



Спорт как образ жизни
Врач-психотерапевт Александр Кудряшов рассказал, как полюбить физические нагрузки.

<< **СТР. 6**



Первый раз в первый класс
Психотерапевт Ольга Александрова о тонкостях подготовки к учебному году.

<< **СТР. 7**



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



Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

УВИДЕТЬ ГОРОД БУДУЩЕГО

▲ Анастасия Ракова вместе со столичными семьями прошла по площадкам форума-фестиваля

Первыми посетителями форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030», который открылся в Гостином Дворе, стали семьи с детьми. «Москва – это единый живой организм со своим генетическим кодом, который формируется многие столетия. ДНК столицы включает культуру, искусство, архитектуру, менталитет, судьбы и жизни миллионов московских семей. На форуме-фестивале в Гостином Дворе мы создали город будущего, в котором есть свои улицы, площади и проспекты. И главная его площадь – это площадь Столичных семей. Нам есть чем гордиться, ведь сегодня в московских семьях одновременно живут четыре поколения. Ещё несколько лет назад мы знали о своих прадедушках и прабабушках только по рассказам старших, а сейчас младшее поколение может напрямую пообщаться с ними благодаря росту продолжительности жизни. Мы хотим, чтобы люди жили не только долго, для нас важно, чтобы они ещё были здоровы и социально активны», – сказала на площадке форума заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Подробнее – в материале газеты. << **СТР. 4–5**

Диалог с москвичами



Фото: mos.ru

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» горожане могут познакомиться с новыми технологиями, доступными уже сегодня, и узнать, как столица будет развиваться в ближайшие годы. «Не раз говорил о том,

что стратегической целью развития Москвы является создание лучшего города среди крупнейших мегаполисов мира. Это амбициозная, но в то же время реальная и достижимая цель. Особенно если рассматривать её не в качестве конечной точки, а как постоянное движение вперёд. В прошлые годы мы уже прошли немалую часть пути. Многого достигли, и эти достижения мотивируют нас не сбавлять темп. И безусловно, устойчивое развитие города – ключевое условие успешного противостояния санкционному давлению, с которым мы столкнулись в последние годы. Сильная Москва является надёжным тылом и опорой России», – написал в личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

В рамках форума пройдут многочисленные дни открытых дверей. Познакомиться со своей работой приглашают сотрудники 50 ключевых объектов городской инфраструктуры – от электробусных парков до школ.

Площадки форума-фестиваля можно посетить до 8 сентября включительно.

Помощь учёных врачам

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что столичные учёные помогают врачам совершенствовать свою работу. Например, в Центре диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения города Москвы применяют восемь уникальных фантомов, имитирующих ткани и органы человека. «Изобретения служат для настройки высокотехнологичного оборудования и обучения персонала. Например, фиксатор кисти позволит увеличить качество получаемых изображений МРТ. Первый в России фантом плода даст настроить и отработать технологию магнитно-резонансного сканирования во время беременности», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин.

Раньше фантомы закупали за рубежом, теперь их производят в Москве. Для пациентов диагностика становится более комфортной и точной.

Мастера высокотехнологичных операций

В столичных больницах используются современные технологии, рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

«Специалисты проводят свыше 100 тысяч высокотехнологичных операций ежегодно. Это стало реальностью благодаря оснащению стационаров современным оборудованием – КТ, МРТ, ангиографам

и другим», – написал мэр Москвы. Например, в Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова после ремонта открылись две рентген-операционные. За счёт этого расширились возможности

высокотехнологичных рентген-хирургических и гибридных вмешательств. В Городской клинической больнице № 31 имени академика Г. М. Савельевой начали проводить эндопротезирование коленного сустава с помощью высокотехнологичного робота-ортопеда. Он создает 3D-реконструкции операций на суставах.



Фото: mos.ru

▲ Столичные хирурги за работой

Терапия для ментального здоровья

Центры ментального здоровья, открывшиеся в мае–июне, продолжают оказывать помощь москвичам, рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Открытие центров ментального здоровья – важный шаг в развитии системы психологической помощи москвичам. Мы видим, что такие учреждения востребованы и необходимы. Довольно часто жалобы, с которыми жители Москвы обращаются в городские поликлиники, бывают вызваны проблемами не столько с физическим, сколько с психологическим здоровьем. А это говорит о том, что игнорирование эмоционального состояния может привести к значительному

снижению уровня комфорта жизни. Именно поэтому мы открыли такие центры. Опытные медицинские психологи и врачи-психотерапевты центров применяют различные методики, которые позволяют справиться с психоэмоциональными проблемами. Мы же в свою очередь продолжим развивать это направление, чтобы каждый житель столицы мог получить квалифицированную помощь в сохранении и укреплении своего здоровья», – сообщила вице-мэр.



фото: mos.ru

Повышение квалификации

В Кадровом центре Департамента здравоохранения города Москвы расширены программы для совершенствования профессиональных навыков специалистов, работающих в сфере женского здоровья.



