



фото: пресс-служба ДЗМ



**Московские врачи спасли двухмесячного ребёнка с крупной опухолью головного мозга. Нейрохирурги НИИ неотложной детской хирургии и травматологии – Клиники доктора Рошала провели уникальную высокотехнологичную операцию и полностью удалили новообразование. Сейчас жизни и здоровью малыша ничего не угрожает. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.**

“ Сегодня столичные врачи успешно лечат детей с самыми тяжёлыми и редкими патологиями. Для этого мы регулярно повышаем квалификацию наших специалистов, обеспечиваем их самым современным оборудованием. Так, недавно в столице спасли двухмесячного малыша с крупной доброкачественной опухолью мозга. Это достаточно редкая операция – речь идёт о сложной патологии, особенно с учётом труднодоступной локализации и возраста ребёнка. Для двухмесячного малыша критична даже минимальная кровопотеря. А любое неосторожное движение могло нарушить работу его мозга. Даже при работе с высокоточными инструментами решающую роль играют опыт и мастерство – именно их и продемонстрировали врачи Клиники доктора Рошала. Наши хирурги прицельно удалили новообразование без вреда для здоровых тканей. После операции у младенца не выявили никаких неврологических нарушений», – рассказала вице-мэр.



фото: пресс-служба ДЗМ

## УСПЕХИ ДЕТСКОЙ НЕЙРОХИРУРГИИ

О спасении малыша и работе Клиники << СТР. 3

▲ Высокий профессионализм врачей помогает в лечении самых сложных пациентов

## Новости



фото: пресс-служба Кадрового центра ДЗМ

▲ Статус «Московский врач» получают самые достойные специалисты

## ПОЧЁТНЫЙ СТАТУС



**Получить статус «Московский врач», сдав соответствующий экзамен, сегодня могут врачи 62 специальностей – приблизительно 85% столичных докторов. Об этом в своём блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.**

“ Статус «Московский врач» подтверждает высокий уровень профессиональной квалификации, наличие глубоких знаний и компетенций. И самое главное, успешно сдав этот экзамен, доктора получают дополнительную уверенность в своих силах, признание коллег и больше доверия со стороны пациентов. А это дорогого стоит», – отметил Сергей Собянин.

Недавно в перечень специальностей, по которым можно получить почётный статус, включили сразу 14 новых направлений. Среди них «детская урология-андрология», «комбустиология» (тяжёлые ожоги), «психиатрия-наркология», «токсикология», «торакальная хирургия» (операции на органах грудной клетки), «гериатрия», «диетология», «лабораторная генетика», «медицинская микробиология», «паллиативная помощь», «судебно-психиатрическая экспертиза», «челюстно-лицевая хирургия», «эпидемиология», «сурдология-оториноларингология».

С 2017 года «московскими врачами» стали более пяти тысяч специалистов, из них 3,2 тысячи – в 2025 году. Экзамен на получение этого статуса считается одним из самых сложных. Он содержит задания не только по профильной специальности, но и по смежным дисциплинам.

## Анонсы



фото: freepik.com

**Прививки перед отпуском: что важно знать**  
Врач-инфекционист Мария Ильина о правилах вакцинации

<< СТР. 6



фото: freepik.com

**Майские праздники без риска**  
Врач-педиатр Светлана Борзакова о том, как отдохнуть с детьми без вреда для здоровья

<< СТР. 7



**Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код**

## Непрерывное образование

Ежегодно 70% московских врачей повышают квалификацию.

Столица помогает развивать их профессиональные навыки. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своём блоге. «Сердце этой системы – открытый в 2021 году Кадровый центр Департамента здравоохранения, который координирует работу десятков учебных центров и ординатур. Это площадка мирового уровня, не имеющая аналогов в России», – написал мэр Москвы.

Также отработать навыки специалисты могут в Медицинском симуляционном центре Московского многопрофильного

научно-клинического центра имени С.П. Боткина, междисциплинарном тренинг-центре инновационных хирургических технологий Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова и в учебном центре на базе Центра диагностики и телемедицины. Отдельное направление – подготовка и постоянное обучение специалистов экстренной службы скорой медицинской помощи. С 2017 года на Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова работает учебно-организационный отдел.



▲ Во время практических занятий специалисты отработывают профессиональные навыки

фото: пресс-служба Кадрового центра ДЗМ

## Высокие технологии для здоровья

Ещё шесть тысяч москвичей перенесли высокотехнологичные операции по восстановлению кровообращения в ногах.



