



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
17 АВГУСТА 2026 ГОДА
№ 31 (429)



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

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



фото: mos.ru

10 лет назад в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского начал работать центр радиохирургии. В нём сформирован полный цикл оказания помощи пациентам с заболеваниями головного мозга. Об этом рассказал Сергей Собянин в своём канале в мессенджере МАКС.

“Здесь получают высокотехнологичную помощь не только москвичи, но и пациенты из разных регионов нашей страны. За 10 лет специалисты центра провели больше восьми тысяч высокотехнологичных операций. Помощь получили больше восьми тысяч пациентов. Врачи сочетают радиохирургию с традиционными методами лечения, и мы постоянно обновляем оборудование для сверхточных процедур», — написал мэр Москвы.

Центр радиохирургии — подразделение в системе московского здравоохранения, оснащённое установкой «Гамма-нож». Эта технология позволяет лечить опухоли головного мозга, сосудистые патологии и ряд функциональных заболеваний без открытых операций, разрезов и наркоза. Воздействие направлено только на патологический очаг. Во время процедуры пациент находится в сознании.

«Мы продолжаем строительство нового корпуса НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского. После его открытия центр радиохирургии переедет в новое здание и получит самое современное оборудование, включая установку «Кибернож», — добавил мэр Москвы.



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

10-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ ЦЕНТРА РАДИОХИРУРГИИ

▲ Специалисты центра радиохирургии Склифа провели более восьми тысяч высокотехнологичных операций

Новости

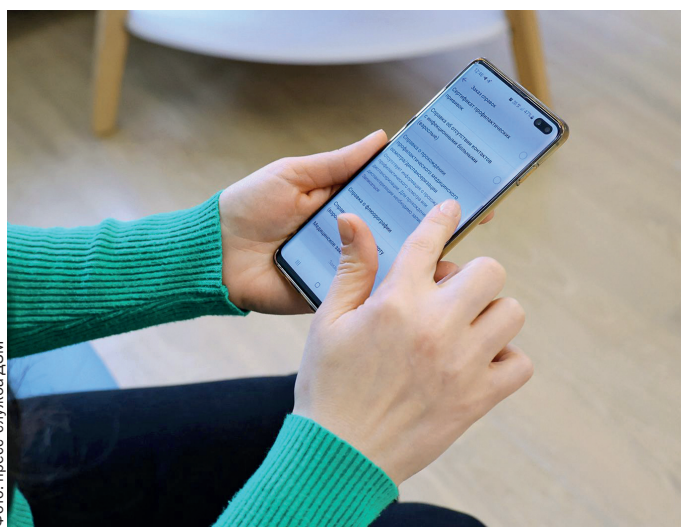


фото: пресс-служба ДЗМ

▲ ИИ-ассистент Алиса подскажет, какие документы доступны для онлайн-заказа

АЛИСА ДЛЯ ПОЛИКЛИНИКИ



фото: пресс-служба ДТСЗН

У москвичей появилась возможность заказывать ряд медицинских справок в головном формате с помощью ИИ-ассистента Алисы в электронной медицинской карте. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“Мы последовательно развиваем цифровые сервисы и встраиваем медицинские сценарии в привычные москвичам форматы, чтобы горожане могли решать всё больше вопросов дистанционно. В прошлом году в электронной медкарте появилась

возможность заказывать онлайн востребованные медицинские справки. Среди них справки о прохождении профилактических медосмотров, об отсутствии контактов с инфекционными больными, карта профилактических прививок и другие документы, которые могут понадобиться для зачисления в детский сад, поездки в лагерь, записи в бассейн и в иных ситуациях. Теперь заказать их можно голосом с помощью навыка в Алисе: она подскажет, какие справки доступны, поможет заказать нужную, а при необходимости объяснит, где получить бумажную копию. Новый альтернативный способ помогает сделать взаимодействие с системой здравоохранения ещё удобнее. Кроме того, с помощью ИИ-ассистента можно вносить в электронную медкарту основные показатели здоровья, уточнять информацию о записях к врачу и на исследования, а также переносить или отменять их», — рассказала Анастасия Ракова.

Анонсы



фото: Freepik/Magnific

Молчаливый холестерин
Чем он опасен?

