ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА cito

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
9 НОЯБРЯ 2026 ГОДА
№ 43 (441)

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

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ГАЗЕТНЫЙ ДИЗАЙН»

В Москве в рамках третьего саммита «Россия – Африка» состоялся Экономический и гуманитарный форум «Россия – Африка». По итогам мероприятия был подписан ряд соглашений о сотрудничестве, а также меморандумы. Форум стал местом открытого диалога, нацеленного на углубление партнёрства в экономике, технологиях, образовании и безопасности.

В ходе центрального события деловой программы президент Российской Федерации **Владимир Путин** отметил «новое пробуждение» Африки и призвал реформировать международные финансовые институты, такие как МВФ и Всемирный банк, чтобы они в большей степени учитывали потребности развивающихся экономик.

> Африке нужны решения, которые позволят по своему усмотрению распоряжаться ресурсами, направлять их на срочные нужды и потребности, аккумулировать серьёзные капиталы, долгосрочные инвестиции в энергетике, промышленности, транспорте и логистике. Это помогло бы окончательно сбросить оковы колониального наследия, обеспечить политическую, социальную и экономическую устойчивость стран Африки, подлинный национальный суверенитет во всех его проявлениях», – сказал **Владимир Путин** на пленарном заседании форума.

Также президент России совместно с главами делегаций африканских стран – участниками форума и саммита осмотрел выставку «Платформа суверенного развития: передовые российские решения в ключевых сферах экономики и социальной сфере».

Продолжение на << СТР. 4–5



Фото: пресс-служба комплекса социального развития Москвы

▲ На форуме обсудили взаимовыгодные направления сотрудничества

«РОССИЯ – АФРИКА»: КУРС НА РАЗВИТИЕ

Новости



Фото: mos.ru

▲ В центре работает первый в Москве дневной стационар сурдологического профиля

ЕДИНЫЙ СУРДОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ИТОГИ ГОДА



Фото: mos.ru

Год назад в Москве открыли сурдологический центр Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л.И. Свержевского. В учреждении доступен весь цикл помощи пациентам с нарушениями слуха. Подробнее о его работе мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своём канале в мессенджере МАКС.

> Врачи проводят сложные диагностические исследования, включая компьютерную томографию височных костей и регистрацию слуховых вызванных потенциалов. В детском отделении есть кабинеты электрофизиологической диагностики с высокотехнологичным оборудованием и полной звукоизоляцией», – написал мэр Москвы.

Объединение сурдологических центров для детей и взрослых в одном здании обеспечило бесшовный переход пациентов с нарушениями слуха из педиатрической службы во взрослую, а близость клинического корпуса института позволяет специалистам оперативно взаимодействовать на всех этапах – от диагностики до хирургического лечения.

Центр стал ключевым звеном городской системы раннего выявления нарушений слуха у детей.

«С момента открытия в сурдологическом центре уже получили помощь больше 110 тысяч пациентов, в том числе 10 тысяч детей», – добавил **Сергей Собянин**.

Анонсы



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

На высоте профессии
Новые вершины в хирургии и в жизни

СТР. 6

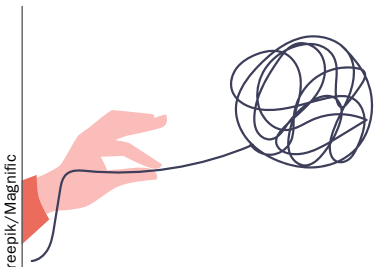


Фото: Freepik/Magnific

Как приручить тревогу
Советы на каждый день

СТР. 7

Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Новая поликлиника в Некрасовке

В районе Некрасовка открылась детско-взрослая поликлиника. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своём канале в мессенджере МАКС. Учреждение расположено по адресу: улица Маршала Ерёменко, дом 2.



Фото: mos.ru

▲ Поликлиника представляет собой многопрофильный медицинский центр

Открытие поликлиники – долгожданное событие для жителей большого и активно развивающегося района Некрасовка. Пятиэтажное здание общей площадью около 15,5 тысячи квадратных метров построили по индивидуальному проекту в рамках Адресной инвестиционной программы Москвы. Пропускная способность учреждения – 750 посещений в смену.

«По сути, это многопрофильный медицинский центр, в котором пациенты могут получать полный спектр амбулаторной помощи: от профилактических осмотров и вакцинации до сложных диагностических исследований и восстановительного лечения», – отметил мэр Москвы.

Помимо детской и взрослой городских поликлиник (филиал № 3 Городской поликлиники № 23 и филиал № 6 Детской городской поликлиники № 120), здесь будут работать женская консультация (филиал женской консультации № 17 Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова), детская стоматология (структурное подразделение Детской стоматологической поликлиники № 25), взрослый и детский травмпункты, а также аптека.

Газету «Московская медицина. Cito» наградили дипломом

Главная газета для медиков и пациентов «Московская медицина. Cito» стала лауреатом премии «За вклад в здоровье нации – 2026» в номинации «За просветительскую деятельность в сфере здоровья и профилактики заболевания». Церемония награждения состоялась в Торгово-промышленной палате России 30 октября.

