

Главная газета для медиков и пациентов Москвы

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

www.niioz.ru

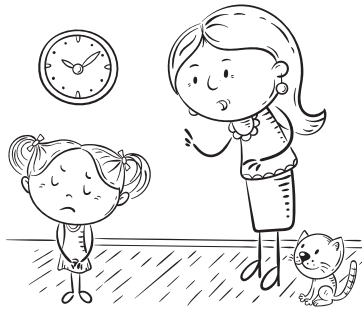
№ 37 (336)



Возрастные изменения

Гериатр Марина Черняева о способах поддержания хорошего самочувствия в серебряном возрасте.

<< СТР. 6



Кризис детского возраста

Медицинские психологи Валерия Ганжурова и Светлана Козелкова о развитии личности детей трёх лет.

<< СТР. 7



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



фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

▲ Сохранение женского здоровья – приоритетное направление в здравоохранении Москвы

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова открыла в столице второй центр женского здоровья на базе Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева. «В рамках внедрения в Москве нового стандарта акушерско-гинекологической помощи мы запускаем новый центр женского здоровья. Мы создаём сеть клиник, которые специализируются исключительно на оказании помощи женщинам. В комфортных современных условиях мы оказываем здесь весь спектр необходимых медицинских услуг: это и диагностика, и профилактика, и лечение, и сопровождение беременности. Я надеюсь, что уже к концу следующего года 22 центра женского здоровья будут принимать москвичек. Всего мы планируем создать их около 30 по всему городу», – рассказала вице-мэр. Подробнее – на << СТР. 4

Фокус на здоровье

В Москве состоялся масштабный форум «Облачные города. Форум о будущем городов БРИКС». Эксперты рассказали, как современные технологии преобразуют городскую среду и создают более комфортные условия для жизни.

На сессии «Готовность к трендам медицины будущего: роль мегаполисов в трансформации здравоохранения» руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун поделился достижениями столичной медицины.

«Ключевым принципом развития здравоохранения в Москве, как и других сфер жизни города, является комплексный подход. Он предусматривает принятие решений на основе больших данных, совершенствование инфраструктуры и внедрение

современных технологий, масштабирование того, что мы создаём для отдельных сегментов, на систему в целом, персонализацию медицинской помощи и фокус на здоровый образ жизни», – подчеркнул Алексей Хрипун.



▲ Посетители форума

Новый этап модернизации



фото: mos.ru

Московский клинический научный центр имени А. С. Логинова ждёт следующий этап модернизации. «В августе прошлого года здесь начал принимать пациентов ультрасовременный лечебно-диагностический комплекс.

Его открытие – ключевое событие в формировании онкологической службы столицы по новому стандарту. За год здесь прошли лечение больше 180 тысяч пациентов», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. На очереди обновление второго и третьего корпусов.

Экстренная медпомощь

Столичные врачи оказали помощь более чем 300 тысячам пациентов и провели свыше 70 тысяч операций во флагманских центрах благодаря новому московскому стандарту экстренной медицинской помощи. «Средняя скорость оказания помощи выросла в полтора раза. В течение двух часов с момента обращения врачи полностью обследуют и ставят диагноз 70 % пациентов», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Регулярный мониторинг



фото: mos.ru

Эпидемиологическая ситуация в столице полностью соответствует сезону, сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «В преддверии

осенне-зимнего периода, когда обычно наблюдается сезонное увеличение заболеваемости, мы провели широкий мониторинг среди заболевших для определения доминирующего вируса, а для понимания генетической изменчивости возбудителя – полногеномное секвенирование всей линейки ОРВИ. Мы видим, что сейчас среди сезонных заболеваний преобладают риновирус (65 %) и COVID-19 (27 %). Другие вирусы занимают в структуре менее 10 %. Небольшой ожидаемый рост заболеваемости находится в пределах нормы.



ИИ-технологии в медицине

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о реализации идей по использованию искусственного интеллекта.

С 2020 года создано более 50 сервисов для диагностики рака лёгкого, молочной железы, инсульта, аневризмы аорты и других заболеваний. ИИ становится базовой технологией в столичной медицине благодаря системной работе властей, врачей и разработчиков программного обеспечения.

«Ключевая роль во внедрении систем ИИ принадлежит творческому содружеству практикующих врачей, учёных, инженеров, аналитиков, работающих в Центре диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы», – написал мэр Москвы в телеграм-канале.



Помощь столичным рентгенологам

Нейросети помогли рентгенологам столицы обработать 13 миллионов исследований.

«В наше время диагностика заболеваний, в частности лучевая диагностика, не обходится без использования искусственного интеллекта. Внедрённые в 2020 году сервисы сегодня играют важную роль в анализе медицинских изображений. С 2023 года они работают в тарифе ОМС с маммографией как второе мнение, с мая этого года в экспериментальном режиме автономно определяют норму в исследованиях флюорографии и рентгенографии грудной клетки», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Искусственный интеллект способен выявить признаки 38 заболеваний. Есть комплексные сервисы, которые могут обнаружить до 10 патологий на одном медицинском изображении.