▲ Выполняется ангиопластика артерий

фото: Руслан Игумов/НИИОЗММ

В Москве продолжает расти число высокотехнологичных операций на сосудах нижних конечностей – за последние два года их стало на 35% больше. Такие вмешательства помогают предотвратить тяжёлые осложнения. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития: «Чтобы предотвращать развитие тяжёлых патологий у москвичей,

мы развиваем сеть сосудистых центров и усиливаем техническое оснащение медучреждений. Только за прошлый год в городские больницы поставили более 400 единиц медицинской техники, в том

числе четыре ангиографических комплекса, позволяющих получать детальные 2D- или 3D-изображения сосудов, а также более 20 рентгенохирургических аппаратов типа «С-дуга». Благодаря этому существенно вырос объём высокотехнологичных вмешательств. Основное преимущество таких процедур – минимальная травматичность. Уже в первые часы после операций пациенты отмечают снижение

болевого ощущения при ходьбе, а через несколько дней возвращаются к активному и полноценному образу жизни».

Ангиопластика артерий нижних конечностей проводится в рентген-операционных.

**За 2 года объём операций на артериях ног увеличился на 35%**

## Путь к материнству

Экстракорпоральное оплодотворение входит в московский стандарт лечения бесплодия.

Доступность экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) по полису ОМС в Москве за шесть лет увеличилась более чем в два раза. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Для каждой пациентки врач становится личным проводником на протяжении годового лечения. Женщина получает полную поддержку – от первого обращения в медицинское учреждение

до успешного наступления беременности. Если проблемы остаются, пациентке сразу предоставляется возможность прибегнуть к вспомогательным репродуктивным технологиям, например ЭКО. Благодаря системной работе доступность процедуры по полису ОМС в Москве с 2019 года выросла более чем в два раза: с 5 тысяч до более чем 10 тысяч. В этом году её смогут пройти ещё почти 12 тысяч жительниц столицы», – уточнила Анастасия Ракова.



▲ Показания для проведения ЭКО определяет акушер-гинеколог

фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

## Коротко

### Всё о здоровье в одном разделе

За два года москвичи обратились к разделу «Мои госпитализации» электронной медкарты (ЭМК) более 27 миллионов раз. В этом разделе можно ознакомиться с результатами инструментальных и лабораторных исследований, протоколами консультаций врачей, перечнем всех назначенных лекарственных препаратов и графиком запланированных медицинских процедур.

Кроме того, человек может самостоятельно предоставить временный доступ к этим сведениям из своей ЭМК третьим лицам, например близким родственникам. Родители и законные представители также могут просматривать всю информацию о госпитализации ребёнка, если у них есть доступ к его ЭМК.

### Цифровая модернизация в поликлиниках

Департамент информационных технологий Москвы модернизировал сети связи в 64 поликлиниках и 11 центрах женского здоровья. Для сотрудников создали современную телекоммуникационную инфраструктуру, позволяющую совершать и принимать телефонные звонки через интернет.

Кроме того, в обновлённых медучреждениях появилось более 1,5 тысячи точек доступа к бесплатному вайфаю. Высокоскоростной интернет позволяет пациентам просматривать свою электронную медицинскую карту, общаться в мессенджерах, читать новости и пользоваться городскими сервисами.



### Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

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



# УНИКАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ И РАННЯЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

**История спасения малыша с опухолью головного мозга – один из примеров работы НИИ неотложной детской хирургии и травматологии – уникального центра, где врачи благодаря мощной нейрохирургической службе, современному оборудованию и отлаженной системе экстренной помощи ежедневно спасают жизни детей.**

Опухоль у двухмесячного ребёнка из Луганской Народной Республики обнаружили во время планового ультразвукового исследования. Новообразование могло привести к серьёзным осложнениям и представляло угрозу для его жизни.

Луганские специалисты оперативно связались с Клиникой доктора Рошала – ведущим центром неотложной детской хирургии, куда впоследствии и направили малыша. После дообследования столичные нейрохирурги провели успешную операцию за три часа.

Проведение операции у пациентов столь раннего возраста требует ювелирной точности и слаженной работы всей команды. «Сложность операции заключалась в том, что ребёнок имел небольшую массу тела, и всего у детей такого возраста в организме содержится около 500 мл крови. Мы не могли терять в буквальном смысле ни капли, поскольку это очень сильно сказывается на показателях гемодинамики (движения крови по сосудам, возникающего за счёт разницы давления в разных участках кровеносной системы). При планировании операции возможность значимой кровопотери была полностью исключена», – подчеркнул

Дмитрий Копачёв, заведующий отделением нейрохирургии Клиники доктора Рошала.

После операции у младенца не выявили неврологических нарушений, сама опухоль оказалась доброкачественной. Сейчас малыш наблюдается амбулаторно по месту жительства. Весь процесс лечения с момента первого обращения в поликлинику до выписки из стационара занял примерно 1,5 месяца.