фото: mos.ru

«Совершенствование возможностей системы здравоохранения в области охраны материнства и детства – важная задача. К созданию программ дополнительного профессионального образования привлекаются эксперты – практикующие врачи, используется лучший отечественный опыт и новейшие клинические рекомендации. В текущем году разработаны два новых направления повышения квалификации. Они затрагивают вопросы, связанные с особенностями наблюдения пациенток во время беременности и после родов. В общей сложности в рамках пяти

образовательных программ квалификацию повысили уже более восьми тысяч слушателей. Участниками обучения стали практически все занятые в сфере заботы о женском здоровье специалисты, часть из них повысили квалификацию по нескольким направлениям», – рассказала на mosgorzdrav.ru заместитель директора Кадрового центра Анастасия Камашева.

При обучении используется комплексный подход, позволяющий улучшать как узкопрофильные навыки, направленные на сохранение здоровья матери и ребёнка, так и общий уровень знаний.

Обучение рентген-лаборантов

За четыре года более 80 % рентген-лаборантов Москвы прошли программы повышения квалификации и переподготовки.

«В рамках масштабной программы обновления московских больниц и поликлиник в медорганизациях устанавливается самое современное оборудование для лучевой диагностики, что делает высокоточные исследования более доступными для жителей столицы. Благодаря этому в Москве проводится всё больше лучевых исследований – только за последний год их количество увеличилось на 15 %. Однако для эффективного использования нового оборудования требуется высокая квалификация сотрудников. Сегодня эксперты Центра диагностики и телемедицины помогают таким специалистам:

разрабатывают курсы дополнительного профессионального образования, регулярно готовят вебинары и обучают непосредственно на местах», – сообщил на mosgorzdrav.ru заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Илья Тыров.

Активно используются дистанционные технологии обучения – рентген-лаборант может удалённо проконсультироваться со специалистами центра. К дистанционному описанию лучевых исследований стремятся и регионы, поэтому программы обучения становятся всё более актуальными.



фото: Людмила Забогина, НИИОЗММ

Коротко

Интерактивная экскурсия

27 июля впервые в Москве в рамках бесплатного ЗОЖ-марафона «Дарите время семье» состоялась интерактивная экскурсия в городские поликлиники. Для участников был организован квест «Разрушители мифов»: гости оценили скорость записи к врачу, в игровой форме проверяли факты о здоровье, узнали, как и чем кормят в кафе поликлиник Москвы, и, конечно же, развенчивали типичные мифы о приёмах у врача и посещении поликлиники. Организаторы марафона: Комплекс социального развития города Москвы, Департамент здравоохранения города Москвы, НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и др. Подробнее – на niioz.ru.



Вебинар для дерматологов

3 сентября состоится вебинар «Академия атопического дерматита». Анонс размещён на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия». Эксперты обсудят актуальную проблему дерматовенерологии – атопический дерматит: вопросы этиологии, эпидемиологии, патогенеза, профилактических мероприятий, образовательных мероприятий для пациентов и родственников, терапии, включая противозудную, наружную и системную. Будут рассмотрены причины возникновения заболевания, триггерные факторы, современные классификации, последние данные по патогенезу заболевания, методы лечения, профилактики и реабилитации.



Операция на лицевом нерве

В Городскую клиническую больницу имени В. В. Вересаева обратилась 38-летняя женщина, которая в течение четырёх лет страдала от непроизвольного спазма лицевой мускулатуры, иннервируемой лицевым нервом. МРТ-исследование показало: лицевой нерв обвивала и сдавливала задняя нижняя мозжечковая артерия, что и вызывало неприятные симптомы. После расширенного дообследования и консультации нейрохирурга пациентке было решено провести операцию по микроваскулярной декомпрессии. В ходе вмешательства использовалась система интраоперационной нейронавигации, а безопасность вмешательства обеспечил нейрофизиологический мониторинг. Эффект пациентка почувствовала сразу после операции.

АЛИСА КОРОТИНА: «ЧЕМ РАНЬШЕ МЫ ПРИСТУПИМ К РЕАБИЛИТАЦИИ, ТЕМ МЕНЬШЕ БУДЕТ ОСЛОЖНЕНИЙ У ПАЦИЕНТОВ»

Спинальные травмы, вследствие которых происходят травмы спинного мозга, его оболочек и корешков, – не столь частое явление, однако относятся к тяжёлым. О современных аспектах нейрореабилитации рассказала заведующая отделением ранней медицинской реабилитации Госпиталя для ветеранов войн № 2, врач-невролог Алиса Коротина.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Алиса Коротина

– Алиса Сергеевна, с какими видами травмы и патологии позвоночника вам приходится иметь дело?

– Позвоночник держит наше тело и весь наш организм в вертикальном положении, он позволяет нам ходить прямо, поэтому травмы и заболевания позвоночника и спинного мозга, который находится в позвоночном канале, очень сильно влияют не только на здоровье, но и на социальную жизнь человека, меняют весь его быт. Мы занимаемся абсолютно любыми видами травм и заболеваний позвоночника: переломами дужек, переломами тел позвонков, травмами спинного мозга, межпозвоночными грыжами.

– Есть ли какие-либо противопоказания к проведению реабилитационных процедур у таких пациентов?

– Абсолютных противопоказаний на самом деле очень немного, они больше относятся к физиотерапевтическим воздействиям на тело человека. Относительных противопоказаний к применению реабилитационных методик больше. Это тромбы, особенно в нижних конечностях. Если пациент долго лежал, например, после инсульта или инфаркта, и мы пытаемся его поставить на ноги, то, конечно, для нас будет важно, что у него с сердцем, есть ли стент, есть ли тромбы в ногах. Учитывая это, мы будем с осторожностью назначать ему аппаратную физиотерапию, но лечебную физкультуру можем проводить уже в первые сутки, в основном в положении лежа или в кровати сидя. Чем раньше мы приступим к реабилитации, тем меньше будет осложнений у пациентов.