СТР. 6



фото: Freepik/Magnific

Скоро в школу
На что обратить внимание:
советы родителям

СТР. 7



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру
телефона на QR-код

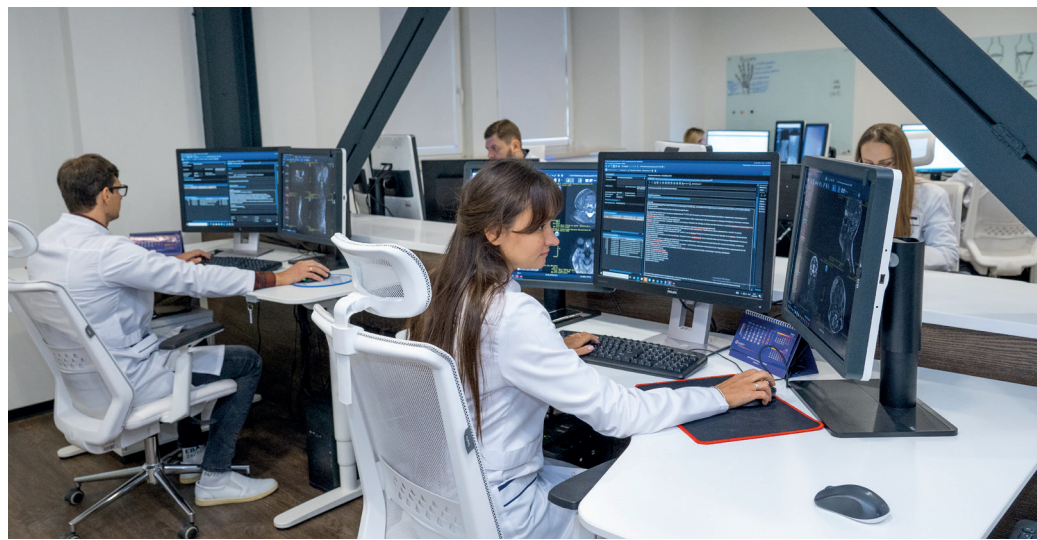
Учебник по оценке ИИ

Ученые Центра диагностики и телемедицины выпустили учебное пособие «Оценка качества и эксплуатационных параметров технологий искусственного интеллекта в здравоохранении».

В его основу положены научные и практические результаты московского эксперимента по внедрению компьютерного зрения для анализа медицинских снимков с 2020 по 2025 год. Также рассматривается дальнейшее применение этих технологий в здравоохранении.

«Весь опыт мы собрали в новом учебном пособии. Оно не про абстрактный искусственный интеллект, а про конкретные

цифры, чек-листы, пороговые значения и алгоритмы действий: как проверить, безопасна ли система, насколько она точна и можно ли ей доверять в реальной клинике. Уверен, пособие станет помощником для врачей-кибернетиков, организаторов здравоохранения и всех, кто отвечает за внедрение ИИ в медицину», — поделился главный врач Центра диагностики и телемедицины **Юрий Васильев**.



▲ Авторы обобщили всё, что помогает работать с ИИ в медицине

фото: НИИОЗММ

Поставили на ноги

Мужчина много лет жил в США, но с проблемами со здоровьем решил обратиться именно в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

Несколько месяцев назад во время занятий спортом пациент получил травму позвоночника. Его состояние постепенно ухудшалось: одна нога практически перестала двигаться, ходить становилось всё труднее. Мужчина обращался в клиники США, но безрезультатно. На фоне усиливающейся боли он принял решение приехать в Москву и довериться специалистам Склифа. Обследование показало межпозвоночную грыжу, которая

сдавливала нервы. Врачи выполнили малоинвазивную операцию и удалили её: через небольшой разрез освободили сдавленный нерв, максимально сохранив окружающие ткани.

В Москве такие вмешательства ежедневно помогают пациентам с заболеваниями позвоночника вернуть подвижность и избавиться от боли.

Уже на следующий день после операции пациент смог самостоятельно встать на ноги.

Врачи выполнили малоинвазивную операцию и удалили межпозвоночную грыжу



▲ В Склифе помогли пациенту с травмой позвоночника

фото: НИИОЗММ

Движение без боли

Московские врачи избавили 76-летнюю пациентку от мучительной боли при ходьбе. Женщина много лет жила с «шишкой» на стопе – вальгусной деформацией. Операцию она долго откладывала из-за страха перед хирургическим вмешательством, но со временем боль усилилась, ходить стало сложно.

В Городской клинической больнице имени А.К. Ерамишанцева врач – травматолог-ортопед **Александр Карандин** восстановил правильную биомеханику переднего отдела стопы, устранил деформацию и вернул на место первый палец.

Болевой синдром уменьшился, теперь женщине предстоит пройти реабилитацию.



▲ До/после



▲ Пациентка несколько лет откладывала операцию из-за страха

фото: пресс-служба ГКБ имени А.К. Ерамишанцева

фото: пресс-служба ГКБ имени А.К. Ерамишанцева

Коротко

Москвичка родила 15-го ребёнка

В роддоме Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева приняли роды у 41-летней жительницы столицы, которая стала мамой в 15-й раз. В августе в семье Надежды и Ивана Роговых на свет появилась девочка Вера. Супруги сейчас воспитывают 10 дочерей и пять сыновей. Все 15 детей появились на свет естественным путём, без применения эпидуральной анестезии. Все роды были партнёрскими: рядом с Надеждой находился супруг Иван. Роды принимала дежурная акушерская бригада, в составе которой работал врач – акушер-гинеколог **Василий Ассанский**.

Семьи, воспитывающие 15 и более детей, в России встречаются крайне редко.

Отношение к психиатрическим стационарам

24 августа на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Пациенты психиатрических стационаров. Стигматизация и реальность» в рамках цикла «Vs. Стигма» проекта «PSY-грамота».

Вебинар посвящён отношению в обществе к госпитализации в психиатрические стационары.

Участники узнают, как общество стигматизирует людей с психическими расстройствами и как преодолеть социальные мифы и предрассудки.

Посмотреть вебинар можно по QR-коду.



18+



Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

ИИ-ведущая еженедельно делится новостями столичного здравоохранения. В каждом выпуске – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру телефона на QR-код.



