



фото: mos.ru

В начале апреля Городская клиническая больница № 31 имени академика Г. М. Савельевой отметила 55-летие. Коллектив больницы в телеграм-канале поздравил мэра Москвы Сергей Собянин: «За полвека работы больница стала одним из флагманов столичной медицины.

Здесь работают крупнейший травматологический комплекс, отделения сердечно-сосудистой хирургии, урологии, гинекологии, современный перинатальный центр и центр женского здоровья и другие подразделения. Экстренную и плановую помощь оказывают по самым современным стандартам. Каждый год в ГКБ № 31 проходят лечение порядка 70 тысяч пациентов. Выполняется свыше 40 тысяч операций, в том числе с применением роботических технологий. Принимают больше 6 тысяч родов. Больница – клиническая база кафедр ведущих медицинских вузов страны. В 2023 году учреждению присвоено имя выдающегося врача, академика РАН, Героя Труда Галины Михайловны Савельевой. А в этом году коллектив ГКБ № 31 награждён орденом Пирогова впервые среди московских больниц. Поздравляю сотрудников с юбилеем и заслуженной наградой. Спасибо за вашу работу и заботу о здоровье москвичей!»

Сегодня клиника № 31 – один из ведущих многопрофильных стационаров Москвы, в котором ежегодно около 70 тысяч пациентов получают экстренную и плановую медицинскую помощь в соответствии с самыми высокими стандартами. За последние годы на базе больницы были открыты крупнейший в Москве травматологический комплекс, современный перинатальный центр, первый центр женского здоровья.

О том, как прошло празднование юбилея, – в репортаже газеты.

<< **СТР. 3**



## ТЕРРИТОРИЯ РОЖДЕНИЯ ЗВЁЗД МЕДИЦИНЫ

▲ Награждение коллектива больницы орденом Пирогова за заслуги в оказании высокотехнологичной медицинской помощи и успешное применение передовых методов лечения

фото: пресс-служба ДЗМ

## Новости

### Эндоцентр в «Коммунарке»

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что в эндоскопическом центре Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» провели больше 145 тысяч исследований за три года: «Эндоскопическое исследование помогает обнаружить опухоли ЖКТ на ранней стадии, когда заболевание протекает в основном бессимптомно. Например, врачи «Коммунарки» выявили свыше двух тысяч злокачественных новообразований, из них больше 200 – на нулевой стадии. Своевременная диагностика позволяет быстрее начать лечение, а время – один из ключевых факторов, влияющих на результат».

В столице действуют четыре высокопоточковых эндоскопических центра. В сумме проведено более 600 тысяч исследований.



фото: mos.ru

### Особая диагностика

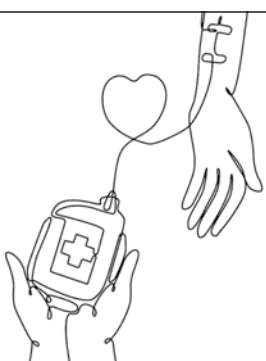


фото: mos.ru

Все этапы диагностики детей с ограниченными возможностями здоровья теперь проводятся в онлайн-формате.

Это не просто техническое нововведение, а важный шаг в построении инклюзивной системы поддержки мирового уровня. Наши специалисты разработали уникальные методики дистанционной диагностики, которые сохраняют точность и объективность, при этом процесс остаётся комфортным для ребёнка и родителей», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Анонсы



О безвозмездном донорстве крови и её компонентов в столице.

**Делать добро просто**

<< **СТР. 7**



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

**Спецпроект ко Дню Победы**



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

## Спасая экстренных пациентов

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в телеграм-канале о достижениях нового стандарта экстренной медицинской помощи.

За несколько лет средняя скорость оказания экстренной помощи выросла в полтора раза. Около 70 % пациентов получают полное обследование и диагноз в течение двух часов с момента поступления в стационар.

«Большая потребность в экстренной медицинской помощи – ежедневная реальность крупнейших мегаполисов. Бригады московской скорой выполняют около четырех миллионов выездов в год», – написал мэр Москвы.

Все процессы оказания экстренной помощи – как технологические, так и кадровые – выстроены вокруг пациента. Немедицинские функции выполняют сотрудники центров госуслуг и социальные координаторы.

«Благодаря созданию новых флагманских центров и трансформации существующих приёмных отделений по новому стандарту на сегодняшний день работают все взрослые многопрофильные больницы Москвы», – добавил Сергей Собянин.



▲ Машина паркуется в тёплом помещении, пациент сразу передаётся специалистам флагманского центра

## Научно-академический корпус

Завершилась модернизация корпуса № 10 Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина.



