



фото: mos.ru

6 марта исполнилось два года, как флагманский центр НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского помогает пациентам. За это время врачи приняли более 120 тысяч пациентов.

«Вся необходимая медпомощь здесь оказывается в течение суток. Склиф одним из первых начал применять новые алгоритмы в диагностике, что значительно ускорило время постановки диагноза и последующей помощи. В распоряжении персонала гибридные операционные, своя вертолётная площадка. Пациенты и родственники находятся в комфортной среде и круглые сутки могут получить психологическую поддержку», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Чаще всего пациенты поступают во флагманский центр с травмами и острыми заболеваниями, которые требуют хирургического вмешательства.

В работе врачам помогают цифровые сервисы Единой медицинской информационно-аналитической системы. Если пациент находится в реанимации, его родные могут получать СМС с основными данными о здоровье.

Ещё одно нововведение флагманских центров – браслет с QR-кодом для каждого пациента. Медперсонал может считать его с помощью планшета и получить таким образом полную информацию о больном, увидеть назначения врача, которые необходимо выполнить, и сразу внести результаты в электронную медицинскую карту стационарного больного. История болезней полностью ведётся в безбумажном формате. Пациенты могут самостоятельно следить за ходом лечения, когда находятся в стационаре или же после выписки.

Подробнее о работе флагманского центра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского – в материале газеты.

<< **СТР. 3**



ДВА ГОДА ЗАБОТЫ

▲ Флагманский центр работает без перерывов и всегда готов оказать медицинскую помощь

фото: Сергей Киселев/агентство «Москва»

Новости

Любимый сервис

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале об электронной медицинской карте: «За пять лет сервисом воспользовались больше миллиарда раз. Доступ к электронной медкарте уже получил каждый второй житель столицы».

В сервисе есть всё необходимое для пациента: информация о госпитализациях, результаты анализов, протоколы осмотров, история вакцинации и диспансеризации, больничные листы и т. д.

Помимо этого, родители могут понаблюдать за своим малышом через видеотрансляцию из реанимации для новорождённых, посмотреть историю заказов льготного питания в разделе «Молочная кухня», внести данные о своём здоровье с помощью голоса и фотографий.



Звание компетентного специалиста



фото: mos.ru

Заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова поздравила более 250 специалистов с получением почётного статуса «Московский врач»: «Вы доказали, что вы одни из самых лучших, обладаете великолепными знаниями, навыками, умениями, знакомитесь со всем новым. И самое главное – вы те, кто двигает московскую медицину вперёд. Я каждый день вижу, какой процент врачей сдаёт экзамены и как сложно сделать это с первого раза. Поэтому мы гордимся вами и надеемся на ваши дальнейшие успехи».

Анонсы



Оториноларинголог Никита Шведов о лечении искривления носовой перегородки.
Дышать свободно

<< **СТР. 6**



В социальных сетях «Московская медицина. Cito» стартовал специальный проект, приуроченный к 80-летию Победы. Посты можно найти во «ВКонтакте» и телеграм-канале по хештегу #медикигерои.
Спецпроект ко Дню Победы



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

Гранты детским онкологам

Правительство Москвы выделило гранты Морозовской детской городской клинической больнице и Научно-практическому центру специальной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого.

Финансирование предназначено для лечения детей с онкологическими заболеваниями с применением инновационных технологий, которые не входят в стандарты обязательного медицинского страхования и высокотехнологичной медпомощи.

«Эти средства покроют затраты на подбор и активацию неродственного донора

и транспортировку костного мозга. Также они пойдут на финансирование проведения специфической иммунотерапии у детей», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Аналогичные гранты, предоставленные в прошлые годы, позволили увеличить количество трансплантаций костного мозга детям в шесть раз – с 13 операций в 2018 году до 78 в 2024. Также за счёт средств онкохирургами Научно-практического центра специальной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого проводится водоструйная диссекция, плазменная хирургия и термоабляция.



▲ Новое оборудование помогает точнее лечить детей с онкозаболеваниями

фото: mos.ru



▲ Общая фотография награждённых

фото: mos.ru

Награды профессионалам

В преддверии 8 Марта мэр Москвы Сергей Собянин вручил государственные и городские награды женщинам – профессионалам в различных областях.

Среди награждённых – заместитель главного врача по медицинской части Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Анна Комарова. Она удостоена звания «Заслуженный врач Российской Федерации».

«Вручил государственные и городские награды нашим замечательным москвичкам в преддверии 8 Марта. В их числе

педагоги, врачи, журналисты, волонтеры, социальные работники, деятели культуры и спорта. Каждая из вас делает наш город лучше – своим талантом, трудом, заботой о людях», – сообщил в телеграм-канале Сергей Собянин.

