



фото: пресс-служба ДЗМ



Для проведения многих гинекологических операций и диагностических процедур в Москве больше не требуется госпитализация. Теперь они выполняются амбулаторно в центрах женского здоровья, и после них пациентки могут вернуться домой в тот же день. Об этом

рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

«Благодаря оснащению центров женского здоровья новейшим оборудованием и внедрению малоинвазивных методик многие гинекологические операции, которые раньше требовали госпитализации и долгого восстановления, теперь проходят амбулаторно. Мы перевели такие вмешательства в формат «хирургия одного дня». Врачи проводят биопсию шейки матки, лазерное удаление новообразований, различные диагностические процедуры. Все они выполняются в щадящем режиме. Пациентка приходит в центр и получает необходимую помощь, минуя больничную палату. С момента запуска амбулаторной гинекологии в прошлом году такую помощь оказали 35 тысячам москвичек».

Спектр амбулаторных гинекологических вмешательств в Москве закрывает многие распространённые проблемы. Особое место занимает офисная гистероскопия – безопасное исследование полости матки, которое почти не вызывает дискомфорта и позволяет врачу в реальном времени оценить состояние органа на экране. С марта прошлого года эту процедуру прошли 1,4 тысячи жительниц столицы.



фото: Алексей Чепанов/НИИОЗММ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

▲ В центрах женского здоровья реализуется подход, в основе которого всесторонняя забота о состоянии пациенток

Новости



фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ С каждым ребёнком работает мультидисциплинарная команда специалистов

ПОМОЩЬ САМЫМ МАЛЕНЬКИМ



фото: mos.ru

5 апреля в России отмечался День неонатолога – праздник врачей, которые заботятся о новорождённых, в том числе о детях, появившихся на свет раньше срока. В мессенджере МАХ специалистов поздравил мэр Москвы Сергей Собянин.

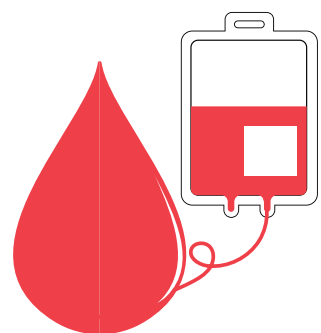
«Забота о здоровье самых маленьких пациентов – новорождённых, в том числе недоношенных малышей, – ответственная и крайне сложная работа. В последние годы московские неонатологи показывают выдающиеся результаты в выхаживании детей, рождённых раньше срока. Сегодня в современных

роддомах и перинатальных центрах они спасают 99% недоношенных малышей», – написал мэр Москвы.

В 2025 году столичным медикам удалось выходить более пяти тысяч недоношенных младенцев. Такой результат стал возможен в том числе благодаря ранней диагностике: неонатальный скрининг позволяет выявлять тяжёлые заболевания ещё до появления симптомов и охватывает 38 нозологий.

Особого наблюдения требуют дети, родившиеся раньше срока, с массой тела менее 1,5 килограмма или перенёвшие критическое состояние в первые дни жизни. Для них реализуется проект «Ранняя помощь». Центры ранней помощи работают на базе ДГКБ имени З.А. Башляевой, ДГКБ имени Н.Ф. Филатова, Морозовской ДГКБ и Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».

Анонсы



Как стать донором
Что нужно знать о процедуре сдачи крови и подготовке к ней, рассказывает главный врач Центра крови имени О.К. Гаврилова Мария Аппалуп

<< **СТР. 6**



Цифровое зрение
Врач-офтальмолог Марина Солодовникова о том, как сохранить зрение при работе с гаджетами

<< **СТР. 7**



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код

17 секунд на проверку

В столице разработали ИИ-сервис, задача которого – контролировать качество рентгенографии грудной клетки.

При обнаружении ошибки нейросеть сразу уведомляет рентген-лаборанта. Это позволяет повторить исследование без дополнительного визита пациента. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Инструмент для автоматической проверки качества рентгенографии грудной клетки – одно из самых массовых исследований, и теперь мы сможем оценивать его корректность прямо во время процедуры в среднем

за 17 секунд. Раньше рентген-лаборант контролировал качество вручную и мог заметить погрешность уже после ухода пациента». Если на рентгенографии выявлены ошибки, система сразу сигнализирует об этом, и специалист может переделать снимок на месте, не приглашая пациента повторно. По словам заммэра, пилотный проект на базе трёх московских клиник подтвердил эффективность подхода: точность оценки качества снимков достигла 94%, а выявление ошибок в данных – 99%.

