



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Cito

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ВТОРНИК
12 МАЯ 2026 ГОДА
№ 17 (415)



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ГАЗЕТНЫЙ ДИЗАЙН»

фото: пресс-служба ДЭМ



Московские школьники и студенты колледжей посетили международную выставку современного искусства ВМЕСТЕ в новом корпусе Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково. Об этом рассказала

заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

“ Новый корпус 62-й онкобольницы в Сколково – медучреждение нового типа, настоящая больница будущего. И международная выставка ВМЕСТЕ в её стенах – один из важных шагов в поисках нового подхода к современной исцеляющей среде, где искусство становится равноправным участником процесса выздоровления. Конечно, мы хотим познакомить с такой философией и подходом тех, кто хочет связать свою жизнь с медициной – учеников медицинских пред-профессиональных классов. Здесь ребята узнают всё про новый формат организации среды, ориентированной не только на качественную помощь, но и на эмоциональное состояние человека, запуск его внутренних терапевтических механизмов, душевных сил.”

Ученики медицинских классов и студенты медколледжей ознакомились с концепцией исцеляющей среды – новым подходом к формированию медицинских пространств в столице. Им одним из первых показали и рабочую зону нового корпуса больницы: кабинеты врачей и операционные с передовым оборудованием. Для школьников экскурсия стала возможностью глубже осмыслить будущую профессию.



фото: Департамент образования и науки

ПУТЬ В МЕДИЦИНУ КАК ПРИКОСНОВЕНИЕ К ИСКУССТВУ

▲ В ходе экскурсии школьники получили новые и интересные знания, которые пригодятся в будущей профессии

Новости

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ



фото: mos.ru

▲ Главное преимущество центра – удобный и быстрый маршрут



фото: mos.ru

В Городской клинической больнице имени С.С. Юдина открылся Московский городской референс-центр респираторной медицины. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в мессенжере МАКС.

“ Повышаем качество специализированной помощи пациентам с заболеваниями органов дыхания. Сегодня в Москве их около 1,5 миллиона человек, больше 500 тысяч нуждаются в постоянном наблюдении врачей», – отметил мэр Москвы.

Референс-центр – это подразделение, где команда профильных экспертов проводит диагностику

бронхолёгочных заболеваний, подбирает оптимальное лечение и помогает с оценкой сложных клинических случаев, предоставляя второе мнение. Для каждого пациента специалисты разрабатывают индивидуальный план терапии. В состав референс-центра вошли отделения пульмонологии и аллергологии, а также амбулаторный центр респираторной медицины.

Главное преимущество нового учреждения – удобный и быстрый маршрут пациента. Раньше, чтобы получить направление и записаться на консультацию, требовалось несколько визитов в поликлинику, теперь всё доступно в одном месте. Срок ожидания приёма сокращается примерно на неделю, а постановка диагноза занимает около 10 дней. По словам Сергея Собянина, центр стал важным шагом в развитии всей респираторной службы города.

Анонсы



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

День будущей медсестры

Корреспондент газеты провёл день со студентами. Рассказываем, как это было

<< СТР. 2-3



фото: ГигаЧат

Цена успеха

Врач-кардиолог Елена Петрик о том, какие факторы провоцируют гипертонию и как их избежать

<< СТР. 4



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

9:00



Фото: пресс-служба медицинского колледжа № 7

▲ Отработка навыка

Любая медицинская манипуляция начинается с правильного мытья рук и надевания перчаток. Такому на первой паре и учатся первокурсники. Это та самая на первый взгляд невидимая часть профессии, без которой невозможно современное здравоохранение. Тема занятия **«Профилактика инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи»**. Студенты повторяют алгоритм: сначала учатся правильно мыть руки, надевать перчатки, а потом остальные средства индивидуальной защиты (СИЗ): стерильный халат, маску, шапочку, бахилы, очки. Перед тем как начинается отработка навыков, преподаватель всё объясняет и показывает на муляжах.

Некоторые СИЗ примерила и я. Удивительно: чтобы правильно надеть перчатки, нужно соблюдать столько правил! Снимать всё это тоже нужно по определённым алгоритмам, этому будут посвящены отдельные два часа практики. **К концу занятий студенты научатся** использовать СИЗ в своей будущей профессиональной деятельности.

13:00



Фото: пресс-служба медицинского колледжа № 7

▲ На обеде студенты поделились, что в учёбе нравится им больше всего

На обед идём всей компанией. За разговором об обычных студенческих делах тема незаметно переходит к самому важному. Первокурсники делятся тем, что им нравится в учёбе больше всего: с первого курса они много времени проводят в медицинских организациях, видят работу поликлиник и больниц изнутри, заходят в палаты, реанимацию, операционные – туда, где медсёстры нужны каждый день.

Выясняется, что **у всех за плечами одна и та же детская мечта – спасать людей и быть рядом с пациентом тогда, когда помощь нужна ему больше всего**. Например, первокурсница Даша рассказывает, что поступить в медицинский колледж № 7 очень хотела: да, в семье есть связь с медициной (бабушка работала в челюстно-лицевом госпитале, дядя – лаборантом), но желание стать медсестрой – её собственный выбор, а дальше она мечтает стать операционной сестрой.