▲ Обновлённый фасад исторического здания

«В обновлённом здании разместился научно-академический корпус, куда переведут 27 кафедр ведущих медицинских научных центров и вузов. В распоряжении научных сотрудников больницы имени С. П. Боткина трансформируемые лекционные залы и аудитории с мультимедийными системами. Они в том числе позволяют вести онлайн-трансляции из операционных», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Историческое здание было построено в 1909 году и является объектом культурного наследия. Поэтому корпус не только капитально отремонтировали, но и отреставрировали. Специалисты сохранили эркеры, кирпичный декор фасадных

поверхностей, аттик главного входа. Кирпичные стены очистили и окрасили в тёмно-красный цвет, как это делали в первой половине XX века. Специалисты по историческим фотографиям воссоздали 415 окон и 311 дверей.

Внутри специалисты отреставрировали лестницы. Была сохранена конструкция и декоративное оформление. Привели в порядок полукруглые своды Монье, расположенные в подвале и на первом этаже здания. Также мастера восстановили покрытие коридоров и лестничных площадок из метлахской плитки.

На территории больницы продолжается капитальный ремонт в терапевтическом корпусе № 8.

## Новые подстанции скорой

В ближайшие годы в столице будет построено шесть подстанций скорой помощи.

Они будут расположены в районах Выхино-Жулебино, Царицыно, Пресненский, Тропарёво-Никулино, Ивановское и Вороново.

В телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин напомнил, что с 2011 года было построено 11 подстанций скорой помощи: «Город постоянно развивается, строятся новые микрорайоны, растёт потребность в оперативной медицинской помощи. Так, новые подстанции

появились в районах Северный, Некрасовка, Бабушкинский, Даниловский, Филimonковский, Южное Бутово, Крюково, Троицк, Бекасово, Коммунарка и Царицыно».

Общая вместимость 11 объектов – 182 машино-места.

На подстанциях скорой помощи располагаются выездные бригады: общепрофильные, педиатрические, специализированные.



▲ Подстанция скорой помощи № 61 в Коммунарке

## Коротко

### Импортозамещение для кардиологии

В столице импортозаместили особые кабели для кардиологии. Они используются для аппаратов суточного отслеживания показаний работы сердца. Производство находится в столичном промышленном комплексе. «Завод уже осуществил первые поставки новых изделий московским производителям медицинского оборудования. В них ультратонкие провода для нейро- и кардиостимуляторов, кабели для холтеровского мониторинга сердца», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. Столичная разработка отличается прочностью и надёжностью. При этом изделия имеют минимальные размеры. Например, токопроводящие жилы для нейро- и кардиостимуляторов по толщине сопоставимы с человеческим волосом.

### Цифровые продукты Москвы

Московские инновационные цифровые решения для различных сфер жизни от медицины до туризма успешно используются в других регионах России. «Мы разрабатываем технологии для комфорта москвичей и одновременно готовы делиться цифровыми продуктами со всеми регионами России. В конечном счёте это выгодно и нам самим. Приезжая в другие города, москвичи могут воспользоваться привычным сервисом вроде карты «Тройка». А московские специалисты получают дополнительные возможности для тестирования цифровых продуктов, расширяют сферу ответственности, получают полезный опыт и, разумеется, достойную оплату за свой труд в регионах», – рассказал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин. Так, 69 субъектов нашей страны используют 17 сервисов для выявления различных патологий на медицинских снимках.

### Психоземональное здоровье

В 100 центрах московского долголетия открылся курс «Нейрокоррекция психоземонального состояния». Он рассчитан на 10 занятий. Это второй этап программы по сохранению когнитивных навыков и психоземонального здоровья, разработанной Федеральным центром мозга и нейротехнологий Федерального медико-биологического агентства России. Программа помогает нормализовать эмоциональный фон, улучшить сон, повысить ясность мышления и стрессоустойчивость, развить навыки управления эмоциями. Каждый участник программы проходит специальную диагностику и получает персонализированный план мероприятий, направленных на концентрацию и расслабление. Каждая тренировка занимает всего 30 минут. Подробнее о программе – на mos.ru.