ФЛАГМАН СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

В этом году Городская клиническая больница (ГКБ) № 15 имени О.М. Филатова отмечает 45-летие. Сегодня клиника переживает масштабную реконструкцию, внедряет искусственный интеллект и активно применяет прорывные методы хирургии. О технологиях будущего и о том, почему ни одна машина никогда не заменит врача, рассказал главный врач, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ Валерий Вечорко.

Фото: Владимир Феничев/НИИОЗММ



Валерий Вечорко

– Валерий Иванович, какие традиции, заложенные при основании больницы, удалось сохранить спустя 45 лет?

– Самое главное – это особая атмосфера больницы. ГКБ № 15 имени О.М. Филатова с самого начала создавалась как мощный многопрофильный центр, где развивается клиническая практика совместно с наукой и образованием. Эту основу заложили ещё первый главный врач Владимир Николаевич Мудрак и руководители кафедр. У нас работают 16 кафедр ведущих вузов и НИИ, действуют университетские клиники. А значит, традиция постоянного профессионального роста и обмена опытом никуда не исчезла. Сохранилась и другая важная традиция – готовность брать на себя самые

сложные случаи, работать в экстренных условиях и не отступать перед вызовами.

– Сейчас на территории больницы идут активные ремонтные работы корпусов. Какими будут новые помещения?

– У нас действительно идёт большая реконструкция. В работе терапевтический корпус, родильный дом на Вешняковской улице, продолжается обновление главного корпуса, а также капитальный ремонт консультативно-диагностического центра. После завершения масштабного ремонта это будут корпуса с новым оборудованием, улучшенной логистикой, более комфортными палатами и рабочими зонами, где пациентам и врачам станет намного удобнее.

– Какие цифровые решения сильнее всего изменили повседневную работу врачей за последние годы?

– Самое заметное изменение – переход к цифровому госпиталю. Вся документация ведётся в электронном виде, работают ЕМИАС, радиологические и лабораторные сервисы, появилась возможность заранее видеть историю пациента, его обследования, результаты КТ, МРТ, лабораторные исследования. Очень сильно изменила работу и система триажа: состояние пациента теперь быстрее оценивают по степени тяжести, а дальше помощь выстраивается по чётким маршрутам. Это экономит драгоценное время.

Но есть вещи, которые невозможно доверить технологиям. Нельзя алгоритмизировать доверие, нельзя заменить личный разговор с пациентом, нельзя поручить машине выбор между несколькими клинически допустимыми, но по-человечески разными решениями, особенно когда речь о тяжёлых больных, реабилитации, паллиативной помощи или ситуации, где нужно не только лечить, но и поддерживать.



▲ Флагманский центр принимает до 400 пациентов в сутки

Фото: НИИОЗММ



▲ Результаты исследований хранятся в электронном виде

– Что сегодня отличает ГКБ № 15 имени Филатова от других крупных многопрофильных стационаров Москвы?

– Наша больница не просто большой стационар, а мощный центр экстренной и плановой медицины. Мы гордимся своим флагманским центром. Региональный сосудистый центр позволяет эффективно помогать пациентам с сердечно-сосудистыми катастрофами. У нас действуют два больших центра женского здоровья и женские консультации. Ещё одно важное отличие – опыт работы в самых разных чрезвычайных условиях. Мы прошли через Чернобыль, через пандемию COVID-19, через резкие перестройки всей системы медицинской помощи. Это закалило коллектив и сделало его по-настоящему стойким и готовым к переменам.

– Какие направления высокотехнологичной помощи планируется развивать в ближайшие годы?

– В первую очередь это всё, что связано с сердечно-сосудистой визуализацией, эндоваскулярными технологиями, нейроваскулярной помощью и малоинвазивной хирургией. Уже сейчас у нас выполняются десятки операций TAVI (малоинвазивная операция по замене суженного аортального клапана сердца без разреза грудной клетки). Наши кардиохирурги берутся за протезирование аорты по экстренным показаниям, различные вмешательства при инсульте и инфаркте, ЭКМО (метод временного замещения функций сердца и лёгких с помощью специального аппарата), сложные аритмологические операции, а при необходимости задействуются гибридные технологии.

На ближайшую перспективу мы планируем создать клинический центр компетенций по сердечно-сосудистой визуализации. Это очень важное направление, потому что будущее современной диагностики заключается в точности, скорости и комплексном анализе данных. Отдельно будут развиваться технологии, связанные с женским здоровьем, репродуктивной медициной и высокотехнологичной кардиологией.

– Если заглянуть на 5–10 лет вперёд, какой вы видите больницу?

– Ещё более современной, ещё более удобной для пациента и ещё более технологичной. Полностью завершится обновление инфраструктуры, мы переедем в новые корпуса. Конечно, будем стремиться к более чёткой логистике и диагностике. Хотя и сейчас организации медицинской помощи у нас учатся многие регионы. Но при этом главное останется неизменным: больница будет держаться на людях. На врачах, медицинских сёстрах, администраторах – всех, кто ежедневно делает своё дело. Смысл нашей работы останется прежним: спасать, помогать и возвращать человеку качество жизни.

