



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
14 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА
№ 35 (433)



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

Мэр Москвы Сергей Собянин и министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко посетили Центр диагностики и телемедицины. Центр специализируется на развитии лучевой и инструментальной диагностики, а также на внедрении технологий искусственного интеллекта в практическое здравоохранение. В его составе работает первый в стране и один из самых крупных в мире референс-центр лучевой диагностики.

технологий искусственного интеллекта в практическое здравоохранение. В его составе работает первый в стране и один из самых крупных в мире референс-центр лучевой диагностики.

“Цифровизация, новые технологии активно внедряются в здравоохранение и Москвы, и всей страны. За последние годы насыщенность лучевой диагностики просто стала кратно выше, чем была до этого. Это замечательно, но это определяет и другие вызовы, потому что с ростом количества аппаратов МРТ и КТ, рентген-аппаратов, УЗИ, маммографов потребовалось огромное количество высококвалифицированных специалистов, которые могли бы прочесть и быстро, своевременно дать заключение для лечения пациентов», – рассказал **Сергей Собянин**.

В ходе визита мэр Москвы провёл видеоконференцию с главами четырёх регионов России – губернатором Краснодарского края Вениамином Кондратьевым, губернатором Нижегородской области Глебом Никитиным, губернатором Тюменской области Александром Моором и губернатором Ямало-Ненецкого автономного округа Дмитрием Артюховым – по вопросам использования цифровой платформы «МосМедИИ» в клинической практике медучреждений субъектов РФ.



фото: Владимир Новиков / Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

МОСКВА ОБЪЕДИНЯЕТ РЕГИОНЫ

▲ На видеоконференции с главами регионов были представлены ИИ-сервисы от столичной цифровой платформы

Новости



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Записаться на вакцинацию в поликлинику можно онлайн на mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО»

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА



фото: пресс-служба ДТЭСЗН

В Москве началась сезонная вакцинация против гриппа. Прививку можно сделать бесплатно во всех столичных поликлиниках, а в ближайшее время для удобства горожан начнут работу мобильные пункты вакцинации. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“В Москве выстроена комплексная система профилактики респираторных инфекций, которая включает постоянный мониторинг эпидемиологической ситуации, широкую доступность

вакцинации и информирование горожан. Всё это часть системной работы, которую мы ведём в рамках философии здорового долголетия и профилактического подхода в медицине. Осенью традиционно начинается подъём заболеваемости, и мы стараемся заранее обеспечить москвичам возможность защитить себя и своих близких. Поэтому вакцинация против гриппа уже началась во всех поликлиниках города, а для максимального удобства жителей мы дополнительно откроем 18 мобильных пунктов у станций метро, МЦК и МЦД, которые будут работать без выходных и предварительной записи. Также организовали выездную вакцинацию детей в школах и детских садах. В этом году, как и в прошлом, для детей используется вакцина “Ультрикс квадри” – она безопасна, эффективна и подходит для детей с шести месяцев», – отметила заммэра.

<< **СТР. 4**

Анонсы



фото: Freepik/Magnum

Правила самоконтроля
Как пользоваться домашними медицинскими приборами

СТР. 6



фото: Freepik/Magnum

Как не печалиться в сентябре
Заряжаемся хорошим настроением

СТР. 7



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код

Эксперты ООН оценили опыт Москвы в медицине

Столичный проект по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний на базе генеративного ИИ получил высокую оценку на мировом уровне. В Женеве в ходе первого Глобального диалога Организации Объединённых Наций (ООН) и саммита «ИИ во благо» наградили московский проект и выразили готовность к дальнейшему сотрудничеству по внедрению технологий в сферу медицины.

«Сегодня московская медицина – это система мирового уровня, в которой передовые цифровые технологии уже стали частью повседневной работы врачей. Мы не просто внедряем отдельные решения на основе искусственного интеллекта, а выстраиваем комплексную систему – от разработки технологий и применения их в реальной клинической практике до постоянного контроля эффективности. И результаты этой работы получают признание на крупнейших международных площадках», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**.

Делегация Правительства Москвы встретилась с представителями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Им продемонстрировали опыт развития ЕМИАС, платформы «МосМедИИ», технологий компьютерного зрения и генеративного искусственного интеллекта, а также

московские подходы к оценке и мониторингу качества медицинских ИИ-систем.

«По итогам встречи представители ВОЗ предложили рассмотреть возможность включения московского Центра диагностики и телемедицины в международный консорциум, который объединяет около 20 университетов и исследовательских организаций, а также привлечь столичных экспертов к работе организации, специализирующейся в области компьютерного зрения. Это направление больше шести лет развивается в Москве, и уже свыше 70 ИИ-сервисов компьютерного зрения помогают врачам анализировать лучевые исследования, например КТ, МРТ и рентгенографию. Эксперты ВОЗ также высоко оценили столичный подход к оценке и мониторингу медицинского ИИ и выразили заинтересованность в дальнейшем сотрудничестве с нашими специалистами», – рассказала **Анастасия Ракова**.