– Какие методики реабилитации используют в госпитале у пациентов со спинальными травмами?

– Вся реабилитация делится на три подгруппы. Первая – это физиотерапия: микроток, лазеротерапия, магнитотерапия и короткие ультрафиолетовые волны. Второе направление – это лечебная физкультура и кинезиотерапия, то есть лечение движением. В этом направлении хочется отметить кинезиотейпирование. Этот метод заключается в фиксации повреждённых суставов, связок и мышц

с помощью специальной клейкой ленты (тейпа), сделанной из эластичного материала. Он используется как для механической поддержки суставов, для придания баланса определённой группе мышц, так и для проприоцептивного воздействия. Мы активно применяем его в процессе реабилитации наших пациентов со спинальными травмами, а также с грыжами межпозвоночных дисков.

К методам ЛФК также относится механотерапия. Это принудительная разработка того или иного сустава с использованием специального аппарата, который при помощи дозированных, ритмически повторяемых движений восстанавливает подвижность сустава, укрепляет мышцы. Благодаря этому методу за пятидневный курс в некоторых случаях мы можем увеличить подвижность сустава с 10 до 30 градусов. Это очень хороший результат.

Из физиотерапевтических методов отличные результаты показывает ударно-волновая терапия. При миозитах использование ударно-волновой терапии в комплексе с ручным массажем за 3–4 сеанса иногда даёт эффект, сопоставимый с месячным курсом массажа. Мы также активно используем воздействие высокоинтенсивным лазером и миостимуляцию в реабилитации пациентов с травмированными суставами, бурситами, артрозами. Третье направление – это массаж, мануальное воздействие на тело человека, проработка глубоких мышц. Массаж ещё называют пассивной гимнастикой.

– Как проходит выбор реабилитационных мероприятий для конкретного пациента?

– Прежде чем приступить к работе с пациентом, мы собираем междисциплинарную комиссию. Каждый специалист обязательно осматривает пациента и высказывает своё мнение

Кинезиотейпирование повреждённых мышц ▶



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Аппарат для лечебной физкультуры



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Физиотерапия – эффективный метод восстановления после травм

В госпитале лечат любые виды травм и заболеваний позвоночника.

на консилиуме по поводу программы его реабилитации. Конечное решение о её содержании принимает врач физической

и реабилитационной медицины. По итогам междисциплинарной комиссии заполняется составленный Минздравом России специальный протокол «Шкала реабилитационной маршрутизации», в котором оценивается состояние здоровья пациента по шестибальной шкале.

В протоколе очень много различных параметров: функциональные шкалы, шкала ощущения боли, контроль произвольных движений, тонус мышц и т. д. Такая подробная информация необходима для оценки реабилитационного потенциала и реабилитационного прогноза пациента, для тех специалистов, которые с ним работают: инструкторов ЛФК, массажистов, физиотерапевтов.

Каждые семь дней врач физической и реабилитационной медицины заполняет протокол по шкале реабилитационной маршрутизации, выставляет баллы, по которым оценивается результат нашей работы. Изменение цифр от недели к неделе говорит о том, что реабилитация даёт требуемый эффект. Если же улучшений нет, то собирается консилиум специалистов, которые разбираются, в чём причина, корректируют программу реабилитации.

– Даете ли вы какие-то рекомендации вашим пациентам, которые выписываются из клиники?

– Безусловно. Мы даём и рекомендации, и комплексы упражнений в распечатках, а кроме того, инструктор показывает, как выполнять упражнения, и мы просим родственников или самого пациента записать демонстрацию упражнений на видео, чтобы дома можно было смотреть запись и продолжать правильно выполнять те или иные движения.

ДНК ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030» работает каждую неделю со вторника по воскресенье. В Гостином Дворе представлены площадки, раскрывающие ценности здоровья, долголетия, семейных взаимоотношений и профессионального развития.



▲ Владимир Филиппов

В этом году лейтмотивом оформления площадок и концепцией при создании программы мероприятий выступает ДНК.

Как объяснил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, именно по этой причине вход в Гостиный Двор впервые открыт со стороны Варварки: «С этой улицы почти тысячу лет назад начала формироваться ДНК Москвы. Каждый житель столицы по отдельности и весь наш город формирует ДНК Москвы, которую мы передадим на много поколений вперёд».

Первое пространство, которое видят гости площадки, называется «Перекрёсток Зазеркалья», где изображение ДНК переплетается с зеркальным лабиринтом. Человек может почувствовать себя атомом, посмотреть на себя и окружающих людей с разных сторон.



▲ На форуме-фестивале можно интересно и с удовольствием провести время

Далее можно проследовать на территорию профессий будущего, выполнить тест на профориентацию, получить консультации различных специалистов, познакомиться со столичными колледжами и узнать, какие специальности сейчас наиболее востребованы.

Московская медицина как на ладони

Попробовать себя в роли хирурга, врача общей практики, медицинской сестры может любой желающий. В пространстве «Московская медицина» представлены достижения городских стационаров и поликлиник.