Издание выходит еженедельно с 2017 года, распространяется бесплатно в поликлиниках, больницах и медицинских организациях Москвы. В газете печатаются актуальные новости московского здравоохранения, интервью с ведущими врачами, репортажи из клиник, истории спасения пациентов, разъяснения экспертов о профилактике и современных методах лечения.

Организатор премии – Национальная ассоциация заслуженных врачей и наставников. Экспертный совет возглавил заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор **Виктор Егоров**.

Также главная еженедельная газета для медиков и пациентов Москвы «Московская медицина. Cito», журнал для профессионалов столичного здравоохранения «Московская медицина», ежеквартальный научный рецензируемый журнал «Здоровье мегаполиса» стали информационными партнёрами премии.



Фото: Виктор Лашкул/НИИОЗММ

▲ Сотрудники редакции газеты с заслуженной наградой



Фото: mos.ru

▲ Фармотрасль в столице активно развивается

Рост производства препаратов

Москвичей льготных категорий продолжат обеспечивать современными эффективными препаратами для лечения и профилактики сахарного диабета, бронхиальной астмы, онкологических, сердечно-сосудистых и других угрожающих жизни заболеваний. Об этом в своём канале в мессенджере МАКС сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

«Одна из ключевых задач фармацевтической отрасли нашего города – лекарственная безопасность страны. В ближайшие три года запланирован дальнейший рост столичных производств лекарств и медизделий», – подчеркнул мэр Москвы.

В Москве будут выпускать больше лекарств и медизделий

Только за первые восемь месяцев этого года рост выпуска лекарств и медицинских материалов в Москве составил 2,8%, а отгрузки выросли на 9,4% по сравнению с таким же периодом прошлого года.

«Мы в свою очередь активно поддерживаем фармотрасль, в том числе заключаем с заводами долгосрочные контракты с гарантией сбыта», – написал **Сергей Собянин**.

Коротко

Уникальная операция

Хирурги Морозовской детской городской клинической больницы спасли подростка с редким пороком лимфатической системы. На флюорографии у 13-летнего пациента обнаружили жидкость в лёгких. Причиной стал врождённый порок лимфатических сосудов.

«Лимфатическая система сформировалась неправильно, лимфа утекала, накапливалась в груди, и организм незаметно истощался», – рассказал заведующий хирургическим отделением **Павел Мордвин**.

Лимфатические сосуды тоньше миллиметра и почти не видны глазом, поэтому требовалась сложнейшая операция. Через небольшие проколы в животе хирурги ввели специальный краситель, который подсветил лимфатические пути. Затем с помощью флуоресцентной камеры через проколы в груди нашли неправильные протоки и перекрыли их клипсами. В детском здравоохранении Москвы такую операцию провели впервые. Мальчик уже вернулся к обычной жизни.

Вебинар «Резекция почки у детей»

18+

16 ноября на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится образовательный вебинар «Резекция почки у детей», ориентированный на практикующих врачей и специалистов, участвующих в оказании медицинской помощи детям.

Начало вебинара в 14:00.

Присоединиться к просмотру можно после регистрации по QR-коду.



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.

ИНСУЛЬТ – БОЛЕЗНЬ БЕЗ ВОЗРАСТА

Москва меняет подход к профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи Морозовской детской городской клинической больницы и Городской клинической больницы (ГКБ) имени В.М. Буянова рассказали, как сегодня организована помощь пациентам с инсультом, какие симптомы должны насторожить родителей и близких и почему лечение не заканчивается после выписки из стационара.

В Москве действует специализированная инсультная сеть, которая объединяет стационары с необходимым диагностическим и хирургическим оборудованием. Один из центров расположен во флагманском центре ГКБ имени В.М. Буянова.

«При подозрении на инсульт пациент из машины скорой помощи сразу поступает в шоковую реанимацию, минуя обычный этап приёма. Его состояние оценивают невролог и реаниматолог, затем проводят компьютерную томографию и исследуют сосуды головного мозга. В зависимости от результатов врачи выбирают тактику лечения», – говорит заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии **Виктор Суряхин**.

Если пациент соответствует критериям для проведения тромболитической терапии, ему вводят препараты, растворяющие тромб. В других случаях возможно эндоваскулярное вмешательство, при котором тромб удаляют непосредственно из сосуда. В реанимации пациент находится до стабилизации состояния, затем его переводят в профильное отделение на долечивание, где одновременно начинается реабилитация.

«Пациенту не позволяют залёживаться; уже в реанимации в первые 24–48 часов начинается его вертикализация для предотвращения смертельно опасных осложнений неподвижности», – отмечает **Виктор Суряхин**.

После стационарного этапа лечение продолжается в реабилитационном отделении или амбулаторно. Важная задача врачей – установить причину инсульта и снизить риск повторного эпизода. Для этого проводят обследования, лечат артериальную гипертензию, нарушения сердечного ритма и оценивают другие факторы риска.