# ТЕРРИТОРИЯ РОЖДЕНИЯ ЗВЁЗД МЕДИЦИНЫ

**Научно-практическая конференция «ГКБ № 31 им. академика Г. М. Савельевой – 55 лет» состоялась в конференц-зале Московского государственного института международных отношений (МГИМО).**

Присутствующие почтили минутой молчания память коллег. За свою небольшую историю коллектив больницы вырастил плеяду звёзд медицины: министров здравоохранения, выдающихся учёных, академиков, главных внештатных специалистов. Достижения коллектива отметил министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко, подчеркнув, что больница стала центром инноваций, которые внедряются по всей стране: «Впереди новые открытия, технологии, победы. Я благодарю врачей, медсестёр и санитаров. Ваши сотрудники продвигают медицину, передают опыт, мудрость. Пациенты отвечают доверием, что является ключевым в нашей работе».

Среди достижений, упомянутых министром, первые в стране гистероскопии, лапароскопии и эндоскопии. Академик Галина Савельева, чьё имя носит больница, впервые внедрила технологии эмболизации маточных артерий. В 2013 году состоялись первые роботизированные операции. В перинатальном центре ежегодно принимают более 6000 родов. Команда больницы разработала и внедрила технологии проведения операций



▲ Во время торжественного открытия



▲ Мероприятие началось с гимна Российской Федерации

по эндопротезированию суставов с применением высокоэффективных титановых имплантов. Всего в отделениях больницы выполняют около 42 тысяч операций, более 500 из них – с применением роботических технологий.

## Признание достижений

За эти и другие заслуги коллектив больницы первым в истории московского здравоохранения был удостоен ордена Пирогова. Высокую награду из рук министра получил президент больницы, член-корреспондент РАН, профессор Георгий Голухов. Отдельных правительственных наград были удостоены врачи и медсёстры больницы.

Особую роль больницы в системе столичного здравоохранения отметил руководитель Департамента здравоохранения города Москвы, профессор Алексей Хрипун: «В этой больнице много отличников по знаниям и по жизни. Поэтому

**Около 42 тысяч операций выполняют в отделениях больницы**

55 – две пятёрки – это очень символично. 31-я больница отмечает эту дату, имея красивую историю. Ещё в конце 1990-х годов её стали называть больницей XXI века».

Указом мэра Москвы за вклад в развитие здравоохранения Москвы и многолетний добросовестный труд Алексей Хрипун награжден званием «Почётный работник здравоохранения города Москвы» главного врача больницы Наталью Ефремову. Также ряд сотрудников больницы были отмечены благодарностями мэра Москвы, благодарственными письмами



▲ Памятная медаль больницы

мэра Москвы и почётными грамотами Департамента здравоохранения города Москвы.

К поздравлениям присоединился ректор МГИМО Анатолий Торкунов. Так как клиника и университет находятся в близости, между учреждениями сложилась многолетняя дружба и сотрудничество в образовательных, научных и других значимых проектах. Анатолий Васильевич выразил уверенность, что совместная работа продолжится в области разработки сервисов искусственного интеллекта, полезных для медицины. Также ректор университета презентовал коллективу больницы скульптуру академика Владимира Вернадского.

## Поздравления коллег

Самые тёплые поздравления коллектив больницы получил от руководителей других столичных клиник. Скорость оказания медицинской помощи оценил главный врач Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова, профессор Николай Плавунин: «Между нашими организациями очень много общего. На протяжении всей истории 31-й больницы все её профили принимают urgentных больных по скорой помощи. Это такой своеобразный форпост, который охраняет западные рубежи нашего города».

Больница № 31 стала первой, названной клиникой XXI века, напомнила главный врач Городской клинической больницы № 52, Герой Труда РФ Марьяна Лысенко. Доктор медицинских наук пожелала коллективу оставаться первыми, продолжать воспитывать звёзд отечественной медицины и творить свою историю долгие десятилетия. Торжественное мероприятие завершилось вручением памятной медали № 001 внукам академика Галины Савельевой. В дальнейшем эта награда будет вручаться за заслуги перед больницей.



▲ Марьяна Лысенко поздравила коллег



▲ Алексей Хрипун награждает главного внештатного специалиста по акушерству Антона Оленева и других сотрудников больницы



▲ Скульптура академика Вернадского

# ПОЛУТОРАВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ МИЛОСЕРДИЯ

**В конце марта состоялась научно-практическая конференция «Медицина на перекрёстке столетий». Она была посвящена 150-летию Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана.**

Мероприятие объединило ведущих врачей и учёных, представителей различных направлений медицины. В конференции приняли участие около 1200 человек очно и в онлайн-формате. Трансляция велась в нескольких регионах страны.

стационаров современным оборудованием позволяют выполнять большое количество вмешательств лапароскопическим и эндоскопическим внутрисосудистым доступом. Ежегодно проводится около 3000 высокотехнологичных операций».



