



фото: mos.ru

У столичной скорой помощи появились инновационные автомобили. Они разработаны совместно с медицинскими специалистами. Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале напомнил, что московская экстренная служба – одна из лучших в мире: «Всё это результат профессионализма сотрудников и нашей системной работы, которая охватывает цифровизацию и модернизацию службы 103, закупку современного оборудования и постоянное обновление автопарка. Вместе с Горьковским автозаводом эксперты московской скорой разработали инновационный автомобиль скорой помощи на базе «Газели NN». Каждая деталь салона продумана с учётом клинических требований, потребностей медиков и пациентов».

Проект по созданию и выпуску автомобилей реализовался благодаря гранту Правительства Москвы. Оборудование в салоне надёжно зафиксировано, при этом его можно легко снять с рейла. Количество мест для хранения было увеличено, это создаёт комфортные условия для работы.

Первые инновационные автомобили были доставлены на станции скорой помощи к началу мая. Сейчас в распоряжении бригад 80 машин. Они полностью укомплектованы современным медицинским оборудованием.

Станция скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова включает 63 подстанции и 32 поста, которые равномерно распределены по территории Москвы. Мэр Москвы рассказал, что развитие скорой помощи продолжится: «Создадим современный флагманский диспетчерский центр с симуляционным учебным комплексом – одним из лучших в стране».



## ПОЗДРАВЛЯЕМ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

▲ Новые автомобили были представлены 28 апреля – в День работника скорой медицинской помощи

### Новости

#### Проект «Мой спортивный район»

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в телеграм-канале, что в рамках проекта «Мой спортивный район» состоится около 20 тысяч бесплатных тренировок на более чем 300 городских площадках: «Программа действует с 2022 года. Только в 2024-м в ней приняли участие свыше 100 тысяч человек. В 2025 году ожидается больше 200 тысяч участников». Занятия проводятся бесплатно под руководством профессиональных тренеров. Летом состоятся тренировки по бегу, фитнесу, игровым видам спорта, таким как футбол, волейбол, бадминтон и другие, йоге, растяжке, ушу, зумбе и другим направлениям. Тренировки меняются в зависимости от времени года и погодных условий.

Посмотреть расписание занятий можно на официальном сайте проекта [moysportrayon.sport.mos.ru](https://moysportrayon.sport.mos.ru).



#### Фотовыставка о военных медиках



фото: mos.ru

Фотовыставка «На передовой спасения», посвящённая работе медиков в годы Великой Отечественной войны и приуроченная к 80-летию Победы, открылась в столице. Экспозиция представлена в вестибюле Останкинской телебашни, на Гоголевском и Тверском бульварах, а также в холлах городских поликлиник № 109, 195, 107, 214 и 64. «Каждый кадр – это отдельная история мужества и самопожертвования, отражение тяжелейших будней фронтовых и тыловых госпиталей», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Выставка будет работать до 31 мая. Посетители увидят редкие архивные фотографии, цитаты полководцев и стихи Юлии Друниной.

### Анонсы

Как правильно измерять артериальное давление и почему это важно?

**Не дать гипертонии шансов**

<< **СТР. 4**



В социальных сетях «Московская медицина. Cito» продолжается специальный проект, приуроченный к 80-летию Победы. Посты можно найти во «ВКонтакте» и телеграм-канале по хештегу #медикгерои. **Спецпроект ко Дню Победы**



**Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код**

## Уникальное эндопротезирование

В Городской клинической больнице № 15 имени О. М. Филатова впервые в столичной системе здравоохранения была проведена высокотехнологичная операция по эндопротезированию трёхстворчатого сердечного клапана.

«В Москве уделяется большое внимание повышению доступности высокотехнологичной медицинской помощи, в частности, в сфере сердечно-сосудистых заболеваний. Мы непрерывно занимаемся модернизацией профильной инфраструктуры, развитием инфарктной и инсультной сетей, внедрением новых инновационных технологий и методик. Благодаря этому у врачей есть возможность спасать пациентов даже в самых критических ситуациях. Так, специалисты Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова впервые в Москве провели высокотехнологичную операцию по эндопротезированию трёхстворчатого сердечного клапана. Несколько лет назад пациент уже перенёс радикальное вмешательство по его замене, однако со временем протез изнашивался, и потребовалась срочная операция. Врачи решили воспользоваться малоинвазивным методом для того,

чтобы снизить риск осложнений и нагрузку на организм. Операция прошла успешно, состояние пациента заметно улучшилось, и его перевели из реанимации в палату



▲ Операционная бригада за работой

кардиохирургического отделения», – сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Успешное проведение сложной операции стало возможным благодаря слаженной работе мультидисциплинарной команды, наличию гибридной операционной и высокой квалификации специалистов.