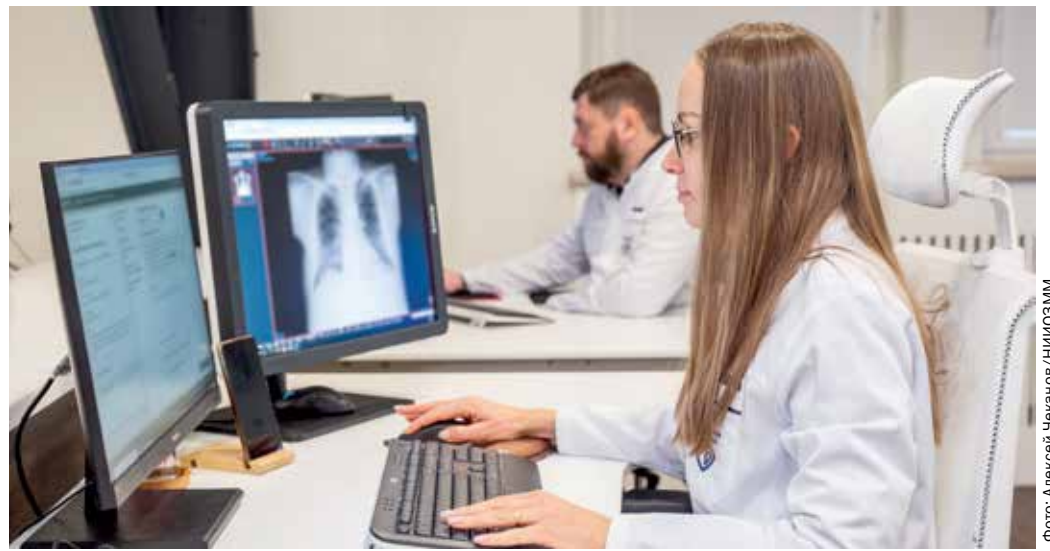


Фото: Алексей Чечанов/НИИОЗММ

▲ Новый ИИ-сервис позволит оперативно оценивать качество снимков

Искусство в медицине

С 17 апреля по 17 мая в Московской городской онкологической больнице № 62 в Сколково пройдёт Международная выставка современного искусства ВМЕСТЕ.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Новый комплекс Московской городской онкологической больницы № 62

Впервые в России экспозиция развернётся в стенах медицинского учреждения. «Московская медицина – это не только технологии и инновационные методы лечения. Это ещё и атмосфера человеческого участия, благодаря которой легче справиться с болезнью. И важную роль в создании такой благоприятной среды играет искусство. Мы решили показать его в непривычном месте, в стенах больницы. Так появился проект

ВМЕСТЕ, который объединяет врачей, художников, архитекторов и горожан. Проект реализован Департаментом здравоохранения Москвы при поддержке Департамента культуры города. Особенно

важно, что выставка пройдёт в новом онкологическом центре в Сколково – первой больнице, которая открывается в рамках масштабного столичного проекта по созданию современных медицинских комплексов», – подчеркнула Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития. Экспозиция разместится в двух корпусах онкоцентра, который до официального открытия и начала приёма

пациентов временно будет работать как выставочное пространство. На площади около 60 000 м² будет расположено более 200 арт-объектов и инсталляций от 70 художников.

**На выставке
будет представлено более
200 арт-объектов
и инсталляций**

Помощь с первых минут жизни

Неонатологи Морозовской детской городской больницы вывели малыша с тяжёлыми врождёнными заболеваниями, родившегося на 3 месяца раньше срока.

В столице выстроена высокотехнологичная система помощи новорождённым. Показательный пример – история одного из детей, появившихся на свет раньше срока.

Об этом рассказал главный неонатолог Москвы, главный врач Морозовской детской городской больницы Валерий Горев: «Сегодня в Москве выстроена система, при которой помощь ребёнку оказывается

с первых минут жизни и на всех этапах лечения. Так, в детской Морозовской больнице успешно вывели малыша, который родился на 26-й неделе с весом меньше килограмма и тяжёлыми врождёнными патологиями. Благодаря слаженной работе врачей и современным технологиям он смог окрепнуть и в дальнейшем гармонично развиваться в соответствии с возрастными нормами».



Фото: Людмила Заботина/НИИОЗММ

▲ Для выхаживания детей в московских больницах используется современное оборудование

Коротко

Ведение пациентов со старческой астенией

16 апреля на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар для специалистов первичного звена, а также врачей-гериатров и неврологов, посвящённый ведению пожилых пациентов с синдромом старческой астении. На мероприятии участники узнают о современных гериатрических технологиях, принципах ведения пациентов с несколькими хроническими заболеваниями и особенностях работы в соответствии с действующими клиническими рекомендациями.

Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



Цифровой помощник москвичей

Электронная медицинская карта (ЭМК) стала одним из основных инструментов современного здравоохранения. За последние шесть лет она превратилась в важнейший цифровой сервис Москвы, который позволяет получать доступ к сведениям о своём здоровье онлайн. С 2020 года жители столицы получили доступ более чем к 11 миллионам ЭМК.

Оформив доступ к ЭМК на портале mos.ru, горожане также могут заказывать питание на молочной кухне, оформлять востребованные медицинские справки и пользоваться другими удобными функциями сервиса.



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.



ОПЫТ, ТРАДИЦИИ И ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Городская клиническая больница № 15 имени О.М. Филатова – крупнейший многопрофильный стационар столицы – в апреле отмечает 45-летие. О том, как меняется больница, какие вызовы стоят перед врачами и что остаётся неизменным в профессии, мы поговорили с главным врачом, доктором медицинских наук, лауреатом Государственной премии России Валерием Вечорко.

Фото: пресс-служба ГКБ № 15 им. О.М. Филатова



Валерий Вечорко

– Валерий Иванович, расскажите, как создавалась Филатовская больница.

– Строительство Городской клинической больницы № 15 в Вешняках-Владычино было начато в середине 1970-х годов, и 16 апреля 1981 года новое лечебное учреждение приняло своих первых пациентов. Больница изначально планировалась как многопрофильная. На деле осуществить такой подход в те времена было сложно, но нашим предшественникам это удалось.

Ещё одной особенностью стало то, что больница с первых месяцев своей работы получила статус клинической. Это означало, что на её базе разместились кафедры ведущих медицинских вузов столицы. Сегодня их уже пятнадцать. Многого потом было сделано впервые в Москве. Например, было открыто первое кардиохирургическое отделение в стране в городской больнице.

– В последние годы больница сильно изменилась, появились новые мощные подразделения. Что для вас знаменует этот юбилей?

– Сегодня Филатовская больница включает флагманский центр, стационар, два родильных дома, два центра

Современная диагностика помогает контролировать состояние пациента ▶

женского здоровья, женские консультации, консультативно-диагностический центр. Здесь оказывают экстренную и плановую специализированную и высокотехнологичную медицинскую помощь пациентам по различным профилям (реаниматология, кардиология, кардиохирургия, сосудистая хирургия, хирургия, урология, колопроктология, неврология, нейрохирургия, травматология, акушерство, гинекология, неонатология, терапия, микрохирургия глаза, паллиативная помощь). Всего у нас около 1300 коек. За прошлый год пролечены около 197 тысяч больных и выполнено около 91 тысячи операций.

Современный масштаб и высочайшие стандарты больницы – это закономерный итог долгой насыщенной истории. Бесспорно, за последние пять лет сделан колоссальный рывок. И это заслуга не только коллектива. Ничего не было бы без поддержки мэрии, Департамента здравоохранения Москвы и лично Сергея Семёновича Собянина. Три года назад был открыт флагманский центр, что позволило нам выйти на новый московский стандарт работы с экстренными пациентами. Мы начали масштабную реконструкцию роддома и терапевтического корпуса. Поэтому юбилей – это благодарность прошлому, которое формирует наше настоящее и будущее.

– Какие технологии и операции сегодня являются «золотым стандартом» в ГКБ № 15?



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

▲ Хирурги выполняют экстренные и плановые оперативные вмешательства по различным профилям

– Мы всегда сверяли часы с современными тенденциями. У наших специалистов огромный опыт малоинвазивного протезирования клапанов сердца, экстренных операций при разрыве аорты, электрофизиологических вмешательств при аритмии. В пятнадцатой успешно работает один из крупнейших региональных сосудистых центров страны. Наши травматологи применяют оригинальные методики лечения переломов таза и множественных переломов рёбер, выполняют сложнейшее эндопротезирование суставов. Мы активно внедряем симультантные операции в гибридных операционных, когда можно одновременно решить несколько проблем пациента. И конечно, Московский глаукомный центр и постоянно растущее число операций лазерной микрохирургии глаза.

Одно из динамично развивающихся направлений – акушерско-гинекологическая помощь. В центрах женского здоровья создан принципиально новый уровень комфорта для пациентов и врачей, установлено передовое оборудование, появились возможности вести приём специалистам разных направлений в одном месте. Это наши инвестиции в будущее, демографию, репродуктивное здоровье нации.

– Что для вас сегодня главное в работе врача?

– Как бы стремительно ни развивалась медицинская наука, важнейшими остаются ценности, переданные нам предшественниками. Люди ждут от нас не просто лечения, а душевного комфорта. Поэтому принципы пятнадцатой больницы остаются неизменными: уважение к учителям, ответственность за каждого пациента, непрерывное совершенствование знаний и, что очень важно, честность перед самим собой.