“

Самое заметное изменение – переход к цифровому госпиталю



Фото: НИИОЗММ

▲ Врачи проводят оперативные вмешательства в гибридных операционных

ПАВИЛЬОНЫ ЗДОРОВЬЯ

В центре Москвы работают павильоны здоровья в рамках проекта «Лето в Москве». Это новые городские пространства, где современные технологии помогают всего за одно посещение больше узнать о состоянии организма. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Сегодня столица развивается по принципам философии здорового долголетия – всё в городе направлено на то, чтобы москвичи жили долгой и насыщенной жизнью. Это возможно и благодаря новым технологиям, которые позволяют легко и просто получать много новой полезной информации о состоянии организма. И главное – обращать внимание на изменения, которые ещё не вызывают жалоб, но уже требуют внимания. Чтобы ознакомить москвичей с современными возможностями диагностики, недавно мы протестировали формат городского павильона с бесплатными экспресс-обследованиями на музыкальном фестивале на ВДНХ. Мы увидели большой интерес москвичей и решили развивать этот проект дальше. И теперь открываем ещё два павильона. Это первый шаг к здоровому долголетию. Место, куда можно зайти во время обычной прогулки и всего за 10–15 минут узнать о своём организме гораздо больше. Например, здесь можно определить биологический возраст, оценить работу сердечно-сосудистой системы, физическую форму и уровень стресса, узнать состав тела и другие важные показатели, попробовать нейрофитнес для развития внимания и памяти. На основе проведённых обследований в интерактивном развлекательном формате будут сформированы

рекомендации по корректировке образа жизни», – сообщила **Анастасия Ракова**.

Городская экспресс-диагностика не заменяет полноценного обследования. Она помогает сделать первый шаг, обратить внимание на важные показатели и задуматься о профилактике.

Как рассказала главный врач Городской поликлиники № 2 **Наталья Шиндряева** во время открытия павильона «Путь здоровья», важно проводить оценку сво-

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ В столице уже открыты три павильона



- ▲ Сотрудники центров госуслуг сопровождают посетителей павильона
- Биоимпеданс измеряет количество жировой ткани, мышечной массы и жидкости в организме с помощью слабого электрического тока

его физического состояния и при наличии показателей, отходящих от нормы, приходить на консультацию к врачу, сдавать анализы.

«Данный проект даёт возможность обратиться к профилактической медицине, чтобы жить человеку не только долго, но и качественно», – отметила **Наталья Шиндряева**.



Сегодня столица развивается по принципам философии здорового долголетия



- В зоне нейрофитнеса можно потренировать память



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Всё в городе направлено на то, чтобы москвичи жили долгой и насыщенной жизнью

В павильонах на бульварах установили различные аппараты. С их помощью за одно посещение можно узнать биологический возраст, пульс, давление, индекс массы тела, уровень стресса, насыщение крови кислородом, состав тела, водный баланс, состояние костной ткани и другие важные показатели. Обследование проходит в интерактивном развлекательном формате. По его итогам участники получают рекомендации по корректировке образа жизни.

Интерактивная игра

В павильонах в центре города также можно поучаствовать в интерактивных мероприятиях. Они посвящены достижению здорового долголетия. Участники узнают о четырёх сферах, на которые важно обращать внимание: это тело, движение, питание и стресс. После прохождения небольшого квиза посетители получают рекомендации, на каких аппаратах нужно пройти исследование именно им. На интерактивных станциях в игровом формате можно проверить силу хвата, скорость реакции и мышечную активность.

В павильонах «Путь здоровья» и «Сердце» есть зона нейрофитнеса. Посетителям предлагается пройти тренировку, направленную на развитие концентрации, памяти и навыков управления стрессом.

На протяжении всего маршрута посетителей сопровождают сотрудники центров госуслуг. Они рассказывают о возможностях московской системы здравоохранения, отвечают на вопросы горожан и помогают пройти экспресс-диагностику.

Много возможностей

Павильон «Путь здоровья» принимает посетителей на Никитском бульваре. Также открыт павильон «Сердце» на Трубной площади.

Они будут работать с 12:00 до 20:00 со вторника по четверг, с 12:00 до 22:00 по пятницам, с 10:00 до 21:00 по субботам и воскресеньям. Понедельник – выходной день. Все желающие смогут посетить их бесплатно.

Павильон здоровья, работавший на музыкальном фестивале на ВДНХ, вновь открыт там же.

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Учитывая растущую нагрузку на зрительную систему современных детей, сохранение здоровья глаз – одна из актуальных проблем педиатрии. Своевременная диагностика и грамотно подобранная терапия играют решающую роль в предупреждении прогрессирования офтальмологических заболеваний. Как сохранить зрение, рассказал главный детский офтальмолог Москвы, заведующий кабинетом специализированной медицинской помощи консультативного центра Морозовской детской городской клинической больницы, кандидат медицинских наук, доцент Александр Тумасян.

Фото: Морозовская ДГКБ



Александр Тумасян

Причины ухудшения зрения

Один из наиболее значимых факторов ухудшения зрения у детей – несвоевременное обращение к врачу: по статистике, около 20% родителей не приводят детей вовремя на профилактические осмотры к врачу, когда можно обнаружить предвестники или самое начало заболевания. Ребёнок в таких случаях попадает к офтальмологу, когда болезнь находится уже в развитой стадии и появились необратимые расстройства зрения. Заметить, что ребёнок стал хуже видеть, практически нереально. Это может сделать только специалист. Ведь дети вообще никогда не жалуются. У ребёнка всегда всё хорошо, даже если он видит лишь две верхние строчки таблицы вместо десяти. Если родители не приведут его на осмотр, никто не догадается, что у него лишь 20% зрения.