## Помощь акушерок

Международный день акушерки состоялся 5 мая. В честь праздника в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы рассказали, как в столице развивается акушерская служба и сколько специалистов работает по данному профилю.

По данным Департамента, в Москве трудятся более двух тысяч акушерок. Они работают в центрах женского здоровья, женских консультациях, роддомах,

перинатальных центрах, стационарах и поликлиниках.

«Профессия акушерки – это не просто работа, это призвание – заботиться

и поддерживать женщин в определённые периоды жизни. Их профессионализм – это неоценимый вклад в здоровье каждой мамы и новорождённого. В Москве с особым вниманием подошли к разработке нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи – создали бесшовную маршрутизацию от первой консультации до последующего сопровождения беременности, разделили функции врачей и акушерок, доверяя последним множество ключевых задач, таких как проведение диагностических манипуляций, кардиотокографии и других», – приводятся слова пресс-службы на mos.ru.

Москва первой в России запустила уникальную программу по поддержке репродуктивного здоровья «Стану мамой», которая предоставляет женщинам в возрасте от 25 до 39 лет, а при наличии медицинских показаний – от 18 до 24 лет возможность планирования семьи с учётом их здоровья и жизненной ситуации.



▲ Акушерки всегда рады помочь мамам словом и делом

## Коротко

### Конференция для неврологов

15 мая в 10:00 стартует XXIV Всероссийская научно-практическая конференция «Московская неврология». На мероприятии обсудят вопросы лечения, диагностики и профилактики врождённых и приобретённых заболеваний центральной и периферической нервной системы, инсультов, хронической ишемии головного мозга, болевых синдромов, эпилепсии, рассеянного склероза. Планируются выступления смежных специалистов: реабилитологов, кардиологов, специалистов по радиологическим методам. Мероприятие организовано по инициативе главного внештатного специалиста невролога Николая Шамалова. К конференции можно присоединиться очно или онлайн. Подробнее – на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия».



### Образцы препаратов

В столице началось производство образцов высокотехнологичных препаратов для клинических исследований. Лекарственные средства содержат выращенные клетки пациентов. Препараты будут использовать для лечения критических ожогов, повреждений суставов, последствий травм спинного мозга. «По распоряжению мэра Москвы в особой экономической зоне столицы активно развиваются биотехнологии. Инновационные решения в этой области реализуют более 20 предприятий. В ОЭЗ заключено восемь офсетных контрактов с городом по выпуску инновационных лекарственных препаратов», – сообщил на mos.ru заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

### Школы здоровья

В центрах московского долголетия состоялись занятия, посвящённые одной из самых актуальных весенних тем – сезонной аллергии. Лекторы проекта «Школы здоровья» рассказали, почему возникает поллиноз, кто находится в группе риска и что можно предпринять самостоятельно дома людям старшего возраста, чтобы уменьшить проявления аллергии на цветущие растения. Занятие прошло с использованием интерактивных методов обучения, участникам было предложено выполнить несколько практических заданий с целью проверки усвоенных знаний и навыков. Все задания составлены с учётом возрастных и психологических особенностей старшего поколения. Подробнее – на piioz.ru.



▲ Пленарное заседание

## Конгресс «Боткинская весна»

В апреле состоялся I Международный онкологический конгресс «Боткинская весна».

Организационный комитет конгресса возглавил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук, профессор Алексей Хрипун.

В программе конгресса состоялись пленарное заседание с участием первых лиц системы здравоохранения, секционные заседания, стратегические сессии и дискуссии по онкологии. Главный внештатный специалист уролог Департамента здравоохранения города Москвы, академик РАН, профессор Дмитрий Пушкарь представил доклад «Активное наблюдение при раке предстательной железы в РФ: особенности и результаты». Мероприятие стало открытой площадкой федерального и международного уровня для обмена опытом ведущих онкологов с целью повышения качества оказываемой медицинской помощи онкологическим больным.

Также в работе форума приняли участие главный внештатный специалист хирург Департамента здравоохранения города Москвы, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Алексей Шабунин, главный внештатный специалист онколог Департамента здравоохранения города Москвы, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Игорь Хатьков и главный внештатный специалист по рентгенэндоваскулярной диагностике и ректор Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Минздрава России, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Сычёв.

# СЕРГЕЙ СОБЯНИН: «МОСКОВСКАЯ СКОРАЯ ПО ПРАВУ ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ЭКСТРЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ СЛУЖБ В МИРЕ»

Продолжается модернизация Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Об успехах и планах Станции рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.



фото: mos.ru

▲ Обновлённый автопарк

Автопарк столичной скорой помощи обновляется улучшенными автомобилями, разработанными совместно с Горьковским автозаводом.

«Московская скорая по праву одна из лучших экстренных медицинских служб в мире и по времени приезда на вызов, и по скорости транспортировки пациентов в стационар», – написал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

В автомобилях будет всё необходимое, чтобы спасти жизнь пациента.