## Круглосуточная помощь детям

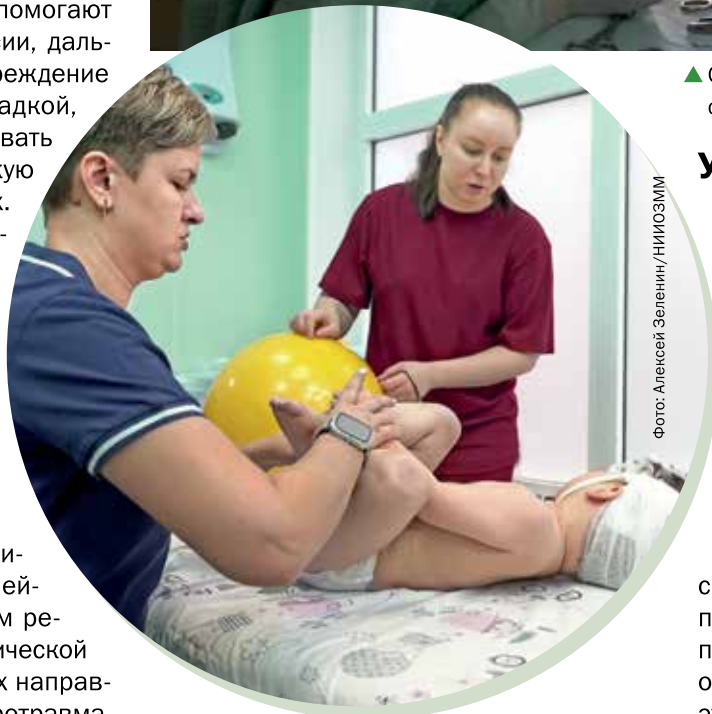
Сегодня Клиника доктора Рошала – современный педиатрический центр, где оказывают специализированную медицинскую помощь детям с неотложной хирургической, нейрохирургической и травматологической патологией. Ежегодно в учреждение обращаются более 100 тысяч пациентов. В случае необходимости специалисты Клиники помогают детям из других регионов России, дальнего и ближнего зарубежья. Учреждение оснащено вертолётной площадкой, что позволяет оперативно оказывать специализированную медицинскую помощь в экстренных ситуациях.

В НИИ неотложной детской хирургии и травматологии сформированы две мобильных хирургические бригады, которые в любой момент готовы вылететь в места природных катаклизмов или техногенных аварий для помощи местным органам здравоохранения в решении задач медицины катастроф.

Важное подразделение Клиники – отдел нейрохирургии и нейротравмы, где в круглосуточном режиме лечат детей с нейрохирургической патологией. Одно из важнейших направлений его работы – детская нейротравма, в частности черепно-мозговая травма, травма головного мозга и черепа, травмы позвоночника и спинного мозга, а также периферической нервной системы.



▲ Операции маленьким пациентам выполняются с ювелирной точностью



▲ Реабилитация – важный элемент лечения

Отдел также принимает маленьких пациентов с неотложной нейрохирургической патологией. «Сюда поступают дети, которые нуждаются в экстренной нейрохирургической помощи. И для этого у нас есть всё, включая современное оборудование, в том числе операционные микроскопы. Те вмешательства, которые ещё совсем недавно выполнялись только планомерно и в строго определённые часы, сегодня доступны в круглосуточном режиме», – отметила Жанна Семёнова, руководитель отдела нейрохирургии и травмы.

За последние 5 лет в Клинике по профилю «нейрохирургия» выполнено более 2500 операций. В среднем специалисты проводят 6–7 нейрохирургических вмешательств в неделю.

◀ Клиника доктора Рошала – современный педиатрический центр

## Упор на реабилитацию

Мультидисциплинарный подход и ранняя реабилитация – важные элементы лечения в Клинике. «Наше отделение уникальное ещё и потому, что здесь нейрохирурги работают в тесной связке с реабилитологами. С самого начала его работы удалось выстроить отдельное направление – раннюю нейрореабилитацию. Это означает, что дети, которые оказались в беде, перенесли травму или живут с заболеваниями центральной либо периферической нервной системы, получают поддержку не только после операции, но и на подготовительном этапе», – отметила Жанна Семёнова.

Реабилитация может начинаться до хирургического вмешательства, помогая организму ребёнка готовиться к предстоящей нагрузке, а затем продолжаться в виде комплекса мероприятий, направленных на быстрое восстановление.

Отдельная опора этой системы – отделение реанимации. Здесь пациент получает весь спектр необходимой помощи. Специалистам доступен современный нейромониторинг, который позволяет контролировать внутричерепное давление, вовремя предупреждать серьёзные осложнения. При необходимости в экстренном порядке проводятся контрольные исследования – КТ и МРТ.

Восстановительные мероприятия начинаются ещё в реанимации и продолжаются в профильном отделении. Система ранней реабилитации, начиная с палаты интенсивной терапии с продолжением в профильном отделении, разработана в Клинике ещё 10 лет назад и успешно применяется. Благодаря этой системе и профессионализму специалистов дети получают шанс на полноценную жизнь.