Фото: НИИОЗММ

▲ Офтальмология – одно из приоритетных направлений в больнице

В преддверии юбилея хочу поблагодарить каждого сотрудника за заботливое отношение к традициям, способность создавать тёплую обстановку сотрудничества и творчества. Пусть каждый день приносит удовлетворение от труда и чувство гордости за выбранную профессию. Потому что наша миссия – жизнь. И с этой миссией коллектив больницы справляется с честью.

“
За прошлый год пролечены около 197 тысяч больных и выполнено около 91 тысячи операций
”



Фото: НИИОЗММ

▲ Здание флагманского центра ГКБ № 15 им. О.М. Филатова

ОТ ШЁПОТА ДО КРИКА

16 апреля отмечается Всемирный день голоса – важнейшего инструмента коммуникации между людьми. Из-за чего может пропадать голос и почему лучше не повышать тон, рассказывает старший научный сотрудник НИКИО имени Л.И. Свержевского, кандидат медицинских наук, врач-оториноларинголог (фониатр) Екатерина Лесогорова.

Фото: пресс-служба НИКИО им. Л. И. Свержевского



Екатерина Лесогорова

Почему может пропадать голос?

Проблемы с голосом, или дисфонии, доставляют человеку серьёзный дискомфорт. Тем, кто по роду работы много говорит (педагоги, артисты, дикторы), это грозит потерей трудоспособности. Да и в обычной жизни такие нарушения мешают нормальному общению.

Причин, по которым голос меняется, становится хриплым или пропадает, довольно много. Самая частая из них – воспалительные заболевания (ларингиты), которые обычно возникают на фоне ОРЗ. В ряде случаев в гортани могут появляться новообразования, например полипы, узелки или кисты. Бывает и так, что голос слабеет из-за снижения тонуса голосовых мышц – это нередко происходит при общей слабости организма, упадке сил или в пожилом возрасте. Кроме того, на голос сильно влияет наше эмоциональное состояние: стресс, тревога и депрессия тоже могут вызывать охриплость. Наконец, проблемы с голосом могут возникать и на фоне других нарушений в организме, например болезней пищевода и щитовидной железы.

Какие факторы сильнее всего вредят голосовым связкам и гортани?

На самом деле голос – вещь очень хрупкая. Сухой воздух от кондиционера, чрезмерная влажность при плохом проветривании, пыль в помещении, горячие или слишком холодные напитки, а также острая еда могут вызывать отёк или воспаление гортани и менять голос.

Самый настоящий яд для голосового аппарата – курение. Сигаретный дым в первую очередь обжигает голосовые складки, а содержащийся в нём никотин и другие канцерогены вызывают стойкое воспаление слизистой

оболочки. Кроме того, вредны форсированные голосовые нагрузки: крик и громкий разговор в шумной обстановке. Эти факторы могут привести к травматизации слизистой оболочки и кровоизлияниям голосовых складок.

Можно ли быстро восстановить голос?

Это зависит от причины. Если охриплость возникла на фоне простуды или после сильного крика, обычно достаточно нескольких дней щадящего режима: поменьше говорить, пить много тёплого, рассасывать антисептические препараты и делать увлажняющие ингаляции. Если спустя 5–7 дней улучшения нет, нужно обратиться к врачу. Для людей голосовых профессий существует возможность экстренной помощи: врач-фониатр может сделать специальные вливания лекарств, которые быстро снимают проблему. Если же голос остаётся хриплым длительное время и это не связано с простудой, лучше не откладывать визит к специалисту и не пробовать лечиться самостоятельно.

Многие надеются вернуть голос с помощью народных средств, но действительно ли это помогает?

На самом деле подход должен быть разумным. При остром воспалении гортани

действительно полезны тёплое питьё в умеренных количествах и увлажняющие ингаляции через небулайзер. Рассасывание леденцов на травах или жевание жвачки может немного облегчить дискомфорт — за счёт увлажнения и усиления слюноотделения. А вот полоскание горла солью, содой или йодом, а также горячее питьё, включая молоко с мёдом, способны не только не помочь, но и навредить: они пересушивают слизистую или даже вызывают ожог воспалённого

горла. Также следует помнить, что популярные до сих пор домашние ингаляции горячим паром (отваром картошки, раствором соды) при остром ларингите противопоказаны, так как могут привести к усилению воспалительного процесса и развитию гнойных осложнений. Поэтому мы не советуем полагаться на народные методы и заниматься самолечением. Лучше как можно скорее показаться врачу-оториноларингологу, или фониатру, чтобы точно установить причину проблемы и получить правильное лечение.



Проблемы с голосом, или дисфонии, доставляют человеку серьёзный дискомфорт



Фото: freepik.com

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы голос оставался здоровым и звонким, важно соблюдать несколько простых правил.