Диагностика детского инсульта

Врачи Морозовской детской городской клинической больницы запатентовали новый метод диагностики детского инсульта – «пузырьковый тест».

Это разновидность эхокардиографии, которая проводится с использованием УЗИ и помогает обнаружить отверстия между камерами сердца. Ранее этот вид исследования проводился только взрослым из-за необходимости выполнения дыхательных движений во время тестирования.

Во время процедуры специалисты вводят детям тестовый раствор, искусственно повышают давление в сердце и с помощью ультразвука определяют попадание в него микропузырьков. Это помогает предотвратить развитие серьёзных заболеваний в будущем.

Детская аллергология-иммунология

17 сентября в гибридном формате состоялась Научно-практическая конференция «Современные аспекты аллергологии-иммунологии детского возраста». Она была приурочена к 101-й годовщине со дня основания Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского.

Президиум представляли главный внештатный детский специалист аллерголог-иммунолог Департамента здравоохранения города Москвы Александр Пампура, главный внештатный детский анестезиолог-реаниматолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Иван Афуков, президент Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского Анатолий Корсунский. По словам Ивана Афукова, в представленных научных работах виден стык двух специальностей: аллергологии-иммунологии

и анестезиологии-реаниматологии, особенно при лечении тяжёлых пациентов с синдромом системной воспалительной реакции с септическим процессом. Главный врач детской больницы подчеркнул актуальность темы и необходимость дальнейшего развития взаимодействия специалистов и в целом этого направления. На конференции были представлены четыре доклада по самым актуальным темам детской аллергологии-иммунологии.

Конференция доступна к просмотру по QR-коду.



Коротко

Возникновение психических расстройств

10 октября на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Современное понимание психических болезней». Он пройдёт в рамках проекта «PSY-грамота», направленного на просвещение населения в вопросах важности психического здоровья, передачу базовых знаний о тревоге и методах совладания с ней. На мероприятии специалисты Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина расскажут о современной модели возникновения психических расстройств.

Зарегистрироваться на мероприятие можно по QR-коду.



VI Съезд медицинских статистиков

С 16 по 18 октября пройдёт ежегодное мероприятие – Съезд медицинских статистиков. Ведущие специалисты соберутся для обсуждения последних тенденций в области статистики здравоохранения, обмена знаниями, опытом, который помогает им долгое время оставаться на гребне профессии. На VI Съезде медицинских статистиков будет обсуждаться переход системы здравоохранения в новую реальность, перспективы и тренды цифровой статистики; внедрение новых процессов работы с большими данными в здравоохранении; актуальность формирования новых методик расчёта и анализа данных; расширение компетенций и навыков для медицинских статистиков.

Травма на теннисном корте

В Городскую клиническую больницу № 29 имени Н. Э. Баумана по скорой помощи поступила женщина 63 лет после падения во время тренировки на теннисном корте. У неё диагностировали перипротезный перелом бедренной кости, где ранее был установлен эндопротез. Возникла необходимость проведения операции по замене эндопротеза для восстановления целостности бедра и функциональности сустава. Она была успешно выполнена специалистами больницы.

Это стало возможным благодаря команде высококвалифицированных хирургов, которые постоянно повышают свою квалификацию, современному оборудованию и расходным материалам для выполнения эндопротезирования крупных суставов.

ТАТЬЯНА ЕЛАГИНА: «СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПОМОГАЕТ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ»

Ежегодная вакцинация – самый эффективный способ защиты от гриппа. О том, как работает прививка, насколько она безопасна и кому в первую очередь важно вакцинироваться от гриппа, рассказала главный врач Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы Татьяна Елагина.



фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ Татьяна Елагина

– Татьяна Николаевна, расскажите, как передаётся грипп? Насколько опасна эта инфекция?

– Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путём – больной человек выделяет его с микрокапсулами слюны, мокроты при разговоре, кашле, чихании. Также важен и контактно-бытовой путь передачи вируса через заражённые предметы (дверные ручки, кнопки лифта и т. д.). Человек становится заразен за сутки до возникновения у него клинических проявлений болезни. Наиболее активно выделяется возбудитель в первые два-три дня, то есть в самый разгар болезни. Но вирус может выделяться больным человеком до семи-восьми дней.

Грипп опасен прежде всего осложнениями, которые могут привести к трагическим исходам. Существует распространённое заблуждение, что если вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, то естественный иммунитет способен справиться с инфекцией. К сожалению, это не так. Безусловно, вести здоровый образ жизни очень важно, но, когда человек, не имеющий иммунитета, встречается с инфекционными заболеваниями, какой бы он ни был

Вакцина формирует стойкий иммунитет против гриппа ▶

закалённый, он всё равно заражается этим вирусом и заболевает. Самым эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация.

– Как в целом работает вакцина?

– Первая вакцина от гриппа была разработана в 1936 году одновременно в СССР и Великобритании. Самые первые вакцины были живыми, то есть содержали в себе ослабленный вирус гриппа и вводились интраназально (через нос).