▲ Москва уже более 10 лет занимается цифровизацией системы здравоохранения

Конкурс для наставников

Стартовал приём заявок на конкурс «Лучшие практики наставничества города Москвы».



Фото: пресс-служба ДОИМ

▲ Опытный специалист помогает молодому коллеге отрабатывать навыки оказания первой помощи

«Сегодня наставничество – важный экономический инструмент. Оно позволяет новым сотрудникам, в том числе выпускникам вузов, быстрее адаптироваться к реальным задачам и потребностям работодателей. Компании, в свою очередь, снижают издержки и повышают свою производительность», – написал в мессенджере МАКС мэр Москвы **Сергей Собянин**.

В конкурсе пять номинаций: наставничество для молодёжи, наставничество на производстве, наставничество в бизнесе, наставничество в социальной сфере, наставничество в государственных и городских организациях.

«Столица последовательно формирует городскую систему развития наставничества. Помимо конкурса, её ключевым элементом является Клуб наставников Москвы – специально созданное профессиональное сообщество, где специалисты обмениваются опытом», – сообщил **Сергей Собянин**.

Заявки принимают до 15 декабря. Победителей объявят в марте 2027 года.

С 1 марта 2027 года вступит в силу Федеральный закон от 26.07.2026 № 246-ФЗ, который закрепляет обязанность работодателей организовывать наставничество для стажёров. Особое внимание в законе уделено институту наставничества. Согласно новой статье 351.9 Трудового

кодекса Российской Федерации, на период прохождения стажировки работодатель будет обязан организовать для стажёра наставничество в целях оказания помощи в овладении навыками работы на рабочем месте по освоенной профессии, специальности

или направлению подготовки либо полученной новой квалификации.

Порядок прохождения стажировки, осуществления наставничества, оценки результатов и допустимый объем самостоятельной работы стажёра будут определяться локальным нормативным актом работодателя.

**Заявки
на участие
принимаются
до 15 декабря
2026 года**

Коротко

Энтеровирус: методы диагностики

18+

16 сентября на платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Энтеровирусная инфекция у детей: эпидемиология, диагностика, клиника и противоэпидемические мероприятия».

Специалисты рассмотрят эпидемиологическую ситуацию по заболеваемости энтеровирусной инфекцией в стране и её клинические формы, а также обсудят меры диагностики, организацию и проведение противоэпидемических мероприятий в детских коллективах.

Регистрация по QR-коду.



Спасли после падения

60-летний пациент поступил в реанимацию Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева после падения с четырёхметровой высоты. Врачи диагностировали множественные переломы рёбер со смещением, тяжёлый ушиб лёгких с острой дыхательной недостаточностью и переломы отростков поясничных позвонков. Пациенту выполнили КТ, исключили другие жизнеугрожающие повреждения. Состояние мужчины удалось стабилизировать. Позже хирурги провели дренирование левой плевральной полости, в которой вследствие травмы скопилась жидкость, затруднявшая дыхание. Через неделю мужчину выписали домой с рекомендациями по дальнейшему восстановлению.



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.



НОВЫЕ ЦЕНТРЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В столице открылось ещё три центра женского здоровья, работающих по новому стандарту амбулаторной акушерско-гинекологической помощи.

В сентябре приём пациенток начали центры женского здоровья Городской клинической больницы (ГКБ) имени В.В. Вересаева (Планетная ул., д. 37), ГКБ имени Ф.И. Иноземцева (Измайловский пр-кт, д. 91а) и Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» (Волынская ул., д. 7, стр. 2). В них будут обслуживаться около 500 тысяч москвичек.

«Оказание качественной и доступной медицинской помощи женщинам – одна из стратегических задач Москвы. Ключевым элементом стали центры женского здоровья, которые приходят на смену устаревшим женским консультациям. Это современные клиники с широким спектром компетенций и диагностических возможностей. В них женщинам оказывают медицинскую помощь по самым современным стандартам на протяжении всей жизни», – написал мэр Москвы **Сергей Собянин** в своём канале в мессенджере МАКС.

На данный момент в составе городских больниц работает 20 центров женского здоровья, созданных по новому стандарту амбулаторной акушерско-гинекологической помощи.

«Они входят в структуру крупнейших многопрофильных больниц, за счёт чего обеспечивается преемственность между амбулаторным и стационарным звеном. Здоровье женщины находится в руках одной команды профессиональных врачей различных профилей (терапевты, эндокринологи, акушеры-гинекологи и другие).

Для пациенток это означает бесшовную маршрутизацию в роддом или в многопрофильную клинику», – подчеркнул мэр Москвы.

В основе нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи – всесторонняя забота о женском здоровье и комфорте получения профильного лечения. Он также включает полный цикл услуг – от консультаций и обследований до сопровождения во время беременности в структуре единого комплекса (центр женского здоровья – родильный дом/перинатальный центр – гинекологическое отделение многопрофильного стационара).



