

МОСКВА *Забота*



Александр Багдасарян,
учитель истории
и обществознания
школы № 1905

Стать учёным в школе:

ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ЮНЫХ ФИЗИКОВ, БИОЛОГОВ, ХИМИКОВ

СТР. 2

**ВЫБИРАЕМ
БУДУЩЕЕ:
КОЛЛЕДЖИ
ОТКРЫВАЮТ
ДВЕРИ**

СТР. 4

**ВКУС ФЕВРАЛЯ:
БЛИННЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ОТ МОСКОВСКИХ
СТУДЕНТОВ**

СТР. 5

**ОБСЛЕДОВАНИЕ
СПАСАЕТ ЖИЗНЬ:
КАК РАБОТАЕТ ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА
ЖЕЛУДКА**

СТР. 6

**УХАЖИВАЕМ
ЗИМОЙ
ЗА ПИТОМЦЕМ**

СТР. 8

**БЫТЬ
ОТЦОМ
С ПЕРВОГО
ДНЯ**

СТР. 8



Следить
за главными
новостями



СТАТЬ УЧЁНЫМ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

ИЗУЧЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК, КАК И МАТЕМАТИКИ, В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАХОДИТСЯ В ФОКУСЕ СТОЛИЧНОГО ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ЧТО ЭТО ДАЁТ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ?

В наши школьные годы уроки по таким предметам, как физика, биология, химия, скрашивали лабораторные работы, иногда приводившие к неожиданным результатам: от прожжённой кислотой тетрадки до высокохудожественного изображения вместо клетки, так как стекло микроскопа оказывалось мутным. К сожалению, многие из нас вынесли из школьного курса только то, что кислота (например, при попадании лимонного сока в глаза) нейтрализуется щёлочью (мылом), и наоборот. С другой стороны, в масс-медиа, в том числе в сериалах про школу, современных подростков изображают поверхностными детьми, мечтающими стать блогерами, а не исследовать ДНК. Как же заинтересовать такими важными предметами?

БЛОГЕРЫ ИЛИ ХИМИКИ?

Выбрать направление для углублённого изучения в Москве можно уже в средней школе: естественно-научное, ИТ или математическое, причём выбор можно изменить, если ребёнок передумает. При таком развитии к 10–11-му классу ребята уже профильно занимаются теми предметами, которые будут сдавать на ЕГЭ, но нагрузка увеличивается постепенно, чтобы в школе знания полу-

чались не только для сдачи экзамена, но и развивали кругозор.

– Например, ученик выбрал для ЕГЭ биологию или химию. В этом случае изучение истории поможет ему лучше понять, как развивалась наука, русский язык – грамотно описывать проекты, английский – получить доступ к большему объёму знаний. Это очень важно для всестороннего развития, – рассказывает куратор проекта «Естественно-научная вертикаль» Елена Семяшова.

Насколько вообще эти предметы интересны: современным детям? Об этом говорим с **учителем биологии школы № 2089 Екатериной Иголкиной**.

ЕЛЕНА СЕМЯШОВА,

куратор проекта «Естественно-научная вертикаль»

Проект «Естественно-научная вертикаль» реализуется в Москве четвёртый год. Ребята, которые поступили в 2022 году, уже сдали ОГЭ – и результаты очень высокие.

Благодаря естественно-научной вертикали ребята уже в седьмом, восьмом, девятом классе знакомятся с естественными нау-



– Мне кажется, блогер и айтишник – это для детей уже база. А вот истинная любовь рождается у каждого своя. Кто-то влюбляется в предмет после посещения музея, кого-то впечатляет эксперимент на уроке, кому-то понравилась книга, кого-то увлёл педагог. А биологию любят все дети: я не знаю ни одного ребёнка, которому было бы неинтересно, почему листья зелёные, а кошка приземляется на четыре лапы. Главное этот интерес сохранить.

«СЕГОДНЯ У НАС ЛАБОРАТОРКА»

Хочется больше узнать о современных лабораторных работах. В нашем детстве в школьных лабораториях было не так много реактивов и рабочих мест, поэтому приходилось просто смотреть за тем, как эксперимент проводит учитель.

Роман Баранов, учитель физики школы № 1534, объясняет сам смысл лабораторных работ в школе:

– Естественно науки – о природе, а её нельзя познать только с помощью теории, её надо увидеть, потрогать руками. Формула лишь язык познания. Если ребёнок пропускает знания через руки, он начинает понимать, как всё устроено, видит науку в действии. Если преподаватель развлекает лекцию экспериментами, начинается обсуждение, образовательный процесс идёт совсем по-другому. Огромный плюс новых кабинетов – научные островки для учеников, где каждый может проводить лабораторные работы лично. Раньше опыты показывал учитель, а сейчас у каждого ученика, по сути, есть своя

ками, после чего могут поступить в медицинский, инженерный или психолого-педагогический предпрофессиональный класс. У них больше часов по профильным предметам, есть возможность работать в лабораториях, в том числе университетских, посещать курсы.