Ребята говорят, что учёба требует значительного внимания: информации действительно много, но преподаватели подробно объясняют материал, помогают разобраться в сложных темах, отработке профессиональных навыков и постепенно подводят к практике. Ещё студентам нравится, что особое внимание уделяется обучению на современном оборудовании. В колледже есть интерактивный стол Пирогова – уникальный цифровой комплекс для изучения анатомии человека. Студенты используют специальное приложение – интерактивный 3D-атлас анатомии человека, который позволяет углублённо изучать строение органов и систем.

Редакция нашей газеты поздравляет всех специалистов, которые уже связали свою жизнь с профессией медсестры, и тех, кто только готовится сделать этот выбор. И, в очередной раз говоря медсёстрам спасибо, важно помнить: за их спокойствием, уверенными движениями и готовностью прийти на помощь стоят не только талант и характер, но и годы серьёзной учёбы, практики и работы над собой.

11:00

Мне повезло. Оказывается, в день моего визита в актовом зале презентовался проект, приуроченный к недавно прошедшему Дню работника скорой медицинской помощи. Для первокурсников эта встреча стала возможностью узнать, как устроена работа бригад скорой помощи и чем сегодня оснащены современные автомобили.

А вообще для студентов **регулярно организуют встречи с практикующими специалистами**: главные врачи ведущих московских больниц отвечают на вопросы о том, как устроена их работа и какие навыки особенно важны для будущих специалистов. Например, недавно прошли встречи с главными врачами НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского и Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Главный врач «Коммунарки» Денис Проценко отвечает на вопросы учащихся

ДЕНЬ БУДУЩЕГО

12 мая во всём мире отмечают Международный день медицинской сестры – работает ни одна медицинская организация. Чтобы понять, чему сегодня участвует в профессии, корреспондент нашей газеты отправилась в Медицинский колледж № 7. Проводниками в мир обучения этой интересной профессии с журналистом весь день, с 9:00 до 18:00.



**МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА**

И МЕДСЕСТРЫ

– праздник заботы, милосердия и профессионализма людей, без которых не
будущих медсестёр, какие мечты, цели и планы у тех, кто постигает азы этой
едж № 7, где провела день со студентами, обучающимися по специальности
ии стали преподаватели и студенты-первокурсники – они с радостью провели
всё показали и рассказали.

14:00



фото: пресс-служба медицинского колледжа № 7

▲ Студентка проводит сердечно-лёгочную реанимацию на манекене

Благодаря технике сердечно-лёгочной реанимации медсестра может восстановить сердечный ритм за считанные минуты. Отработке именно этого навыка была посвящена следующая пара. За техникой ребят следит преподаватель, всё контролирует и корректирует. Учебный класс мало похож на обычную аудиторию – это скорее небольшой симуляционный центр: здесь можно тренироваться столько, сколько нужно, а значит, ещё во время учёбы привычными становятся и алгоритм, и ответственность за каждое нажатие на грудную клетку.

Оказывается, проводить эту процедуру очень сложно: по стандарту необходимо чередовать 30 компрессий и 2 вдоха, выдерживая глубину нажатий и ритм. Уже во время первых 30 компрессий у меня устали руки, да и к технике выполнения осталось много вопросов. А вот ребята справились отлично, да ещё и мне успели помочь.

В такие моменты понимаешь, насколько здорово учиться на медсестру именно сейчас, когда **реальные практические навыки отрабатываются на современных манекенах и тренажёрах** и помогают будущим медсёстрам чувствовать себя уверенно до встречи с настоящими пациентами.

Домой уезжаю под впечатлением. Профессия медсестры сложная и очень ответственная: она требует не только знаний и практических навыков, но и внимательности, выдержки, собранности и невероятно сильного желания помогать людям. За стенами медицинских колледжей каждый день идёт большая и важная работа. Здесь ещё не спасают жизни в полном смысле этого слова, но уже учатся делать это правильно – уверенно, бережно и профессионально.

16:00



фото: пресс-служба медицинского колледжа № 7

▲ Все манипуляции отрабатываются по определённым алгоритмам

Чего только не случается в работе медсестёр! Например, на одежду может попасть биологический материал – слюна или кровь – пациента. Что с этим делать, ребята разбираются на занятии. Преподаватель рисует красное пятно на халате, а **студенты действуют согласно алгоритму**: последовательно снимают СИЗ, дезинфицируют кожу, проговаривают, что именно делают и в какой очерёдности.

Там же студенты отрабатывают мероприятия по профилактике пролежней. Правильно переместить пациента попробовала и я. Оказалось, что это не так просто. Важно учитывать положение тела, следить за комфортом и безопасностью пациента. Нюансов много, но благодаря помощи студентов и их подсказкам у меня всё получилось.