▲ В центрах женского здоровья доступен весь спектр медицинской помощи



▲ Врачи создают комфортную среду для пациенток

Центры женского здоровья открылись при:

- ✓ Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева (Планетная ул., д. 37);
- ✓ Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева (Измайловский пр-кт, д. 91а);
- ✓ Московском многопрофильном клиническом центре «Коммунарка» (Волынская ул., д. 7, стр. 2)

Технологии

СТОЛИЧНЫЙ ОПЫТ – РЕГИОНАМ РОССИИ

В 2020 году специалисты НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента создали цифровую платформу «Московская медицина. Мероприятия». Сегодня эта современная образовательная площадка делает экспертные знания доступными и развивает профессиональные коммуникации, объединяя медицинских специалистов из Москвы и других регионов России.

Врачи из любой точки страны могут бесплатно подключаться к онлайн-конференциям, вебинарам, форумам и получать актуальные знания, знакомиться с практическим опытом коллег и непрерывно повышать компетентность.

«Москва имеет колоссальный экспертный опыт в лечении пациентов, профилактике заболеваний, внедрении новейших технологий в клиническую практику врача. Созданы центры компетенций, обновляются корпуса больниц, в распоряжении специалистов самое современное медицинское оборудование. И одна из важных задач современной системы здравоохранения – создавать условия для постоянного профессионального развития

специалистов. Мы видим, что платформа уже востребована не только московскими врачами: к мероприятиям подключаются специалисты из разных регионов России. Ведь здесь эксперты столичной медицины делятся профессиональным опытом, помогая регионам развивать компетенции и углублять знания, что в конечном счёте работает на развитие здравоохранения страны», – отметила директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента **Елена Аксенова**.

В 2025 году на платформе состоялось более 200 онлайн-мероприятий, в которых приняли участие свыше 1,2 тысячи спикеров. К эфирам подключаются представители уже более 550 населённых

пунктов России, и география слушателей с каждым годом растёт.

Среди наиболее востребованных направлений терапия, общая врачебная практика и токсикология. На платформе

также проводят обсуждения, посвящённые хирургии, инфекционным болезням, клинической лабораторной диагностике, клинической фармакологии и другим направлениям.

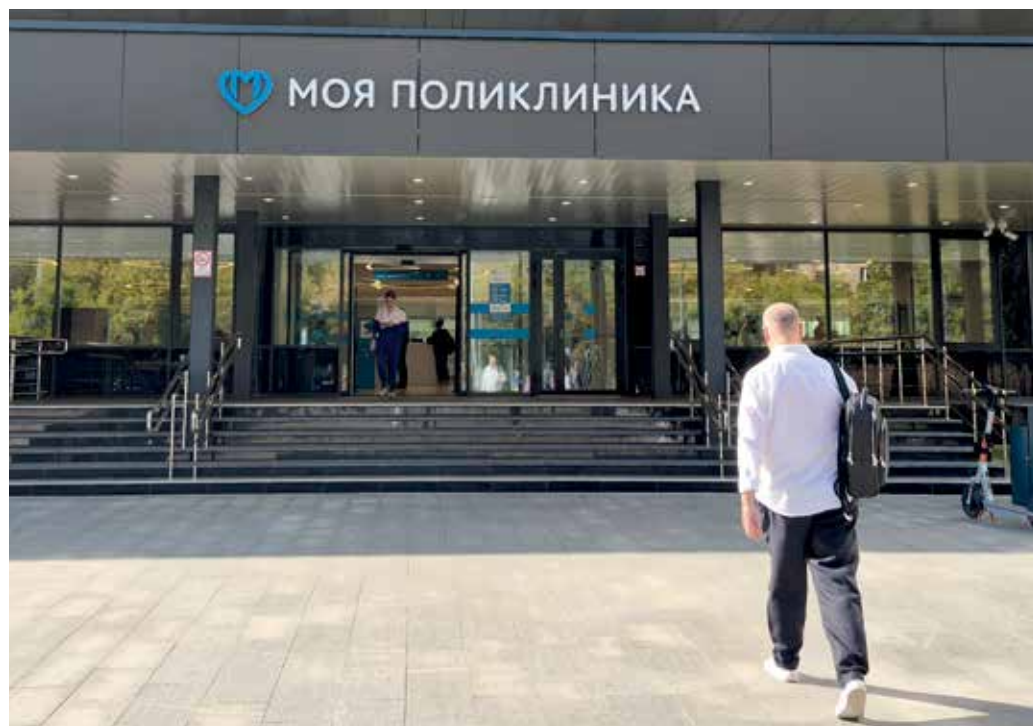


▲ Врачи из любого региона могут бесплатно подключаться к онлайн-мероприятиям и получать знания, необходимые им в работе

В 2025 году на платформе прошло более 200 онлайн-мероприятий, в них приняли участие свыше 1,2 тысячи спикеров

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

В столичных поликлиниках началась кампания по вакцинации против гриппа. Пристальное внимание уделяют безопасности: специалисты используют исключительно инактивированные вакцины, которые сами по себе не вызывают развитие заболевания.