Званием «Почётный работник социальной защиты населения города Москвы» награждены специалист по социальной реабилитации дома социального обслуживания «Люблино» Надежда Бурлина, старшая медицинская сестра геронтологического центра «Юго-Западный» Татьяна Морозова, медицинская сестра по физиотерапии реабилитационной школы-интерната № 32 Наталья Шатохина.

Проект года

4 марта состоялось торжественное награждение участников II Международной премии «За вклад в здоровье нации – 2025». Ежеквартальный научный рецензируемый журнал «Здоровье мегаполиса» победил в номинации «Проект года».

Номинация присуждается за реализацию успешных проектов, направленных на повышение качества и доступности медицинской помощи. Жюри премии отметило следующие заслуги победителя: самый молодой и перспективный журнал, включённый в перечень Высшей аттестационной комиссии; журнал открытого доступа для широкой аудитории; публикация статей, посвящённых актуальным проблемам общественного здравоохранения и медицины в целом; междисциплинарность.

Участие в премии открыто для всех медицинских специалистов и представителей других профессий, работающих в сфере здравоохранения, ведущих деятельность в целях сохранения общественного здоровья.

Организатор премии – Национальная Ассоциация Заслуженных врачей и наставников при поддержке партнёров премии, исполнительной власти регионов, федеральных и региональных средств массовой информации.

фото: НИИОЗММ



▲ Редакционная команда журнала «Здоровье мегаполиса»

Коротко

Развитие спорта

На платформе «Город идей» начинается реализация проекта «Город обсуждает московский спорт». «Медиаплатформа позволит горожанам стать соавторами будущего спортивной столицы. Идеи будут принимать до 25 марта по четырём тематическим проектам», – рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. Один из проектов – «Спортивная инфраструктура» – создан для инициатив по новым стандартам городского спортивного объекта и благоустройства. В проекте «Спортивные фестивали в городе» можно предложить идеи по расширению программы спортивных событий и фестивалей. Портал «Московский спорт» позволит выразить мнение о цифровых сервисах для занятий спортом и об удобстве использования портала и мобильного приложения. В проекте «Спортивные трансляции» можно порекомендовать новые виды спорта и мероприятия для трансляций.

Фотопроект о женщинах

В начале марта в арт-пространстве Sistema Gallery открылась фотовыставка «Женщина: путь от мечты к вершинам» Комплекса социального развития Москвы. Посетить её можно до 21 марта. Экспозиция рассказывает вдохновляющие истории 16 героинь, которые реализовались в различных областях жизни, достигнув успеха и признания благодаря стойкости и упорству. Одна из них – операционная медицинская сестра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Светлана Мажирова. Также на выставке представлены биографии Ирины Винер, Тины Канделаки, Екатерины Стриженовой и других известных личностей. Выставку открыла заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



В выпуске № 8 (356) на полосе № 8 в статье «Спартакиада: весенний сезон» опубликовано фото призёров турнира по перетягиванию каната. Поздравляем победителей!

фото: пресс-служба Спартакиады

ДВА ГОДА ЗАБОТЫ

Флагманский центр НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского отметил своё двухлетие. Что изменилось в работе команды с момента открытия? О чём мечтают сотрудники центра?

Исторически сложилось так, что в НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского занимаются спасением экстренных пациентов буквально с колёс, когда нуждающиеся в экстренной операции транзитом проходят регистрацию и диагностику, сразу же попадают в оперблок и обследуются именно на операционном столе, пока бригада готовится к операции.

Решающие минуты

Накопленный практический опыт позволил переосмыслить всё: от пространства, в котором работают врачи, до маршрутизации пациентов и работы с родственниками.



фото: НИИОЗММ

▲ Фархад Навзади

«Скорость оказания медицинской помощи во флагманском центре увеличилась в 1,5 раза. Всё направлено на то, чтобы как можно скорее принять ключевое решение и спасти жизнь человека. Даже если исследования и диагностика пройдут на минуту быстрее, это может стать важным фактором», – подчеркнул заместитель главного врача по urgentной помощи НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Фархад Навзади.

Расположение помещений и оборудования продумано с учётом всего пути пациента. Например, в двух метрах от шокового зала находится кабинет с аппаратом КТ. Также на втором этаже располагается реанимация регионального сосудистого центра. Рядом с этой реанимацией

находятся кабинеты МРТ и КТ, рентген-операционная.

«С открытием флагманского центра у нас появилось намного больше тяжёлого оборудования, добавились три реанимации, появилось диагностическое отделение, увеличилось количество диагностических коек. Это потребовало увеличения штата младшего, среднего и врачебного персонала. Но с момента открытия два года назад кардинально ничего не поменялось. Изначально идея нашего флагманского центра была удачная, и мы просто продолжаем её совершенствовать с каждым годом», – рассказал Фархад Навзади.

Совершенствовать оказание медицинской помощи помогает цифровизация. Теперь врачи заранее узнают, если скорая помощь направляется к ним с пациентом. Известно, когда прибудет больной, с какой проблемой, как он чувствует себя, какой сердечный ритм и в норме ли дыхание. Эти данные позволяют заранее подготовить операционную бригаду и специализированную реанимационную койку. Это тоже помогает ускорить принятие важных решений относительно лечения больного.