Особое значение имеет преемственность между стационаром и поликлиникой. По словам **Виктора Суряхина**, в Москве для льготных категорий пациентов предусмотрена выдача необходимых лекарств при выписке, чтобы обеспечить непрерывность терапии.

Комплексный подход объединяет экстренную помощь, высокотехнологичные операции, восстановительное лечение и профилактику. При этом основным условием успешного лечения остаётся время: чем раньше пациент попадёт к специалистам, тем больше возможностей сохранить функции мозга и уменьшить риск тяжёлых последствий.

Лечение детей

Принцип комплексного подхода важен и для маленьких пациентов. Руководитель центра цереброваскулярной патологии у детей и подростков Морозовской больницы **Александра Кузнецова** отмечает, что ежегодно в центре диагностируют более 100 детских случаев инсульта.

В Морозовской больнице выстроена система помощи, которая охватывает весь путь пациента от экстренной диагностики до лечения, реабилитации и последующего наблюдения. В некоторых случаях лечение включает несколько этапов, чтобы постепенно выключить патологические сосуды из кровотока и дать мозгу время адаптироваться.



Фото: НИИОЗММ

▲ Симптоматика детского инсульта отличается в зависимости от возраста ребёнка

При этом исход инсульта зависит от возраста ребёнка, объёма повреждения и зоны мозга, в которой оно произошло. Важную роль играет способность детского мозга перестраиваться, а также своевременно начатая реабилитация.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

◀ Скорая помощь доставляет пациентов с подозрением на инсульт в ближайший закреплённый стационар

Основным условием успешного лечения остаётся время: чем раньше пациент попадёт к специалистам, тем больше возможностей сохранить функции мозга и уменьшить риск тяжёлых последствий

«Очень важно влияние реабилитационного лечения. Чем раньше мы начинаем суставную гимнастику, тем лучше. Очень часто она делается с помощью родителей: к нам приходят врачи, которые обучают мам и пап, как правильно заниматься с ребёнком», – подчёркивает **Александра Кузнецова**.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

◀ Благодаря созданию единых инсультной и инфарктной сетей в столице увеличилось число спасённых пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Как распознать инсульт

Одной из главных сложностей остаётся распознавание первых симптомов. У детей старше пяти-семи лет можно ориентироваться на признаки: асимметрия лица, слабость в руке, нарушение речи.

Если ребёнок внезапно перестал нормально двигать рукой, не может улыбнуться симметрично или его речь стала невнятной, необходимо экстренно вызвать скорую помощь.

«У малышей симптомы могут быть менее очевидными. Инсульт иногда начинается с судорожного приступа, а также сопровождается снижением двигательной активности, рвотой или необычным поведением. Ребёнок, который ещё недавно нормально ходил, может постепенно терять эту способность. Родители не всегда сразу связывают подобные изменения с сосудистой катастрофой», – рассказал главный врач Морозовской больницы **Валерий Горев**.

Он подчёркивает, что профилактика также имеет большое значение. Риски сосудистых патологий удаётся выявлять ещё во время беременности. После рождения ребёнка необходимо учитывать семейную историю заболеваний, проходить профилактические осмотры и обращать внимание на его здоровье.



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



«РОССИЯ – АФРИКА»: курс на развитие

Третий саммит «Россия – Африка» и Экономический и гуманитарный форум состоялись в Москве 28–29 октября. В нём приняли участие представители 74 государств.