ПРЕЖДЕ ВСЕГО СТАРАЙТЕСЬ НЕ КРИЧАТЬ И НЕ ПЕТЬ СЛИШКОМ ГРОМКО.

Особенно если не умеете правильно управлять своим голосом и не чувствуете меру нагрузки.



ВАЖНО ДАВАТЬ СВЯЗКАМ ОТДОХНУТЬ.

Например, после каждых двух часов непрерывного разговора нужно делать перерыв на 30 минут, а суммарное время разговоров не должно превышать 20 часов в неделю.



КОГДА ВЫ ПРОСТУЖЕНЫ, ЛУЧШЕ ПОМЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ, СОБЛЮДАЯ ЩАДЯЩИЙ ГОЛОСОВОЙ РЕЖИМ.

При этом важно знать: шёпот не выход, он тоже создаёт излишнее напряжение для голосовых складок.



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ К ГОЛОСУ НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ТЕМ, У КОГО БОЛЬШАЯ ГОЛОСОВАЯ НАГРУЗКА НА РАБОТЕ:

певцам, учителям, дикторам, менеджерам. Им простых мер профилактики может быть недостаточно.

Чтобы снизить риск заболеваний гортани, таким людям полезно освоить технику правильного голосоведения — с помощью педагога по речи/вокалу или специального медицинского логопеда (фонопеда).

СИЛА В ДВИЖЕНИИ

Бег – один из самых доступных способов укрепить здоровье. Если вы никогда раньше не бегали, но хотите начать, то это отличная идея. Как правильно подойти к процессу, чтобы не навредить себе и получать удовольствие от каждого шага, разбираемся вместе с инструктором по лечебной физической культуре отделения медицинской реабилитации Городской клинической больницы имени М.П. Кончаловского Надеждой Золотарёвой.

Прежде чем начинать заниматься любым видом спорта, и бегом в частности, нужно как следует подготовиться.



Посоветуйтесь с врачом

При хронических заболеваниях нужно выяснить у лечащего врача, нет ли противопоказаний для бега. Также обязательно надо проконсультироваться со специалистом, если беспокоят неприятные ощущения в позвоночнике или крупных суставах. Лишний вес – фактор риска для суставов, и в этом случае в целях адаптации сердечно-сосудистой системы начать нужно с дозированной ходьбы, мягко и постепенно увеличивая километраж.



Подберите удобную одежду и обувь

Ничто не должно сковывать движения. В летний период лучше бегать в футболке и шортах из синтетических тканей, отводящих влагу и быстро сохнущих.

В период межсезонья хорошо подойдут лёгкий лонгслив и тонкие легинсы или тайтсы, сверху ветровка. На голову повязку, на руки при необходимости перчатки. В зимнее время используйте принцип многослойности: термобельё, утеплённые лонгслив и брюки, ветрозащитная куртка. На голову шапку, на руки тёплые перчатки.

Что касается обуви, то лучше всего подходят беговые кроссовки, обладающие качественными амортизирующими свойствами для снижения ударной нагрузки. Обратите внимание: для бега нужны кроссовки на полразмера или на размер больше.



Делайте гимнастику для стоп

Если хотите бегать долго и без травм, ежедневно выполняйте упражнения для укрепления стоп. Сильная и выносливая стопа – залог правильного бега.



Не забывайте про разминку

Любая беговая тренировка должна начинаться с разминки длительностью 5–7 минут. Она включает динамические упражнения, суставную гимнастику и работу с дыханием. Это помогает разогреть мышцы и суставы, подготовить организм к нагрузке.

- Начинайте с ходьбы на месте (2–3 минуты). Затем круговые движения кистями, локтевыми и плечевыми суставами.

- Добавляйте наклоны и повороты корпуса в стороны. Выполняйте круговые движения в голеностопном суставе, сгибание-разгибание коленных и тазобедренных суставов, выпады с чередованием ног.
- Заканчивайте разминку дыхательным упражнением и затем переходите непосредственно к самой беговой тренировке.



Важно

Бег без предварительной разминки – прямой путь к травме, особенно в холодное время года.

Зимой и прохладной осенью разминку стоит выполнять в помещении. Не пренебрегайте ею.



Учимся правильно бегать

Первую пробежку желательно провести на стадионе. Не спешите бежать быстро!

Далеко убежать не сможете, а желание продолжать тренировку появится очень быстро, и фраза «Бег – это не моё» не заставит себя ждать.

Во время бега взгляд должен быть направлен вперёд. Голову держите прямо.

как будто тянетесь макушкой в потолок. Ровная осанка, плечи расправлены, корпус немного наклонён вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах под углом около 90°, пальцы собраны в кулак, но не напряжены.