“

**Ежегодно  
в клинику  
доктора Рошала  
обращаются  
более 100 тысяч  
пациентов**

”



# БЛАГОДАРНОСТИ ОТ ПАЦИЕНТОВ

**В нашу газету часто обращаются пациенты, которые передают тёплые слова врачам и персоналу столичных медицинских организаций. Они благодарят медиков за внимание, поддержку и мастерство, которые помогают им быстрее выздороветь и вернуться к обычной жизни. Вот некоторые из таких отзывов.**

«Хочу сердечно поблагодарить специалистов неврологического отделения № 1 Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева **Тормозову Анастасию Владимировну** и **Орехову Марину Анатольевну**, а также заведующего отделением неврологической реанимации **Салимова Кирилла Алексеевича**, его коллег и врача ЛФК **Абрамову Елену Александровну**.

В ГКБ имени А.К. Ерамишанцева я поступил по скорой. Всё начиналось с банальной простуды и небольшого кашля, но через несколько дней онемели пальцы на руках и ногах, изменилась походка. Затем онемело всё тело, кроме головы и груди. В приёмном отделении за пару часов мне сделали все необходимые анализы и обследования, дежурный врач вызвал Анастасию Владимировну. В течение нескольких минут она поставила мне достаточно редкий диагноз «синдром Гийена – Барре». Меня госпитализировали в стационар, провели дополнительное обследование, включая пункцию спинного мозга, и уже на следующее утро начали проводить сеансы плазмафереза.

Большое спасибо Анастасии Владимировне за уделённое время, за объяснения, что не существует чудо-укола, от которого болезнь моментально отступит. Я понял, что это моё испытание я хочу пройти именно с ней. Особая благодарность врачу за её тонкий медицинский юмор, ведь немалая часть успеха лечения – это позитивный настрой и желание работать над собой.

В итоге мне провели 5 сеансов плазмафереза, попутно сопровождая дополнительными процедурами. После лечения меня направили в реабилитационный центр. Особая за это благодарность Марине Анатольевне! Нужно ценить наших врачей и персонал больниц, которые с заботой подходят к каждому пациенту. Земной им поклон».

Пациент К.



“  
Благодарю  
врачей и персонал  
больниц, которые  
заботятся  
о каждом  
пациенте

▲ Кирилл Салимов за работой

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



▲ Гюзель Хуснетдинова

«Хочу поблагодарить замечательного врача-гинеколога женской консультации при Городской клинической больнице имени Ф.И. Иноземцева **Хуснетдинову Гюзель Дамировна** и медсестру **Яну Руслановну** за ведение моей долгожданной беременности! К этому врачу записалась случайно, так как нашу поликлинику закрыли на ремонт. Я просто счастлива, что попала к ней! Очень внимательная, дотошная к анализам, ничего не проглядит, не пропустит, перестраховается, назначит правильный список исследований, очень компетентная в вопросах ведения беременности. А ещё мегачеловечная, всегда успокоит и внушит уверенность, что всё будет хорошо! Так и вышло. Отдельное спасибо Яне Руслановне! Это настоящий профессионал в своём деле: всегда на связи, всегда поможет, подскажет, найдёт окошко для записи, поговорит с врачом по поводу ваших тревог и успокоит. Вся помощь в рамках ОМС! Главное – найти свою команду! Я свою нашла! Несмотря на то, что оба медработника высочайшего профессионализма, хочется назвать их “дорогие девочки”, потому что обе заботливые, чуткие. Это сейчас в таком дефиците. Всё очень понравилось! Приду за вторым!»

Пациентка Т.



▲ Главный корпус Морозовской детской больницы

“  
Сердечное спасибо  
замечательным  
докторам  
за их золотые  
руки и добрые  
сердца!

«У нашего ребенка тяжёлый диагноз, лечить его сложно, и помочь ему могут далеко не везде. В период обострения нас экстренно перевели из другой клиники в Морозовскую детскую городскую клиническую больницу. В течение двух месяцев в трёх отделениях (реанимационном, ревматологическом и нефрологическом) шаг за шагом, даже шажочек за шажочком спасали ему жизнь.

Низкий поклон от нашей семьи заведующему нефрологическим отделением **Лабутиной Наталье Викторовне** и врачу-нефрологу **Зубавиной Марии Николаевне**, заведующему ревматологическим отделением **Курбановой Седе Хасановне** и врачу-ревматологу **Капановой Марии Станиславовне**, инструктору ЛФК **Татарникову Егору Михайловичу** за спасение нашего ребёнка. Их профессионализм, опыт, огромное желание вылечить, помочь своим маленьким пациентам поистине безграничны. Сердечное спасибо замечательным докторам за их золотые руки и добрые сердца!»

Родители пациента Е.