Узнать больше об этом проекте можно по ссылке



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

АЛЕКСАНДР БАГДАСАРЯН,

учитель истории и обществознания школы № 1905.

Кроме углублённых уроков есть и общеобразовательная программа. Как её преподавать детям, которые уже выбрали свою будущую специальность? Мы поговорили об этом с Александром Багдасаряном, учителем истории и обществознания школы № 1905.



– Современное школьное образование направлено на гармоничное развитие личности, поэтому гуманитарные предметы имеют большое значение. Они развивают критическое мышление, умение анализировать информацию и понимать причинно-следственные связи, что важно в любой профессии. И моя задача как учителя – показать, что история и обществознание дают ключевые знания для жизни в обществе.

– Насколько упрощена программа по непрофильным предметам в профильных классах?

– Программа по истории или обществознанию в классах с углублённым изучением точных или естественных наук не является облегчённой. Все ключевые события и понятия, предусмотренные образовательным стандартом, изучаются в полном объёме. Главный акцент мы

делаем на межпредметных связях, показывая, как история общества и научная мысль взаимно влияют друг на друга.

Например, при изучении промышленной революции мы подробно разбираем технологические изобретения и их прямое влияние на экономику и социальную жизнь. Такой подход делает материал понятным и близким для ребят с техническим складом ума. Наша задача – не упростить предмет, а сделать его живым и показать его практическую ценность.

В целом гуманитарные предметы помогают сформировать гражданскую позицию, понимание прав и обязанностей, чувство сопричастности к своей стране. Они воспитывают уважение к истории и культуре, закладывая фундамент духовной зрелости. На уроках мы обсуждаем примеры ответственности, мужества и служения обществу, что создаёт прочную нравственную основу для будущих специалистов.

лаборатория, пул реактивов, установок. Можно не только провести эксперимент, но и быстро подготовить к нему оборудование.

Теперь на лабораторных работах по физике школьники создают настоящие электрические схемы, с помощью настоящих линз и зеркал наблюдают за световыми волнами, а в системе Московской электронной школы (МЭШ) лабораторные работы можно делать даже в виртуальном пространстве, вплоть до создания роботов!

Более того, сравнивать современные московские школы с нашими постсоветскими по наличию оборудования просто невозможно. Оказывается, теперь на школьной лабораторной работе дети могут выделить ДНК из банана!

– Сейчас в классах появилось такое оборудование, которое позволяет проводить лабораторные и практические работы на высшем уровне. Многие – российского производства: детям гораздо проще научиться работать, когда все инструкции есть на русском языке. Например, наши микроскопы питерского производства точно такие же, как те, с помощью которых делают анализ крови, – говорит **Екатерина Иголкина**.

У школьников есть все необходимые реактивы и комплекты, а продолжать эксперименты можно в МЭШ, наблюдая онлайн за молекулой ДНК и, конечно, пытаясь её поменять.

Лабораторные работы для естественно-научников из необходимой галочки в журнале превратились в оживающие иллюстрации из учебника, причём с поощрением творчества: детям могут предложить придумать собственный эксперимент или серию экспериментов!



СЕРГЕЙ СОБЯНИН,

мэр Москвы:

“ Запустили уникальный образовательный проект – курс по ИИ для пятиклассников

Его цель – научить юных москвичей работать с технологиями искусственного интеллекта и обучить основам цифровой грамотности. Эти занятия позволят ребятам познакомиться с технологиями, которые становятся всё более востребованными.

Программа курса построена так, чтобы сложные технические вещи были понятны и интересны пятиклассникам. При этом на уроках уделяется много внимания практике. Каждый ученик сразу пробует работать с ИИ. Например, учится создавать разные творческие проекты.

Пилотный курс охватил свыше 130 столичных школ. Его участниками стали почти 12 тысяч пятиклассников.

Педагоги тоже учатся использовать ИИ для решения повседневных и образовательных задач. Специальную подготовку прошли уже 1,7 тысячи столичных учителей. Они освоили современные ИИ-инструменты – от генерации домашних заданий до создания обучающих видео для уроков».