Начинать занятия бегом стоит по типу «бегошаг». Необходимо поддерживать разговорный темп, без одышки и прерывистого дыхания. Как только начинает срываться дыхание и становится сложно говорить, нужно перейти на шаг, а далее



Надежда Золотарёва

фото: пресс-служба ГКБ им. М.П. Кончаловского

продолжать идти до восстановления спокойного дыхания.

В какое время суток бегать, на самом деле не важно. Кому-то нравится выходить на пробежку ранним утром и после этого весь день чувствовать себя бодро. А кто-то предпочитает в вечернее время после работы снимать стресс бегом. Подбирайте оптимальное для себя время с учётом погодных условий.



Важно

При простуде (насморк, больное горло, температура) все тренировки откладываются до полного выздоровления.

Бег в таком состоянии ведёт к осложнениям на сердце и суставы. Если во время бега вы почувствовали головокружение, появился шум в ушах, или иной дискомфорт, то тренировку стоит закончить. Не рискуйте здоровьем!



фото: личный архив Андрей Тяжелыникова

Никогда не поздно начать бегать!
Самое главное – на первом этапе набраться терпения и не спешить ускоряться. Постепенно беговые минуты начнут множиться, а шаговые – сокращаться.

- Уделяйте больше внимания укреплению мышечного корсета, работайте со стопами и осанкой. Силовые тренировки и корректирующие упражнения должны быть на первом месте.
- Не увеличивайте беговой километраж сразу. Следуйте правилу: повышать нагрузки можно постепенно и не более чем на 10% в неделю.

◀ Главный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220 Андрей Тяжелыников

- Для быстрой адаптации организма необходимы регулярные нагрузки, но важно также выделять дни для полного отдыха и восстановления.
- Следите за режимом питания, сна и отдыха.

Пусть ваши тренировки приносят пользу, будут безопасны и всегда в удовольствие!


Мария Аппалуп


20 апреля в России традиционно отмечается День донора

**Помочь
другим
и себе**

Ежегодно в Москве более 100 тысяч человек становятся донорами. Основная движущая сила – это желание помочь другим. Опросы, которые мы регулярно проводим, подтверждают: люди сдают кровь, потому что ощущают потребность быть нужными, оказать посильную помощь ближнему.

Осознание того, что ты спасаешь чью-то жизнь, дарит уверенность, придаёт силы и даже помогает справляться со своими сложностями. Знаю случаи, когда люди в трудных ситуациях становились донорами, и это давало им силы жить дальше.

Но донорство – это не только о других, но и о самом себе. Доноры регулярно проходят обследования, обязательно перед каждой сдачей крови. Их здоровье находится под постоянным контролем врачей: не раз в год, как при стандартной диспансеризации, а гораздо чаще. Постоянные доноры могут сдавать разные компоненты крови, а следовательно, и обследоваться до 20 раз в год.

Также активные доноры следят за своей гемограммой – перечнем показателей количественных и качественных характеристик клеток крови, которые отражают состояние всего организма. Они контролируют питание и вес, не имеют вредных привычек, занимаются спортом, в целом ведут тот самый здоровый образ, благодаря которому поддерживается здоровье.

Помимо этого, сдача крови – это своеобразная тренировка для сердечно-сосудистой системы: сосуды расширяются, сужаются. Причём происходит это не в неблагоприятной ситуации, скажем, острого стресса, а в щадящих контролируемых медицинским работником условиях. Так что со всех сторон донорство – это очень полезная вещь.

Кто может стать донором?

Практически любой здоровый совершеннолетний россиянин или иностранный гражданин, официально проживаю-

щий на территории РФ более одного года, с массой тела более 50 килограммов и не имеющий медицинских противопоказаний. Они бывают постоянные (например, хронические заболевания) или временные (ОРВИ, беременность и т.д.). Узнать полный список противопоказаний можно на сайте Центра крови имени О.К. Гаврилова. Если есть сомнения, уточните у врача в поликлинике. Но окончательное решение о том, может ли человек быть донором, принимает врач-трансфузиолог непосредственно на приёме в Центре крови.

Как подготовиться

Мы привыкли, что анализы крови сдаём натощак. Но в случае с донорством всё наоборот. Утром обязательно нужно позавтракать. Накануне и в день донации следует придерживаться сбалансированного и разнообразного питания, не есть слишком жирное, солёное, сладкое, исключить алкоголь. В случае с донорством категорически запрещено употреблять спиртные напитки в течение двух суток до сдачи крови.