Фото: пресс-служба А.К. Ерамишанцева

Фото: НИИОЭММ

# ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ АЛЛЕРГИЙ

фото: пресс-служба ДГКБ № 9 имени Г.Н. Сперанского



Юлия Конопляникова

**Рост аллергических заболеваний становится серьёзной проблемой современной медицины. Можно ли избежать детской аллергии, как с ней бороться и сделать жизнь ребёнка радостной и полноценной, – об этом в нашей беседе с заведующей центром аллергологии и иммунологии Детской городской клинической больницы № 9 имени Г.Н. Сперанского, врачом – аллергологом-иммунологом, кандидатом медицинских наук Юлией Конопляниковой.**

**– Юлия Евгеньевна, чем обусловлен рост аллергических заболеваний у детей?**

– В последние годы, особенно в течение последних двух-трёх лет, количество обращений в наш центр растёт в геометрической прогрессии. Проявления самые разные: от изнурительного насморка и высыпаний на коже до бронхиальной астмы и серьёзных угрожающих жизни состояний. Прежде всего мы связываем это с плохой экологией, особенно в больших городах. В развитии заболевания по-прежнему большое значение имеет генетическая предрасположенность. К сожалению, нередко в появлении аллергии у ребёнка виноваты и сами родители, которые не следуют рекомендациям по питанию. Особенно это касается

детей младшего возраста. Из-за этого у ребёнка в более старшем возрасте могут проявиться более серьёзные аллергические заболевания.

**– Что включает диагностика аллергических заболеваний?**

– Иммунная система у детей формируется достаточно долго, из-за чего многие реакции могут протекать иначе, чем у взрослых. И в случае аллергической реакции у ребёнка особенно важно вовремя определить её причину, чтобы подобрать для него оптимальные методы лечения и разработать индивидуальную программу профилактики рецидивов. Для этого в основном проводится аллергодиагностика. Наиболее распространённый лабораторный метод – иммуноферментный анализ. По содержанию в крови специфических антител класса иммуноглобулинов E (IgE) он позволяет не только выявить «причинный» аллерген, но и демонстрирует уровень аллергизации к тому или иному веществу/аллергену. Для проведения этой диагностической процедуры используются как заранее сформированные панели, где аллергены собраны по группам (пыльца различных растений, шерсть животных,

пыль, пищевые продукты), так и отдельные аллергены для более расширенной диагностики.

**– Какие методы лечения аллергии сегодня применяются?**

– Вся терапия как аллергических, так и неаллергических заболеваний проводится прежде всего в соответствии с клиническими рекомендациями по лечению пациентов по нозологиям, относящимся к сфере аллергологии-иммунологии. Эти клинические рекомендации созданы с учётом мировой практики.

**– Каких специалистов, помимо аллергологов-иммунологов, вы подключаете к лечению?**

– Прежде всего оториноларинголога, потому что у аллергиков чаще всего под ударом оказывается именно носоглотка. Следовательно, им требуется тщательное обследование лор-органов. Это помогает врачам-аллергологам получить полную картину о состоянии здоровья пациента. В случае бронхиальной астмы (как аллергической, так и неаллергической природы) мы направляем наших подопечных к пульмонологу. Детям с атопическим дерматитом необходима консультация врача-дерматолога. Кроме того, почти всем детям с аллергическими заболеваниями рекомендовано обследование желудочно-кишечного тракта и наблюдение у гастроэнтеролога.

**– Как можно попасть в ваш центр аллергологии и иммунологии?**

– В первую очередь родителям надо обратиться к участковому врачу-педиатру. Он может направить ребёнка к аллергологу-иммунологу. Этот врач после первичного обследования ребёнка при необходимости выдаст направление в наш центр на консультацию, а если такого специалиста нет в штате районной поликлиники, то педиатр направит пациента в наш центр.

**“  
Детям с атопическим дерматитом необходима консультация врача-дерматолога**”

## Слёзы от берёзы

С начала апреля в Москве и Подмосковье фиксируется красный уровень концентрации пыльцы берёзы.

**Обычно берёза цветёт 20–25 дней, а в средней полосе России пик приходится на майские праздники.**

Но в этом году сезон её пыления сдвинулся и начался примерно на три недели раньше привычных сроков.