▲ Прививку от гриппа можно сделать в поликлинике

Вакцинация детей в школах и детских садах пройдёт по предварительному согласию родителей или законных представителей, которое они смогут оформить в электронной форме или на бумажном бланке.

Медицинские бригады работают непосредственно в образовательных учреждениях. Перед процедурой врач осматривает ребёнка и измеряет температуру, после чего медсестра проводит вакцинацию. Весь процесс занимает около пяти минут.

Вакцинация также важна для горожан с хроническими заболеваниями,

людей старшего возраста, беременных. Не меньшее значение она имеет и для тех, кто ежедневно взаимодействует с большим потоком людей: медиков, учителей, работников транспорта, торговли, сферы услуг и жилищно-коммунального хозяйства.

Вакцины ежегодно обновляют с учётом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и прогнозов по штаммам, которые будут циркулировать в предстоящем эпидемиологическом сезоне.

Записаться на вакцинацию в поликлинику можно онлайн на mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Для вакцинации детей в школах и детских садах требуется согласие родителей или законных представителей

Грипп опаснее ОРВИ



Как отметила главный врач Городской поликлиники № 220 **Анна Косенкова**, для формирования иммунитета необходимо около двух недель, поэтому лучше

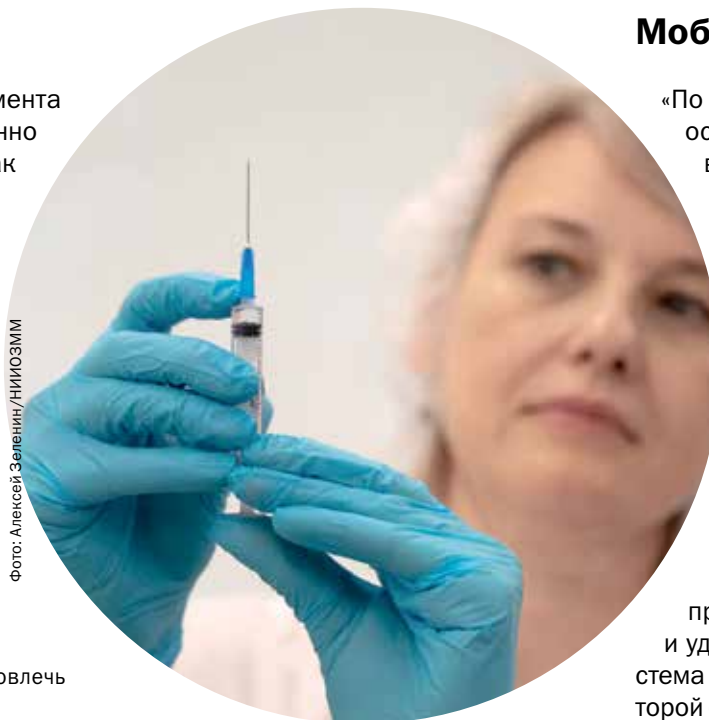
сделать прививку как можно скорее.

«Грипп в отличие от обычных ОРВИ имеет признаки особой интоксикации: внезапная высокая температура 39–40 °С, ломота в теле, боль в глазных яблоках и т.д. Кроме того, грипп способен вызывать серьёзные осложнения, в том числе пневмонию, бронхит, воспалительные заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем. Вакцинация помогает снизить риск заболевания и тяжёлого течения инфекции», – рассказала **Анна Косенкова**.

Группы риска

По словам специалистов Департамента здравоохранения Москвы, особенно важно вакцинировать детей, так как они находятся в двойной группе риска по гриппу. Ребята в большей степени подвержены опасности заболеть из-за нахождения в организованных коллективах (школа, детский сад, кружки и секции, детские площадки). Кроме того, у детей выше риск тяжёлых осложнений гриппа из-за специфики их иммунной системы, склонности к быстрому развитию системных воспалительных процессов на фоне инфекции.

► Специалисты используют вакцины без живого вируса, которые не могут повлечь за собой грипп



Мобильные пункты

«По поручению **Сергея Собянина** особое внимание уделяем здоровью и безопасности пассажиров. В этом году совместно с Департаментом здравоохранения Москвы разместим 18 мобильных пунктов вакцинации. Они будут расположены вблизи станций метро, МЦД-3 и МЦД-4 в различных районах столицы, в том числе в Зеленограде и Новой Москве», – сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности **Максим Ликсутов**.