«Я уверен, что эта выставка будет интересна не только обычным посетителям, но и профессиональным медикам. Можно



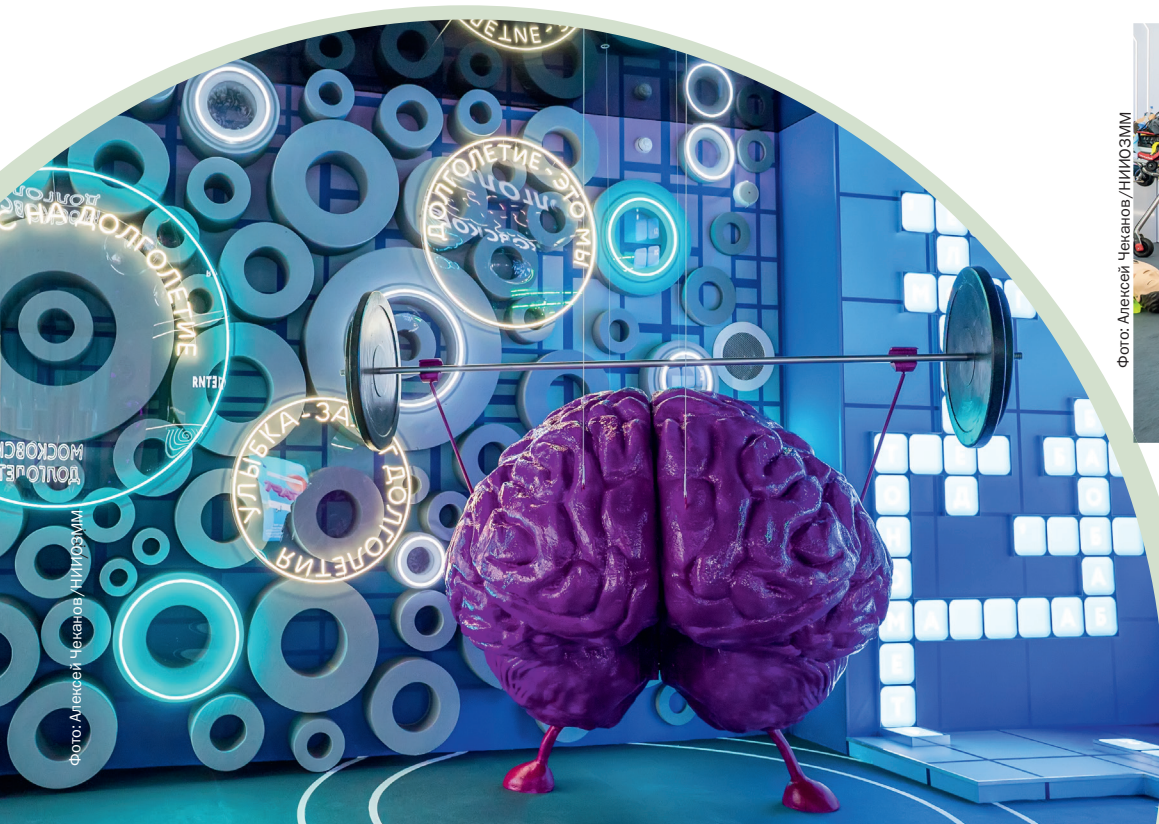
▲ Пространство, в котором можно познакомиться с востребованными профессиями

На форуме можно узнать, что же необходимо сделать, чтобы прожить активную и здоровую жизнь.

пообщаться, обменяться мнениями. На форуме-фестивале в Гостином Дворе всем будет интересно», – подчеркнул директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Алексей Безмянный.

Все дни работы выставки сотрудники медицинских организаций будут рассказывать посетителям о своей работе, предложат попробовать себя в роли хирургов и других медицинских специалистов. Например, врач-онкоуролог Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Евгений Ивкин приглашает попробовать себя в роли хирурга, управляющего роботом DaVinci. Навыками, позволяющими с ювелирной точностью выполнять малоинвазивные высокотехнологичные операции, обладают хирурги, работающие в столичных стационарах. Только в Московском урологическом центре выполняется до 1,5 тысячи роботических операций в год.

«В московских стационарах на сегодняшний день установлено семь роботических систем DaVinci, из которых четыре находятся в Боткинской больнице. С использованием этих систем с высокой точностью выполняются операции без разрезов. DaVinci позволяет хирургу



▲ Гости могут отточить навыки сердечно-легочной реанимации

увидеть, какое оборудование работает в поликлиниках, как сейчас лечат пациентов в стационарах, какое оборудование используется в симуляционных классах Кадрового центра Департамента здравоохранения города Москвы,

видеть операционное поле в трёхмерном измерении с многократным увеличением. Мини-инструменты роботических манипуляторов поворачиваются на 360°. Это помогает нам выполнять манипуляции в труднодоступных местах, тем самым снижая травматизацию тканей, сосудов и нервов. Мы минимизируем кровопотерю, снижаем риски осложнений и можем выписать пациента в кратчайшие сроки после операции», – рассказал Евгений Ивкин.

Помимо современного оборудования, на площадке московской медицины представлены манекены, как самые простые, позволяющие отрабатывать внутримышечные и внутривенные инъекции, так и более сложные, предназначенные для симулирования клинических случаев и отработки алгоритмов оказания медицинской помощи в условиях, приближенных к реальным. Захватывает внимание гостей форума цифровой куб, который демонстрирует, какие цифровые технологии уже реализованы в здравоохранении Москвы: единый цифровой контур, система поддержки принятия врачебного решения.