**Чтобы облегчить состояние во время цветения, рекомендуется:**

**не гулять в парках и лесопарках в сухую ветреную погоду;** лучше делать это после дождя или вечером

**держат окна закрытыми в утренние часы,** использовать москитные сетки, воздухоочиститель с фильтром, ежедневно делать влажную уборку

**перед выходом на улицу закапывать рекомендованный врачом барьерный спрей в нос,** надевать ребёнку маску и солнцезащитные очки

**после прогулки сразу умывать лицо и мыть руки,** по возможности мыть голову, переодевать в чистую одежду, уличную сразу отправлять в стирку

**обсудить с аллергологом ограничение «перекрёстных» продуктов** (яблоки, орехи, косточковые, мёд) на период активного пыления

**давать антигистаминные и местные противоаллергические препараты** только по схеме, согласованной с врачом; не подбирать лекарства самостоятельно

# ПРИВИВКИ ПЕРЕД ОТПУСКОМ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Мария Ильина

**Собираясь в отпуск, мы часами сравниваем отели и выбираем экскурсии, но не всегда задумываемся о ещё одном обязательном пункте – вакцинации. Какие прививки нужно сделать и где можно вакцинироваться, рассказывает заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе Инфекционной клинической больницы №1, врач-инфекционист Мария Ильина.**

**За пару месяцев до путешествия проконсультируйтесь с терапевтом или инфекционистом**

**Желательно, чтобы вся информация о вакцинации была внесена в прививочный сертификат**

“

**Дети и взрослые должны быть вакцинированы по Национальному календарю прививок**

Базовое правило для всех – дети и взрослые должны быть вакцинированы по Национальному календарю прививок. Это тот минимум, который нужен, даже если вы никуда не едете. А вот дополнительные прививки зависят уже от того, куда именно вы отправляетесь.

- Если вы летите в Азию, Африку, Латинскую Америку или на Ближний Восток, рекомендуется сделать **прививку от гепатита А** – вируса, который легко подхватить через воду, лёд в напитках или плохо вымытые фрукты.
- При поездках в Индию, Непал, Пакистан, Египет и страны Средней Азии врач может предложить **вакцинацию от брюшного тифа**.
- Если маршрут проходит через так называемый менингитный пояс Африки (территория от Сенегала до Эфиопии), необходима **прививка от менингококковой инфекции**.
- Некоторые страны требуют обязательную **вакцинацию от жёлтой лихорадки**: без отметки о прививке в международном сертификате вас могут попросту не пустить в страну.
- Перед поездками в некоторые страны врач также может обсудить **вакцинацию от отдельных кишечных инфекций**, в том числе дизентерии.

Если вы планируете провести отдых в России, отдыхаете в России, но едете в лесной регион или на дачу в район, где распространён **клещевой энцефалит**, важно не забыть про прививку от него.

## Когда прививаться

В идеале следует обратиться к тера-

певту или инфекционисту за пару месяцев до поездки. Чтобы выработался иммунитет, нужно время. Например, после прививки от гепатита А первые защитные антитела формируются примерно через две недели, а для долгосрочной защиты через полгода делают вторую дозу. Такой же механизм вакцинации против брюшного тифа: иммунитет формируется за две недели, ревакцинация обычно требуется через три года.

Прививка от менингококковой инфекции тоже не начинает действовать мгновенно: считается, что защита формируется примерно через 10–14 дней.

Страны, требующие вакцинацию от жёлтой лихорадки, официально обозначают минимальный срок с момента прививки – 10 дней. Вакцина, как правило, вводится один раз и обеспечивает долгосрочный, по современным данным, пожизненный иммунитет.

Прививка от клещевого энцефалита требует отдельного планирования: классическая схема включает несколько доз в течение месяцев, а затем ревакцинацию примерно раз в три года.

## Если времени не остаётся

Вакцинироваться стоит даже за 5–10 дней до путешествия. Вы не получите полноценного иммунитета, но начнётся выработка защитных антител, и надо учесть, что даже неполный курс снижает тяжесть болезни. В подобных случаях следует обратиться к специалисту и выбрать оптимальную схему вакцинации. Современные инактивированные вакцины часто допускается вводить одновременно, но в разные участки тела, например в оба плеча.

Если речь идёт о живых вакцинах, врач оценит, можно ли их сочетать в один день с другими препаратами или лучше развести по времени. Главное правило: не подбирать схему самостоятельно, а прийти на очную консультацию к специалисту.

## Где в Москве сделать прививки перед отпуском

Сначала обратитесь в вашу городскую поликлинику. Там можно обсудить с врачом прививки по Национальному календарю, получить направление или рекомендацию по дополнительной вакцинации.

Отдельная тема – жёлтая лихорадка. В Москве вакцинацию против неё по полису ОМС проводят в Московском центре хронических инфекционных заболеваний, клещевых инфекций, медицины путешествий и вакцинопрофилактики на базе Инфекционной клинической больницы № 1 по адресу: Волоколамское шоссе, 63, стр. 2.

Также в центре можно получить консультацию специалистов, составить индивидуальный график прививок, обсудить аптечку в дорогу и нюансы конкретного региона: от риска укусов насекомых до особенностей питания.