▲ Открытие конференции



▲ Участники конференции

С приветственным словом выступил заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Константин Покровский: «У Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана два девиза: “Милосердие” и “Инновации”. Начиналась история медицинской организации с общества сестёр милосердия. Сейчас больница обладает уникальными компетенциями по многим направлениям».

## В конференции приняли участие около 1200 человек очно и в онлайн-формате

Особенная гордость коллектива больницы – перинатальный центр. За 30 лет с момента открытия коллектив наработал колоссальный опыт, позволяющий снизить количество родоразрешений с помощью кесарева сечения до 22 %, в то время как в стране среднее значение таких родоразрешений составляет 33 %. О достижениях перинатального центра рассказал доктор медицинских наук, профессор Виктор Радзинский, напомнив о том, что роддом признавался лучшим в Москве,

а также трижды занимал первое место во всероссийских конкурсах.

Высокий профессионализм сотрудников перинатального центра отметили и гости мероприятия, которые в своё время доверили врачам и акушерам больницы самое ценное – здоровье своих жён и рождение детей.



▲ Виктория Бражник

### Большой практический опыт

Главный врач больницы Виктория Бражник поделилась успехами и достижениями учреждения за долгие годы работы, подчеркнув историческое развитие и богатые традиции, которые перекликаются с достижениями в нескольких ключевых областях современной медицины: «Наша хирургическая служба – это отделение гнойной хирургии, центр сосудистой хирургии, уникальный центр хирургии верхних конечностей, отделение урологии, общей травматологии, гинекологии и репродуктивной хирургии. Квалификация хирургов и оснащение



▲ Докладчики провели краткий экскурс в историю больницы

### Обмен практиками

Также в рамках конференции состоялись симпозиумы и секции, на которых спикеры затронули актуальные темы современной медицинской науки и практики, новые подходы к лечению и диагностике заболеваний, а также достижения наших коллег за последние годы в кардиологии, хирургии, анестезиологии-реанимации, акушерстве-гинекологии.

Одним из ключевых направлений конференции было заседание, посвящённое кардиологическим проблемам современного стационара. Дискуссия была посвящена памяти выдающегося российского кардиолога Николая Грацианского, длительное время работавшего в 29-й больнице. Заседание собрало его учеников



▲ Гости мероприятия

и соратников, среди которых член-корреспондент РАН Валерий Кухарчук, профессора Игорь Явелов, Елизавета Панченко, Олег Аверков, Дмитрий Затейщиков, Владимир Доцицин.

На заседании, посвящённом современным медицинским технологиям, обсуждались вопросы полногеномного обследования кардиологических больных.

Главный врач Городской клинической больницы № 29 имени Н. Э. Баумана подчеркнула, что за 150 лет был пройден большой путь становления от общины сестёр милосердия до современной многопрофильной высокотехнологичной клиники. Коллектив чтит традиции прошлого и с оптимизмом смотрит в будущее, внедряя в работу самые эффективные и современные методики доказательной медицины.

# РАЗНООБРАЗИЕ ТУРНИРОВ

**В Москве состоялись турниры по армрестлингу, мас-рестлингу и дартсу среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».**

«Состоялись сразу три захватывающих турнира Спартакиады. Каждый из этих видов спорта требует особого мастерства: это сила и техника в армрестлинге, уникальная традиция и мощь в мас-рестлинге, точность и выдержка в дартсе. Турниры Спартакиады объединяют участников, не только работающих в разных организациях, но и увлекающихся такими разными видами спорта, а также демонстрируют силу и мощь всей нашей дружной команды московского здравоохранения. Мы стали свидетелями впечатляющих спортивных моментов, достойных триумфов и новых рекордов!» – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

## Лучшие из лучших

В турнирах по армрестлингу, мас-рестлингу и дартсу приняли участие более 500 участников из 82 организаций в составе 143 команд. Соревнования проходили в личном зачёте среди мужчин и женщин, а также в командном зачёте.

Золотой кубок турнира по армрестлингу забрала себе в коллекцию команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы имени В. П. Демидова. Почётным бронзовым призёром стала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

В турнире по мас-рестлингу победителем стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Серебряный призёр – команда

**Более 500**  
участников  
из 82 организаций  
в составе 143 команд  
приняли участие  
в турнирах



▲ Церемония награждения победителей



▲ Армрестлинг в мужском зачёте



▲ Медработники посоревновались в меткости



▲ Мас-рестлинг в женском зачёте

Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Бронзовый кубок забрала команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова.

Первую ступень пьедестала турнира по дартсу заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. Вторую – команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Бронзовым призёром стала команда Городской клинической больницы имени С. С. Юдина.