Другие факторы, влияющие на ухудшение зрения, – избыточная зрительная нагрузка на близком расстоянии (это значительное время, проведённое не только за учебниками, но и за планшетом, телефоном, компьютером) и недостаточная физическая активность. Из-за этих факторов развивается аномальная рефракция. Современные дети мало двигаются, мало гуляют, из-за этого риск возникновения близорукости у них очень сильно возрастает.

Проблемы со зрением

Каждому возрасту свойственны свои заболевания глаз. Например, косоглазие в большинстве случаев возникает у детей 2–4 лет. Приобретённая близорукость чаще всего выявляется в 7–10 лет у второклассников-третьеклассников. Не случайно её ещё называют школьной, хотя к самой школе она имеет опосредованное отношение. Ведь там всё: стулья, парты, освещение, шрифт учебников – отвечает санитарным нормам и правилам. В соответствии с ними детей периодически пересаживают: одну четверть ребёнок сидит в крайнем левом ряду, затем – в среднем, потом – в крайнем правом, чтобы все получали одинаковую освещённость. Но зрительная нагрузка у учащихся большая, и это главный отрицательный фактор.

Для предотвращения усталости глаз необходимо соблюдать простое правило: 20 минут позанимался или почитал – 20 минут посмотрел вдаль. Это актуально и для детей, и для взрослых: надо давать глазам отдых. Не должен ребёнок, придя из школы, тут же садиться за уроки и делать их, не отрываясь, часа три до победного конца. При работе вблизи (чтении, письме) глазная мышца сокращается, но она не может долгое время

Первое место по распространённости заболеваний зрения у детей занимают близорукость, дальнозоркость и астигматизм

Фото: Морозовская ДГКБ



▲ Сегодня все детские больницы и поликлиники оснащены самым современным офтальмологическим оборудованием

без последствий находиться в напряжении, ей необходим отдых. И второе правило: ребёнок должен гулять не менее двух часов в день. Это лучшая профилактика ухудшения зрения. И конечно же, родители должны не допускать, чтобы ребёнок целыми днями находился со смартфоном в руках или планшетом, просиживал часами за компьютерными играми.

Методы лечения

В Москве организована сеть кабинетов охраны зрения детей при детских поликлиниках. Они оснащены специальной аппаратурой, которая предназначена для лечения глаз при помощи различных тренировок. В них лечат такие



Фото: Морозовская ДГКБ

▲ Фундус-камера применяется в офтальмологии для ранней диагностики заболеваний, скрининга и контроля за лечением

заболевания, как косоглазие, миопия, снижение остроты зрения, когда ребёнок даже в очках плохо видит. Для этого используются аппараты цветоимпульсной и лазерной стимуляции, устройства для тренировки аккомодации и бинокулярного зрения, а также различные компьютерные программы.

Офтальмологи помогают подобрать детям оптические устройства для коррекции зрения – как очки, так и контактные линзы, а также ортокератологические линзы. В отличие от обычных контактных линз они жёсткие и газопроницаемые. Их надевают только на ночь. Пока ребёнок спит, они работают, меняя форму роговицы, обеспечивая таким образом хорошее зрение днём без очков и мягких линз.

В Москве реализуется программа, по которой детей-инвалидов по зрению бесплатно за счёт бюджета города обеспечивают очками. Для семьи это большое подспорье. В среднем около 700 детей в год участвуют в этой программе.



▲ Врачи Морозовской больницы проводят уникальные операции

Фото: Морозовская ДГКБ

МОЛЧАЛИВЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

Фото: НИИОЗММ



Кирилл Глибко

Взрослые как дети

Парадокс, но большинство людей, у которых случился инфаркт или инсульт, до этого момента считали себя здоровыми. Достаточно часто взрослые в вопросах здоровья ведут себя как маленькие дети. Если видят опасность (боль или плохое самочувствие), возникает страх, который при лучшем развитии событий преобразуется в действия: записаться к врачу, пройти обследование, принять таблетки. Но если ничего не ощущается, то как будто и делать ничего не надо, ведь проблемы нет. На самом деле в этом кроется большая опасность – повышенный холестерин не болит. А ведь именно он приводит к атеросклеротическому поражению сосудов,

В большинстве случаев высокий холестерин никак не проявляется, пока не возникают осложнения – инфаркты и инсульты. Что важно делать для предупреждения этих ситуаций, чтобы продлить период активной и здоровой жизни, рассказал врач-терапевт, заведующий отделением медицинской профилактики Городской клинической больницы имени В.П. Демихова Кирилл Глибко.

провоцирующему острые сосудистые события. Атеросклероз может прогрессировать годами без явных симптомов.

Сначала на внутренней поверхности сосуда появляется жёлтое пятно – это отложения холестерина. Со временем бляшка увеличивается и растёт внутрь сосуда. Как правило, если человек не проходит специальные обследования, он не подозревает о развитии атеросклероза, пока просвет сосуда не сузится на 75%. На этом этапе возможны клинические симптомы: стенокардия, боли в сердце, перемежающаяся хромота, преходящие ишемические атаки. Однако острые состояния, такие как инфаркт миокарда или инсульт, могут возникнуть на любой стадии развития холестериновой бляшки.