«Медицина будущего – это самое современное оборудование с использованием искусственного интеллекта и алгоритмов и самые компетентные и квалифицированные врачи, которые проявляют свою заботу к пациенту, вызывают его доверие к оказанию медицинской помощи. В Москве будущее медицины уже наступило, и вы сможете убедиться в этом в Гостином Дворе», – уверен Алексей Безымянный.

На площадке форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» расположена необычная инсталляция с фруктовыми и цветочными ароматами. Посетителям предложат послушать пять композиций и выбрать одну из них для столичных поликлиник.



▲ Два этажа Гостиного Двора знакомят посетителей со здоровым образом жизни

В пространстве «Московская медицина» представлены достижения городских стационаров и поликлиник.

Прожить 100 лет

Ещё одна зона, расположенная на первом этаже, посвящена московскому долголетию. На форуме можно узнать, что необходимо сделать, чтобы прожить активную и здоровую жизнь, увеличив её продолжительность. Технологии искусственного интеллекта позволяют каждому желающему посмотреть на себя через 50 лет, создав портрет.

На втором этаже Гостиного Двора расположены интерактивные выставки. Музей «Узнай свой организм» наглядно показывает, как вредные привычки влияют на органы и ткани человека. Посетители попадают внутрь через ротовую полость, проходят по языку, могут посмотреть, как кариес разрушает зубы, а миндалины охватывает инфекция. Двигаясь далее, мимо лёгких, можно прикоснуться к пульсирующему сердцу и другим органам.

▲ Чтобы продлить активное долголетие, нужно заниматься спортом с молодости

Сразу после музея гости оказываются в кинотеатре, где дополнительно демонстрируется, как работают самые сложные системы организма. Ещё одна зона – иммерсивный театр, здесь четыре раза в день артисты показывают спектакль, сюжет которого корректируется исходя из реакций аудитории. Сюжет построен на том, что у старшего из родственников семьи начинаются когнитивные изменения, и это влияет на каждого, кто живёт вместе с ним. Рассказывается, как сохранить в подобной ситуации отношения между супругами и детьми. Далее можно проследовать в «Тупик вредных привычек», где проиллюстрированы последствия нездорового образа жизни.

«Программа форума в Гостином Дворе подразумевает большое количество встреч с экспертами. В просторном зале амфитеатра на 650 мест будет проводиться просветительская работа. Здесь состоятся встречи с лучшими экспертами здравоохранения, образования, воспитания детей, московского долголетия

▲ Семья – центральная тема форума

и социальных технологий», – сообщил Владимир Филиппов.

Форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030» – это более 30 площадок и 200 тематических зон по всей столице. Экспозиции посвящены технологиям и знаниям, градостроительству, экономике и транспорту, спорту и культуре и т. д. В общей сложности с 1 августа по 8 сентября планируется провести свыше 35 тысяч мероприятий. Познакомиться с расписанием можно, перейдя по QR-коду.

Евгения Воробьева



Фото: Евгения Воробьева/НИИОЗММ



▲ Дети и подростки исследуют возможности выставки



▲ Гости форума могут попробовать себя в роли машиниста поезда

СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Разобраться, как начать заниматься спортом, найти на него время и когда лучше тренироваться, помогает врач-психотерапевт центра ментального здоровья Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева, амбассадор ЗОЖ Александр Кудряшов.



Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Александр Кудряшов

Физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Она помогает укрепить здоровье, улучшить настроение и повысить качество жизни. Кроме того, спорт – отличный способ провести время с друзьями или семьёй, укрепить отношения и создать общие воспоминания. И чтобы активность шла человеку на пользу, важно с умом подходить к занятиям.

Спорт при плотном графике

Ответ очевиден: правильно организуйте своё время и не работайте 24/7.

Давно известно, что в жизни должна быть гармония. Поэтому важно уделять время не только работе и карьере, но и семье, а также своим увлечениям. Спорт может стать одним из них.

Рассчитайте время утром

Зарядка, как правило, длится от 20 до 25 минут. Однако стоит учесть, что время может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма и уровня подготовки человека.

Обычно утренняя зарядка состоит из трёх этапов: разминка (около 7 минут), основная часть с упражнениями (10–15 минут) и заминка (5 минут). Разминка помогает подготовить тело к нагрузке, основная часть включает упражнения для различных групп мышц, а заминка позволяет постепенно снизить темп занятий и восстановить дыхание.