## Ежегодный фестиваль

Спартакиада-2025 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-2025 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2025 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».

**Турниры Спартакиады-2025 охватывают 25 спортивных дисциплин**

# НЕВИДИМЫЙ ВРАГ НА ПРИРОДЕ

Прогулка по лесу или пикник на природе иногда оборачивается неожиданными последствиями – клещевой инфекцией. Например, в Москве 19–20 % клещей – переносчики боррелиоза. Подробнее об этом заболевании рассказывает заведующая приёмным отделением Инфекционной клинической больницы № 2 Наталья Прохорова.



Фото: пресс-служба ИКБ № 2

▲ Наталья Прохорова

покраснение может увеличиваться и сопровождаться зудом.

• **Ранняя диссеминированная стадия.** Инфекция распространяется по организму, вызывая системные симптомы, такие как лихорадка, головная боль, боль в мышцах и суставах.

• **Поздняя стадия.** Развиваются хронические поражения суставов, нервной системы и внутренних органов.

Кроме того, отмечается увеличение лимфатических узлов. В некоторых случаях могут появляться симптомы поражения нервной системы, такие как парезы и параличи лицевого нерва, а также менингит.

## Разрушая заблуждения

Часто убеждения о боррелиозе не являются истинными. Вот некоторые из них.

### БОРРЕЛИОЗ НЕИЗЛЕЧИМ

Заболевание успешно лечится антибиотиками, особенно если терапия начата на ранних стадиях. Большинство пациентов полностью выздоравливают после курса антибиотиков, который обычно длится около 21–28 дней.

### БОРРЕЛИОЗ ВСЕГДА ПЕРЕХОДИТ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ

При своевременно принятых мерах риск минимален. Хронические формы

развиваются в основном у тех, кто не получил адекватного лечения на ранних стадиях. Важно начать терапию как можно раньше, чтобы предотвратить осложнения.

### БОРРЕЛИОЗ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ И БИОДОБАВКАМИ

Альтернативные методы лечения, такие как применение БАДов, не имеют доказанной эффективности и могут быть опасны для здоровья.

### БОРРЕЛИОЗ ДИАГНОСТИРУЮТ ТОЛЬКО ПО НАЛИЧИЮ МИГРИРУЮЩЕЙ ЭРИТЕМЫ

Хотя мигрирующая эритема является характерным признаком боррелиоза, заболевание может протекать и без неё. Диагностика включает комплексный подход, состоящий из клинического осмотра,

лабораторных исследований (анализ крови на антитела к боррелиям) и при необходимости прочих исследований.



Боррелиоз, также известный как болезнь Лайма, – инфекционное заболевание, вызываемое бактериями рода *Borrelia*, которые передаются через укусы клещей. Это заболевание поражает кожу, нервную систему, суставы и внутренние органы.

## Развитие заболевания

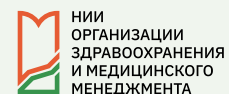
Инкубационный период боррелиоза варьируется от 1 до 60 дней, но чаще всего составляет около 12–14 дней. Заболевание проходит несколько стадий.

• **Ранняя локализованная стадия.** Характеризуется появлением мигрирующей эритемы – кольцевидного покраснения вокруг места укуса клеща. Это

## Боррелиоз поражает кожу, нервную систему, суставы и внутренние органы

## Памятка

# БОРРЕЛИОЗ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



Другие памятки смотрите по QR-коду



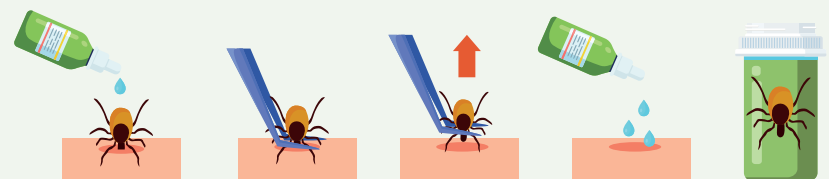
## ДИАГНОСТИКА БОРРЕЛИОЗА ВКЛЮЧАЕТ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ

- 1 Клинический осмотр.** Врач оценивает наличие характерных симптомов, таких как мигрирующая эритема
- 2 Лабораторные исследования.** Проводятся анализы крови для выявления антител к боррелиям. Основные методы включают иммуноферментный анализ (ИФА) и иммуноблоттинг
- 3 Инструментальные методы.** Иногда могут потребоваться МРТ или КТ для оценки состояния внутренних органов и выявления осложнений



## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОРРЕЛИОЗА РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Избегать мест с высокой активностью клещей
- Использовать репелленты и носить закрытую одежду при посещении лесов и парков
- Регулярно осматривать кожу на наличие клещей после прогулок на природе
- Своевременно удалять присосавшихся клещей (сделать это можно пинцетом, ниткой или шприцем или обратиться к медицинским работникам в травмпункте) и обращаться к врачу для профилактического лечения



Важно захватить клеща у самой поверхности кожи и избегать резких движений

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами Инфекционной клинической больницы № 2

# ДЕЛАТЬ ДОБРО ПРОСТО

Выясняем, что приводит людей к безвозмездному донорству, вместе с клиническим психологом Московского научно-практического центра наркологии Надеждой Дементьевой.

Фото: Алексей Чепанов / НИИОСММ



▲ Надежда Дементьева

Донорство как социальная практика открывает простор для реализации разнообразных потребностей человека в самовыражении. Не будем брать в расчёт те случаи, когда люди сдают кровь или её компоненты ради финансовой выгоды. По данным Центра крови имени О. К. Гаврилова, в последние годы всё больше доноров выбирают безвозмездную сдачу крови.

## Обыкновенный альтруизм

Одной из ключевых психологических причин, побуждающих людей безвозмездно сдавать кровь, является искреннее желание помогать другим. Это проявление альтруизма – стремление действовать на благо других людей, не ожидая вознаграждения или признания.

Для многих акт донорства становится способом выразить свою эмпатию, солидарность и человечность. Они видят в этом возможность внести свой вклад в спасение жизней и улучшение здоровья тех, кто в этом нуждается.

Альтруистами не рождаются. Альтруизм присущ не всем, всё зависит от общества, в котором воспитывался человек, и от того, какие качества были ему привиты. Но альтруизм можно развивать и тренировать, как и многие другие социальные навыки.

## Социальное одобрение

Сдача крови воспринимается в обществе как благородный и важный поступок. Стремление получить признание и уважение со стороны окружающих мотивирует человека стать донором.

Люди могут руководствоваться желанием соответствовать социальным нормам и ожиданиям, демонстрируя свою социальную ответственность и готовность помогать другим.

Человек – это социальное существо, для него естественно желать социального одобрения со стороны других. Но правда в том, что нам на самом деле полноты счастья не нужно общественное одобрение. Сама потребность в нём не считается негативной, но, если она становится значима настолько, что без неё существование бессмысленно, это грозит негативными последствиями. Когда мы слишком сильно полагаемся на мнение других, мы теряем свою власть и контроль над собственной жизнью. Мы становимся чрезмерно озабочены тем, как нас воспринимают другие, и можем начать изменять поведение и убеждения, чтобы соответствовать им или получить признание.

Совет: совершайте хорошие поступки, не оглядываясь на мнение других людей. Если вам это доставляет радость и удовольствие, разве это не более ценно, чем общественное мнение?

## Донорство как поиск своего сообщества

Участие в донорских программах может укреплять чувство принадлежности к сообществу и социальной интеграции.

Особый парадокс одиночества в большом городе заключается в том, что вроде бы нельзя чувствовать себя одиноким, когда вокруг много людей. Но, даже если человек зажат между людьми в общественном транспорте в час пик, он понимает, что в таком тесном контакте с людьми вовсе не обязательно взаимодействовать. Можно находиться в толпе и оставаться во внутреннем коконе одиночества. Чтобы справиться с этим, важно выстраивать социальные связи, находить сообщества по интересам.

Яркий пример – различные общества доноров крови, объединенные общими идеями и чувством сострадания, долга, ответственности.

## Донорство как социальная практика открывает простор для реализации разнообразных потребностей человека в самовыражении

### Помогая другим – спасаешь себя

Некоторые люди считают, что, помогая другим, они создают положительную карму и в случае необходимости могут рассчитывать на поддержку общества. Также процесс донорства может приносить донорам чувство удовлетворения и радости от осознания того, что они делают доброе дело и вносят вклад в общее благо.

Недавние исследования показали, что благотворительность и, в частности, донорство активизируют отделы мозга, связанные с удовольствием. Способность заботиться о себе развивается, когда человек переживает за других. Восхищение и сострадание к другим людям вызывает в мозге человека активность в тех нейронных структурах, которые участвуют в формировании самосознания. Простыми словами, делая то, благодаря чему многие люди могут стать счастливее, помогать им или даже

## Для многих людей донорство не долг и не обязанность, а стиль жизни

спасти чью-то жизнь, – это чувство радости и удовлетворения.