Но наука не стоит на месте, технологии производства вакцин шагнули далеко вперёд. Сегодня для иммунизации используются инактивированные вакцины, которые изготавливаются из убитого



фото: mos.ru

▲ Перед вакцинацией в обязательном порядке врач проводит осмотр пациента

Грипп опасен осложнениями, которые могут привести к трагическим исходам.

вируса гриппа. Из него удаляются все ненужные элементы и оставляются только антигены – инактивированные частички возбудителя. После их попадания в организм с вакциной иммунная система человека начинает вырабатывать защиту к нему – формируется иммунитет. То есть, если человек встречается с этим вирусом, иммунная система его распознаёт и тут же блокирует заражение и не даёт развиваться заболеванию. Эти вакцины по сравнению с первыми разработками абсолютно безопасны, не вызывают поствакцинальных

осложнений и массово применяются в нашей стране с начала 2000-х годов. Уникальность этих вакцин состоит в том, что их антигенный состав меняется каждый год в соответствии с эпидемической ситуацией и рекомендациями ВОЗ.

– Насколько эффективно вакцина защищает от вируса?

– Современные вакцины обеспечивают защиту среди привитых людей до 90–95%. Дело в том, что иммуногенность зависит от множества факторов: возраста прививаемого, наличия хронических заболеваний и т. д. Однако отмечу, что, даже если привитой человек и заболевает гриппом, он всегда переносит болезнь в лёгкой форме, у него не развиваются тяжёлые осложнения и тем более летальный исход.

– Кто находится в группе риска?

Кому в первую очередь важно вакцинироваться от гриппа?

– Вакцинация против гриппа проводится в России в рамках Национального календаря профилактических прививок. В нём выделены группы тяжёлого течения гриппа, к которым относятся люди старше 60 лет, беременные женщины, люди с хроническими соматическими заболеваниями и дети младших возрастов, начиная с шести месяцев. Также существуют так называемые профессиональные группы риска. К ним традиционно относятся медицинские работники, работники образования, торговли и транспорта. Важно вакцинировать от гриппа учащихся: студентов, школьников и детей, посещающих дошкольные учреждения.

– В начале сентября в Москве стартовала кампания по вакцинации от гриппа. Где москвичи могут сделать прививку?

– Пройти бесплатную вакцинацию можно в поликлиниках по месту прикрепления и мобильных пунктах вакцинации у некоторых станций метро, МЦК и железнодорожных станций. Предварительной



фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ



фото: Екатерина Козлова/НИИОЗММ

▲ В мобильных пунктах вакцинации москвичи могут бесплатно привиться от гриппа



фото: Руслан Игamberдиев/НИИОЗММ

Андрей СТАРШИНИН, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы:

«В Москве – одном из крупнейших мировых мегаполисов – ведётся планомерная работа по развитию системы массовой вакцинации. На сегодняшний день вакцинация – это доказанная мера предупреждения эпидемических заболеваний. Современные вакцины безопасны, эффективны и формируют стойкий иммунитет. Опыт организации массовой прививочной кампании в столице в 2016–2022 гг. был востребован на федеральном уровне, а лучшие практики реализованы во многих регионах страны».

записи не требуется, необходимо только предъявить медицинскому работнику паспорт и полис ОМС. Процедура займёт около 15 минут.

– Когда возникает защитный эффект от вакцины?

– Человек становится защищённым не ранее чем через две-три недели. Поэтому ежегодно вакцинация проводится заблаговременно, до подъёма заболеваемости. Важно понимать, что прививка специфична и защищает только от гриппа. Нередко люди заболевают острой респираторной инфекцией и ошибочно считают, что прививка неэффективна. Своевременное введение вакцины позволяет подготовить организм к встрече с вирусом гриппа и сохранить иммунитет в течение всего эпидсезона.

С ЗАБОТОЙ О КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

Открытие центров женского здоровья является важнейшим этапом в реализации нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи. Основная цель проекта – создание в столице сети современных специализированных клиник с комфортной атмосферой для пациенток.

Удобство для пациентов и персонала

Такие центры придут на смену небольшим по площади и разрозненным женским консультациям. Это не просто новый подход к организации лечебного процесса, а совершенно иной формат заботы о москвичках. Женщины смогут получить здесь весь спектр медицинской помощи: от профилактики и лечения заболеваний репродуктивной системы до планирования и ведения беременности и диспансерного наблюдения. Кроме акушеров-гинекологов, приём будут вести узкие специалисты: эндокринологи, психологи и терапевты. В центре ежедневно будет работать дежурный врач, обратиться к которому можно без записи в случае необходимости.

«С внедрением нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи медицинская помощь для женщин станет более доступной. Здесь будет комфортно не только пациенткам, но и сотрудникам, для которых созданы прекрасные условия труда. Мы оказались в числе первых, кому довелось работать в этой парадигме, и я абсолютно искренне считаю, что это удача и счастье», – отметила руководитель амбулаторной службы Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева Лусине Полонская.