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ





Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ





Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ





Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ



Фото: пресс-служба Комплекса соцразвития Москвы

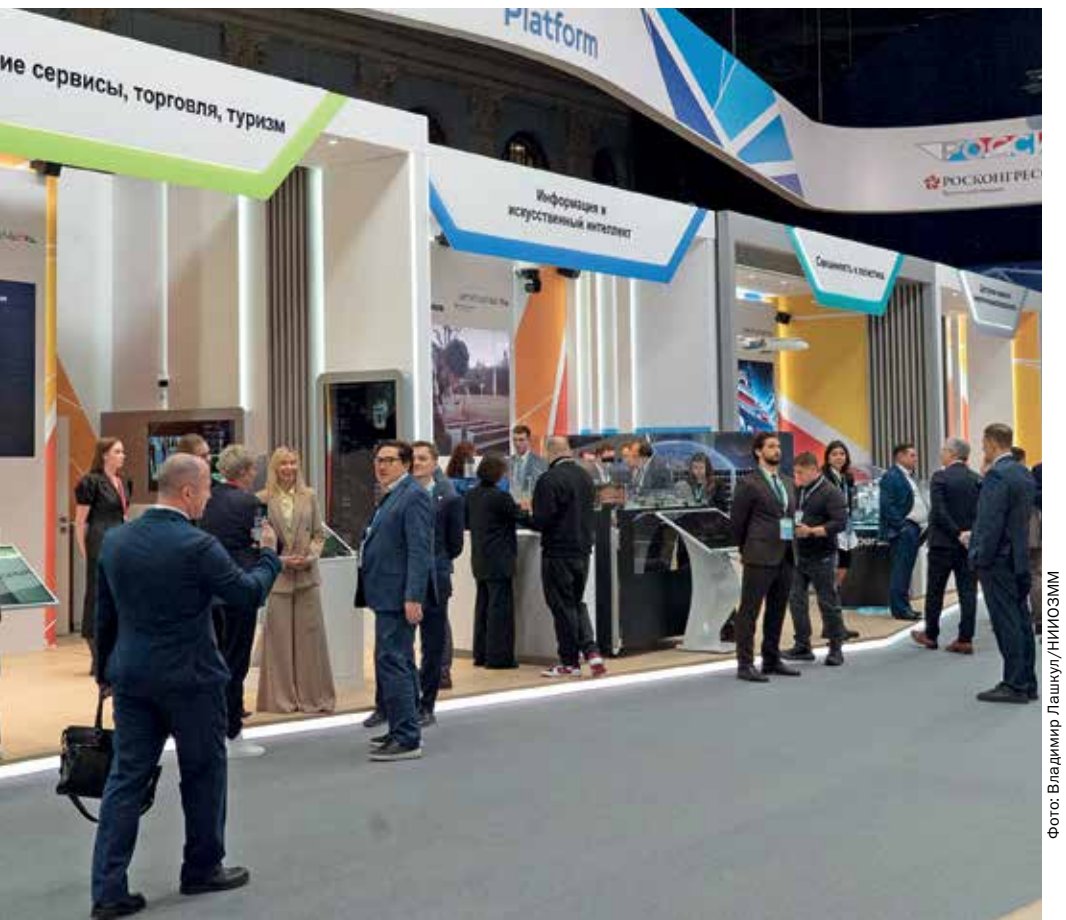


Фото: Владимир Лашкул/НИИОЗММ

Главная тема мероприятия – «Вместе развиваем взаимовыгодное сотрудничество и потенциал каждой страны Африки».

В деловой программе приняли участие представители органов государственной власти, международных организаций, деловых и экспертных кругов в сферах цифровизации, здравоохранения, торговли, инвестиций, промышленности, трансфера технологий, обеспечения продовольственной и энергетической безопасности, образования, науки, СМИ и молодёжных обменов.

Главным событием деловой программы саммита стало пленарное заседание с участием президента РФ **Владимира Путина**. После он посетил выставку «Платформа суверенного развития: передовые российские решения в ключевых сферах экономики и социальной сфере» передовых российских решений в разных сферах.

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова** рассказала президенту РФ и лидерам африканских стран о цифровых технологиях в столичной медицинской сфере.

> У нас полностью оцифрована вся медицина, всё сложено в одной электронной карте, и мы очень глубоко внедряем генеративный искусственный интеллект, который буквально за секунды позволяет нам подготовить справку по пациенту, исходя из тех проблем, по которым он сегодня идёт. Человек идёт к своему лечащему врачу, у него сегодня болит колено, он приходит к нему и вся история болезни, связанная с коленом, в одной выжимке: когда ему делали последнее исследование, проводили ли операцию. Завтра этот же человек может попасть в больницу с сердцем и так же искусственный интеллект выдаёт выжимку. Какие сердечные заболевания у него есть? Какие операции проходили? Был инфаркт или инсульт? Было коронарное шунтирование? Какие таблетки он принимает и есть ли сопутствующие заболевания типа сахарного диабета? Такие сервисы мы активно наращиваем, на это надо очень много времени, мы готовы помогать создавать такие платформы, помогать управлять данными и обеспечивать полный медицинский суверинитет», – подчеркнула **Анастасия Ракова**.

Президент РФ высоко оценил достижения столицы в этой области.

> В Москве в каждой клинике стоит аппарат для исследований. И младший медицинский персонал просто сканирует человека с помощью КТ-аппарата, а информация об исследовании передаётся в единый центр Москвы. И там группа высококлассных специалистов изучает это исследование и тоже в режиме реального времени сразу возвращает назад лечащему врачу в соответствующую клинику. Качество исследований и скорость возросли. Это всё сделано для повышения уровня здравоохранения», – отметил **Владимир Путин** иностранным гостям.

Президент осмотрел стенд, на котором были представлены проект «Медицинский туризм в Москву» и цифровые технологии здравоохранения Москвы.

Профилактика инфарктов и инсультов

Опасность сердечно-сосудистых заболеваний, их профилактику с учётом профессиональных факторов и персонализацию антитромботической терапии обсудили эксперты.

> В структуре смертности населения сердечно-сосудистые заболевания доминируют, занимают ведущее место. И по пути только лечения острых ситуаций, конечно же, идти нельзя. Хотя и это направление не должно уходить с радаров и на второй план. Помощь при сосудистых катастрофах, тромботических состояниях обязана максимально приближаться к местам проживания людей, в частности, через сосудистые центры, которые преимущественно ориентированы на инфаркты и инсульты, и центры по спасению конечностей», – сказал министр здравоохранения России **Михаил Мурашко** на сессии «Тромбозы: вызовы современности. Диалог Россия – Африка».

ИИ снижает летальность

Глава Минздрава России подчеркнул, что показатели летальности пациентов стали снижаться в ряде российских медицинских клиник благодаря использованию искусственного интеллекта.