Более 120 000 пациентов обратились за помощью во флагманский центр



▲ Заведующий отделением эндоскопии и внутрисосудистой хирургии Юрий Тетерин



▲ Тамбур для машин скорой помощи



▲ Скорая помощь передаёт пациента специалистам флагманского центра

Готовы к любым ситуациям

Бывает так, что пациент попадает в экстренную ситуацию и не может подготовиться к госпитализации. Для таких ситуаций у команды флагманского центра тоже есть решения. Больному не нужно заботиться о бытовых мелочах, он может сконцентрироваться на выздоровлении. Каждому поступившему во флагманский



фото: НИИОЗММ

▲ Ирина Казачухина

сестра флагманского центра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Ирина Казачухина.

Автоматизированное рабочее место помогает медсёстрам. Когда забирается кровь, на пробирку наклеивается специальный штрихкод. Его сразу же сканируют и привязывают к истории болезни. В лаборатории также считывают штрихкод и понимают, у какого пациента были взяты анализы. Это исключает возможность перепутать пробирки.

Сопровождающие пациента могут находиться в комфортных зонах ожидания, где есть розетки, зарядки, кулеры с питьевой водой, телевизоры. На возникающие вопросы отвечают специалисты социальных служб, сотрудники МФЦ и психологи. Всю информацию о пациенте врач сообщает родственникам в переговорной, без посторонних людей.

Сила синергии

Во флагманских центрах столицы реализованы лучшие врачебные практики. Больницы делятся друг с другом наработками. От такой синергии выигрывают и сами врачи, и их пациенты. Фархад Навзади уверен, что флагманские центры можно и нужно продолжать развивать, строить новые. Его мечта, чтобы такие корпуса были во всех районах столицы. В ближайшей перспективе в Москве откроется новый флагманский центр на территории Городской клинической больницы имени В. М. Буянова.

фото: Сергей Киселев/агентство «Москва»

НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБЩЕСТВУ

4–5 марта в столице состоялся II форум «Женщины за здоровое общество» и экспертные дискуссии проекта «Здоровое общество». Более 1100 человек посетили мероприятия, приняли участие представители 12 стран, в том числе ЮАР, ОАЭ, Беларуси, Узбекистана и других.

В этом году эксперты обсудили вопросы построения здорового общества, здоровьесберегающей среды и изменение культуры отношения к своему здоровью. Пленарное заседание форума провела Председатель Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации Валентина Матвиенко. Она подчеркнула важность повышения рождаемости и продолжительности жизни и отметила успехи в развитии здравоохранения: «За последние годы благодаря твёрдой позиции президента, самоотверженной работе российских медиков совместными усилиями государства и общества удалось сделать очень многое».

Министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко отметил, что российские женщины – главные защитники семейного здоровья, они играют ключевую роль в формировании здорового общества, так как первыми замечают изменения самочувствия у своих близких.

Плодотворная работа

В итоговый документ II форума «Женщины за здоровое общество» вошли инициативы мэров по разработке стандартов территорий здоровья. «В первом случае речь идёт о создании особых условий для молодых семей с детьми для совмещения учёбы или работы с воспитанием



▲ Пленарное заседание форума



▲ Галина Карелова, Анна Цивилёва, Анастасия Столкова

ребёнка. Во втором – об участии в «Разговорах о важном» медиков, которые помогут молодому поколению обращать больше внимания на своё самочувствие, вести здоровый образ жизни, ориентироваться в возможностях современной системы профилактики и охраны здоровья», – подчеркнула первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по федеративному устройству, региональной политике, местному самоуправлению и делам Севера Галина Карелова. Также в первый день мероприятия состоялось торжественное награждение лауреатов премии «По зову женского сердца».

Миссия врачей

Во второй день мероприятия эксперты обсудили вопросы обеспечения лекарственной безопасности, современные технологии в медицине будущего, социально значимые заболевания как вызов для здоровья нации, доступность пищевых инноваций, развитие донорства и многое другое.

12 стран приняли участие в работе форума

На секции «Психологическая поддержка семьи: лучшие практики» главный внештатный специалист психиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Георгий Костюк рассказал про эффективные практики для поддержания здоровья и психологического благополучия матери,

семьи и ребёнка, включающие специализированную помощь, лечебно-профилактические программы, медицинскую и психолого-психотерапевтическую помощь: «Москва – это семья четырёх поколений. Созданы специализированные службы для поддержки людей разного возраста. Масштабируется служба ментального здоровья. Это надстройка над базовой психологической службой оказания помощи людям, которые не нуждаются в традиционной психиатрической помощи, но в силу стрессов нуждаются в поддержке». Для людей старшего возраста созданы «Клиники памяти».

Заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров на сессии «Цифровая эра медицины: умные сервисы и внедрение искусственного интеллекта» сообщил об основных трендах цифровизации медицины. Первый – работа с большими данными, которая на данный момент совершенствуется. Второй – сервисы с использованием искусственного интеллекта, когда нейросетям передаётся вся рутинная работа. Третий – эксперименты по работе с генеративным искусственным интеллектом и передача части задач языковым моделям. «Главный вызов здесь – найти безопасную точку приложения той технологии, которая активно развивается. Мы сейчас в этом направлении размышляем», – рассказал Илья Тыров.

Социально значимые заболевания как вызов для здоровья нации обсудили эксперты одноимённой сессии. С 2025 года началась реализация нового национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». В настоящий момент на первое место выходит снижение бремени социально значимых хронических инфекционных заболеваний. Это резерв, позволяющий следовать стратегическому курсу на активное долголетие и добиваться опережающего роста показателей ожидаемой продолжительности здоровой жизни. Спикеры подняли вопросы популяризации профилактики



▲ Форум продолжался два дня

и терапии сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также болезней органов дыхания, которые вносят наибольший вклад в структуру инвалидизации и смертности.

Торжество науки и социальных инициатив

На полях мероприятия также состоялся финал всероссийского конкурсного отбора научных проектов «Технологии для здоровья человека». Целью конкурса является определение перспективных разработок, которые могут быть внедрены в стране. В рамках конкурса отбираются наукоёмкие технологии, прежде всего биотехнологии, применение которых сможет качественно улучшить жизнь и здоровье россиян. Главная задача конкурса – всесторонняя поддержка коллективов исследователей, создающих инновационные биотехнологии для укрепления здоровья человека, что является приоритетной национальной целью, определённой Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

«Этот форум уникален тем, что в рамках него прошёл конкурс, на котором представлены более 50 субъектов Российской Федерации. Команды соревновались в технологиях здоровьесбережения и представляли всевозможные проекты, связанные с долголетием, профилактикой. Сегодня финалисты – 17 жемчужин – провели колоссальную работу. В жюри академики РАН, руководители ведущих клиник, эксперты НКО и бизнеса, лучшие врачи. Именно такой конкурс даёт импульс новым прорывным технологическим проектам в сфере медицины



▲ Дискуссия «Цифровая эра медицины: умные сервисы и внедрение искусственного интеллекта»

Женщины играют ключевую роль в формировании здорового общества

и здравоохранения», – рассказала член жюри конкурса, заместитель Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации Инна Святенко.

К участию были приглашены молодые учёные, научные коллективы, сотрудники научных организаций и университетов, а также сотрудники организаций, осуществляющих исследовательские разработки. Свои работы представили 143 научных коллектива. Экспертиза проводилась Российской академией наук и ведущими организациями практического здравоохранения.

«Мы совместно с нашими академическими партнёрами создали этот конкурс, чтобы научные разработки учёных-изобретателей были представлены на самом высоком уровне и нашли достойное место при реализации новых национальных проектов», – отметила автор идеи конкурса, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Елена Аксенова. По итогам голосования были объявлены шесть лучших работ:

- «Создание персонализированных многобреншевых протезов кровеносных сосудов с необходимым комплексом свойств»;

- «Персонализированная лекарственная терапия у пациентов крайних возрастных групп с полиморбидностью»;
- «Биохимический и микробиотический калькуляторы биологического возраста»;
- «Проектирование, разработка и внедрение технологии специализированных молочных биопродуктов для укрепления здоровья человека»;
- «Механизмы реализации генетической информации на транскриптомном, протеомном и метаболомном уровнях для высокотехнологичной медицины»;
- «Персонализированная иммунотерапевтическая вакцина против опухолевых заболеваний».

Также в соответствии с планом мероприятий по реализации Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023–2030 годы ежегодно в рамках проекта проходит Всероссийский конкурсный отбор лучших социальных проектов «Женщины за здоровое общество».

«Социальные проекты, которые реализуются участницами сообщества “Женщины за здоровое общество”, охватывают широкий спектр вопросов от защиты материнства и детства до развития цифровых решений для здоровья. Отрадно видеть, как выросли инициативы, которые ещё несколько лет назад только начинались.



▲ Наша газета стала информационным партнёром форума

Сильная сторона нашего сообщества – помощь и поддержка: участницы поддерживают проекты друг друга и вместе растут, масштабируют опыт одного региона на страну. Сейчас на официальном сайте проекта проходит уже IV Всероссийский конкурсный отбор, в этом году он проводится по четырём основным номинациям и пяти специальным номинациям. Подать заявку можно до 13 апреля 2025 года», – отметила член комиссии Общественной палаты Российской Федерации по здравоохранению, первый заместитель директора по развитию Фонда Росконгресс Анастасия Столкова.

Подробнее о форуме – на официальном сайте мероприятия.



