



# Москва ответила на вызов времени

В канун Всемирного дня борьбы со СПИДом специалисты из столичного Департамента здравоохранения и некоммерческих организаций рассказали, как работает система помощи людям с ВИЧ в период эпидемии нового коронавируса



**ИНГА СМЕРНОВА**  
internet@gazetaMetro.ru

– Пациентские организации не были готовы к пандемии, – признался в ходе пресс-конференции председатель благотворительного общественного фонда борьбы со СПИДом «Шаги» Игорь Пчелин. – Но благодаря сотрудничеству с московским здравоохранением, которое было налажено в течение многих лет, удалось быстро и гибко настроить работу, чтобы пациенты с ВИЧ не страдали. В первую очередь это касалось возникшей необходимости доставлять жизненно необходимые препараты. – Особенно нужно отметить работу с ВИЧ-

положительными пациентами, попавшими на самоизоляцию, – сказал президент региональной общественной организации «Центр Плюс» Владимир Мажневский. – Им бесперебойно доставлялись препараты на дом, чтобы не прерывать терапию. За 20 лет работы НКО доказали свою состоятельность и являются хорошим помощником для государства. По мнению специалистов, наложенные эпидемией, дали толчок к развитию современных способов коммуникации врачей с

пациентами с ВИЧ. Теперь те, кто раньше почти не ходил на приём к докторам, виртуально посещают их даже чаще. По словам главного внештатного специалиста по ВИЧ-инфекции Минздрава России и столичного Департамента здравоохранения, руководителя Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом Алексея Мазуса, столице удалось сохранить и объём дистанционного наблюдения, и количество тестов, и, главное, качество жизни инфицированных людей. В ближайшее время пла-

**94%**

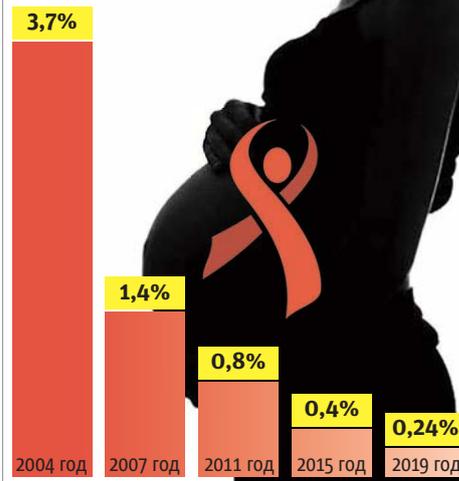
– на столько за 20 лет снизилось распространение ВИЧ в Москве среди молодежи в возрасте 18–24 лет.

*«Качество оказания медицинской помощи и возможности доступа больно-го к любому виду медицинской помощи в Москве осталось неизлечимым».*

Алексей Мазус

нируется запустить международную сеть инфекционных центров, инициированную главными специалистами по ВИЧ-инфекции России и Китая на базе лучших профильных клиник.

**Риск передачи ВИЧ-инфекции от роженицы к ребёнку**



По данным родильного дома ИКБ № 2 ДЗМ

## Взрослых учат говорить с детьми о СПИДе

На YouTube-канале РУДН прошёл закрытый премьерный показ документального фильма «Против СПИДа. Взгляд двух поколений. Ценностная навигация». Продолжительность фильма всего минут 20, но обсуждали его те, кто собрался в одном из залов Мединститута РУДН, не менее двух часов, так как разговор, что называется, назрел.

Родители и их дети, как известно, с определённого возраста начинают говорить «на разных языках». Родители, которые, казалось бы, должны быть первыми, кто объяснит молодым людям детали передачи ВИЧ, предупредит об опасности, сделать этого не могут.

Во-первых, взрослые очень быстро становятся в менторскую позу, во-вторых, стесняются тем, связанных с отношениями полов, а в-третьих, сами нередко мало знают и понимают в ВИЧ-безопасности. Но участники дискуссии просят не спешить с обвинениями в адрес людей старшего поколения.

– А давайте задумаемся, почему так происходит, – говорит врач-инфекционист, сотрудница научно-клинического отдела МГЦ СПИД столичного Департамента здра-



Заставка фильма призывает родителей внимательно следить за тем, как и что они говорят об отношении полов своим детям | СКРИНШОТ YOUTUBE | RUDN UNIVERSITY

воохранения Елена Белова. – Раньше никого не учили об этом говорить. Ваша мама ничего не знала, ваша бабушка с ней об этом не говорила, так как тоже ничего не знала – её тоже не учили.

В дискуссии принимали участие иностранные студенты-медики. Большинство – из ближневосточных государств, где половое просвещение под запретом. По их словам, жёсткие традиции не помогают уберечь людей от ВИЧ, так как «природа берёт своё», необходимо просвещение.

Интересную аналогию привела студентка из Замбии.

**80%**

новых инфицированных ВИЧ люди в возрасте старше 35 лет.

– Представим, что ребёнок – это ноутбук, – говорит Мусонда Кетура. – Чтобы убедить его от вирусов, можно просто не подключать к Сети, даже флешки не вставлять. А можно установить антивирус, чтобы он помогал уничтожать вредоносные программы.

ИНГА СМЕРНОВА

## КОРОТКО

**Микрофлора нашего кишечника влияет на сон**  
Врачи университета Цукубы провели эксперимент для того, чтобы определить качество побочного влияния антибиотиков на живой организм, пишет издание Medical Express. Врачи начали давать группе мышей коктейль из антибиотиков, который постепенно убивал микрофлору их кишечника, и одновременно следили за поведением грызунов. По окончании эксперимента у животных был выявлен недостаток серотонина, который оказался причиной нарушения сна. **METRO**

**ФАС пересмотрела цены на некоторые лекарства**  
Федеральная антимонопольная служба начала пересматривать предельные отпускные цены на препараты, входящие в перечень ЖНВЛП. Об этом пишет «Коммерсантъ». Ведомство уже повысило стоимость двух средств – отпускаемая цена противоопухолевого ломустина выросла в десять раз, а азатиоприна, применяемого при ревматоидном артрите, – вдвое. Повысить цены позволяет принятое 31 октября 2020 года постановление правительства № 1771. Согласно ему, увеличить стоимость можно в случае нехватки препарата на рынке. **METRO**

## Чтобы не сойти с ума, планируйте свой день

Находясь на удалёнке и не имея возможности общаться с друзьями и коллегами лично, мы понемногу начинаем терять связь с действительностью. Что делать, чтобы этого не происходило, рассказывает врач-психотерапевт Дмитрий Ковпак.

**Польза планирования**  
Несмотря на то что многие люди избегают реальности, бесконтрольно поглощая сериалы, сладости или устраивая марафон в компьютерные игры, остерегайтесь слишком полагаться на такие стратегии отвлечения. Планирование и выполнение новых ежедневных дел, которые создают для вас связь с тем, что действительно важно в жизни,

является лучшим рецептом хорошего психического здоровья. Планы дают цель. Целеполагание поддерживает мотивацию, даже когда тяжело и хочется сдаться.

**Практика осознанности**  
Попробуйте делать какое-то действие утром как практику осознанности, концентрируясь именно на этом действии. Почистите зубы, но при этом постарайтесь быть именно «здесь и сейчас», в чётком контакте с окружающей действительностью, не уходите в планы или воспоминания. Только ощущения движений щётки, её контакт с зубами, только то, что вы чувствуете в данную секунду, должно иметь значение. **ЗИНАИДА БЕЛОВА**



Дистанционная работа во время карантина имеет как преимущества, так и недостатки | PIKSABAY