## Когда не обойтись без сертификата

Особенно важен для путешественников сертификат о вакцинации от жёлтой лихорадки. Для других вакцин отдельный международный сертификат обычно не требуется, но это не значит, что записи о прививках не нужны. Желательно, чтобы вся информация о вакцинации была внесена в прививочный сертификат (форма 156/у-93): это помогает врачу правильно действовать при контакте с инфекцией или при необходимости экстренной профилактики.

# МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ БЕЗ РИСКА

Вместе с врачом-педиатром Детской городской клинической больницы имени З.А. Башляевой, кандидатом медицинских наук Светланой Борзаковой разбираемся, на что обратить внимание родителям, чтобы большие выходные прошли весело и без вреда для здоровья.

фото: пресс-служба ДГКБ им. З.А. Башляевой



Светлана Борзакова



фото: freepik.com



## Ожоги от костра

Самые частые детские травмы на пикниках – ожоги от мангала, решётки, сковороды или раскалённых углей.

Если с ребёнком произошла такая ситуация, первое, что нужно сделать родителям, – охладить место ожога под прохладной проточной водой в течение 5–10 минут.

Прикладывать лёд, мазать маслом или сметаной не нужно. Образовавшиеся на месте ожога пузыри вскрывать нельзя: так можно занести инфекцию.

После охлаждения повреждённую кожу лучше прикрыть чистой сухой повязкой. Если ожог небольшого диаметра без волдырей, его можно обработать ранозаживляющим спреем с декспантенолом.

**Срочно обратиться за помощью нужно, если** ожог крупный, с пузырями и сильным отёком (крупнее ладони ребёнка), если обожжены лицо, руки, ноги, суставы или половые органы.

## Как организовать костровую зону, чтобы снизить риск ожогов

- Организуйте вокруг мангала или костра область не меньше метра и не пускайте туда детей. Можно натянуть временное ограждение, например ленту
- Ставьте гриль так, чтобы ребёнок не мог дотянуться до ручек и горячих частей
- Пользуйтесь длинными щипцами и лопатками, не оставляйте огонь без присмотра и полностью тушите угли перед уходом



## Некачественная еда

Шашлык, салаты – классика майских праздников.

Проблема в том, что многие блюда на жару быстро портятся и становятся причиной кишечных инфекций.

**Продукты, которые вызывают сомнения, лучше сразу убрать со стола.**

Но, если после пикника у ребёнка всё-таки появились боли в животе, тошнота, рвота, диарея или поднялась температура, важно не допустить обезвоживания: поить водой или некрепким чаем часто, маленькими порциями. Без назначения врача не стоит самостоятельно давать ребёнку какие-либо препараты.

**Срочно обратиться к врачу нужно, если** ребёнок становится вялым, отказывается пить, его многократно рвёт, стул частый и водянистый, губы и язык сухие, нет слёз при плаче, появляется кровь в стуле, сильная боль в животе или высокая температура.

## Не стоит давать детям

- Сырое или недожаренное мясо, рыбу, яйца
- Непастеризованное молоко, мягкие сыры, кремные десерты
- Салаты с майонезом и блюда с яйцом, если они долго стоят в тепле
- Немытые ягоды, фрукты и овощи

Соблюдайте правило: холодное хранится холодным, горячее – горячим. Скоропортящиеся продукты нельзя держать при комнатной температуре дольше двух часов, а в жару – дольше часа. Также важно разделять сырые и готовые продукты.

## Можно ли ребёнку шашлык?

Детям школьного возраста можно есть шашлык, если у них нет заболеваний желудка, жёлчного пузыря или поджелудочной железы, при которых требуется ограничить употребление жареного мяса.

Лучше выбирать не очень жирный, не острый, не пережаренный шашлык из птицы (курица, индейка); кусочки – мягкие и небольшие. Самое важное – мясо должно быть тщательно прожарено.

## Как защитить ребёнка от укусов

- Используйте зарегистрированные детские репелленты. Наносите средство самостоятельно: сначала на свои руки, потом тонким слоем на открытые участки кожи ребёнка
- Не наносите репеллент на ладони ребёнка, вокруг глаз и рта, на раздражённую кожу и под одежду. После возвращения домой средство лучше смыть
- Для защиты от клещей применяйте средства с перметрином (действующее вещество, используемое для борьбы с паразитами). Наносите его только на одежду, обувь и снаряжение, а не на кожу



## Укусы насекомых

С наступлением тепла активизируются комары, осы, пчёлы и клещи. Укусы чаще всего заканчиваются зудом, но иногда вызывают тяжёлые реакции.

**В первую очередь место укуса нужно промыть водой с мылом и приложить холодный компресс на 10–20 минут.**

Если в коже осталось жало, его нужно аккуратно убрать чистыми щипчиками, не сдавливая.

**Срочно обратиться за помощью нужно, если** появляется затруднение дыхания, отёк губ, век или горла, выраженная слабость, обморок, массивная сыпь (крапивница), сильная тошнота.