КРОШКА ЕНОТ В МИРЕ ИИ И ДОМАШНИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

ЕЩЁ ОДНА ЛИНИЯ КРИТИКИ ШКОЛЫ ИЗ ИНТЕРНЕТА: ЗАЧЕМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ЗАДАНИЯ, С КОТОРЫМИ МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ? СКОРО МАШИНЫ ЗАМЕНИТ ВСЕ ПРОСТЕЙШИЕ ФУНКЦИИ! МЫ РАЗМЫШЛЯЕМ НА ЭТУ ТЕМУ ВМЕСТЕ С РОМАНОМ БАРАНОВЫМ, УЧИТЕЛЕМ ФИЗИКИ ШКОЛЫ № 1534: ВЕДЬ КОГДА ПОЯВЛЯЛИСЬ КОМПЬЮТЕРЫ, У ЛЮДЕЙ БЫЛИ ПРИМЕРНО ТАКИЕ ЖЕ ОПАСЕНИЯ.

ТАК ЛИ СТРАШЕН ИИ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛ?

Даже во времена промышленной революции или когда изобрели двигатель внутреннего сгорания, начали говорить, что ручной труд исчезнет.

Но ручной труд не исчез, компьютеры не заменили людей, хотя новые технологии качественно изменили нашу жизнь. Человек так устроен, что всё новое его немножечко пугает. Тут можно вспомнить мультфильм про Крошку Енота, который боялся своего отражения в озере до тех пор, пока мама не посоветовала ему просто поздороваться и улыбнуться.

А ЧТО РОДИТЕЛИ? КАКОВА ИХ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ?

Все эти рассуждения в Интернете часто берут корни из родительских неприятностей. Одни сетуют, что их дети просто неспособны к предмету, другие жалуются на то, что чуть ли не вместо детей в средней школе делают домашние задания.

К сожалению, авторы таких сообщений упускают из виду важное: способности ребенка – это не только врожденные свойства, они зависят и от атмосферы в семье и в школе. Кстати, именно поэтому в последние годы школы в Москве модернизируют так, чтобы создать вокруг ребёнка комфортную и творческую среду: пространство вокруг должно стимулировать развитие потенциала.

А что касается домашних заданий, то и с ними всё не так просто: в средней школе родители, которые делают уроки вместе с ребёнком или вместо него, – это скорее нонсенс.

Обеспечить ребёнка рабочим столом, обозначить время для уроков, проверить выполнение задания – это касается младших школьников. Если нам приходится делать домашнюю работу со старшими детьми – это только наша вина, вина родителей.

КАКИЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПОЛУЧАЮТ ДЕТИ В ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССАХ?

В школе не задают такие проекты, которые ребёнок не может сделать сам. Да, он может попросить какие-то материалы для этого. Например, недавно десятиклассники делали домашнее задание: опыт по флуоресценции хлорофилла. Кто хочет дополнительную пятёрку – пожалуйста. Берём листья, перетираем, получаем вытяжку хлорофилла. Светим ультрафиолетовым фонариком, снимаем эффект на видео, объясняем, почему мы видим свечение. Это проект, посильный для 10-го класса.

Нужна помощь родителя? Нужна. «Мам, дай мне, пожалуйста, 3 миллилитра спирта или фонарик». Но это же не «делать с ребёнком уроки»...

КОЛЛЕДЖ МЕСТО, ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРОФЕССИЯ

СПЕЦИАЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО И СОВРЕМЕННЫЕ ЛАБОРАТОРИИ, ВОЗМОЖНОСТЬ РАНЬШЕ НАЧАТЬ РАБОТАТЬ И ХОРОШИЙ ДОХОД ВСКОРЕ ПОСЛЕ ВЫПУСКА – ВСЁ ЭТО ИСТОРИЯ МОСКОВСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ СЕГОДНЯ



Промышленность, ИТ, транспорт, строительство, гостеприимство, здравоохранение, креативная индустрия, образование, безопасность и право, финансы и торговля – система среднего профессионального образования в столице открывает самые широкие возможности для получения 150 перспективных специальностей и профессий, востребованных во всех отраслях экономики города.

Узнать больше о востребованных направлениях обучения можно, посетив дни открытых дверей, проходят они весь учебный год. Кому будет полезно их посетить?

Часть ребят в 9-м классе всё ещё не может определиться, что же делать дальше. Дни открытых дверей благодаря своим новым форматам помогают таким школьникам заранее «попробовать» сразу несколько вариантов своего будущего, чтобы принять решение, а также найти совершенно новые опции, о которых они просто не знали.

Бывает и по-другому: к 9-му классу подросток говорит, что точно знает,

Найти информацию о востребованных профессиях и специальностях, которыми обучают в столичных колледжах, можно на сайте «Колледжи Москвы»



и в одноимённом сообществе в социальной сети «ВКонтакте».