> В медицинских клиниках, которые сегодня активно используют искусственный интеллект, снижение летальности даёт очень неплохие результаты. Цифры говорят о том, что ряд клиник может давать с использованием искусственного интеллекта до 40% эффективности снижения показателей летальности», – сказал **Михаил Мурашко**.

Он пояснил, что внедрение искусственного интеллекта в медицину – это анализ данных на основе мелких факторов, которые врач иногда может расценить как ситуационное отклонение.

Направление для сотрудничества

Глава Минздрава России отметил, что одно из важнейших направлений сотрудничества – образование. По его словам, на сегодняшний день более 10 тысяч студентов из стран Африки получают образование в российских вузах, а среди востребованных специальностей министр отметил направление медсестёр.

> В нашей стране развивается сотрудничество в сфере кадрового потенциала. Сегодня в наших вузах учатся студенты из 160 стран, причём из стран Африки (это 48 стран) 10 000 человек получают образование», – сказал **Михаил Мурашко**.

По итогам саммита планируется принятие совместной декларации и нового плана действий партнёрства на среднесрочную перспективу.

Главная тема мероприятия – «Вместе развиваем взаимовыгодное сотрудничество и потенциал каждой страны Африки»

НА ВЫСОТЕ ПРОФЕССИИ

Владимир Петров – заведующий операционным блоком Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова. За его плечами работа в различных медицинских учреждениях и опыт руководства. Сегодня для него важно не только принимать решения самому, но и передавать профессиональные знания молодым коллегам.



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

Владимир Петров

Путь в медицину

Решение стать хирургом Владимир Николаевич принял ещё в шестом классе. Причиной стала совершенно бытовая история: он проглотил твёрдый кусок пищи и оказался в больнице с подозрением на повреждение пищевода. К счастью, диагноз не подтвердился, зато встреча с детским хирургом запомнилась на всю жизнь. «Вокруг него все начали бегать. Я подумал, что тоже так хочу. С тех пор знал, что буду хирургом», – вспоминает он.

Это не была семейная традиция: родители к выбору сына отнеслись просто – «твоя идея, работай». После учёбы в Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова в Санкт-Петербурге он выбрал ургентную (неотложную) хирургию, а затем отправился служить, дойдя до звания подполковника медицинской службы. Этот опыт стал важной частью его профессиональной биографии. После 2017 года начался новый этап уже в гражданском здравоохранении, где Владимир Петров постепенно прошёл путь от практикующего врача до руководителя операционного блока.

Опыт, ответственность, наставничество

Владимир Николаевич говорит, что никогда специально не стремился к высоким должностям. В какой-то момент его взгляд на карьерный рост оказался довольно простым: если руководитель считает, что ты справишься, значит, он сам предложит тебе эту работу.

С переходом на новый уровень изменилось главное – выросла ответственность: «Иногда последнее слово остаётся за тобой, и нужно быть готовым отвечать за свой выбор». Спокойствие в сложных ситуациях, признаётся врач, не появляется само по себе. Он учился этому у своих наставников: наблюдал, как они ведут себя в непростых обстоятельствах, и старался перенимать их подход.

Сегодня важная часть работы Владимира Николаевича – наставничество для студентов и ординаторов. Его задача заключается не только в том, чтобы показать технические приёмы, но и научить будущего врача самостоятельно принимать решения. Молодые специалисты дежурят, приходят на операции, задают вопросы, разбирают клинические ситуации. Владимир Николаевич старается передать им не только знания, но и отношение к профессии.

«Хочется привить любовь к хирургии. А если человек понимает, что это не его, тоже хорошо. Значит, он сможет вовремя сделать выводы и выбрать другое направление», – говорит врач.

Будущему специалисту, считает он, необходимы не только знания и готовность принимать решения. Важны чувство юмора, а также способность сберегать внутренний ресурс. Хирургия требует полной отдачи, поэтому нужно сохранить интерес к профессии на долгие годы.

Новые вершины

Есть у Владимира Николаевича увлечение, которое на первый взгляд совершенно не связано с медициной, – альпинизм. На Эльбрус он поднимался уже трижды.



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

▼ Здание хирургического корпуса ГКБ № 67 имени Л.А. Ворохобова

Всё началось довольно просто: друзья, с которыми он учился в академии, однажды предложили отправиться вместе с ними в горы. Никто из них прежде не занимался альпинизмом. «Просто красивые горы. Почему бы нам туда не сходить?» – объясняет врач.

Подготовка оказалась вполне серьёзной: силовые тренировки, изучение информации, подбор снаряжения. Вместе с друзьями Владимир Николаевич поддерживает физическую форму в течение года, чтобы быть готовым к очередному восхождению. При этом сам хирург не ищет между двумя своими занятиями особой связи. На вопрос, что общего между хирургией и альпинизмом, отвечает коротко: «На самом деле, никак не связано. Просто любимое хобби».