### Эмоциональный порыв?

Мощным стимулом для того, чтобы стать донором, может стать эмоциональная реакция на конкретные ситуации или события, такие как аварии, катастрофы или эпидемии.

Этот вопрос рассмотрим на примере благотворительности в целом. Есть исследования, которые показали, что благотворительное поведение тесно связано с проявлением множества эмоций, в том числе и негативных, таких как гнев, страх. Люди, испытывающие эти чувства, могут жертвовать больше, чем другие.

К примеру, чувство гнева, если оно направлено на восстановление справедливости,

очень способствует благотворительности. В рамках одного из экспериментов участники знакомились с информацией о страданиях жертв насилия. Больше остальных жертвовали те, кто испытывал гнев после прочтения.



### Донорство как жизненное кредо

Для некоторых людей помощь другим через донорство становится не просто разовым актом доброты, а постоянным стремлением и моральной обязанностью. Они видят в донорстве способ внести значимый вклад в общественное благо и поддерживают эту практику на протяжении долгого времени, иногда всей жизни.

Донорство основывается на внутренних интересах, чувствах ответственности, сопереживания, эмпатии и долга. Среди нас есть люди, которые добровольно сдают кровь, чтобы внести свою лепту в защиту здоровья пациентов. И для тех из них, кто испытывает чувства сострадания, долга, ответственности, это стало жизненным кредо. Для многих людей донорство не долг и не обязанность, а стиль жизни.

Переходите по QR-коду, чтобы стать донором вне зависимости от причины, побудившей на это.



# БЫТЬ УСЛЫШАННЫМИ

16 апреля отмечается Всемирный день голоса – важнейшего инструмента коммуникации между людьми. Почему может пропасть голос, нужно ли разогревать голосовые связки и как вейпинг влияет на здоровье гортани, рассказывает старший научный сотрудник Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского, врач-оториноларинголог, кандидат медицинских наук Олег Павлихин.

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



▲ Олег Павлихин

## Как людям, чей голос является основным рабочим инструментом, нужно за ним следить?

В первую очередь необходимо следить за общим состоянием здоровья и самочувствием, так как процесс голосообразования требует значительных физических и эмоциональных усилий. Для того чтобы голос был свежий и выносливый, прежде всего необходимо полноценно высыпаться. Если основная нагрузка на голос запланирована на первую половину дня, обязательно позавтракайте.

Также целесообразно «разогреть» голосовые связки и мышцы гортани с помощью специальной дыхательной и голосовой гимнастики или просто почитать вслух стихи вполголоса в течение 5–10 минут. Если основная работа с голосом запланирована на вечер, то в первой половине дня лучше ограничить разговоры. Не рекомендуется плотно есть перед длительной голосовой нагрузкой, приём пищи следует завершить не позднее чем за 1–1,5 часа до работы.

## При возникновении проблем с голосом не занимайтесь самолечением и обратитесь к врачу

### Почему голос пропадает при стрессе?

При стрессе происходит выброс стрессовых гормонов – адреналина и кортизола, что приводит к сухости слизистой оболочки верхних дыхательных путей и напряжению мышц всего тела, включая диафрагму и голосовые мышцы. Работа всей центральной нервной системы при этом направлена на устранение стресса. Всё это затрудняет процесс голосообразования, являющийся сложным психофизиологическим процессом, в котором участвует множество органов и систем, что и может привести к потере голоса.

В такой ситуации полезно сделать несколько глотков воды, что увлажнит слизистую оболочку и рефлекторно снимет напряжение в гортаноглотке. Также стоит сосредоточиться на глубоком и спокойном дыхании, акцентируя внимание на работе мышц передней брюшной стенки. При повышенной чувствительности к стрессу рекомендуется обратиться к психологу или психоневрологу для повышения стрессоустойчивости.