▲ Главный внештатный специалист по клиническим исследованиям Москвы Сергей Зырянов



▲ Лауреаты, победители и члены жюри конкурса «Технологии для здоровья человека»



▲ Эксперты дискуссии о лекарственной безопасности

ФОТО: НИИОЗММ

ФОТО: НИИОЗММ

ФОТО: РОСКОНГРЕСС

ФОТО: РОСКОНГРЕСС

ДЫШАТЬ СВОБОДНО

Вместе с врачом-оториноларингологом, младшим научным сотрудником отдела патологии верхних дыхательных путей и ринофациальной хирургии Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского Никитой Шведовым разбираемся, когда искривление перегородки носа требует хирургического лечения, а когда – нет.

Фото: пресс-служба НИКИО им. Л. И. Свержевского



▲ Никита Шведов

Искривление перегородки носа: норма или патология

Носовая перегородка состоит из костных и хрящевых тканей и разделяет носовую полость на две симметричные части. Абсолютно ровная перегородка носа – редкость. У большинства людей она искривлена, но это не всегда является показанием к операции.

Причины искривления перегородки носа

Искривление перегородки носа может быть либо врождённым, либо приобретённым.

ВРОЖДЁННОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ

связано с особенностями внутриутробного развития и генетическими факторами.

ПРИОБРЕТЁННОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ

зачастую возникает из-за травм носа, полученных в повседневной жизни, во время занятий спортом или в результате дорожно-транспортного происшествия.

Иногда перегородка носа искривляется в подростковом возрасте, когда кости и хрящи лица растут с разной скоростью.

Если вы обнаружили у себя эти симптомы, важно обратиться к врачу-оториноларингологу для обследования и определения подходящего лечения.

Диагностика искривления перегородки носа

Диагноз ставится на основании жалоб пациента, осмотра носовой полости

Иногда перегородка носа искривляется в подростковом возрасте, когда кости и хрящи лица растут с разной скоростью

с помощью передней риноскопии или эндоскопии, а также дополнительных методов исследования, таких как компьютерная томография или рентгенография. Эти методы позволяют точно оценить степень искривления перегородки носа и наличие сопутствующей патологии носа и околоносовых пазух.

Лечение: не всегда хирургия

Если искривление носовой перегородки не доставляет неудобств и не мешает дыханию, операция не нужна. Хирургическое вмешательство необходимо только при серьёзных функциональных нарушениях, которые ухудшают качество жизни человека.

Современные методики позволяют корректировать перегородку малоинвазивными и эффективными способами. Операция по устранению искривления

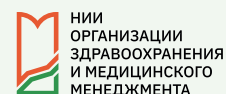
перегородки носа называется септопластикой. Её проводят под общим (эндотрахеальным) наркозом, а если он противопоказан – с использованием местной анестезии.

В Научно-исследовательском клиническом институте оториноларингологии имени Л. И. Свержевского используются собственные разработки и передовые технологии, которые позволяют сделать лечение максимально безопасным и комфортным. Например, после операции могут применяться разные типы сплинтов (шин) для перегородки носа. Они помогают слизистой оболочке быстрее восстановиться. Также используются различные виды тампонады полости носа, которые обеспечивают комфорт для пациента в первые дни после операции и снижают риск развития послеоперационного кровотечения.

Абсолютно ровная перегородка носа – редкость

Памятка

КОГДА И КАК ИСПРАВЛЯТЬ ИСКРИВЛЕНИЕ



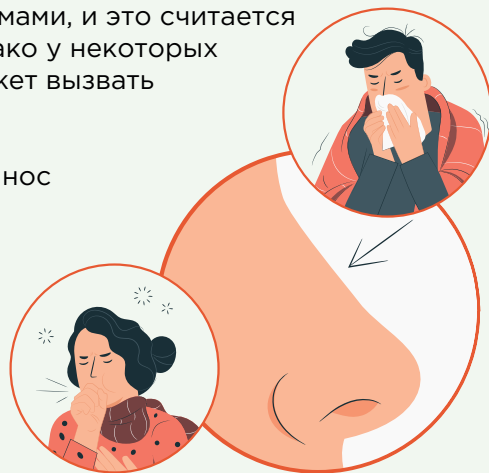
Другие памятки смотрите по QR-коду



КОГДА ИСКРИВЛЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Большинство людей с искривлённой перегородкой носа не сталкиваются с проблемами, и это считается физиологической нормой. Однако у некоторых пациентов такое состояние может вызвать следующие симптомы:

- затруднённое дыхание через нос
- хронический ринит
- частые гаймориты
- сухость и корочки в носу
- храп и синдром обструктивного апноэ сна
- головные боли



Если вы обнаружили у себя эти симптомы, важно обратиться к врачу-оториноларингологу для обследования и определения подходящего лечения

ПРОФИЛАКТИКА ИСКРИВЛЕНИЯ ПЕРЕГОРОДКИ НОСА

Хотя врождённое искривление перегородки предотвратить невозможно, риск появления приобретённого можно снизить. Для этого:

- используйте защитное снаряжение при занятиях спортом, чтобы избежать травм
- старайтесь избегать ситуаций, в которых можно травмировать лицо

! если избежать травмы всё же не удалось, незамедлительно обратитесь к врачу



12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии им. Л. И. Свержевского

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ С ДЕТСТВА

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребёнок рос с крепкими и здоровыми зубами. Однако многие не знают, как правильно организовать уход с раннего возраста. Рекомендации даёт главный внештатный детский специалист стоматолог Департамента здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук, профессор Лариса Кисельникова.

фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ



▲ Лариса Кисельникова

Столичная стоматология сегодня

Уровень стоматологической помощи детям в столице очень высок: в городе работает 21 детская стоматологическая поликлиника, девять отделений на базе взрослых поликлиник, пять отделений на базе поликлиник в ТиНАО, а также три отделения при стационарах. Все медицинские организации соответствуют стандарту оснащения, а родители с детьми могут комфортно ожидать приёма.

Лечение и профилактику всех стоматологических заболеваний, в том числе зубочелюстных аномалий, юные москвичи могут получить в рамках территориальной программы обязательного медицинского страхования. Качественная стоматологическая помощь доступна в Москве круглосуточно. Также есть возможность проконсультироваться с ведущими специалистами в федеральных центрах по профилям «стоматология» и «челюстно-лицевая хирургия», в том числе с использованием сервисов телемедицины.

Здоровая улыбка с первых дней

Некоторые родители полагают, что молочные зубы не требуют лечения и ухода, ведь они всё равно выпадут. Однако здоровье молочных зубов крайне важно для формирования правильного прикуса и здоровья постоянных зубов. Кариес может вызывать боль и инфекции, негативно сказываясь на развитии и здоровье зубов, которые появятся позже.

Первый визит ребёнка к стоматологу должен состояться в течение месяца после рождения. Врач оценит, как прикреплен уздечка языка, проверит наличие неонатальных зубов, а также состояние и работу слюнных желёз.

Следующий приём у детского стоматолога рекомендуется провести, когда появятся первые молочные зубы. Врач даст ценные советы по уходу за ними и расскажет об этапах прорезывания. В дальнейшем осмотры у стоматолога должны стать регулярными.

Внимание с первого зуба

Начинать ухаживать за зубами ребёнка необходимо с момента прорезывания первого молочного зуба. Для этого можно использовать резиновую щётку-напальчник, также подойдут салфетки с ксилитом для очистки зубов и профилактики кариеса.

С года ребёнка стоит приучать к использованию мануальной щётки. Для малышей суще-

правильное прорезывание постоянных зубов и способствовать возникновению аномалий прикуса.

Несколько ошибок при уходе

Зачастую родители слишком рано перестают контролировать процесс чистки зубов, доверяя ребёнку. На самом деле необходимо помогать ребёнку до 7–8 лет.

Нередко дети пользуются общей зубной пастой, вместо того чтобы чистить зубы специальной пастой, рекомендованной для их возраста. Это недопустимо. Врачи рекомендуют выбирать средства гигиены в соответствии с возрастом ребёнка.

Также в детской стоматологии существует множество мифов, которые могут привести к неправильным представлениям о здоровье зубов у малышей. Один из самых распространённых – это убеждение, что детская стоматология болезненна и страшна для детей. На самом деле современные методы лечения и индиви-