ПРАКТИКА В ФОРМАТЕ БУДУЩЕГО

В ПРОШЛОМ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЖАЛОБ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЫЛ НЕДОСТАТОК ПРАКТИКИ ИЛИ ЕЁ ПЛОХАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ: МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НОСИТЬ БУМАЖКИ. В ИТОГЕ САМИ ЖЕ РАБОТОДАТЕЛИ ПОТОМ СЕТОВАЛИ, ЧТО ПОСЛЕ КОЛЛЕДЖЕЙ К НИМ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ С НУЛЕВЫМИ ПРАКТИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ.

Сегодня практика в столичных колледжах составляет 70% учебного времени, а один из ключевых параметров образовательного процесса – синхронизация с работодателями, работа под их запросы.

Возникают и инновационные образовательные пространства. Так, теперь в Юго-Восточном административном округе есть Флагманский центр практической подготовки колледжей Москвы в Руднево, где практика выходит на уровень даже не настоящего, а будущего.

В ЦЕНТРЕ 22 ЛАБОРАТОРИИ С ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

Площадка спроектирована в соответствии с новой концепцией профессионального образования Москвы и находится в индустриальном парке «Руднево», который входит в особую экономическую зону «Технополис Москва».

Ежегодно здесь обучаются более 3 тыс. студентов из 15 колледжей города. Учебные мастерские расположены рядом с промышленными предприятиями – будущими работодателями. Идёт интенсивная практическая



подготовка по промышленным специальностям. 22 лаборатории наполнены высокотехнологичным оборудованием, у каждого студента есть рабочее место.

Мастерские объединены в три блока: блок мультиквалификационной подготовки, где студенты получают навыки для работы со сложным оборудованием, блок машиностроения, где обучают работе с металлообрабатывающими станками и автоматизации производств, и, конечно, блок по производству и обслуживанию беспилотных авиационных систем. Такая компоновка нужна для того, чтобы студенты не просто изучали

свой участок работы, а видели, как работает система в целом: от создания детали до полёта дрона.

«Технополис Москва» – особая экономическая зона (ОЭЗ) технико-внедренческого типа в Москве. Это территория с особым правовым режимом, где действуют льготные условия для бизнеса, ориентированные на инновации, научно-технические разработки и производство высокотехнологичной продукции.

ДНИ
ОТКРЫТЫХ
ДВЕРЕЙ
В КОЛЛЕДЖАХ
ПОМОГУТ
В ВЫБОРЕ
ПРОФЕССИИ

чего хочет в жизни, вот только представления о профессии у него сформированы соцсетями и фильмами, не имеющими отношения к реальности.

Встреча в колледжах с преподавателями и студентами на мастер-классах, возможность увидеть современные мастерские и лаборатории, попробовать себя в профессии, которая интересна, и, конечно, влюбиться в неё! Посещать мероприятия можно по будням и субботам в течение всего учебного года.

Наконец, на дне открытых дверей можно уточнить требования разных колледжей к поступлению, чтобы использовать остаток учебного года для того, чтобы подготовиться и пойти получать профессию не по принципу «куда взяли», а по принципу «выбор по сердцу».

Подробное расписание дней открытых дверей в столичных колледжах публикуется **на сайте Московского центра развития профессионального образования.**



Для участия в мероприятиях нужна предварительная регистрация.

ИСТОРИИ



ПАВЕЛ БОБРОВ,

студент медицинского колледжа № 1, работает в Городской клинической больнице № 1 им. Н.И. Пирогова

Московские колледжи помогают студентам ещё во время учёбы начать карьеру. Учащиеся часто получают предложения о работе от предприятий столицы, а гибкий учебный график позволяет совмещать пары с работой. Например, студент Павел Бобров уже работает в больнице. Недавно он вместе с коллегами спас жизнь пациента.

«Однажды во время практики в больнице у пациента случилась остановка сердца. Мы быстро начали сердечно-лёгочную реанимацию и стабилизировали его состояние. Начинать карьеру в медицине лучше с колледжа: здесь сразу есть практика. Сейчас я уже ставлю капельницы, делаю инъекции. Это бесценный опыт.»



МАЙЯ АХМЕТОВА

выпускница Московского издательско-полиграфического колледжа имени Ивана Фёдорова по специальности «Издательское дело», студентка филологического факультета Российского университета дружбы народов

Майя с детства любила книги. В школе серьёзно увлекалась литературой и стала призёром Всероссийской олимпиады. Чтобы сразу погрузиться в любимое дело, после 9-го класса девушка поступила в Московский издательско-полиграфический колледж им. Ивана Фёдорова.