▲ На приеме у врача – акушера-гинеколога

Помощь рядом

Одно из главных преимуществ центра – женщины в максимально короткие сроки могут пройти все необходимые исследования: сдать кровь, сделать УЗИ, маммографию, кардиотокографию (КТГ). Раньше для этого пациенткам приходилось посещать разные медицинские организации – теперь вся помощь сконцентрирована в одном месте, что значительно сокращает путь женщины от врача до исследования и последующей интерпретации его результатов.

Центр оснащён современным оборудованием. В арсенале врачей самые современные подходы к профилактике и лечению заболеваний у женщин. Также пациентки смогут наблюдать во время беременности, проходить занятия в школе будущих родителей. Помимо этого, здесь откроют дневной стационар.

«В составе центра три кабинета функциональной диагностики, оснащённых новейшей и точнейшей аппаратурой. В распоряжении врачей четыре УЗИ-аппарата

экспертного класса. Это даёт возможность выполнять широкий спектр исследований, включая цветное доплеровское картирование и эластографию. Применение данных методов позволяет с высокой точностью визуализировать анатомические пороки у плода. Также в центре есть аппарат для проведения кардиотокографии – измерения частоты сердечных сокращений плода и тонуса матки на поздних сроках беременности», – рассказала заведующая женской консультацией Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева Лариса Жеронкина.

Продуманная логистика

Особое внимание уделяется профилактике гинекологических заболеваний. В составе центра оборудован кабинет

патологии шейки матки, где опытные специалисты смогут на ранних стадиях выявлять различные патологии, в том числе онкологические. Кроме того, в центре москвички могут пройти маммографию – рентгенологическое исследование молочной железы. В случае подозрения на онкозаболевание пациентку направят в профильное учреждение. Если образование доброкачественное, она будет лечиться и наблюдаться в центре.

По мнению одного из участников мероприятия, академика РАН, доктора медицинских наук, заведующего кафедрой акушерства и гинекологии педиатрического факультета РНИМУ имени Н. И. Пирогова Марка Курцера, в центре женского здоровья всё логистически продумано: «Приятный дизайн, удобные кабинеты, где пациенту комфортно и он имеет возможность уединиться и задать вопросы, а самое главное – получить ответы. Я думаю, что наши пациенты это оценят».

Центр женского здоровья на базе Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева будет работать для жительниц районов Бутырский, Отрадное, Марфино, Тимирязевский и Марьино – в общей сложности более 200 тысяч человек.

В центре женщины могут получить весь спектр медицинской помощи.



▲ Центр женского здоровья готов принять первых пациенток



◀ Репродуктивная анатомическая модель с плодом



▲ В школе будущих родителей женщины проходят комплексную подготовку к рождению малыша



▲ Выполняется УЗИ-исследование

СЕМЕЙНЫЙ ДОМ

На территории Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой появится первый Семейный дом в Москве. На днях в торжественной обстановке был дан старт его строительству.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Исмаил Османов

Близкие будут рядом

Это уникальный проект, благодаря которому маленькие пациенты из отдалённых городов и регионов, приезжающие на длительное лечение в больницу, смогут проводить больше времени с родителями в домашней и комфортной обстановке. А взрослые члены семьи благодаря программе получат возможность полностью посвятить себя ребёнку и заботе о нём. Проживание в гостинице для них будет абсолютно бесплатным.

«Для больного ребёнка очень важно, чтобы мама всегда была рядом. Научно доказано, что это благотворно влияет на лечение и увеличивает шансы на выздоровление. В Детской больнице имени З. А. Башляевой созданы все условия для того, чтобы маленькие пациенты чувствовали себя здесь как дома. Сострадание, милосердие, участие, внимание – те качества, которыми обладает каждый сотрудник этой медицинской организации. И когда близкие будут рядом, успех высокотехнологичных методов лечения просто обречён на положительный результат», – сказала в приветственном слове помощник руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Светлана Браун.

В приёмном отделении больницы ▶

Родные стены

Детская городская клиническая больница имени З. А. Башляевой – один из крупнейших детских стационаров не только Москвы, но и России, где оказывается экстренная, плановая специализированная и высокотехнологичная медицинская помощь. Больница оснащена современным оборудованием экспертного класса, а её специалисты владеют самыми передовыми технологиями. В её составе действует эндоскопический центр, амбулаторные центры кардиологии, офтальмологии, а также центр по лечению целиакии. С каждым годом расширяется спектр оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Ежегодно здесь получают лечение около 200 тысяч детей, причём порядка 30 % из них – из более чем 70 регионов страны и ближнего зарубежья.

Сотрудники больницы совместно с Национальным центром помощи пропавшим и пострадавшим детям регулярно выезжа-

В Семейном доме для детей и родителей будет создана домашняя, комфортная остановка.