Опасность для сосудов

Сердечно-сосудистые заболевания уже много лет занимают первое место в мире среди основных причин смертности населения. Конечно, большое значение имеют так называемые факторы риска,

например пол и возраст. Отмечено, что у мужчин атеросклероз проявляется раньше. Сосуды у женщин репродуктивного возраста защищены благодаря половым гормонам, но с годами женские риски практически уравниваются с мужскими.

Не стоит сбрасывать со счетов наследственность. Если родственники, особенно близкие, сталкивались с сердечно-сосудистыми заболеваниями, шанс заболеть повышается. Есть ещё несколько провокаторов сердечных болезней, среди которых повышенное давление, сопутствующие заболевания, малоподвижный образ жизни, вредные привычки. Курение, в частности, повышает риск поражения сосудов, нужно избавляться от этой привычки немедленно.

Следует регулярно оценивать уровень общего холестерина в крови, он не должен превышать 5,2 ммоль/л, а показатель так называемого плохого холестерина – липопротеидов низкой плотности – 3,5 ммоль/л. Это цифры для здоровых людей. При сердечно-сосудистых заболеваниях показатели плохого холестерина должны быть ниже – оптимально до 1,4 ммоль/л, иначе заболевание может прогрессировать.

Не менее важно контролировать уровень давления, содержание глюкозы в крови. Все эти обследования жители столицы могут пройти в рамках московского чекапа – ежегодной диспансеризации в поликлинике по месту прикрепления. На первом этапе необходимо заполнить небольшую анкету заранее в приложении ЕМИАС или прямо в поликлинике, далее пройти базовый набор исследований согласно возрасту и полу. По их результатам, если потребуется, врач назначит дополнительное обследование, направит к профильным специалистам.

Здоровые привычки

Регулярный контроль за своим состоянием – это главная привычка, которая позволяет сохранить здоровье, управлять возрастом и продлить период активного долголетия. Но для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важен и образ жизни в целом. Доказано, что поддержание нормального веса уменьшает риск нарушения липидного обмена и предупреждает повышение уровня холестерина.

В питании следует ограничить насыщенные жиры, трансжиры. Есть больше овощей, фруктов, цельнозерновых и нежирных белковых продуктов. Важно