18:00

День завершился нестандартно: на международной выставке современного искусства ВМЕСТЕ в новом корпусе онкологической больницы № 62 в Сколково. **Такие мероприятия – отличный шанс для ребят погрузиться в будущую профессию**, понять, верно ли они сделали свой выбор. Знакомясь со средой с особенностями работы врачей, современным оборудованием, студенты понимают, где в будущем они хотели бы работать. Учащиеся увидели манипуляционные кабинеты, современное медицинское оборудование. Параллельно ребятам показали, как создаётся исцеляющая среда, где архитектура, свет и цвет становятся частью терапии.



фото: Департамент образования и науки

▲ Экскурсия стала для ребят знакомством с концептом исцеляющей среды в медицинских учреждениях

ЦЕНА УСПЕХА

У целеустремлённых горожан гипертония часто становится спутником карьеры. Почему так происходит и что делать, рассказывает руководитель регионального сосудистого центра Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева, к.м.н. Елена Петрик.

Елена Петрик

Фото: пресс-служба ГКБ им. В.В. Вересаева

Фото: ГигаЧат



Кофе и ланч

Один из самых частых вопросов: кофеин – враг или союзник? Он стимулирует выработку гормона адреналина. Из-за этого давление может немного подняться и держаться час-полтора. Потом в норме оно возвращается к обычным показателям. 1–2 чашки кофе в день допустимы при давлении до 130/85. Если ваше рабочее давление выше, проконсультируйтесь с врачом. Но в любом случае лучше избегать кофе натощак и в состоянии сильного стресса.

Главные проблемы городской еды – избыток соли, жиров и скрытого сахара. Это негативно сказывается на работе всего организма, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Важно контролировать то, что лежит в вашей тарелке. На бизнес-ланче выбирайте блюда с рыбой или диетическими сортами мяса и птицы: цыплёнок, индейка, кролика, нежирные сорта говядины. Откажитесь совсем или ешьте как можно меньше готовых продуктов: колбас, полуфабрикатов, чипсов и др. Уберите солонку со стола, не досаливайте готовые блюда, ограничьте количество сладких продуктов и напитков.

Спорт без риска

Казалось бы, физическая активность – это всегда польза для сердца и сосудов. Важность упражнений никто не отменял, но резкие интенсивные нагрузки (кроссфит, марафоны) при сидячем образе жизни могут спровоцировать скачки давления. Начинать с умеренных тренировок: ходьбы, плавания, велосипеда. Занимайтесь 3–5 раз в неделю, постепенно увеличивая интенсивность тренировок, контролируйте пульс во время занятия. Помните главное правило – регулярность и безопасность.

Недосып

Дефицит сна, как острый, так и хронический, вызывает усталость и запускает реакции в организме, которые могут привести к повышению артериального давления. В норме во время ночного сна происходит физиологическое снижение давления. У людей с хроническим недосыпом этот период очень короткий или вообще отсутствует, что лишает сердечно-сосудистую систему необходимого отдыха и восстановления. Организм остаётся в состоянии повышенной готовности, поддерживая более высокое давление в течение суток. Такое постоянное напряжение со временем может изнашивать сосуды и сердце, увеличивая риск развития гипертонии.

Семь-восемь часов – оптимальное время сна для большинства. Менее шести часов полноценного ночного отдыха со временем может привести к риску сердечных проблем. Даже при плотном графике важно соблюдать базовую гигиену сна: ложиться в одно и то же время, ограничивать гаджеты за час до сна, минимизировать кофеин во второй половине дня.


Сила стресса

Большинство городских факторов риска можно контролировать без радикальных перемен в образе жизни. Например, стресс. Организм реагирует на любое нервное напряжение: учащается пульс, сужаются сосуды, растёт давление. Но, если стресс становится хроническим, может сформироваться стойкая гипертония. Восстановиться после аврала, не дожидаясь гипертонического криза, поможет дыхательная техника «4 на 6»: делайте вдох на четыре счёта, затем выдох на шесть. Три-пять минут дыхания в таком темпе помогут успокоиться и наладить эмоциональное равновесие. Неплохо снимает стресс ходьба быстрым шагом, даже 10–15 минут пешком снижают напряжение, предупреждают повышение давления.

Контроль в офисе

Давление нужно контролировать регулярно, особенно если вы живёте и работаете в высоком ритме. Держите под рукой на рабочем месте автоматический тонометр, поставьте себе напоминания в телефоне. Если врач не назначил другого, измеряйте давление 2 раза в день. Записывайте показатели и отмечайте, когда давление было выше или ниже нормы. Это поможет вместе с врачом выработать верную тактику поведения. Повышение давления – это сигнал пересмотреть свои привычки. Даже небольшие изменения – регулярный сон, умеренная активность, управление стрессом – способны снизить риски появления гипертонии.



 **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. 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. Карлов, 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. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погоженкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Рауфовский,

Н. К. Рункина, 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

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы». Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru. Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина. Сити» является издатель. Перепечатка только с согласия автора (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Шеф-редактор: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. 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.

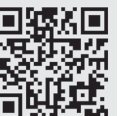
Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сити» в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