ют в регионы страны. Начиная с 2015 года врачи-волонтеры оказали помощь более 9000 детей по всей России, более 900



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ ДГКБ имени З. А. Башляевой – одна из крупнейших детских клиник Москвы и России

из них были госпитализированы в Детскую городскую клиническую больницу имени З. А. Башляевой.

«Важно, что строительство Семейного дома начинается в Год семьи, объявленный Указом Президента Российской Федерации. Его открытие станет серьёзным вкладом в развитие семейно ориентированного подхода в здравоохранении. Известно, что создание благоприятной атмосферы при лечении детей усиливает терапевтический эффект и значительно снижает стресс, который испытывает ребёнок, попадая в больницу. Позитивные эмоции помогают ему быстрее выздороветь и стирают из памяти неприятные воспоминания, связанные с болезнью», – подчеркнул главный врач Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой, главный внештатный

специалист педиатра Департамента здравоохранения города Москвы, заслуженный врач Москвы и РФ, доктор медицинских наук, профессор Исмаил Османов.

Доброе начало

Двухэтажное здание общей площадью 1500 квадратных метров построят в шаговой доступности от главного корпуса больницы. В Семейном доме запланировано много открытых пространств, а интерьеры оформят в светлой гамме. Всё продумано до мелочей: уютные спальни для 26 семей, просторная гостиная, игровая комната для малышей, столовая, кухня и прачечная. На первом этаже будут созданы все необходимые условия для пребывания людей с ограниченными возможностями здоровья.

Более
1500

семей ежегодно смогут быть рядом с детьми во время лечения.

«Поддержка, любовь родных и близких – это самое лучшее лекарство для детей, проходящих лечение в больнице. Ежегодно проект в Москве будет помогать более 1500 семей из разных регионов России», – отметила Екатерина Мыслицкая, генеральный директор благотворительного фонда «Семья вместе», которому принадлежит идея строительства Семейного дома.

По окончании торжественной церемонии состоялась трогательная акция. Перед началом мероприятия каждый из участников получил светодиодный браслет. После того как был дан старт строительству, браслеты засветились, символизируя тем самым свет в окнах Семейного дома. Планируется, что уже в конце следующего года в нём будут жить родители с детьми, которые приехали лечиться в столицу из регионов.

Ирина Степанова



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Во время торжественной церемонии

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

О том, как старение влияет на организм, а также о способах поддержания хорошего самочувствия рассказывает заведующая гериатрическим отделением № 5 Госпиталя для ветеранов войн № 2, кандидат медицинских наук, доцент, главный гериатр ЮВАО Марина Черняева.



Фото: пресс-служба ГВВ № 2

▲ Марина Черняева

Старение – это естественный биологический процесс, который затрагивает все системы организма. В пожилом возрасте происходят изменения, которые могут негативно сказываться на здоровье и качестве жизни человека.

Кости и мышцы

С возрастом кости становятся более хрупкими и легче ломаются из-за потери кальция.

Хрящи в суставах истончаются, а связки теряют эластичность, поэтому риск получить травму возрастает. Пожилым людям становится сложнее выполнять повседневные дела.

Мышцы ослабевают, из-за чего трудно держать осанку, позвоночник искривляется, повышается риск появления межпозвоночных грыж. Эти проблемы могут вызывать боли и ограничивать подвижность. Малоактивный образ жизни усугубляет ситуацию: способствует набору веса, замедляет обмен веществ и ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата.

Центральная нервная система и психика

При нарушении работы центральной нервной системы ухудшается память, возникают проблемы со сном и восприятием информации. Это может проявляться в виде трудностей с концентрацией внимания, забыванием новой информации или даже узнаванием знакомых лиц. Проблемы со сном могут выражаться в бессоннице, частых пробуждениях ночью или ощущении усталости после пробуждения.

Пожилые люди могут испытывать больше страхов и беспокойства из-за ограничения своих физических возможностей. Повышенная тревожность может привести к нарушению сна. Недосып увеличивает эмоциональную нагрузку, вызывает перепады настроения и приводит к быстрому психическому истощению. В результате человек становится более пассивным.

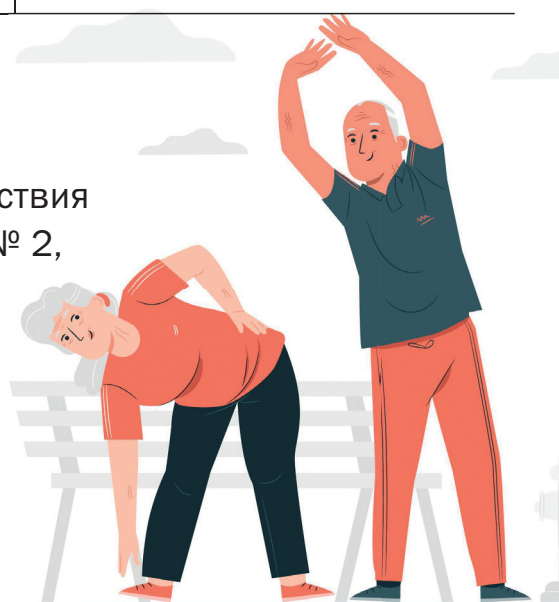
Сердце и сосуды

С возрастом сосуды теряют эластичность, из-за чего может развиваться атеросклероз. Это увеличивает вероятность гипертонии, инсульта и инфаркта. Также снижается способность сердца эффективно перекачивать кровь, возникают её застои, нарушается кровоснабжение органов. В результате могут появиться одышка при ходьбе, отёки ног, головокружение и другие симптомы.