«Пространство стало более просторным – врач и фельдшер могут стоять в полный рост. Носилки получили увеличенную амплитуду движения, а поворотные складные кресла и продуманная система креплений обеспечивают доступ к пациенту с любой стороны», – сообщил Сергей Собянин.

## Прорывные технологии

Бригады скорой помощи активно используют телемедицинские технологии. Установленная в автомобиле система передаёт данные с дефибрилляторов и мониторов состояния пациента в Единый городской центр критических состояний. Таким образом, врачи-консультанты могут дистанционно в режиме реального времени оценивать состояние пациента



фото: mos.ru

▲ Сотрудники скорой с новыми автомобилями

и давать рекомендации выездной бригаде. Система обнаружения тревог подсказывает, с какой конкретно бригадой необходимо установить срочную связь. Для реализации этой функции создали специальное программное обеспечение. Алгоритмы с элементами искусственного интеллекта помогают быстро и точно определить состояние пациента и при необходимости госпитализации

**Алгоритмы с элементами искусственного интеллекта помогают быстро и точно определить состояние пациента и в кратчайшие сроки подобрать профильный стационар**

в кратчайшие сроки подобрать ближайший профильный стационар.

Бригада скорой помощи имеет доступ к электронной медицинской карте пациента, что позволяет ещё до приезда на место изучить анамнез и спланировать экстренные мероприятия.

## Богатая история и большое будущее

Московская станция скорой помощи открылась в 1919 году и не останавливала свою работу ни на минуту. Ежедневно работают более 1000 бригад скорой медицинской помощи, включая общепрофильные врачебные и фельдшерские бригады, специализированные (реанимационные и педиатрические) и консультативные бригады, – они спешат на 12 тысяч вызовов в день. В 2024 году команда скорой помогла более 3 миллионов раз.



фото: НИИОЗММ

▲ Отработка непрямого массажа сердца на манекене

Эффективную работу Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова обеспечивают:

- единый городской диспетчерский центр;
- отдел медицинской эвакуации, который ведёт учёт и распределение коечного фонда медицинских учреждений, направляет бригады для медицинской эвакуации пациентов в стационарные учреждения;
- городской консультативный центр анестезиологии;
- реаниматологии (Центр критических состояний);
- отдел организации контроля качества и безопасности медицинской деятельности;
- учебно-организационный отдел, отвечающий за постоянное повышение уровня профессиональной компетенции сотрудников.

По данным mos.ru



◀ Бригада с уникальным аппаратом ЭКМО



фото: НИИОЗММ

▲ Диспетчеры за работой

# НЕ ДАТЬ ГИПЕРТОНИИ ШАНСОВ

17 мая отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией. Об этом синдроме и методах его контроля рассказывает заведующий организационно-методическим отделом по терапии Департамента здравоохранения города Москвы Дмитрий Драгунов.



Фото: НИИОЗММ

▲ Дмитрий Драгунов

Артериальная гипертензия (АГ), которую также называют гипертензией, – это состояние, при котором систолическое артериальное давление стабильно поднимается до уровня  $\geq 140$  мм рт. ст. и/или диастолическое артериальное давление достигает  $\geq 90$  мм рт. ст.

Гипертоническая болезнь (ГБ) – хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение АД, не связанное с выявлением причин, приводящих к развитию вторичных форм АГ (симптоматические АГ). Термин «гипертоническая болезнь», введенный Г. Ф. Лангом в 1948 году, соответствует используемому за рубежом понятию «эссенциальная гипертензия» и «артериальная гипертензия».

ГБ – наиболее распространенная форма среди всех типов АГ, на её долю приходится более 90 % случаев (согласно клиническим рекомендациям по артериальной гипертензии Министерства здравоохранения Российской Федерации).

## Последствия повышенного артериального давления

Когда артериальное давление остаётся высоким на протяжении длительного времени, это может привести к постепенному повреждению различных органов и систем нашего организма.

**СЕРДЦЕ:** начинает работать интенсивнее, чтобы перекачивать кровь. Со временем это может привести к утолщению стенок сердца (гипертрофии), что увеличивает риск сердечной недостаточности и инфаркта миокарда.

**ПОЧКИ:** увеличение давления в клубочках почки со временем приводит к хронической болезни почек.

**МОЗГ:** увеличивается риск инсульта, так как может произойти разрыв или тромбоз сосудов, снабжающих мозг кровью.

**ГЛАЗА:** повреждаются кровеносные сосуды в сетчатке глаза, что может привести к ухудшению зрения и даже слепоте.

Чем раньше развивается гипертензия и чем выше давление, тем выше риск деменции в пожилом возрасте. Однако эффективное лечение снижает этот риск. Предотвратить серьёзные осложнения помогают медикаменты. Они защищают сердце от инфаркта и сердечной недостаточности, мозг – от инсульта, почки – от почечной недостаточности, а сосуды – от повреждений стенок и аневризмы. Есть несколько правил их приёма, которые важно соблюдать.