Для того чтобы сделать прививку против гриппа ещё более доступной и удобной, в Москве организована система выездной вакцинации, в рамках которой столичные компании и предприятия

10–15
минут нужно
на медосмотр
и прививку

Общее время вакцинации составит 10–15 минут. Перед прививкой каждого человека осматривает врач: измеряет давление, температуру, смотрит горло. Это нужно, чтобы выявить возможные противопоказания.

«Прививаюсь каждый год последние лет шесть, как и вся моя семья: младшие сёстры – в школе, родители и я – в поликлинике. Считаю, важно обезопасить себя и исключить шанс заболеть гриппом», – рассказала пациентка поликлиники № 220 **Марина Владимирова**.



▲ Прививаться необходимо в любом возрасте



▲ Для удобства москвичей ежегодно открываются мобильные пункты вакцинации

могут пригласить бригаду специалистов и провести бесплатную прививку прямо на рабочем месте. Это эффективный способ предупредить распространение вируса в том числе среди работающего населения и проявить заботу о здоровье сотрудников.

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ

Подошла к концу оздоровительная кампания 2026 года для детей сотрудников столичного здравоохранения. Традиционный проект Профсоюза работников здравоохранения Москвы, реализуемый при поддержке Профсоюза работников здравоохранения РФ, вновь подтвердил свой статус главного социального направления работы.

География здоровья

Профсоюз предложил семьям медработников детские санатории «Росинка» и «Случь» в Республике Беларусь. И выбор не случаен: мягкий климат, вековые сосны, отсутствие изнуряющей жары и строгие медицинские стандарты Белоруссии создают идеальные условия для оздоровления детей. За лето свыше 250 ребят смогли вырваться из городской суеты.

Спокойствие для родителей

Жизнь в санаториях была выстроена так, что ни одна минута не проходила даром. Режим дня сочетал медицинские процедуры с атмосферой летнего лагеря с интересным досугом. Для многих ребят это был первый опыт долгой разлуки с домом, и педагоги сделали всё, чтобы он стал позитивным.

Дни в санаториях проходили под пристальным профессионалом. Ежедневные подробные фотоотчёты, короткие видеоролики о жизни ребят и прямые сообщения от воспитателей снимали тревожность родителей лучше любых успокоительных. Они видели, что их ребёнок сыт, активен и находится в безопасности.



Председатель Профсоюза работников здравоохранения Москвы **Сергей Ремизов**, лично провожавший и встречавший несколько смен, подчёркивает:

детская летняя кампания – это важное направление деятельности организации: «Наши врачи, медсёстры и санитары каждый день отдают свои силы спасению жизни людей. Наша задача – позаботиться

об их семьях. Профсоюз работников здравоохранения Москвы планирует и дальше развивать программу детского оздоровления, чтобы как можно больше детей медицинских работников могли полноценно отдохнуть и укрепить здоровье. Это наш безусловный приоритет и добрая традиция, которая продолжится».

Кроме отдыха детей, профсоюз ежегодно предоставляет медицинским работникам возможность для семейного отдыха внутри страны, предлагая провести время на Черноморском побережье по программе «Профсоюзный сертификат».

Яркие впечатления этого лета станут тем самым эмоциональным зарядом, который поможет медицинским работникам с новыми силами войти в новый рабочий сезон.



Каждый день вожатые отправляли в чат с родителями фото детей, рассказывали об их активном летнем досуге



Отзывы родителей

«Благодаря таким досуговым мероприятиям дети раскрывают в себе новые таланты, находят друзей, а главное, приехав домой с грандиозным эмоциональным впечатлением, рассказывают массу историй, которые останутся в памяти надолго. Для нас, родителей, важно, что, отпуская ребёнка в другую страну, мы спокойны за его благополучие. Мы уверены в полной безопасности наших детей, так как организован надлежащий присмотр за ними».

«Мне, маме, было спокойно и радостно следить за жизнью детей! Огромное спасибо всем, кто заботился, утешал, когда скучали по дому, играл и вкусно кормил. Вы вернули мне веру в то, что организованный летний отдых может быть идеальным».



ПРАВИЛА САМОКОНТРОЛЯ

Каждому важно иметь дома приборы для измерения давления и глюкозы крови, оценки пиковой скорости выдоха и регулярно проверять своё состояние. Эти гаджеты для здоровья особенно необходимы людям с хроническими сердечно-сосудистыми, бронхолёгочными заболеваниями, с сахарным диабетом. Какие ошибки распространены при использовании таких приборов и как правильно проводить измерения, рассказывает врач-терапевт, заведующий оргметодотделом по терапии Департамента здравоохранения Москвы Дмитрий Драгунов.

Фото: НИИОЗММ



Дмитрий Драгунов

Домашний прибор

ТОНОМЕТР — прибор для измерения артериального давления



Фото: Freepik/Magnific

Как пользоваться?

- 1 Сядьте на стул или кресло, облокотившись на спинку. Ноги на полу, не скрещены, спина прямая.
- 2 Манжету наденьте на руку, её нижний край должен быть на 2–2,5 сантиметра выше локтя.
- 3 Руку с манжетой положите на стол или подлокотник кресла, дивана.
- 4 Сделайте три измерения, рассчитайте средний результат, запишите его.