«Я выбрала специальность «Издательское дело» и не ошиблась. Семья поддерживала меня, но многие знакомые удивлялись, почему я, отлично окончив школу и достойно выступив на олимпиаде, пошла в колледж. Со временем я смогла доказать, что стереотип о колледже как месте для тех, кто не знает,

чего хочет, неверен. Во время обучения я получила глубокие знания по редактуре, вёрстке, корректуре. Особое внимание уделялось расширению кругозора. С преподавателями я участвовала в конкурсах, акциях, проектах и продолжала исследования в области истории русской литературы. Благодаря производственной практике от колледжа я устроилась на работу мечты – редактором в Московский государственный музей С. А. Есенина. Уверена, что несколько лет назад сделала правильный выбор, нашла призвание и начала профессиональный путь. Сейчас я студентка филологического факультета одного из столичных вузов.»

МОСКВА. ЗАБОТА



КАК ПОМОЧЬ ДЕВЯТИКЛАСНИКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ, ЕСЛИ ОН НЕ ОПРЕДЕЛИЛСЯ?

ЕЛЕНА ЗАБУГА,
профориентолог центра
«Профессии будущего»

Выбор профессии – сложная задача, и многие подростки теряются в многообразии вариантов. Вот несколько советов, которые помогут родителям мягко направить ребёнка.



– СТИМУЛИРУЙТЕ ИНТЕРЕС

Если ребёнок ещё не знает, кем хочет стать, – это нормально. Вместо того, чтобы требовать немедленный ответ, помогите ему исследовать разные варианты. Обратите внимание на его увлечения в свободное время – спорт, творчество или техника могут подсказать направление для будущей профессии. Стоит понять, какие предметы даются

легче – это может указывать на профессиональные интересы. Предложите пофантазировать о том, кем ребёнок видит себя через 5–10 лет: хочет ли он работать в команде или самостоятельно, в динамичной или спокойной обстановке, связана ли его работа с людьми, технологиями или творчеством. Всё это поможет сузить круг возможных профессий.

– ПРЕДЛОЖИТЕ «ПРИМЕРИТЬ НА СЕБЯ» ПРОФЕССИЮ

Отличный вариант – волонтерство или подработка в период каникул. Чтобы погрузиться в какую-то сферу, можно начать с коротких курсов или онлайн-программ. Многие платформы предлагают

бесплатные основы дизайна, программирования или видеомонтажа. Ещё один полезный опыт – летние проекты, где подросток может познакомиться с профессиями и посетить экскурсии на предприятия.

– РАЗВЕЙТЕ МИФЫ О «ПРЕСТИЖНЫХ» ПРОФЕССИЯХ

Подростки часто выбирают профессию, ориентируясь на мифы («в IT большие зарплаты», «юристы всегда богаты»). Помогите понять, что доход зависит от востребованности профессии на рынке труда и от навыков специалиста. Обратите внимание

на рабочие специальности – они востребованы, дают ранний старт в карьере и быстрый рост. Студенты колледжей стажировались на предприятиях ещё во время учёбы, а практическая база позволяет развиваться в смежных направлениях.

– НЕ ДАВИТЕ, А ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Создайте поддерживающую атмосферу: избегайте фраз вроде «Ты ничего не добьёшься». Подобные высказывания лишь усиливают тревогу.

Современный рынок труда предоставляет множество возможностей для переквалификации и профессионального роста в любом возрасте.



АВТОРСКИЙ РЕЦЕПТ БЛИНОВ

Екатерина Гребенникова, 3-й курс, специальность «Поварское и кондитерское дело», Московский образовательный комплекс имени Виктора Талалихина

С КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Тесто на блины:

Яйца куриные.....	4 шт.
Кефир.....	120 г
Молоко.....	250 г
Сахар.....	25–35 г
Соль.....	3 г
Мука пшеничная.....	80–200 г
Масло растительное.....	30–40 г

Яйца соединить с сахаром и солью, тщательно размешать венчиком до однородности. Тонкой струйкой ввести молоко и кефир, продолжая перемешивание. Добавить просеянную муку, размешивая массу, и растительное масло.

Консистенция теста должна напоминать йогурт. Выпекать блины на хорошо разогретой и слегка смазанной сковородке до золотистого цвета. Готовые блины остудить.

Картофель (200 г) отварить, добавить горячее молоко (50 г) и сливочное масло (60 г), размять в пюре. Добавить обжаренные с луком (80–100 г) грибы (150–180 г), посолить, перемешать. Каждый блин равномерно промазать начинкой, разрезать пополам и свернуть половинку в рулет. Рулетики выкладывать по спирали, слегка накладывая их друг на друга.