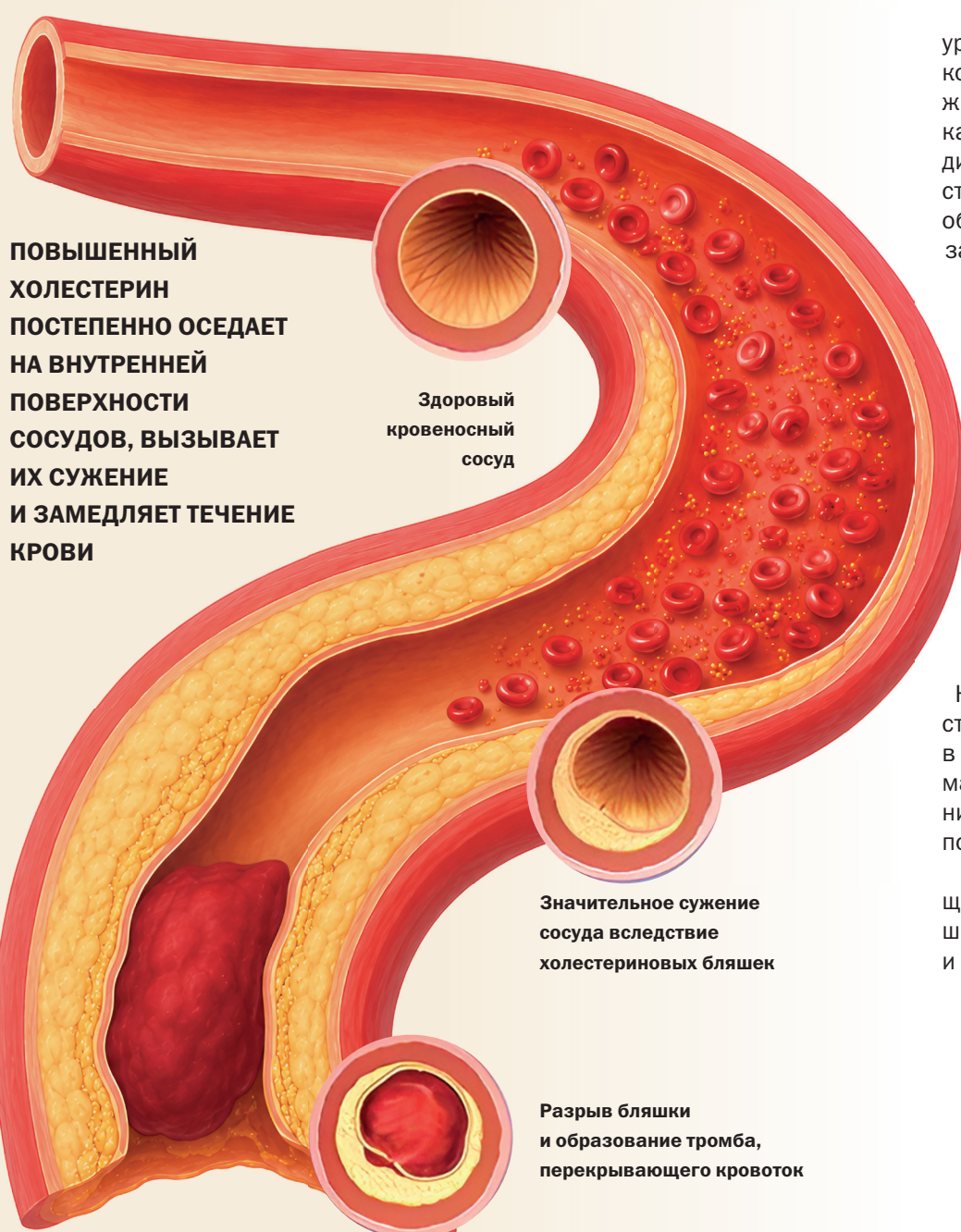


Фото: Freepik/MagNific

выстроить именно сбалансированное меню. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень общего холестерина, поддерживать здоровый вес. В столице созданы благоприятные условия для занятий физкультурой и спортом.

**Забота о своём здоровье всегда начинается с самого себя.
Сейчас для москвичей созданы все условия для активного долголетия**

КАК РАЗВИВАЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ



ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН ПОСТЕПЕННО ОСЕДАЕТ НА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ СОСУДОВ, ВЫЗЫВАЕТ ИХ СУЖЕНИЕ И ЗАМЕДЛЯЕТ ТЕЧЕНИЕ КРОВИ

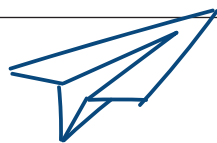
Здоровый кровеносный сосуд

Значительное сужение сосуда вследствие холестериновых бляшек

Разрыв бляшки и образование тромба, перекрывающего кровоток

Фото: ГигаЧат

СКОРО В ШКОЛУ



Для родителей настало напряжённое время – нужно подготовить ребёнка к учёбе. Что следует обязательно учесть, рассказывает врач – травматолог-ортопед, руководитель хирургической службы Детской городской клинической больницы имени З.А. Башляевой, доктор медицинских наук, профессор Виктор Шеин.



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

Виктор Шеин

Многослойный гардероб

Он позволяет снимать/надевать вещи в зависимости от температуры в школе, чтобы ребёнку было комфортно и удобно. Рубашки и блузы можно заменить на водолазки из качественного трикотажа по сезону – они меньше сковывают движения.

Ткань

Лучше смешанный состав, а не 100% натуральные ткани, которые сильно мнутся и плохо держат форму. Для костюма подойдёт состав из 40–60% шерсти, остальное – синтетика для износостойкости. Натуральных волокон должно быть не менее 35–50%. В блузках и рубашках натуральных волокон – хлопка или вискозы – не менее 65%.

Жилет вместо пиджака

Он не сковывает плечи и руки, что важно на уроках и переменах. С жилетом удобнее подстраиваться под температуру в классе.

СМЕННАЯ ОБУВЬ

Каблучок

Небольшой каблучок не более двух сантиметров, а не плоская подошва. Он снимает нагрузку с позвоночника. Подошва предпочтительнее гибкая и рифлёная, чтобы не скользить.

Материал

Самые подходящие – дышащие модели, чтобы не вызывать раздражения и потливости ног.

Размер

Нога должна свободно помещаться в обувь, без излишнего давления на стопу, но и не болтаться в ней.

Подъём

Обувь призвана обеспечивать хорошую поддержку дуги стопы и щиколотки, чтобы предотвращать развитие плоскостопия и других проблем.

Застёжка

Удобное крепление позволит ребёнку быстро и легко надевать и снимать обувь, что облегчит процесс переобувания в школе.

Жёсткий каркас

Модели с ортопедическими спинками – это не переплата, а необходимая защита. Для школьников, особенно младших классов, настоятельно рекомендуется выбирать ранцы с жёсткой формоустойчивой спинкой. Твёрдый каркас и специальные мягкие вставки (часто Х-образной формы) равномерно распределяют нагрузку на позвоночник, фиксируют ранец и не дают ему деформироваться под тяжестью учебников. Это позволяет предотвратить развитие нарушений осанки.

Вес

Для учеников 1–4 классов оптимальный вес пустого ранца не более 700 граммов, для учащихся 5–11 классов – не более 1 килограмма. Вместе с учебниками общий вес ранца не должен превышать 10–15% от веса ребенка.

Нагрудная стяжка

Она не даёт лямкам разъезжаться и сползать с плеч, обеспечивая плотное прилегание ранца к спине. В современных моделях на стяжке часто есть светоотражающие элементы, что делает ребёнка заметнее на дороге.

Лямки

Оптимальная ширина – не менее 4–4,5 сантиметра с мягкими подкладками, чтобы лямки не врезались в плечи.

Регулировка осуществляется под рост ребёнка и при нагруженном ранце. Верхний край ранца располагается на уровне плеч, а нижний – на уровне поясницы. Ранец должен плотно прилегать к спине, но не сковывать движения. Место крепления лямок на спинке необходимо расположить примерно на середине лопаток.

Светоотражатели

Светоотражатели должны быть со всех сторон: спереди, сзади и с боков. Водителю нужно видеть ребёнка не только спереди, когда он переходит дорогу, но и сзади и сбоку, например, когда тот идёт по обочине или стоит на остановке.

Выбирайте не самое дорогое или модное для своего ребёнка. Гораздо важнее, чтобы школьная экипировка была безопасна для его здоровья!

