередь терапевт или врач общей практики, наблюдающий пожилого пациента, специалист, лечащий человека от заболеваний, способствующих возникновению остеопороза, или назначающий препараты, которые могут его спровоцировать. Рекомендации пройти обследование женщинам в постменопаузе часто дают гинекологи или гинекологи-эндокринологи. Направить пациента на исследования, предложить меры профилактики и немедикаментозное лечение – задача терапевта. Назначением специальных препаратов, как правило, занимаются врачи-эндокринологи: остеопороз связан с метаболическими нарушениями костной ткани, гормональными и обменными процессами в организме. Лечение остеопороза занимаются также врачи-ревматологи, если он связан с ревматологическими нарушениями.

## Как диагностируют остеопороз?

Основной метод диагностики остеопороза – рентгеновская денситометрия. Исследование рекомендовано всем женщинам в постменопаузе и мужчинам старше

50 лет, имеющим хотя один из факторов риска. Состояние с умеренным снижением минеральной плотности костной ткани называется остеопения, состояние со значительным снижением – остеопороз. Как правило, «смотрят» позвоночник и бедренную кость. Остеопороз, обнаруживаемый в этих участках, – своего рода маркер общего состояния костной ткани.

## Какова профилактика остеопороза?

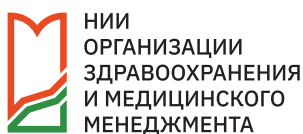
Стоит ограничить факторы, способствующие развитию остеопороза: избыточное употребление алкоголя и кофе, курение, неправильное питание, недостаток физической активности, – проконсультироваться с врачом, если вы постоянно принимаете какие-либо препараты.

Укрепляет костную ткань сбалансированная диета, богатая кальцием и белками. При нехватке кальция и витамина D (особенно это актуально в пожилом возрасте) получить их можно в составе лекарственных препаратов. Однако нужный эффект достигается только при правильной дозировке и кратности приёма. Лучше, чтобы препараты (в том числе и БАДы) назначил врач.

Важна физическая нагрузка не менее 30 минут в день. Выполнение физической работы, зарядка, упражнения, ходьба по пересечённой местности, бег, танцы, велосипед и лыжи (список можно продолжить) способствуют укреплению костных структур. Существуют комплексы несложных упражнений, помогающих наращивать костную массу, что является профилактикой переломов, а также упражнения «на равновесие», обучающие избегать падений.

Остеопороз связан с возрастными изменениями, но при правильном подходе можно минимизировать последствия болезни.

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



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**  
Леонид Михайлович Печатников  
**Члены редакционного совета**  
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов, Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева, О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк, А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова, И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, 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 Епифанова, Анна Гришунина. Корректоры: Надежда Владимировна, Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