БЕССИМПТОМНЫЙ ГАСТРИТ И РИСК ОНКОЛОГИИ: КАК ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ БОЛЕЗНЬ

В МОСКВЕ СТАРТОВАЛ ПРОЕКТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



Дело в том, что развитию онкологии ЖКТ предшествуют патологии и различные состояния органов, которые можно выявить на ранней стадии и успешно вылечить, предупреждая их перерождение в злокачественные новообразования. Лечение на ранней стадии или даже на стадии перед переходом опухоли в злокачественную проходит гораздо проще: по сути, задача москвича – это записаться на бесплатное обследование и не пропустить его.

Бесплатные эндоскопические исследования в городских поликлиниках и эндоскопических центрах доступны москвичам, которые не проходили такую диагностику несколько

лет. Направления на исследования открываются в ЕМИАС автоматически. Если вы видите приглашение с направлением на профилактическое исследование ЖКТ, вам остаётся только оформить электронную запись на удобные для вас день и время. Обследование пройдёт или в поликлинике, или в Эндоскопическом центре.

Все процедуры выполняются с использованием современного оборудования и проходят для пациентов максимально комфортно. Гастроскопия в поликлинике проводится под местной анестезией и занимает не более 30 минут. Гастро- и колоноскопия в эндоскопическом центре – под мягкой седацией;

общее время пребывания в медучреждении не превышает двух часов. Дополнительно в рамках исследования выполняется экспресс-тест на наличие бактерии хеликобактер пилори.

Если во время обследования обнаружены проблемы, которые можно решить сразу же (например, некоторые полипы можно удалить в момент эндоскопического исследования), так и сделают. Если же выявлена патология, которая требует дальнейшего лечения, врач-терапевт или врач общей практики поликлиники оперативно свяжется с пациентом и назначит лечение.

О том, почему так важно проходить осмотры и как они проводятся, нам рассказала д. м. н., профессор, заведующая отделением диагностической эндоскопии МКНЦ им. А. С. Логинова Елена Парфенчикова.

МОСКВИЧАМ ДОСТУПНЫ БЕСПЛАТНЫЕ ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ



ЧТО ТАКОЕ ЭНДОСКОПИЯ?

Термин «эндоскопия» буквально означает «смотреть внутрь» (от греч. endon – «внутри» и skopeo – «смотрю»). В медицине это методы обследования внутренних органов с помощью специальных приборов – эндоскопов. Через естественные отверстия тела в организм вводится тонкая трубка с видеокamerой и фонариком, которая позволяет врачу осмотреть внутренние органы в режиме реального времени.



РАННЯЯ ВЫЯВЛЯЕМОСТЬ – ЗАЛОГ ПОЛНОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ

Онкологические заболевания органов желудочно-кишечного тракта, как и другие виды онкологии, важно обнаружить на ранних стадиях: на нулевой стадии (ранний этап заболевания, когда патологические клетки уже появились, но ещё не проникли вглубь тканей и не способны распространяться по организму) эти заболевания подлежат полному излечению. Если обнаружить рак желудка, пищевода, кишечника на первой стадии, то на полное излечение могут рассчитывать от 80 до 90% пациентов. Программа по профилактическому обследованию рака ЖКТ меняет ситуацию: обследование помогает выявить не только онкологию на любой стадии, но и предопухолевые состояния – например, полипы (наросты), которые удалят сразу при обследовании, не дожидаясь, пока они станут злокачественными.

– Какие заболевания ЖКТ чаще всего выявляют во время профилактических осмотров и насколько высока вероятность обнаружить полипы или предраковое состояние без симптомов?

На профилактические осмотры часто приходят люди с отсутствием жалоб, по рекомендации или по желанию.

Сразу хочу сказать, что у таких пациентов мы тоже выявляем проблемы: не всегда патологии ЖКТ и толстой кишки сопровождаются заметными симптомами, особенно на ранней стадии, именно поэтому и надо проходить профилактическое обследование. Кстати, бессимптомными могут быть и некоторые типы гастритов, а ведь это заболевание тоже может быть стадией, предшествующей онкологическому процессу. Третья и четвертая стадии атрофического гастрита требуют специального наблюдения, и лучше узнать о своём диагнозе как можно раньше, чтобы начать лечение.