Сохранить баланс

За плечами Владимира Николаевича военная служба, работа в разных госпиталях, руководство хирургическими подразделениями и операционными блоками, тысячи пациентов и годы наставничества. На вопрос о том, что сегодня для него самое важное в профессии, он отвечает неожиданно просто: умение сохранять силы и энергию.

Хирургия требует постоянной включённости, а руководящая работа добавляет ответственности. Сохранить баланс в таких условиях непросто. И всё же профессия для него не требует специального объяснения. На вопрос, за что он любит хирургию, Владимир Николаевич отвечает почти по-семейному: «Вот маму мы любим, просто любим, и всё. То же самое в хирургии. Ты либо любишь то, чем занимаешься, либо нет».

Наверное, именно эта простота и есть одна из главных характеристик его отношения к профессии: без громких слов, но с пониманием ответственности, уважением к учителям и готовностью каждый день принимать решения, от которых зависит здоровье и жизнь человека.



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

▼ Ещё одна высота покорена!

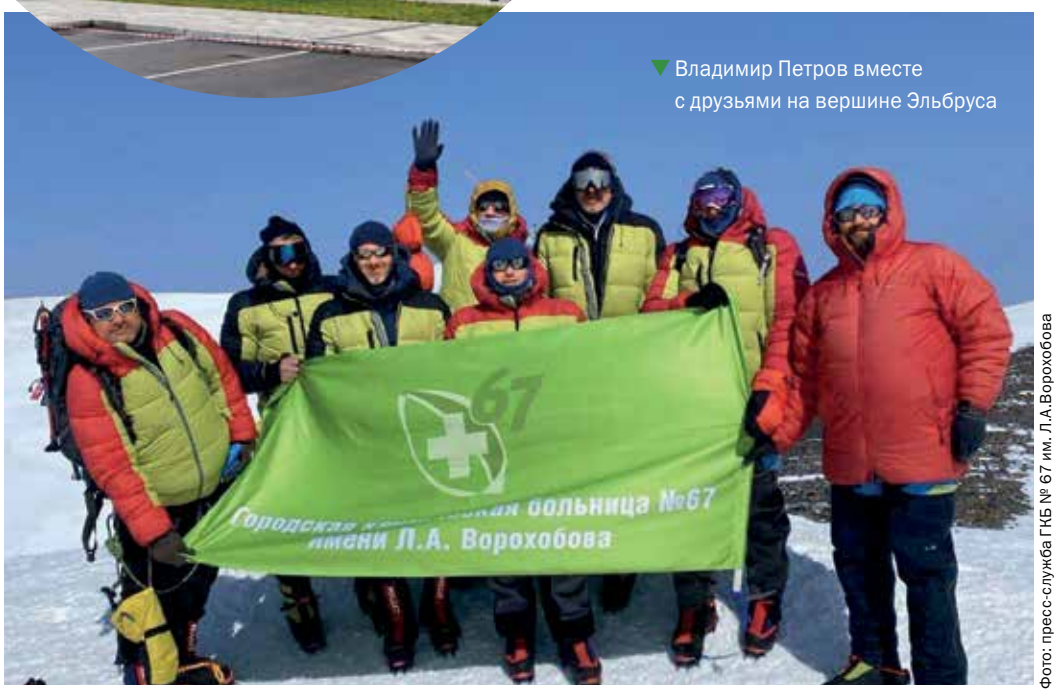


Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

▼ Владимир Петров вместе с друзьями на вершине Эльбруса

Хирургия требует постоянной включённости, а руководящая работа добавляет ответственности



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А.Ворохобова

▲ Хирургия – это призвание

КАК ПРИРУЧИТЬ ТРЕВОГУ

Что делать, если вечерние сообщения по работе взывают ступор? Как перестать прокручивать проблемы в голове? Что такое синдром ожидания понедельника? На эти и другие вопросы о повышенной тревожности отвечает врач-психотерапевт центра ментального здоровья Александр Кудряшов.



Фото: НИИОЗММ

Александр Кудряшов

Как вспомню в воскресенье про работу, сразу тянет живот и поднимается давление. Пора увольняться?

Часто подобным образом проявляется так называемый синдром ожидания понедельника. Срабатывает условный рефлекс: зная, что завтра будет тяжело, некомфортно, плохо, тело реагирует наперёд. Вопрос, менять или не менять работу, непростой, он не решается с ходу на эмоциях. Дать совет здесь невозможно: выбор только за вами.

Но, как правило, на принятие взвешенного решения требуется время. Пока голова думает, постарайтесь помочь себе на уровне тела. Заведите ритуал: в воскресенье вечером в течение 10–15 минут планируйте три приятные мелочи на завтра. Это может быть вкусный кофе, разговор с коллегой, небольшая прогулка во время обеда – то, что точно порадует именно вас. Перестройте фокус внимания с негатива («Я ненавижу работу») на позитив («Что я могу сделать в понедельник, чтобы мне стало чуть легче к среде?»). Но эти мелочи нужно обязательно выполнить: обманутые ожидания могут добавить ещё больше неприятных минут и усугубить негатив.

Перестройте фокус внимания с негатива на позитив

Каждое сообщение босса в нерабочее время вызывает ступор. Только появляется уведомление от него – вздрагиваю. Как избавиться от такой реакции?