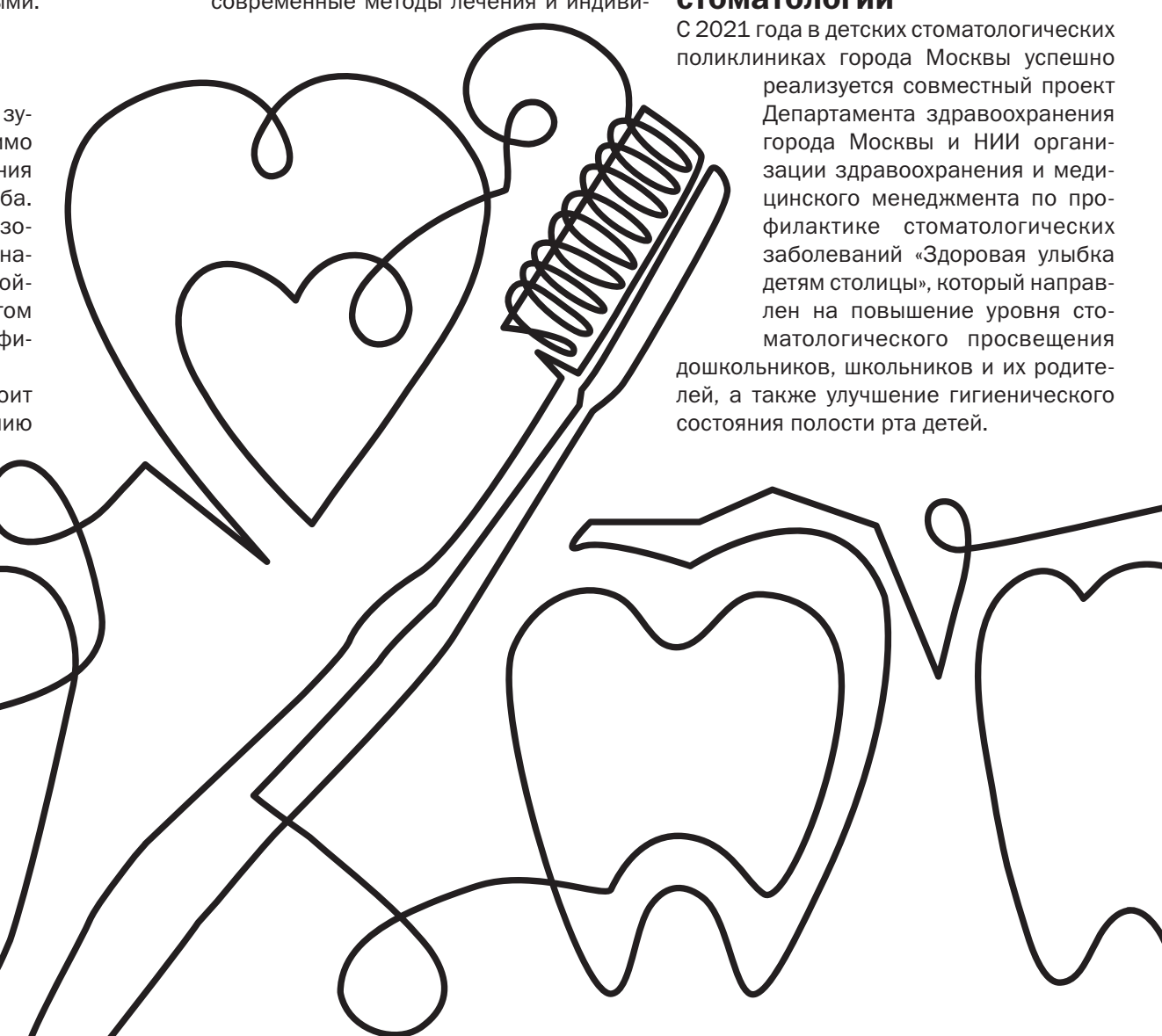
дентуальный подход к маленькому пациенту позволяют сделать посещение стоматолога комфортным и интересным.

нормальное явление, с которым сталкиваются все. Однако это не так: хотя кариес действительно довольно распространён, он не является нормой и требует лечения. Некоторые родители опасаются использовать зубные пасты с фтором, полагая, что они могут быть вредны для здоровья. На самом деле фтор является важным элементом в профилактике кариеса и безопасен при использовании в рекомендуемых дозах. Важно лишь следить за тем, чтобы дети не глотали зубную пасту, а использовали её по назначению.

Многие родители откладывают посещение стоматолога до тех пор, пока не появятся симптомы, такие как боль или дискомфорт. Однако регулярные профилактические осмотры у стоматолога помогают выявить проблемы на ранней стадии и предотвратить более серьёзные заболевания зубов и дёсен в будущем.

Больше о детской стоматологии

С 2021 года в детских стоматологических поликлиниках города Москвы успешно реализуется совместный проект Департамента здравоохранения города Москвы и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента по профилактике стоматологических заболеваний «Здоровая улыбка детям столицы», который направлен на повышение уровня стоматологического просвещения дошкольников, школьников и их родителей, а также улучшение гигиенического состояния полости рта детей.



Профилактические осмотры важны

Наиболее распространённые стоматологические заболевания у детей – кариес и его осложнения. На втором месте по частоте стоят проблемы, связанные с прикусом. Кроме того, дети часто получают травмы зубов.

Чтобы избежать осложнений и вовремя диагностировать заболевания, важно регулярно проходить профилактические осмотры. Даже если нет жалоб, рекомендуется посещать детскую стоматологическую поликлинику каждые полгода.

ствуют специальные зубные щётки, на упаковке которых есть соответствующая маркировка. Зубной пастой рекомендуется пользоваться с годовалого возраста. Ополаскиватель можно использовать с восьми лет, а флоссом (зубной нитью) – с двенадцати.

Важно не затягивать с лечением молочных зубов в случае необходимости. Осложнения кариеса молочных зубов могут привести к повреждению зачатка постоянного зуба. Преждевременное удаление молочных зубов может нарушать

Наиболее распространённые стоматологические заболевания у детей – кариес и его осложнения

дualьный подход к маленькому пациенту позволяют сделать посещение стоматолога комфортным и интересным.