Как укреплять здоровье

Для поддержания хорошего самочувствия и качества жизни важно уделять внимание своему здоровью.

- Следите за физическим здоровьем, ведь это основа для полноценной жизни. Сохранить бодрость и активность помогут правильное питание, отказ от вредных привычек и умеренные нагрузки.
- Придерживайтесь режима дня. Это поможет организму привыкнуть



к определённому ритму и избежать переутомления.

- Продолжайте интеллектуальную деятельность: читайте книги, занимайтесь саморазвитием. Возраст не препятствие для новых знаний и умений.
- Старайтесь избегать конфликтов. Стресс повышает риск возникновения заболеваний.
- Не изолируйте себя от общества. Оставайтесь социально активными, поддерживайте общение с друзьями и близкими, участвуйте в общественной жизни.

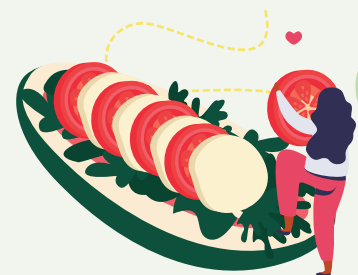
Ирина Константинова

Старение – это естественный биологический процесс, поэтому важно уделять внимание своему здоровью.

Памятка

ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

С возрастом работа желудочно-кишечного тракта меняется. В связи с этим необходимо внести коррективы в рацион.



- 1 Сделайте питание разнообразным.** Пища является не только источником жизненно важных макро- и микронутриентов, но и способом получить положительные эмоции. Вкусная и разнообразная еда поднимает настроение

- 2 Добавьте в рацион свежие овощи, фрукты и зелень.** Они улучшают пищеварение и укрепляют иммунитет

- 3 Ограничьте потребление животных жиров:** сливочного масла, жирного мяса и других продуктов с высоким содержанием холестерина. Избыток холестерина может привести к развитию атеросклероза



- 4 Включите в меню кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира.** Они являются источником белка, который играет важную роль в поддержании иммунитета, и кальция, особенно необходимого людям пожилого возраста

СТАРАЙТЕСЬ ГОТОВИТЬ ПРОДУКТЫ НА ПАРУ, ЗАПЕКАТЬ, ВАРИТЬ ИЛИ ТУШИТЬ

- 5 Ограничьте количество соли.** Её избыток ведёт к задержке воды в организме. Это способствует развитию отёков и повышению артериального давления

Для москвичей серебряного возраста были созданы школы здоровья и центры московского долголетия. Главная их задача – научить пожилых горожан заботиться о своём здоровье

12+ Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ГВВ № 2

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



КРИЗИС ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

В возрасте трёх лет ребёнок начинает осознавать себя как отдельную личность и стремиться к самостоятельности. Появившиеся изменения в поведении некоторые родители считают результатом неправильного воспитания. Почему это не так, рассказывают Валерия Ганжурова и Светлана Козелкова – медицинские психологи, члены молодёжного совета Московского научно-практического центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой.



Фото: пресс-служба НПЦ ПЗДП им. Г. Е. Сухаревой

▲ Валерия Ганжурова



Фото: пресс-служба НПЦ ПЗДП им. Г. Е. Сухаревой

▲ Светлана Козелкова

Важные изменения

Кризис трёх лет, или «я сам», – важный и непростой этап в развитии детей. Обычно он проявляется в возрасте от 2,5 до 4,5 лет.

В это время у ребёнка происходит скачок в развитии моторных навыков, активно развивается речь – ребёнок становится полноценным участником вербальной коммуникации, у него формируется собственное «Я», он начинает лучше понимать свои желания и возможности. Этот возраст часто называют возрастом «почемучки».

В социальном плане тоже происходят изменения: если раньше для ребёнка в большей степени был важен родитель, то теперь ему становятся важнее контакты со сверстниками. В три года дети обычно начинают ходить в детский сад, где сталкиваются с разнообразными социальными ситуациями, усваивают новые правила и социальные нормы. Начинается важный этап – формирование самооценки.

Что происходит с ребёнком

Во время кризиса трёх лет может кардинально измениться детское поведение. Наиболее часто встречающиеся особенности при переживании кризиса трёх лет:

- **негативизм:** ребёнок противится требованиям взрослых, всё делает наоборот (например, мама просит надеть красную шапку, а он выбирает зелёную). Это связано не с желанием получить конкретный предмет, а с протестом против требований взрослого;
- **упрямство и настойчивость:** требует выполнения своих желаний, даже если они невыгодны (ребёнок может настаивать на прогулке, несмотря на плохую погоду и дождь);
- **строптивость:** протест против норм воспитания. Например, ребёнок отказывается мыться, хотя раньше любил водные процедуры;

Кризис трёх лет – это нормальная часть развития каждого ребёнка.