### Как быстро и эффективно восстановить голос?

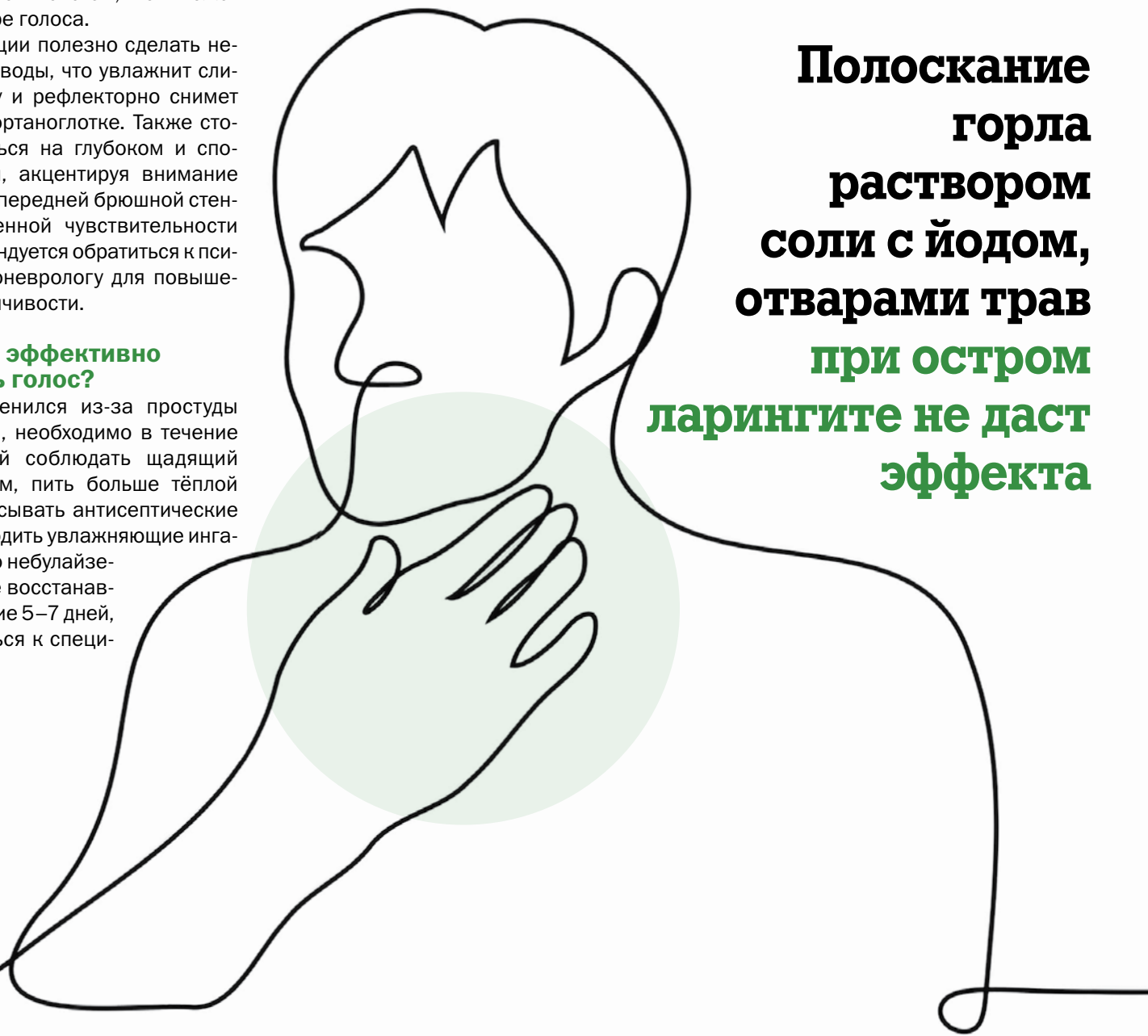
Если голос изменился из-за простуды или после крика, необходимо в течение нескольких дней соблюдать щадящий голосовой режим, пить больше тёплой жидкости, рассасывать антисептические пастилки и проводить увлажняющие ингаляции с помощью небулайзера. Если голос не восстанавливается в течение 5–7 дней, следует обратиться к специалисту.

### Помогают ли восстановить голос народные методы: отвары, горячее молоко с мёдом и т. д.?

Полоскание горла горячим раствором поваренной соли с йодом, отварами трав при остром ларингите не даст эффекта. Чрезмерно горячее питьё, включая молоко с мёдом, может не только не помочь, но и ухудшить состояние, вызывая раздражение и ожоги слизистой оболочки воспалённого горла. Также следует помнить, что популярные до сих пор

домашние ингаляции над горячим паром (над отваром картошки, раствором соды) при остром ларингите противопоказаны, так как могут привести к усилению воспалительного процесса и развитию гнойных осложнений. Мы категорически не рекомендуем заниматься самолечением и советуем, особенно пациентам – представителям голосо-речевых профессий, как можно скорее обращаться к врачу-оториноларингологу или фониаэтру для точной диагностики и определения оптимальной тактики лечения.

**Полоскание горла раствором соли с йодом, отварами трав при остром ларингите не даст эффекта**



**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. Гуменок, М. В. Давыдовская, Н. С. Деминова, 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. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, 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. Поткаев, Д. Н. Проценко, В. В. Пушкин, 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. Хубутия, 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. Сitо» 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