Частые ошибки



Измерение после подъёма по лестнице

После физической или эмоциональной нагрузки нужно посидеть в течение 15–20 минут.



Оценка показателей после кофе или чая

Кофеин может вызывать временное повышение давления. Если выпили кофе или крепкий чай, следует подождать 30–40 минут и только после этого

пользоваться тонометром. Также не нужно измерять давление сразу после еды или горячей ванны.



Неподходящая манжета

Если она слишком узкая, давление будет завышено, если слишком широкая – занижено. В базовую комплектацию многих тонометров входят манжеты, рассчитанные на обхват плеча 22–32 сантиметра. Если нужно больше, можно докупить манжеты отдельно.

ГЛЮКОМЕТР — устройство, которое позволяет самостоятельно измерить уровень глюкозы (сахара) в крови



Фото: Freepik/Magnific

- 1 Вставьте в глюкометр новую тест-полоску.
- 2 Сделайте прокол на пальце.
- 3 Аккуратно прикоснитесь к капле крови краем тест-полоски и удостоверьтесь, что она заполнилась целиком.
- 4 Дождитесь результата, запишите его.



Грязные руки

Остатки еды, крема или мыла на коже могут исказить результат. Перед измерением необходимо тщательно вымыть и насухо вытереть руки.



Мало крови на полоске

Если капля маленькая, показатели могут быть занижены. Не нужно сильно надавливать на палец, пытаясь получить нужное количество крови. Лучше перед замером немного

помассировать его плавными движениями от ногтя к ладони.



Просроченные тест-полоски

В среднем срок годности тест-полосок составляет 12 месяцев, после вскрытия упаковки он снижается до 3–6 месяцев. Просроченные полоски, как и те, которые неправильно хранили, могут выдать недостоверный результат. Перед использованием следует обязательно ознакомиться с инструкцией от производителя.

ПИКФЛОУМЕТР — прибор для определения, с какой максимальной силой и скоростью человек может выдохнуть воздух из лёгких



Фото: Freepik/Magnific

- 1 Протрите мундштук влажной салфеткой.
- 2 Убедитесь, что указатель на шкале находится в самом нижнем положении.
- 3 Держа прибор вертикально, сделайте глубокий вдох, плотно обхватите мундштук губами.
- 4 Резко выдохните.
- 5 Сделайте 2–3 попытки с перерывом в 1–2 минуты. Запишите лучший результат.



Слабый выдох

Пикфлоуметр измеряет максимальную скорость выдоха, поэтому нужно выдохнуть изо всех сил и резко, как будто задуваете свечи на торте.



Разное время и разное положение

Рекомендуется проводить измерения утром и вечером до приёма лекарств, всегда

в одинаковом положении (стоя или сидя), иначе показатели будут отличаться.



Неплотное сжатие губами мундштука

Из-за этого возникает утечка воздуха, и показатели могут быть занижены. При правильном положении губ выдох должен идти только через мундштук. Если всё сделано верно, в груди ощущается небольшая вибрация.

Приборы для домашнего самоконтроля – наши помощники в управлении болезнью. Но даже при точном соблюдении инструкции возможны погрешности в измерениях.

Интерпретировать результаты, направлять на дополнительные обследования и назначать лечение должен врач.

КАК НЕ ПЕЧАЛИТЬСЯ В СЕНТЯБРЕ

В начале осени часто накатывает грусть: жалею о прошедшем лете, на смену которому пришло похолодание, дела и заботы. Как помочь себе бережно войти в новый режим, рассказывает врач-психиатр Психиатрической клинической больницы № 1 Валерия Закуражная.

Фото: пресс-служба ПКБ № 1 им. Н.А. Алексеева



Валерия Закуражная

Летние сожаления

Кратковременная грусть, раздражительность или снижение энергии при смене сезона – частая и вполне нормальная реакция на завершение летнего периода. Причиной нередко являются: меньше естественного света, более редкие прогулки, интенсивный рабочий ритм, мало отдыха и спонтанных встреч.

Дело может быть и в нереализованных возможностях: не отдохнул, не сделал важное, лето прошло зря. Не переигрывайте прошлое, ведь его не изменить. Бесконечное прокручивание в голове, что надо было сделать иначе, только тратит силы и не даёт двигаться дальше.

Выделите 10–15 минут на «погрустить», а затем займитесь чем-то дельным

Нередко взрослые ностальгируют по каникулам. Они напоминают не столько о календарном сезоне, сколько о потребности в свободе, отдыхе, игре и меньшем количестве обязанностей, которые у них когда-то были в детстве.

Фокус на хорошем

Старайтесь вспоминать позитивные события. Попробуйте мысленно прокрутить лето заново, но с благодарностью. Вспомните яркие моменты: красивый закат, приятную встречу, удачную поездку, вкус ягод на даче.