Страхом перед сообщениями от начальника может проявляться повышенная тревожность. Мозг воспринимает уведомление как потенциальную угрозу, даже если оно вполне безобидное. По сути, это та самая реакция гиперопеки на источник угрозы, только направлена она не на другого человека, а на самого себя: человек будто заранее пытается предотвратить беду, постоянно оставаясь на связи. Здесь следует поработать над обозначением своих личных границ. Речь идёт не об отстранённости и нежелании включаться, а о заботе о собственных ресурсах. Вы не подводите команду, наоборот, оберегая своё свободное время и сон, вы поддерживаете свою работоспособность. Отдых не привилегия, а базовая потребность, без которой невозможно сохранять ясность мышления, стрессоустойчивость и эффективность. Настройте в мессенджере режим «Не беспокоить» с автовключением в 22:00. Скажите себе: «Сейчас я отдыхаю, срочные вопросы решатся утром». Это даст сигнал мозгу переключиться из режима тревоги в режим восстановления. Утром, перед тем как открыть чат, выпейте стакан воды и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы вернуть ощущение опоры и снизить фоновое напряжение.



Фото: Freepik/Magnific

Периодически просыпаюсь в 4 утра, вспоминаю про нерешённые дела и проблемы, уснуть больше не получается. Что-то можно с этим сделать?

В психологии это состояние называется «руминация» – навязчивые, повторяющиеся прокручивания одних и тех же мыслей. Мозг просыпается раньше тела и начинает перетирать старые конфликты, обдумывать прошлые разговоры, решать вопросы. Происходит своего рода мыслительная жвачка: вы снова и снова возвращаетесь к ситуации, будто надеетесь найти там какой-то недостающий смысл. Такие навязчивые действия не признак слабости. Это перегрузка нервной системы из-за накопленной усталости, невысказанных обид, неотпущенных ситуаций. Она повышает тревожность, нарушает сон.

Отдых не привилегия, а базовая потребность, без которой невозможно сохранять ясность мышления

Попробуйте, как только проснулись, написать три самые глупые мысли на бумаге, скомкайте её и выбросьте. Это сигнал телу «сейчас не время для анализа», который поможет быстрее заснуть. Также полезно вечером заканчивать день: выберите одно-два самых важных дела, которые вы можете завершить завтра, запишите их, а затем проговорите: «Сегодня я сделал всё, что мог». Такой приём настраивает мозг не докручивать дела ночью.

Два месяца назад в метро накрыла паническая атака, не могу себя заставить вернуться в подземку. Что делать?

Сами по себе панические атаки не представляют риска здоровью, но жизнь портят. В вашем случае тело запомнило угрозу, которая произошла в определённом месте. И теперь даже при одной мысли о метро поднимается тревога, хочется сбежать.

Не нужно пытаться сразу проехать весь маршрут. Цель – не заставить себя, а дать мозгу новый опыт: «Я был в метро, ничего плохого не случилось». Здесь может помочь принцип маленьких шагов: каждые 2–3 дня совершайте одно небольшое действие. Начните с малого, дойдите до входа в метро, постойте 5–10 минут.

В следующий раз зайдите и спуститесь на эскалаторе вниз. Ещё один шаг: дойдите до платформы, постойте минуту-две. И только потом проедьте одну остановку. Если вдруг накатила сильная тревога, используйте технику дыхания по квадрату (вдох на четыре счёта, пауза на четыре, выдох на четыре и снова пауза). Важно вернуться в метро в спокойном состоянии, даже если это займёт месяц маленьких шагов. Если не справляетесь самостоятельно, обращайтесь к специалистам.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО И ЧУТКОСТЬ

В сложной ситуации очень важно ощущать поддержку, чувствовать, что тебя слышат и делают всё возможное, чтобы помочь. В этих отзывах истории людей, которые справились с серьёзными проблемами со здоровьем благодаря профессионализму, чуткому отношению врачей и медицинского персонала московских больниц. Пусть эти искренние слова благодарности помогут каждому не отчаиваться и верить в лучшее.



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

▲ Профессионализм хирургов – залог успешного результата операции

Уважаемые, дорогие, любимые доктора Ольга Валентиновна Коренкова и Артур Геннадьевич Годяцкий! Выражаем вам безграничную признательность за то, что вы стали спасителями нашей единственной дочки и внучки, которая оказалась в хирургическом отделении Детской городской клинической больницы имени З.А. Башляевой. Спасибо за ваши золотые руки, доброту, отеческую заботу и чуткость. Ваши спокойствие и внимание помогли пережить сложный период операции и выздоровления. Когда видишь такое отношение, начинаешь верить, что всё будет хорошо. Признательны всему персоналу хирургического отделения: после тяжёлой операции нам было очень страшно, добрые слова и поддержка в те дни были лучшим лекарством. Особую благодарность выражаем медсёстрам Юлии, Джульетте, Дарье, Виктории, Анне, Ирине, Татьяне, медбрату палаты интенсивной терапии Алексею. Спасибо за чистоту и порядок сестре-хозяйке Майе, санитарке Валентине. Желаем вам крепкого здоровья. Примите наш низкий земной поклон!