С чего начать и какую активность выбрать

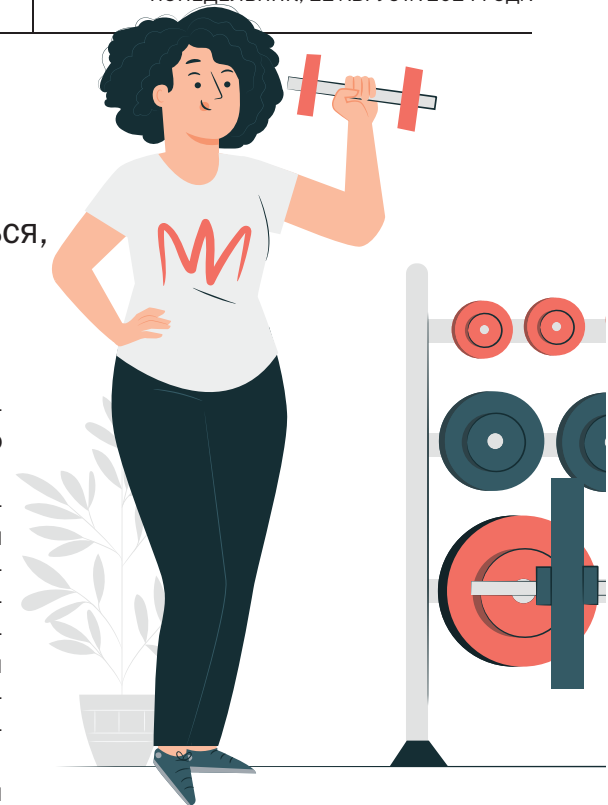
Если вы никогда не занимались спортом, то перед началом тренировок в зрелом возрасте важно оценить состояние своего организма и готовность к физическим нагрузкам. Для этого необходимо обратиться к врачу и пройти чекап: сдать анализы

и проверить состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Сразу начинать с интенсивных тренировок или пытаться поставить рекорды не стоит. Нужно постепенно увеличивать нагрузку и делать это под контролем специалиста. Это позволит организму адаптироваться к новым условиям без вреда для здоровья, а вам – полноценно заниматься любимым видом спорта, не получая травм.

Чтобы понять, какой вид спорта вам подходит, нужно попробовать разные варианты. Не бойтесь экспериментировать и искать то, что будет приносить удовольствие и пользу.

Возможно, вы откроете для себя новый и неожиданный вид спорта, который станет вашим любимым хобби. Сначала попробуйте разные активности, наблюдайте за своими ощущениями и анализируйте, какие из них вызывают наибольший интерес и энтузиазм.



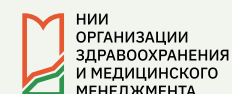
Важна регулярность

Регулярные занятия спортом помогают выработать привычку и приучить мышцы и тело к нагрузке. Постепенно тело начинает приобретать желаемую форму и задействовать необходимые для нагрузки мышцы. К тому же благодаря постоянным тренировкам будут непрерывно вырабатываться эндорфины – гормоны счастья. Это поможет снизить уровень стресса.

Не бойтесь экспериментировать и искать то, что будет приносить удовольствие и пользу.

Памятка

СПОРТ ПОЛЕЗЕН ВСЕГДА



Другие памятки смотрите по QR-коду



Отличия между утренними и вечерними тренировками заключаются в биоритмах организма



Утром тело человека ещё не до конца проснулось, поэтому важно начинать тренировку с разминки и не давать сразу большую нагрузку. В это время суток организм использует энергию за счёт жировых запасов, что хорошо для похудения

Вечером тело находится на пике активности, но к концу дня накапливается усталость. Тренировка должна быть направлена на расслабление мышц, а также включать упражнения на растяжку. Важно прислушиваться к своему организму и давать ему ту нагрузку, которая будет в удовольствие



Вне зависимости от времени суток тренировка способствует:

- улучшению кровообращения и обмена веществ
- укреплению мышц и суставов
- снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета
- нормализации сна
- повышению настроения
- развитию координации и баланса
- формированию здоровых привычек

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ЦМЗ ПКБ № 1 им. Н. А. Алексеева

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

О подготовке к школе, базовых правилах, которые должен знать ребёнок, и важных действиях родителей рассказывает врач-психиатр, психотерапевт филиала № 3 Психиатрической клинической больницы № 13 и мама Ольга Александрова.



Фото: Юрий Страхов/НИИОЗММ

▲ Ольга Александрова

Как готовиться к учёбе

Каждый ребёнок уникален: то, что подходит одному, может не подойти другому. Поэтому не стоит составлять перечень навыков, которыми должен обладать каждый будущий первоклассник. Психолог может дать рекомендации, но они не должны восприниматься как обязательные. Родителям следует выбирать индивидуальную траекторию развития ребёнка, учитывая его особенности и потребности.

Если ваш ребёнок посещает детский сад, там его подготовят к школе. Воспитатель и психолог дадут необходимые рекомендации и помогут снять многие вопросы родителей. В детском саду дети учатся общаться со сверстниками и взрослыми, соблюдать правила поведения, развивают речь, мелкую моторику, внимание, память, мышление и другие навыки.

Но, если вы не отдавали ребёнка в детский сад, важно заранее организовать для него знакомство с социумом, напоминающим школьный. Для этого можно записать его на подготовительные курсы при школах или выбрать другие варианты мягкого знакомства со школьной средой (например, кружки или секции).

Чему нужно научить до школы

В каждой школе есть свои правила, которые регулируют поведение учеников. Поэтому важно заранее ознакомиться с особенностями выбранной школы, чтобы ребёнок быстрее адаптировался к новой среде.

Перед началом учёбы в первую очередь расскажите ребёнку о важности соблюде-

нить организованным. Дисциплина помогает соблюдать режим дня, что件 полезно не только в учёбе, но и в жизни.

Ещё один важный момент – если хотите научить ребёнка чему-то, покажите это на своём примере. Есть известная поговорка: не пытайтесь воспитывать ребёнка, он всё равно будет похож на вас. И это действительно так. То, что вы не объяснили своему ребёнку в детстве, будет сложно донести во взрослом возрасте. Занимайтесь вместе с ребёнком, а не вместо него. Это поможет укрепить семью и уменьшить школьный негатив.