Сделайте небольшой «архив лета»: 10–20 фотографий, короткая заметка о трёх хороших моментах, список того,

что хочется повторить. Важно добавить продолжение: не «всё закончилось», а «что из летнего опыта я могу перенести в осень?» – больше прогулок, встреч, движения, творчества, времени без экрана.

Не стоит винить себя за плохое настроение в начале осени, примите его как данность: организму и психике нужно время, чтобы перестроить сон, нагрузку и летние привычки.

Не застрять в переживаниях

Чтобы печаль не накрыла с головой, важно признать: «Да, мне жаль, что лето закончилось, и я имею полное право немного погрустить». Но главное слово здесь «немного»: выделите примерно 10–15 минут в день на переживания. В это время посмотрите летние фото, поговорите об отпуске с другом, а после постарайтесь переключиться на конкретное действие: душ, прогулку, приготовление еды, рабочую задачу. Такой приём помогает не отрицать переживание, но и не растягивать его на целый день.

Хорошо работают простые повторяемые ритуалы: утренний чай у окна, короткая прогулка после работы, чтение перед сном, встреча с другом. Лучше привязывать

**Не стоит винить
себя за плохое
настроение,
примите его
как данность**

их к привычному действию, например, после обеда погулять 10 минут или поболтать с подругой. Это не попытка запретить себе переживать, а способ создать предсказуемость и точки опоры.

Сделать прямо сейчас

Если взгрустнулось, можно выйти на улицу хотя бы на 20–30 минут в светлое время суток, немного пройтись в удобном темпе.

В целом полезно также вернуть стабильное

**В каждом
времени года
можно найти
свои радостные
моменты.
Главное – захотеть
это сделать**

КОГДА НУЖНО К ВРАЧУ

✓ Плохое настроение может быть признаком серьёзных психических нарушений. Важно не пропустить это. При обычной сезонной грусти человек сохраняет интерес к жизни, может отвлекаться, испытывает удовольствие и постепенно адаптируется за несколько дней или недель. Сезонное аффективное расстройство – это не просто нелюбовь к осени, а повторяющийся сезонный депрессивный эпизод с клинически значимыми симптомами. Поэтому важны не дата в календаре, а длительность, интенсивность и степень нарушения привычной жизни.

✓ Под частые периоды плохого настроения может маскироваться профессиональное выгорание, которое прежде всего связано с работой. Человек ощущает истощение, раздражение или цинизм по отношению к своим обязанностям, коллегам, начальству, снижение профессиональной эффективности. Депрессия обычно захватывает все сферы жизни: сон, аппетит, концентрацию, отношения, самооценку и способность радоваться.

✓ Стоит обратиться к психиатру или психотерапевту, если симптомы сохраняются две и более недели или усиливаются: нарушается сон, аппетит и работоспособность, ощущается тревожность, безнадёжность или бессилие, не хочется общаться с близкими и друзьями. Если возникают мысли о самоповреждении или смерти, нужна срочная очная помощь или обращение в экстренные службы.

время подъёма и отхода ко сну, достаточно спать, поддерживать ежедневную физическую активность. Такие простые правила повышают настроение и снижают ощущение сезонной тяжести.

Для рабочего настроения

Если с завидным постоянством накатывает мысль: «не хочу работать, хочу лета», не корите себя: желание отдыхать не равно лени или несознательности. Полезнее перевести его в конкретный запрос: возможно, сейчас вам нужны более плавный вход в рабочий режим, один свободный вечер, отказ от несрочной задачи или планирование ближайшего отдыха. Начинайте не с требования «соберись», а с минимального шага: открыть документ, ответить на одно письмо, поработать 20 минут, затем сделать паузу. Постепенно наращивайте темп и количество задач.

Фото: Freepik/Magnific

ОСЕННИЙ ИММУНИТЕТ

Совсем скоро начнётся сезонный всплеск вирусных инфекций. В группе риска москвичи серебряного поколения. Почему люди старшего возраста чаще болеют и как себя защитить, рассказали врачи на занятии в школах здоровья в центрах московского долголетия. Самое важное – в нашем материале.

Возрастной профиль

С годами люди становятся более восприимчивы к острым респираторным вирусным заболеваниям (ОРВИ). Иммуитет перестраивается, организм менее эффективно реагирует на новые инфекции, чаще возникают тяжёлые осложнения, медленнее идёт восстановление после болезни.

Люди старшего поколения, как правило, имеют два и более хронических заболевания, которые могут осложнять течение инфекции. Также меняется состав бактерий в кишечнике и на коже, снижается количество тех, которые противостоят микробам.

Вирус поражает не только лёгкие, но и микрососуды во всём теле. На фоне уже имеющегося атеросклероза это резко повышает риск инфаркта миокарда и ишемического инсульта непосредственно во время простудного заболевания.