Кроссовки для физкультуры

Амортизация обязательна, особенно в зоне пятки. Она защищает суставы ног и позвоночник от ударных нагрузок при беге

и прыжках. Это особенно важно для растущего организма. Лёгкая дышащая сетка – оптимальный материал для активных занятий спортом. Кроссовки должны фиксировать стопу и иметь стельку, которую можно просушить.



Фото: Freepik/Magnific

ПАРАДОКСЫ ПАМЯТИ

Правда, что зубрёжка – самый лучший способ запоминания? Реально ли натренировать память? Можно усилием воли забыть плохие воспоминания? На частые вопросы о памяти отвечает врач-психотерапевт Психиатрической клинической больницы № 13 Эльмира Спирина.

Можно ли натренировать память?

Да, но только отчасти. Хорошая или плохая память – это врождённая особенность мозга, одному повезло больше, другому меньше. Но память можно и нужно тренировать. Мозг способен меняться в любом возрасте, при регулярной нагрузке формируются новые нейронные связи и укрепляются старые. Это напрямую влияет на эффективность запоминания и скорость извлечения информации. Полезно учить стихи или прозу, запоминать пословицы, поговорки, скороговорки, изучать иностранные языки. Можно пересказывать материал: это помогает понять, насколько хорошо усвоена информация, и выявить пробелы. Тренировки для памяти работают и на перспективу: регулярная умственная активность снижает риск когнитивных нарушений в пожилом возрасте.

Стрессы ухудшают память?

Не всегда. Кратковременные и несильные переживания вызывают повышенную выработку некоторых гормонов, которые могут улучшить концентрацию внимания, повысить эффективность работы и ускорить принятие решений. Например, на экзамене вы мобилизуетесь и вспоминаете даже то, что, казалось, давно забыли. Если вы пребываете в стрессовом состоянии долгое время (затянувшийся конфликт, неприятности на работе, финансовые проблемы), активность областей мозга, отвечающих за внимание, память, планирование и другие умственные функции, напротив, снижается. Также при хроническом стрессе дыхание становится поверхностным, мозг не получает достаточно кислорода, что негативно влияет на мыслительные способности. Поэтому учите бороться со стрессом, ищите свои способы, как не застревать в переживаниях.

Зубрёжка – это лучший способ что-то запомнить?

Согласно исследованиям, механическое заучивание может быть полезно только в краткосрочной перспективе. Без понимания и связей с уже имеющимися знаниями информация держится в кратковременной памяти и быстро улетучивается. Ещё один минус зубрёжки: можно воспроизвести заученное слово в слово, но растеряться, если вопрос сформулирован иначе или нужно применить знание в новой ситуации. Эффективнее не просто заучивать наизусть, а соотносить новое с тем, что уже известно, выстраивать аналогии, объяснять простыми словами, искать ответы на «почему» и «как это работает». Заучивание наизусть оправдано лишь в некоторых случаях, если нужно выучить термины, стихотворения, даты. Но даже тогда полезно практиковать так называемое интервальное запоминание: повторять материал через возрастающие временные промежутки (сразу, через 20 минут, через день, через неделю). Вместо многократного перечитывания лучше вспоминать материал по памяти, рассказать или написать. Можно пересказать тему другому человеку или воображаемому слушателю. При этом придётся структурировать материал, подбирать слова и замечать пробелы, что поможет осмысленному запоминанию.

Нужно есть грецкие орехи для хорошей памяти?

Грецкие орехи содержат жирные кислоты омега-3 и антиоксиданты (витамин Е) и в целом полезны для мозга: поддерживают память, концентрацию и скорость обработки информации. Также в их состав входит мелатонин. Это вещество известно как гормон сна, но у него гораздо более важная роль. Мелатонин настраивает внутренние биологические часы организма, активизирует структуры мозга, которые отвечают за сон, бодрствование и когнитивные функции, в том числе память. Но будьте внимательны: любые орехи калорийны, не переборщите с количеством.

Можно ли заставить себя забыть плохие воспоминания?

Нет, полностью стереть воспоминание не получится. Мозг не работает как компьютер, нельзя просто нажать кнопку «Удалить». Более того, негативные события часто помнятся дольше: таким образом мозг фиксирует опасный опыт, чтобы в будущем его избежать. Попытки насильно подавить мысль («Не думай об этом, забудь») часто дают обратный эффект. Прошлое всплывает в самый неподходящий момент, что только усиливает тревогу. Однако можно научиться работать с плохими воспоминаниями. Представьте прошедшее событие как фильм на экране, сделайте его чёрно-белым, уменьшите громкость – это поможет снизить градус переживаний. Или сместите ракурс с неприятного воспоминания, к примеру, на уроки, которые вы извлекли из него, или силу воли, что тогда проявили.

Эльмира Спирина

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Фото: Freepik/Magnific

 **НИИ
Организации
Здравоохранения
и Медицинского
Менеджмента**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Василевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, С. С. Карпов, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, А. И. Крюков, О. А. Латышквич, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Ордоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потеев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. 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. Cito» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя).
Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.
Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Ольга Калинин. Корректоры: Ирина Баринская, Людмила Базылевич.
Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.
© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026.
Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.
Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.
Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Cito»
в социальных сетях:



Наведите камеру
телефона на QR-код,
чтобы читать нас
в МАКС



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