**Если ребёнка укусил клещ, его нужно аккуратно удалить как можно скорее.**

Удобнее всего сделать это тонким пинцетом: захватить клеща как можно ближе к коже и потянуть вверх без рывков. Также можно аккуратно выкрутить клеща с помощью петли из нитки или специального выкручивателя. Если сделать это самостоятельно не получается, следует обратиться за помощью в травмпункт. Не смазывайте клеща маслом, спиртом и другими средствами.

**После удаления клеща место укуса и руки нужно промыть водой с мылом или обработать антисептиком.**

**Срочно обратиться за помощью нужно, если** часть клеща осталась в коже, место укуса краснеет, мокнет или болит, если у ребёнка поднялась температура, появилась сыпь, отмечается слабость и головная боль. Также к врачу рекомендовано обращаться в любой спорной ситуации.

# ЕСЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

**В школах здоровья, которые каждую неделю проходят в центрах московского долголетия, врачи рассказывают о важных темах, посвящённых здоровью людей старшего возраста. Сегодня подготовили для вас главные советы о том, как справляться с головокружением. Не забудьте проконсультироваться с врачом.**

## ПОЧЕМУ ВСЁ ВРАЩАЕТСЯ

Весной в переменчивую погоду головокружение случается чаще, чем зимой, когда холодно, или летом, когда жарко. Важно понимать: чаще всего это симптом, а не самостоятельное заболевание. Он может быть связан как с относительно безобидными, так и с серьёзными состояниями, требующими медицинской помощи.

### САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ:

- \* колебания артериального давления (повышение или резкое снижение);
- \* обезвоживание;
- \* резкий подъём из положения лёжа или сидя;
- \* переутомление, недосыпание;
- \* проблемы с шейным отделом позвоночника;
- \* заболевания внутреннего уха;
- \* нарушения сердечного ритма;
- \* последствия перенесённого инсульта.

У людей старшего возраста головокружение нередко имеет несколько причин одновременно.



фото: freepik.com

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ

Главная опасность головокружения у людей старшего возраста – риск внезапных падений. А они могут привести к серьёзным травмам, например переломам шейки бедра. Поэтому первая помощь должна быть направлена прежде всего на то, чтобы обезопасить себя и не упасть.

### Если почувствовали, что кружится голова, сразу примите меры

1. Сядьте или лягте, приподнимите ноги.
2. Расстегните одежду, откройте окно.
3. Измерьте давление.
4. Выпейте несколько глотков воды.

### Чего не делать при головокружении

- Терпеть и ждать, пока всё пройдёт.
- Резко вставать или наклоняться.
- Выходить на улицу.
- Пить крепкий чай или кофе.
- Принимать лекарства без назначения врача.

Необходимо срочно обратиться к доктору, если головокружение сопровождается слабостью и/или онемением в руке или ноге, нарушением речи, асимметрией лица, резкой головной болью или болью в груди, одышкой, потерей сознания. Даже один из этих симптомов – повод для беспокойства, так как может быть признаком инсульта или инфаркта.

## ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Если приступы стали регулярными, важно не гадать на кофейной гуще, а пройти медицинское обследование. Не пытайтесь искать причину в интернете или слушать советы соседней – начните с визита к грамотному специалисту, который увидит полную картину вашего здоровья. В первую очередь обращайтесь к врачу-терапевту и врачу общей практики. Если потребуется, он направит к другим специалистам для дополнительного обследования.

## ГИПЕРТОНИЯ И АНЕМИЯ

Головокружение – один из самых частых спутников повышенного давления. При высоком давлении сосуды сужаются, мозг получает меньше кислорода – возникает дурнота. Но опасность в том, что человек может вполне сносно себя чувствовать даже при больших показателях на тонометре.

Золотое правило: если закружилась голова – первым делом измерьте давление.

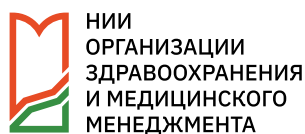
Тонмометр должен быть в каждом доме и всегда под рукой.

При анемии происходит снижение гемоглобина в крови. Когда его мало, мозг испытывает кислородное голодание и реагирует головокружением. Анемия чаще всего развивается медленно и незаметно. Человек привыкает к слабости, списывает её на возраст и не обращается к врачу.

Если головокружение сопровождается бледностью кожи, слабостью, сонливостью, ломкостью ногтей и выпадением волос, это повод проконсультироваться с доктором, чтобы не пропустить болезнь.



**Своевременное обращение за медицинской помощью помогает избежать падений, травм и серьёзных осложнений. Берегите себя!**



**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. Андиферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

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

Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрипник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутя, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.

**Главный редактор** Алексей Иванович Хрипун

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. Cito» является издатель.

Перепечатка только с согласия авторов (издателя).

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

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

Шеф-редактор: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

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

Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Cito» в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