Семья К.

Выражаю огромную благодарность заведующему офтальмологическим отделением Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева Ивану Анатольевичу Спичко. Мне предстояло пройти через три сложные операции на оба глаза, каждая из которых требовала ювелирной точности (устранение сквозного макулярного разрыва, факоэмульсификация с имплантацией интраокулярной линзы на оба глаза). Ситуация была непростая, и я очень переживала. Но с первой же консультации Иван Анатольевич сумел вернуть мне спокойствие. Он не торопился, не сводил всё к сухим терминам, а по-человечески объяснял, зачем нужна каждая операция, в какой последовательности их лучше делать, на что обратить внимание до и после, какие бывают нюансы. Отвечал на одни и те же вопросы по несколько раз и ни разу не дал почувствовать, что они лишние. Каждая из трёх операций была проведена на высочайшем профессиональном уровне: чётко, выверенно, без лишней суеты, но с той самой внимательностью, когда врач не просто делает свою работу, а по-настоящему переживает за результат. После каждого этапа Иван Анатольевич лично осматривал меня и всегда находил время сказать пару ободряющих слов – в такой ситуации это дорогого стоит.

Если раньше у меня был большой минус с астигматизмом, то теперь я хожу без очков. Это стало возможным благодаря



▼ Иван Спичко

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

сочетанию настоящего мастерства, огромного опыта и искреннего, тёплого отношения к пациенту. От всей души благодарю Ивана Анатольевича за терпение, чуткость и золотые руки!

Пациентка О.



Фото: пресс-служба ГКБ им. С.С. Юдина

▲ Татьяна Карпенко

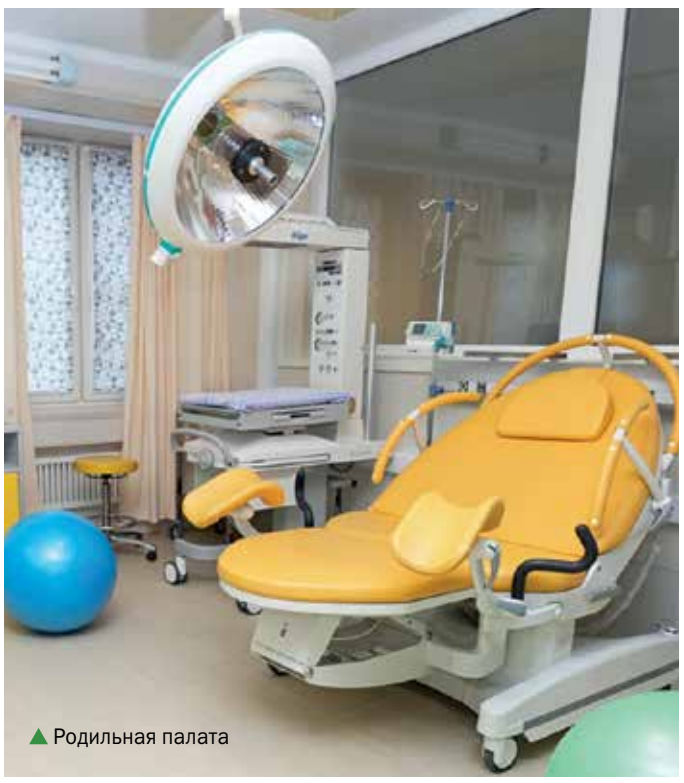


Фото: пресс-служба ГКБ им. С.С. Юдина

▲ Марина Панкова

Мои третьи роды прошли в роддоме Городской клинической больницы имени С.С. Юдина с врачом – акушером-гинекологом Татьяной Владимировной Карпенко и акушеркой Мариной Николаевной Панковой. Я благодарю судьбу за этих прекрасных специалистов. В сложной ситуации Татьяна Владимировна мгновенно приняла решение, взяла на себя колоссальную ответственность, в этой замечательной женщине есть стальной стержень. В Марине Николаевне сочетается деликатность и профессионализм, мягкость и умение поддержать, направить, успокоить женщину в такой непростой момент. Это бесценно! Для меня было счастьем привести в мир детей благодаря вашим золотым рукам. Огромное спасибо сотрудникам роддома, среднему медицинскому персоналу шестого этажа, которые облегчают пребывание женщин и детей в новой для нас реальности. Уборка, питание, реагирование на просьбы – всё замечательно, несмотря на колоссальную нагрузку. Желаю всем женщинам – будущим мамам лёгких родов и здоровья детям!

Пациентка Т.



▲ Родильная палата

Фото: пресс-служба ГКБ им. С.С. Юдина

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Члены редакционного совета
М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Василевская, 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. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинцов, 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. Пушкин, Д. Ю. Пушкарь, 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. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжельников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шелыгин, 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: Наталья Епифанова. Авторы: Ирина Степанова, Ольга Калинкина.
Корректор: Вероника Рожкова.
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 МАКС

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