- **своеволие:** желание делать всё самостоятельно, без помощи взрослых, знакомое «я сам»;
- **протест-бунт:** ребёнок в состоянии конфликта с окружающими по любому поводу (может драться, говорить родителям, что не любит их).

Кризис – это развитие

Кризис трёх лет влияет на развитие ребёнка, затрагивая его эмоциональную и социальную сферы. В этот период происходят важные изменения в поведении и восприятии окружающего мира.

Эмоции:

ребёнок учится распознавать и выражать чувства, но может капризничать и закатывать истерики из-за трудностей в саморегуляции.

Социальные навыки:

активное взаимодействие с другими детьми учит ребёнка общаться, находить общий язык со сверстниками и разрешать конфликты. Эти навыки помогут ему в будущем строить отношения с окружающими.

Любознательность:

ребёнок начинает задавать много вопросов, которые помогают ему познавать окружающий мир и развивать мышление.

Самостоятельность:

желание самостоятельно выполнять действия укрепляет уверенность в себе. Особенно если родители поддержат его в этом стремлении.

Упрямство:

отказ выполнять просьбы помогает формировать навыки принятия решений и понимания последствий.

Индивидуальность:

ребёнок начинает осознавать свою уникальность. Благодаря этому развиваются личностные качества.

Советы родителям

Пережить кризис трёх лет помогут следующие рекомендации.

- Отнеситесь к ребёнку с пониманием и поддержкой. Поймите, что кризис трёх лет – это нормальная часть развития каждого ребёнка.
- Обязательно установите границы: объясняйте правила, что можно и нельзя. Будьте последовательны в решениях: если вы уже разрешили что-то, то позвольте это сделать. Правила должны звучать коротко и понятно. Дети в этом возрасте не понимают метафор.

- Давайте ребёнку возможность выбора между двумя вариантами одежды или игрушек. Это поможет ему чувствовать себя самостоятельным и в будущем брать ответственность за свой выбор.
- В период кризиса трёх лет ребёнку может быть сложно контролировать свои эмоции и поведение. Помните, что любому человеку нужно время, чтобы успокоиться. Не требуйте от ребёнка моментального успокоения, помогите ему пережить бурю эмоций. Скажите, что вы видите, как ему сейчас тяжело.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Отмечайте его прогресс и достижения, хвалите за успехи. Это поможет ему чувствовать вашу поддержку и любовь.
- Избегайте категоричных и обобщающих фраз. Вместо того чтобы сказать «ты как всегда сделал это неправильно», лучше скажите «сейчас не получилось». Это позволит избежать конфликта и сохранить доверительные отношения.
- Говорите ребёнку, что вам не нравится его поведение, а не он сам. Объясните, что именно нужно исправить. Например, вместо «ты плохой» можно сказать «мне не нравится, когда ты кричишь».