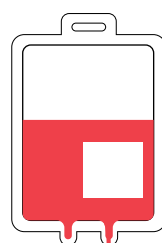
Аккуратнее с лекарствами, к примеру, не следует накануне донации принимать обезболивающие и кроворазжижающие препараты. Они влияют на состояние крови. Из-за приёма этих лекарств можно получить отвод от донации на несколько дней, уже приехав на сдачу крови.

После донации

После сдачи крови необходимо отдохнуть 10–15 минут. Держите повязку на локтевом сгибе минимум 3–4 часа. Воздержитесь от вождения транспортных средств, езды на велосипеде в течение 2–4 часов. В этот день лучше воздержаться от интенсивных тренировок и дать организму отдохнуть. Пейте как можно больше жидкости: чай, воду, сок. Полноценно питайтесь, не употребляйте энергетики.

Ваша помощь бесценна

Мы ежедневно выдаём медицинским учреждениям более 250 литров компонентов крови. Спрос на компоненты крови есть всегда. Поэтому мы рады всем донорам, приезжайте – вы можете спасти чью-то жизнь!



Когда и где сдать кровь

Приезжайте по одному из трёх адресов Центра крови имени О.К. Гаврилова:
ул. Поликарпова, 14;
ул. Бакинская, 31;
ул. Шаболовка, 57.

Если вы начинающий донор, возьмите паспорт и СНИЛС, в дальнейшем будет достаточно только паспорта. Наш центр работает 7 дней в неделю, сдать кровь можно без записи с 08:00 до 13:00.

История донорства

1832 г.

Первый успешный опыт переливания крови в России. Акушер-гинеколог Андрей Вольф 20 апреля перелил кровь пациентке, что сохранило ей жизнь.

1926 г.

В Москве открыт первый в мире Институт переливания крови.

2026 г.

Московская служба крови – система, интегрирующая в себе все медучреждения города, без неё невозможна медицинская помощь.

С каждым годом всё больше людей начинают безвозмездно помогать другим. Что важно знать тем, кто уже принял решение стать донором или ещё раздумывает об этом, рассказывает главный врач Центра крови имени О.К. Гаврилова Мария Аппалуп.

КАК СТАТЬ ДОНОРОМ



Больше о донорстве читайте на официальном сайте Центра крови имени О.К. Гаврилова.

ЦИФРОВОЕ ЗРЕНИЕ

Сегодня наши глаза постоянно испытывают непомерную нагрузку: мы смотрим в монитор на работе, сидим в смартфоне в транспорте, расслабляемся перед ТВ по вечерам. Каких правил нужно придерживаться, чтобы сохранить зрение, рассказывает врач-офтальмолог, заведующий офтальмологическим отделением консультативно-диагностического центра Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова Марина Солодовникова.



Марина Солодовникова

Жизнь в современном цифровом мире нередко негативно влияет на здоровье. Сегодня мы поговорим о зрении, рассмотрим самые типичные ситуации, которые вредят глазам.

Работа за компьютером

Если проводить много времени перед монитором, можно спровоцировать развитие так называемого компьютерного синдрома, который проявляется жжением, резью и покраснением глаз. Если ничего не предпринимать, позже могут появиться зуд, боль и ощущение песка в глазах.

Винной всему синий свет, излучаемый монитором, а также нахождение в одной и той же статичной позе в течение нескольких часов.

При работе за компьютером или планшетом мышцы шеи и верхней части спины постоянно зажаты, что нарушает кровоток и мешает нормальному кровообращению глаз. Не зря после продолжительной работы перед монитором глаза видят как будто хуже.

Если проблем со зрением нет, через некоторое время чёткость восстанавливается, но в любом случае такие признаки нельзя оставлять без внимания.

Прежде всего соблюдайте правила работы за компьютером. Самое главное – это расстояние до монитора. Экран должен быть немного ниже уровня глаз и располагаться на расстоянии вытянутой руки. Сидеть нужно ровно, желательно на кресле или стуле с анатомической спинкой, не напрягая шею и руки.

При длительной работе важно каждые 30–40 минут делать 5-минутные перерывы, выполняя гимнастику для глаз.

Новости в смартфоне

Переключиться с работы за компьютером на новостную ленту в смартфоне – не самая хорошая идея. Риски для здоровья практически те же: мы, как правило, сидим не за столом, а держим гаджет в руках, склонившись над ним. Поэтому не приближаем смартфон менее чем на 20 см, стараемся не зависать в нём часами, делаем перерывы и не используем цифровую технику за 2–3 часа до сна. Также полезно применять опции, которые придумали производители смартфонов и разработчики приложений, чтобы защитить зрение пользователей.

Первая – это фильтр синего света. Функция обрезает ту самую разрушительную

часть спектра, что приводит к изменению цветовой гаммы: изображение становится теплее, чистый белый цвет уходит в желтизну. Постоянно пользоваться этим фильтром не очень комфортно, но как специальный режим для чтения он довольно хорош и менее вреден для глаз.