Ещё один распространённый миф заключается в том, что кариес у детей – это

Много интересной информации на актуальные темы по детской стоматологии вы можете узнать по QR-коду.



СПОРТ: ВЛИЯНИЕ НА МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Аристотель сказал: «Мы то, что мы постоянно делаем. Таким образом, совершенство – это не действие, а привычка». Занятия спортом – это не только полезная привычка, которая совершенствует тело и поддерживает физическую форму, но и способ укрепить иммунитет, сердечно-сосудистую систему и все системы организма. Как спортивные нагрузки влияют на мужское здоровье, рассказывает заведующий урологическим отделением Городской клинической больницы имени А. К. Ерамишанцева Денис Пархонин.

Фото: пресс-служба ГКБ им. А. К. Ерамишанцева



▲ Денис Пархонин

Почему мужчины говорят спорту «да»?

Особенности современного образа жизни требуют повышенного внимания к состоянию здоровья мужского организма. Сидячая работа, неправильное питание, отсутствие должного уровня физических нагрузок – всё это сказывается на работе всех систем, в том числе является факторами риска развития урологических патологий.

Пять основных причин, почему спорт важен для мужчин, с точки зрения врача-уролога.

- Снижение риска развития простатита и других заболеваний предстательной железы. Регулярные физические нагрузки (от 150 минут в неделю) улучшают кровообращение в органах малого таза, что значительно снижает риск формирования застойных явлений и различных воспалений, таких как аденома предстательной железы.
- Уменьшение уровня стресса. Многочисленные исследования доказали, что умеренный уровень физической активности позволяет сбросить эмоциональное напряжение, снизить уровень кортизола в крови, повысить уровень эндорфинов и дофамина, что положительно отражается на функционировании всех систем организма.

- Регулирование веса. Невозможно представить эффективное занятие спортом без контроля питания – это базовый элемент при разработке комплекса тренировок. Избыточный вес негативно влияет на гормональный баланс, который важен для мужского здоровья. Три полноценные тренировки в неделю при соблюдении правил питания помогут справиться с этой проблемой.

- Благоприятное влияние на мышцы тазового дна. Специальные укрепляющие упражнения могут помочь снизить количество позывов к мочеиспусканию в день, сократить вероятность развития недержания мочи, увеличить время и повысить контроль эякуляции.

- Улучшение эрекции и потенции. Умеренные спортивные нагрузки способствуют нормализации работы репродуктивной системы, повышают уровень эндогенного тестостерона, который ответствен за мужское либидо. Исследования показали, что концентрация тестостерона

повышается на 30–40 % после физических нагрузок!

Нужен особый подход

С точки зрения урологии спортивные нагрузки, несмотря на их положительный эффект, могут провоцировать риски, причём это касается как начинающих, так и профессиональных спортсменов. При формировании плана упражнений уделите внимание этим моментам:

- внимательно следите за нагрузкой при силовых упражнениях. Большой вес – большой риск! Если заниматься силовыми упражнениями без тренера, поднимать тяжести, можно столкнуться с повышением давления в области таза. Это может стать причиной нарушений в работе мочеполовой системы. Некоторые виды спорта, связанные с чрезмерным напряжением, могут быть противопоказаны для людей с определёнными медицинскими состояниями, такими как варикоцеле или геморрой (но это относится к области колопроктологии). Поэтому, прежде чем выбирать спортивную нагрузку, лучше посоветоваться со специалистом и пройти комплексное обследование;

- не злоупотребляйте спортивными добавками, например для наращивания мышечной массы. Бесконтрольный приём чреват нарушением гормонального баланса, например снижением уровня тестостерона, который влияет на эрекцию и сперматогенез;

- неправильная техника упражнений приводит к травмам! Растяжения, вывихи, синяки – частые спутники при интенсивных тренировках. Но врачи нередко сталкиваются со специфическими травмами, которые затрагивают область мошонки, промежности или паха. Такие повреждения требуют длительного восстановления под контролем врача-уролога, так как они могут повлиять на эректильную и репродуктивную функции. Особенно опасны контактные виды спорта: бокс, борьба и прочие. Неудачный удар в бок может повлиять на функции почек и привести на больничную койку.

Определённо, спорт – это жизнь, но, как и к любому занятию, к целям физической активности, выбору спортивных нагрузок и методов тренировки необходимо подходить ответственно. Лучше заниматься под контролем профессионального тренера, озаботиться специальной экипировкой



Прежде чем выбирать спортивную нагрузку, лучше посоветоваться со специалистом

и защитой, делать разминку и заминку, чтобы не столкнуться с серьёзными патологиями в процессе спортивных тренировок. Главное – систематически посещать врача-уролога, сдавать анализы, чтобы быть уверенным в том, что спорт приносит только положительные результаты для организма.

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, 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. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, 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, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масыкин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурумухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, 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. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубуля, 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» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева.

Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.

Корректор: Людмила Базылевич.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



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

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