Когда школа вызывает страх

Если ребёнок боится идти в первый класс, возникает встречный вопрос: «Почему так случилось? Почему он решил, что первый класс страшный?»

Важно правильно рассказать ребёнку о школе. Не стоит пугать его школой, учителем или трудностями, которые могут встретиться на пути. Это может вызвать у ребёнка чувство беспомощности перед новым этапом жизни. Например, слова: «Вот пойдёшь учиться, узнаешь...» могут быть восприняты как угроза или как интригующая фраза. Всё зависит от интонации и эмоционального окраса. Объясните ребёнку, что главное в школе – уметь находить общий язык с окружающими. Если он научится делать это, никакие беды не будут страшны.

Но, если ребёнок всё ещё напуган, постарайтесь его успокоить. Соберите



Перед началом учёбы в первую очередь расскажите ребёнку о важности соблюдения техники безопасности на уроках и переменах.

ния техники безопасности как на уроках, так и на переменах. Необходимо научить его не создавать опасные ситуации, в которых могут пострадать он сам или окружающие.

Дисциплина – это один из основных принципов, следовать которому придётся в любой школе. Поэтому родителям нужно объяснить ребёнку, насколько важно

вместе портфель, позвольте самому выбрать вещи для учёбы. Покупая школьную или физкультурную форму, обязательно отметьте, что она ему очень идёт.

Заранее обсудите с учителем особенности характера и страхи ребёнка, поговорите со школьным психологом. Если страх слишком силён, обратитесь к специалисту.

Что насчёт «эффективной началки»?

Если до начала учёбы ребёнок освоил программу первого класса, идёт с опережением как психически, так и физически и ему хочется узнать больше, то тогда программа эффективной начальной школы может быть для него подходящей. Однако важно учесть, что дополнительная нагрузка в виде кружков, спортивных секций, музыкальной или художественной школы может оказаться слишком тяжёлой для ребёнка.

В течение года дети получают большой объём знаний, который тяжело осилить сразу. Это может сказаться на здоровье. Не стоит превращать учебный процесс в гонку за знаниями.

Важные обследования

Перед школой ребёнку необходимо пройти диспансеризацию. Это поможет понять, готов ли он к школе и какие особенности его здоровья необходимо учесть при обучении. Например, если у будущего школьника слабое зрение, он будет сидеть ближе к доске.

Дети проходят большой объём знаний, который тяжело осилить сразу.

- эндокринолог;
- гинеколог для девочек;
- уролог-андролог для мальчиков.

Полезно проконсультироваться у детского психолога и логопеда.

Педиатр напишет заключение и определит группу здоровья. От этого будет зависеть нагрузка на уроках физкультуры.

Поддержка с первых школьных дней

Чтобы первые дни в школе оставили положительные впечатления, важно создать приятную атмосферу. Встречая ребёнка после учёбы, обязательно хвалите его и обсуждайте всё, что происходило за день. Это поможет вам быть в курсе событий и вовремя реагировать на возможные проблемы, а первоклассник сможет выговориться после трудного дня и при необходимости получить ваш совет или услышать историю из вашей школьной жизни.

Обсуждая прошедший день, не говорите об учителе в негативном ключе: тогда и ребёнок начнёт искать в нём негативные черты, перестанет доверять ему. А вместе с авторитетом педагога может рухнуть и успеваемость. Если у вас

возникли вопросы к учителю, сначала обсудите их тет-а-тет. Если прийти к компромиссу не удастся, обратитесь к завучу или директору – так будет проще найти общий язык и решить проблему.

На диспансеризации перед школой ребёнка обследуют детские специалисты:

- невролог;
- хирург;
- травматолог-ортопед;
- стоматолог;
- офтальмолог;
- отоларинголог;
- психиатр;

Также родителям могут помочь такие методики, как «Терапия материнской любовью» или «Метод Драпкина». Информацию о них вы можете найти по QR-коду.





Виктория ЕГОРОВА, врач-диетолог высшей категории, заведующая организационно-методическим отделом по диетологии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Участники городского марафона «Дарите время семье» могут задавать вопросы о питании профессиональным диетологам. Ответы публикуются на mosfamily.niiozmm.ru.



Задать вопрос
врачу или оставить
благодарность
всегда можно
в телеграм-канале
газеты
«Московская
медицина. Сито»



Как «оздоровить» обычную окрошку?

Калорийность блюда, так же как и его полезность, будет напрямую зависеть от выбора продуктов, входящих в его состав. В среднем одна порция блюда (400 г) обладает сравнительно небольшой калорийностью, 260–280 ккал. Наиболее полезной будет окрошка, в рецептуре которой используются различные свежие овощи и зелень. Колбасным изделиям и ветчине лучше предпочесть нежирные сорта отварного мяса или птицы. Такой вариант позволит сократить калорийность блюда примерно на 20–25 %, не уменьшая при этом количество полезных питательных веществ в его составе. В качестве заправки лучше использовать нежирные сорта сметаны или натуральный йогурт.