фото: Freepik/Magnific



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Новые возможности

Но современный город обладает и уникальными инструментами для борьбы с вирусными инфекциями. Сегодня в столице фиксируется сверхвысокая мощность здравоохранения: высокотехнологичные клиники, аппараты ИВЛ и квалифицированные врачи позволяют спасать пациентов в тяжёлых ситуациях. В мегаполисе есть возможности оперативно развернуть временные госпитали, организовать мобильные пункты вакцинации, централизованно проводить санитарную обработку улиц и подвижного состава.

Риски мегаполиса

Поездка в метро может быть причиной серьёзного стресса. Шум, плохая акустика станций, сутолока часто дезориентируют пожилого человека. Повышается выброс гормона стресса кортизола, который снижает защитные силы организма.

Высокая концентрация вирусных частиц в кабине лифта или салоне автобуса кратное увеличивает риск заражения по сравнению с улицей.

Современный город управляется через смартфоны: запись к врачу, оплата счетов, заказ продуктов. Многие люди старшего возраста находятся вне цифрового поля. Им приходится обращаться за помощью к администраторам в МФЦ, поликлинике. А это риск контакта с потенциально больными людьми.



фото: mos.ru

Прививки

Вакцинация – наиболее эффективный и надёжный способ снижения заболеваемости и смертности от управляемых инфекций. Для людей 60+ особое значение имеют вакцины против гриппа (ежегодно), против пневмококковой инфекции, против COVID-19.

Родственникам, помощникам и сиделкам настоятельно рекомендуется прививаться от гриппа и коклюша, чтобы не стать источником инфекции.

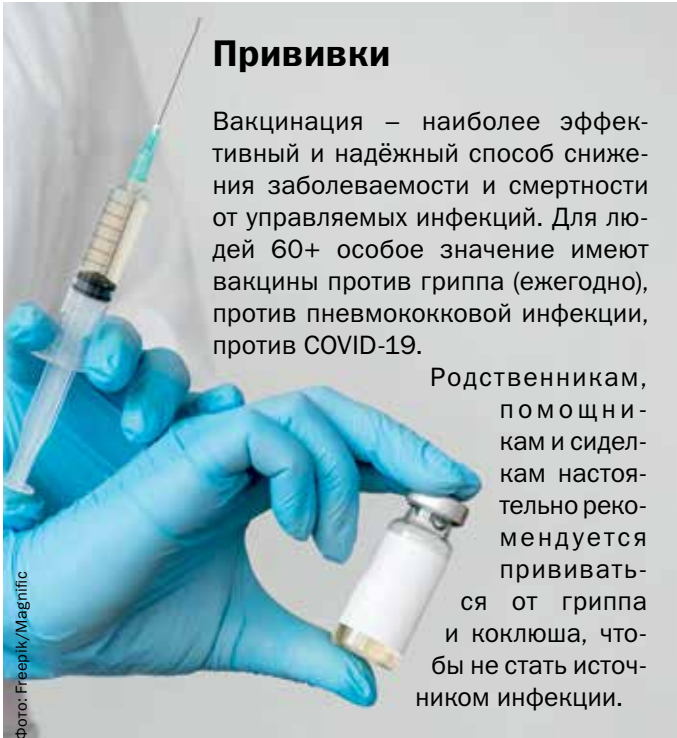


фото: Freepik/Magnific

Гигиена

Обязательно тщательное мытьё рук с мылом, особенно после поездок в транспорте, посещения общественных мест и перед едой. В качестве альтернативы можно использовать спиртосодержащий антисептик. Необходимо избегать прикосновений грязными руками к лицу, глазам, носу и рту. По возвращении домой обрабатывать влажными дезинфицирующими салфетками мобильные телефоны, ключи и сумки. Необходимо при кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовым платком или сгибом локтя, но не ладонью. В сезон увеличения респираторных инфекций, а также в местах массового скопления людей медицинская маска помогает снизить риск заражения. Но её нужно менять, как только она станет влажной.



фото: Freepik/Magnific

Меньше контактов

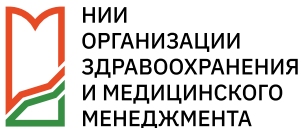
В период всплеска заболеваемости ОРВИ надо реже бывать в общественных местах: торговых центрах, на рынках, в транспорте; избегать часов пик (08:00–10:00 и 17:30–19:30). Доставка продуктов и товаров, помощь социальных служб

или родственников в оплате услуг дадут возможность избежать лишних походов в магазины, банки и МФЦ. Надо соблюдать осторожность при общении с людьми с признаками респираторного заболевания.



фото: Freepik/Magnific

Выполнение этих простых правил позволит значительно снизить риск заражения и развития тяжёлых осложнений, сохранить здоровье в условиях современного города.



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. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, С. С. Карпов, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, А. И. Крюков, О. А. Латышневич, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. 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. Тяжельников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. 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, niozmm@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 Елифанова, 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