При колоноскопии наиболее частой находкой являются различные типы полипов (наростов. – Прим. ред.) в толстой кишке. Они бывают разные, но все они подлежат эндоскопическому удалению, то есть во многих случаях их могут уда-

СЕДАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ, БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПАСЛА МНЕ ЖИЗНЬ

Я занимаюсь триатлоном, веду здоровый образ жизни, но обследование ЖКТ никогда не делал. Когда мне пришло уведомление в ЕМИАС, сильно сомневался. Злую роль играли фильмы, соцсети: колоноскопия представлялась крайне болезненной и унижительной процедурой, а что касается гастроскопии, многие помнят, как в детстве «глотали лампочку» и как это было неприятно.

Но жена дала мне почитать статьи о современных обследованиях, которые проходят под седацией. Я успокоился и решился записаться, но сразу сказал: если заставят глотать какие-то предметы, я тут же уйду.

Конечно, я побаивался и седации: не знал, как она применяется, что я почувствую. В итоге обследование длилось недолго, я даже почувствовал себя выпавшимся. Когда я окончательно очнулся, были неприятные ощущения «внутри». Оказалось, мне удалили несколько полипов: да, я занимаюсь спортом, у нас в семье нет вредных привычек, едим здоровую пищу, но это не является гарантией от новообразований.

Настойчивость жены и столичная программа по профилактике рака ЖКТ, вероятно, спасли мне жизнь: не хочу даже думать, что было бы, если бы полипы не выявились при обследовании.

*Дмитрий З.,
46 лет*



лить прямо во время обследования. Если мы обнаружили и удалили полипы, то обязательно объясняем пациентам, что они могут появиться снова и теперь надо будет приходить на такое обследование регулярно.

– В чём разница между седацией и наркозом?

Медикаментозные препараты, которые применяются при наркозе и при седации, во многом схожи. Но наркоз – это общая анестезия, при которой необходима искусственная вентиляция лёгких; проводится он только под контролем анестезиологов-реаниматологов в стационаре.

Седация же – это медикаментозный сон. Рефлексы при ней сохраняются частично, а глубина может варьироваться: от лёгкой дремоты до глубо-

кого сна. Для эндоскопических исследований применяется глубокая седация, а не наркоз.

– Долго ли длится реабилитация после удаления полипов? Когда можно заниматься спортом?

Всё зависит от объёма вмешательства. При маленьких полипах реабилитация дома занимает от 7 дней до 3 недель. В первую неделю после процедуры нельзя поднимать тяжести и заниматься спортом, затем активность можно увеличивать.

После удаления полипов обязательно надо употреблять достаточное количество жидкости (от 1,5 до 2 литров), больше клетчатки, очень полезны запечённые овощи и фрукты. А вот жирное, острое, жареное и копчёное надо исключить, в идеале – навсегда. Но, конечно, если после удаления полипов появляются боли, температура, не стесняйтесь обратиться к врачу.

НОВЫЙ ОПЫТ



АНАСТАСИЯ РАКОВА,

заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

“ Москва больше десяти лет выстраивает систему предпрофессионального образования, чтобы не только помочь школьникам в профориентации, но и дать углублённые знания в сферах, которые им интересны. Медицинские классы – одно из наших ключевых направлений, и экскурсии в больницы для ребят всегда были его обязательной частью. Такие мероприятия традиционно вызвали широкий интерес. Мы решили пойти дальше и дать ребятам шанс попробовать свои силы на практике. Так юные москвичи ещё со школьной скамьи смогут убедиться в своём выборе и даже получить первый опыт. Ребята в рамках учебных дней приехали в Коммунарку и Филатовскую больницу как стажёры. Они работали на симуляторах, разбирали настоящие истории болезней. Со школьниками общались практикующие, признанные профессионалы – главные врачи этих учреждений, искренне отвечали на вопросы и рассказывали о том, как добились успеха.



ОТЦОВСТВО БЕЗ ПОДСКАЗОК: КАК МУЖЧИНЕ ОСВОИТЬ НОВУЮ РОЛЬ В СЕМЬЕ

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ МНОГОЕ МЕНЯЕТСЯ. В ЭТОТ ПЕРИОД ОЧЕНЬ ВАЖНО АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ ОТЦА, ЕГО ГОТОВНОСТЬ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И УМЕНИЕ ВЫСТРАИВАТЬ КОНТАКТ С РЕБЁНКОМ. ПСИХОЛОГ СЕМЕЙНОГО ЦЕНТРА «ОБЕРЕГ» ДИНАРА АЛИМОВА ДАЛА ПЯТЬ СОВЕТОВ МУЖЧИНАМ, КАК СТАТЬ ПОЛНОПРАВНЫМ ПАРТНЁРОМ И РОДИТЕЛЕМ РЕБЁНКА, А НЕ ПРОСТО ПОМОЩНИКОМ ЖЕНЫ.