Вторая разработка – затемнённый режим, или тёмная тема. Такая опция сейчас есть в каждом гаджете. Она не только минимизирует общее свечение экрана, но и снижает последствия от мерцания экранов. Это в целом благоприятно влияет на глаза.

И наконец, третья опция – настройки размера шрифта. Выбирайте тот, при котором не нужно напрягать глаза

Гимнастика для глаз

Всего несколько упражнений по 5–6 подходов помогут расслабить глазные мышцы, нормализовать кровообращение и снять напряжение.

- **Сильно зажмурьтесь, потом широко откройте глаза.**
- **Часто поморгайте.**
- **Смотрите вверх-вниз, влево-вправо.**
- **Выполняйте круговые движения глазами.**
- **Поочерёдно смотрите вдаль и на кончик своего носа.**

или щуриться, чтобы не вызывать спазм глазных мышц, приводящий к нарушениям зрения.

Отдых перед ТВ

Хотя молодёжь всё чаще выбирает планшеты и ноутбуки для просмотра фильмов, передач и шоу, телевизор по-прежнему остаётся самым популярным способом досуга у населения. Для снижения нагрузки на зрение выполняйте следующие рекомендации. Сидите прямо перед ним, а не сбоку. Расстояние зависит от размера экрана, но в среднем оно не должно быть меньше 2 метров. Не стоит смотреть телевизор в темноте: так нагрузка на глаза ещё больше усиливается. Периодически меняйте позу, вставайте, давайте глазам отдохнуть.

“
При работе за компьютером каждые 30–40 минут делайте перерывы

ТУРНИРЫ СПАРТАКИАДЫ

В Москве состоялись турниры по баскетболу 3x3 и перетягиванию каната Спартакиады-2026 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» среди работников медорганизаций города. Игры прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».

Стремление продемонстрировать силу, ловкость и сплочённость команд проявили почти 600 участников, объединённых в 53 команды по баскетболу 3x3 и 30 команд по перетягиванию каната. Спортсмены готовились к состязаниям: оттачивали броски и тактику в баскетболе, отрабатывали синхронность и хватку в перетягивании каната – всё это помогало не только улучшить навыки, но и укрепить командный дух. «Мы стали свидетелями захватывающих спортивных баталий. На баскетбольной площадке кипела динамичная игра, на турнире по перетягиванию каната разворачивались не менее напряжённые поединки. В каждом матче команды боролись за победу с полной отдачей», – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы.

Борьба за кубок

Турнир по баскетболу 3x3 прошёл в 2 этапа: отборочный (групповой) и финальный (плей-офф). На основании жеребьёвки команды были поделены на группы по 3 или 4 в каждой, где они сыграли в один круг. По результатам отборочного этапа 32 команды вышли в финальный

этап, но только 3 лучшие команды смогли подняться на пьедестал!

Золотой кубок забрала себе в коллекцию команда Городской клинической больницы имени В.П. Демихова. Серебряный



▲ На баскетбольной площадке кипела динамичная борьба



▲ Призёры турнира по баскетболу

кубок достался команде Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохова. А почётным бронзовым призом стала команда Детской городской поликлиники № 132.

Также главный судья турнира отметил лучших игроков, которым торжественно вручили специальные награды. Ими стали Виктория Винникова из команды Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохова и Марсель Егамов из команды Городской клинической больницы имени В.П. Демихова.

Чемпионы в перетягивании каната

В турнире по перетягиванию каната победителем стала команда Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова. Серебряный призёр – команда Диагностического центра № 5. Бронзовый кубок забрала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова.

Самыми сильными участниками турнира по перетягиванию каната были признаны Анна Земскова из команды Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова и Александр Абросимов из команды Диагностического центра № 5.

О соревнованиях

Спартакиада-2026 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2026 пройдут в течение всего года и охватывают 24 спортивные дисциплины. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады опубликованы в социальных сетях фестиваля «Формула жизни».

Результаты турнира по настольному теннису

После тщательной перепроверки всех данных по итогам подсчётов установлены следующие официальные результаты:

1-е место – команда Инженерного научно-практического центра «Гормедтехника»;


2-е место – команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова;

3-е место – команда Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова.

Поздравляем победителей!



▲ Призёры турнира по перетягиванию каната

 **НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, 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. Демихова, 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. Латышев, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одищев, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Раумовский,

Н. К. Руникина, 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. Стрижанов, 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

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 Елифанова, Надежда Владимировна. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. 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. Кировградская, д. 23.

«Московская медицина. Cito» в социальных сетях:



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



12+

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