В состав большинства рецептов кваса промышленного производства вводится достаточно большое количество сахара и углекислый газ. Такой квас, по сути, является сладким газированным напитком, способствующим избыточному потреблению сахара. Это приводит к ожирению и связанным с ним заболеваниям. Для окрошки используйте несладкий квас. Хорошей альтернативой может служить кефир или другие кисломолочные напитки пониженной жирности, например молочная сыворотка или айран. При приготовлении окрошки на такой основе меньше риск развития повышенного газообразования в кишечнике (метеоризма).

Сколько клубники разрешается съедать в день без вреда здоровью?

Клубника – источник витамина С, по содержанию этого витамина-антиоксиданта, защищающего мембраны наших клеток, клубника значительно опережает, например, лимоны.

В среднем в 150 г клубники содержится примерно суточная доза витамина С.

Содержание сахара в клубнике относительно невысоко. Также эта ягода содержит фолиевую кислоту. Клубника богата и различными минеральными веществами, калием, магнием, цинком. Так же как и в малине, в ней содержатся салицилаты – вещества, обладающие противовоспалительным действием. Клубника наряду с другими ягодами содержит много пищевых волокон, благотворно влияющих на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта.

Клубника обладает ещё одним немаловажным полезным свойством, а именно низкой калорийностью. Ведь на 100 г ягод приходится всего 30 ккал. Но это совсем не значит, что клубнику можно употреблять в чрезмерных количествах. Помимо диспепсических явлений, которые могут быть вызваны переизбытком клубники, она является самой провоцирующей аллергию ягодой. Следует воздержаться от употребления клубники людям, страдающим различными аллергическими реакциями, особенно в период обострения заболевания.

При отсутствии противопоказаний взрослому человеку можно съесть 250–300 г клубники в день в свежем виде.

Бывает ли «диетическое» мороженое?

Пищевая ценность мороженого (фруктового, пломбира, шоколадного, фруктового льда или сорбета) зависит от состава входящих в него ингредиентов. Обычно в классическом мороженом на основе молока и сливок содержатся молочные белки, жиры, некоторое количество лактозы, добавленный сахар. Также присутствуют и другие, не менее калорийные добавки: шоколад, вафли, джем. Ассортимент мороженого разнообразен. При выборе мороженого ознакомьтесь с его составом, указанным на этикетке.

Следует помнить, что любое мороженое – это лакомство, которое можно

позволить себе время от времени и в небольшом количестве. Содержание полезных пищевых веществ в нём незначительно по сравнению с высокой калорийностью продукта. Так, например, порция пломбира (100 г) – это 230 ккал. А вот сорбет и фруктовый лёд содержат меньше сахара и жиров.

Более «диетическое» мороженое можно приготовить дома, например, из йогурта, свежих фруктов, ягод или свежевыжатого сока без добавления сахара.

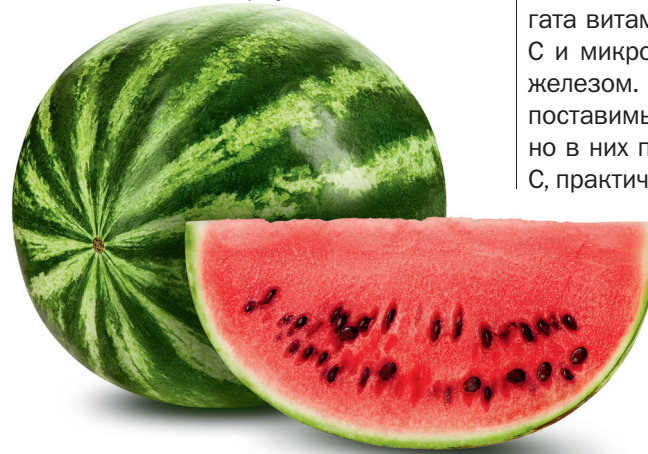
Как не отравиться арбузом?

Проверка качества арбузов обязательна для всех продавцов, поэтому при покупке не стесняйтесь спрашивать документы, подтверждающие безопасность и качество товара.

Не приобретайте арбузы и другие продукты вдоль обочин дорог или в местах так называемой стихийной торговли.

Не покупайте надрезанные арбузы, сладкая мякоть – питательная среда, которая способствует росту и размножению бактерий, попавших внутрь в результате нарушения целостности кожуры арбуза.

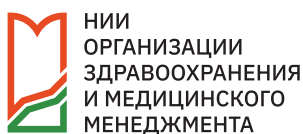
Не употребляйте в пищу арбуз, если он повреждён при перевозке или хранении. Перед употреблением необходимо тщательно вымыть арбуз.



Правда, что из всех видов смородины самая полезная – чёрная?

Различия между чёрной, белой и красной смородиной невелики. 100 г чёрной смородины содержат 7,3 г углеводов, 4,8 г пищевых волокон, энергетическая ценность – 44 ккал. Чёрная смородина богата витаминами, в том числе витамином С и микроэлементами: магнием, калием, железом. Красная и белая смородина сопоставимы по своему составу с чёрной, но в них почти в 5 раз меньше витамина С, практически нет железа, но много витамина К. По содержанию полифенолов и природных антиоксидантов данные сорта также сопоставимы. Все виды смородины обладают противовоспалительным и антиоксидантным эффектом.

Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников
Члены редакционного совета
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Поткаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,
М. Ш. Хубутия, А. В. Шабунин,
Н. А. Шамалов.
Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Надежда Владимировна, Ирина Баринская, Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

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

«Московская медицина» в социальных сетях:



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