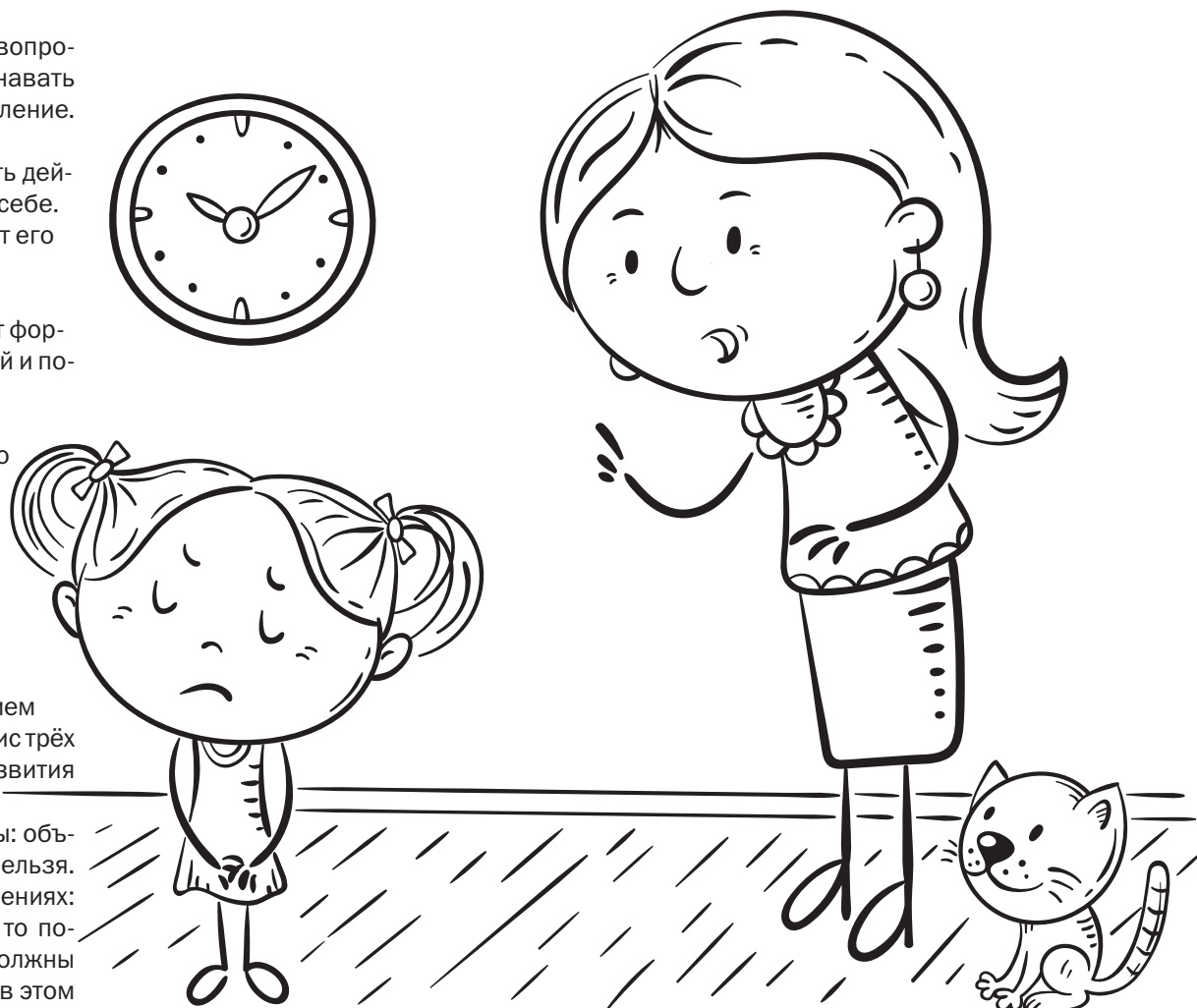
Чем можно навредить

Кризис трёх лет может стать настоящим испытанием для родителей. Они могут чувствовать усталость и бессилие от протестов ребёнка, который начинает рьяно отстаивать своё мнение.

Вот несколько примеров поведения родителей, которое не помогает пережить кризис трёх лет:

- игнорирование эмоций ребёнка и недооценка его переживаний. Это приведёт к более частым и сильным эмоциональным вспышкам;
- жестокие меры: ребёнок, которого родители сильно наказывают, может ощущать страх и протестовать ещё больше, вместо того, чтобы понять границы дозволенного;
- непоследовательность в правилах и реакциях родителей. Противоречивые действия запутают ребёнка и сделают его поведение ещё более непредсказуемым;
- пренебрежение общением и эмоциональной близостью. Это ухудшает доверие и связь между родителями и ребёнком;
- угрозы или угрозы в ответ на капризы могут закрепить нежелательное поведение.

Говорите ребёнку, что вам не нравится его поведение, а не он сам. Объясните, что именно нужно исправить.



ТУРНИРЫ ПО АТЛЕТИКЕ

В Москве состоялись турниры по лёгкой и тяжёлой атлетике среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2024 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Победители турнира по лёгкой атлетике

«На этих соревнованиях работники организаций Департамента здравоохранения показывают скорость и силу! Лёгкая и тяжёлая атлетика – это не просто виды спорта, это философия жизни, которая учит нас быть сильными, уверенными в себе и стремиться к самосовершенствованию. Более 600 участников и болельщиков собрались на нашем спортивном празднике. Спасибо, что вы занимаетесь спортом, что своим примером показываете пациентам, как важно вести здоровый образ жизни. И, конечно, благодарим всех болельщиков за поддержку, которая так важна для наших участников», – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Самые сильные и быстрые

Соревнования прошли в спортивном комплексе «На Инженерной». Турнир по лёгкой атлетике состоял из личных зачётов на дистанциях 60, 100, 400, 800, 2000 и 3000 метров, эстафеты 4x200 метров, а также командного зачёта. Турнир по тяжёлой атлетике проходил в личных зачётах среди мужчин и женщин и в командном зачёте по двум дисциплинам: жим штанги лёжа и толчок с груди из положения стоя. В соревнованиях приняли участие более 400 работников из 54 медицинских организаций в составе 82 команд. Всего было разыграно 132 медали.



▲ Лучшие в тяжёлой атлетике

Золотой кубок турнира по лёгкой атлетике завоевала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. А почётным бронзовым призёром стала команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова.

В турнире по тяжёлой атлетике победителем стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Серебряный призёр – команда Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы. Бронзовый кубок забрала команда Городской клинической больницы имени М. П. Кончаловского.



▲ Турнир по тяжёлой атлетике

О соревнованиях

Спартакиада-2024 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2024 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команда, показавшая лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2024 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».



▲ Спартакиада – любимые соревнования медицинских работников

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатинов

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, Э. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунин, Н. Н. Потекаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкарь, 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.

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