Помощник – это тот, кому дают указания, которым управляют. Если жена играет роль штурмана, она становится главной и в семье происходит замещение ролей. Поэтому, **во-первых**, мужчине стоит брать инициативу на себя.

Часто муж говорит: «Чем тебе помочь? Хочешь, полы помою?» Жена отвечает: «Да, помой полы». Дальше он спрашивает «А где ведро? Где-

тряпка?» И женщина думает: «Ох, лучше бы сама сделала». Вместо того чтобы спрашивать, нужно проявлять инициативу: «я покормлю», «я схожу», «уложу», «сделаю».

Во-вторых, мужчине следует самостоятельно посмотреть информацию о том, как ухаживать за ребёнком. Интересно, как проходит развитие, что у ребёнка со здоровьем. Некоторые папы удивляются, что младенец,



например, первое время пукать не может. Мамы больше об этом знают, как минимум потому, что лежали в роддоме.

Третий важный момент – папе нужно учиться выстраивать связь с ребёнком напрямую, без посредника в виде мамы. Создавать свои ритуалы: например, когда ребёнок купается с папой, у него определённая игрушка.

В-четвёртых, я советую закрепить за папой постоянные дела, чтобы жена могла строить свои

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СПРАШИВАТЬ, НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ИНИЦИАТИВУ

планы. Если папа, допустим, купает ребёнка по вечерам, у неё есть время попить чай. Это будет зона ответственности, которую мужчина берёт на себя.

А пятое – это эмоциональная вовлечённость в партнёрство. Даже в быту не нужно забывать о том, что вы есть друг у друга, обсуждать переживания, вопросы. Да, пусть они будут связаны с ребёнком, это нормально, ведь ваша жизнь сейчас крутится вокруг маленького беззащитного создания.

КАК ЗАЩИТИТЬ СОБАКУ И КОШКУ ЗИМОЙ: ВЕТЕРИНАР ДАЛА СОВЕТ ХОЗЯЕВАМ



Зимой домашние питомцы требуют особого внимания. Морозы, реагенты, сухой воздух в квартирах и сквозняки могут представлять для животных не меньшую угрозу, чем для людей. Как правильно гулять с собакой, нужна ли одежда для питомцев и как уберечь животных от других проблем, нашей газете рассказала ветеринар Анна Шляхтина.

Нужно ли сокращать время прогулок с собаками?

В сильные морозы прогулки лучше делать

короче, но если животному нужен активный моцион, то чрезмерно сокращать их не стоит. В хорошую погоду гулять можно долго.

Главное – не давать собаке бегать по льду, чтобы избежать травм. Также зимой нужно чаще стричь когти, так как они не стачиваются об асфальт.

Нужна ли одежда собакам и кошкам? Каким породам особенно показаны куртки и комбинезоны?

Одежда необходима породам, которые

лишены шерсти, таким как китайская хохлатая, мексиканская голая и собакам без подшёрстка (йорки). Собак с густой шерстью обычно одевают не для тепла, а для защиты от грязи и реагентов. Это правильно: химия на коже может вызвать раздражение, а если собака слижет её – гастрит. Комбинезон также спасает от частого мытья, которое сушит кожу.

Как понять, что питомцу на улице слишком холодно?

Наверное, так же, как и по человеку. То есть животное дрожит, трясётся, стремится быстрее вернуться домой – да, значит, замерзает, следовательно, лучше надеть комбинезон.

А на лапы нужны какие-то ботиночки?

Это хорошая защита от реагентов, но взрослая собака, скорее всего, откажется в них ходить. Приучать к обуви лучше со щенячьего возраста, подбирать её нужно



строго индивидуально. Если собака ботики не носит, можно использовать защитный воск или даже жирный детский крем. Главное – тщательно смыть всё после прогулки.

Нужно ли менять рацион питомца зимой – добавлять больше калорий или витаминов?

Если это собака уличная, цепная, то ей действительно зимой нужно давать более калорийную и жирную пищу. Домашним питомцам рацион менять не стоит, чтобы не создавать стресс для организма. При натуральном кормлении витамины можно добавлять вне зависимости от сезона.

Какой главный совет вы бы дали владельцам питомцев на зиму?

Главный совет – просто внимательно относиться к своему питомцу.

На самом деле это совет на любое время года, потому что у каждого времени года свои особенности. Летом может быть перегрев, весной-осенью основную опасность несут клещи.

Зимой самая большая проблема – это реагенты. Очень опасны сугробы у дороги: если собака наестся такого снега, может получить сильное отравление.

СКВОЗНЯКИ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ЦИСТИТАМ И БРОНХИТАМ У ПИТОМЦЕВ