- Принимать лекарства каждый день, даже если давление нормальное. Таблетки работают в фоновом режиме, удерживая давление под контролем.
- Принимать в одно и то же время суток. Например, утром после завтрака. Это помогает поддерживать оптимальную концентрацию препаратов в крови, что упрощает контроль давления.
- Не пропускать приёмы. Один день без лекарства – риск скачка давления, даже если вы себя хорошо чувствуете.
- Если пропустили приём таблетки:
  - выпейте её как можно скорее, если до следующего приёма ещё далеко;

- не отменять препарат самостоятельно;
- сообщить врачу. Возможно, потребуется коррективировка терапии.
- Иметь при себе список всех принимаемых препаратов:
  - название лекарства;
  - доза;
  - время приёма.

## Гипертензия и образ жизни

Модификация образа жизни способствует снижению артериального давления за счёт комплексного воздействия на физиологические системы организма, включая улучшение состояния сосудистого русла, нормализацию вегетативной регуляции и оптимизацию метаболических процессов.

### РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Занятия спортом и физические упражнения доказанно помогают как предотвратить, так и лечить высокое артериальное давление.

### СНИЖЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Если у вас есть избыточный вес или ожирение, уменьшение массы тела до нормальных значений снижает риск развития гипертензии и улучшает контроль АД. Однако, чтобы сохранить эффект надолго, нужны дополнительные усилия и поддержка.

### СНИЖЕНИЕ СОЛИ В ПИТАНИИ

Ограничение соли (натрия) в пище помогает уменьшить давление, особенно у тех, у кого уже есть гипертензия (менее 5 граммов/сутки – 1 чайная ложка без горки).

Лучший диетический подход – питание по системе DASH. Она богата овощами, фруктами, нежирными молочными продуктами и ограничивает потребление соли, жиров и сладкого.

### ЗДОРОВЫЙ СОН

Плохой сон, работа по сменам и нарушения режима сна могут увеличить риск развития гипертензии. Очень важно стараться соблюдать правильный режим сна: ложиться и вставать в одно и то же время.

### СТРЕСС

Психологические стрессы, особенно тяжёлые (например, посттравматическое стрессовое расстройство), также могут повышать давление. Хотя управление стрессом полезно для общего состояния здоровья, пока нет убедительных доказательств, что это напрямую снижает артериальное давление.

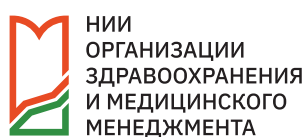
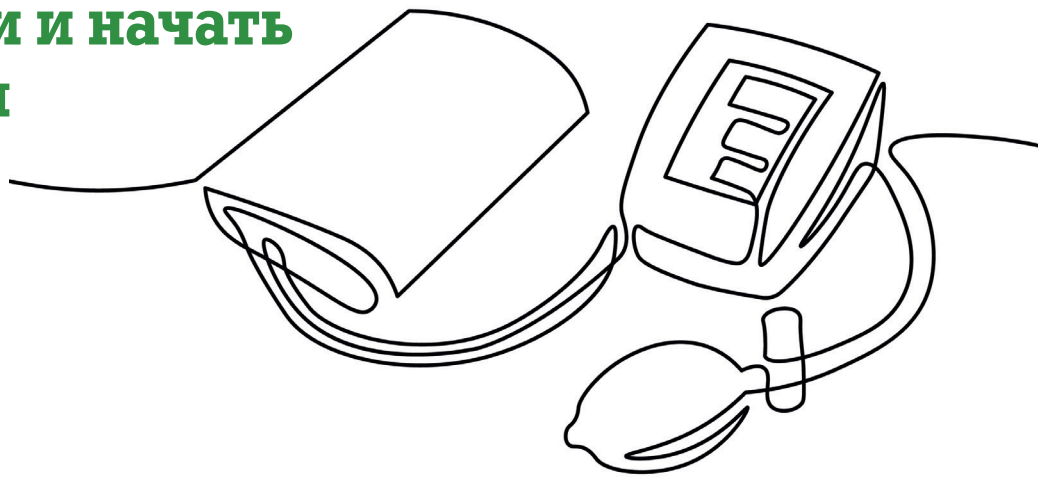
Ещё один важный аспект контроля давления – его регулярное измерение. Это позволяет обнаружить опасное повышение давления, вовремя обратиться к врачу за помощью, не дожидаясь осложнений, корректировать лечение, если это необходимо.

## Мини-памятка по измерению давления

- Измеряйте давление утром (перед приёмом лекарств) и вечером.
- Фиксируйте результаты в тетрадь или специальное приложение.
- Показатели выше 140/90 мм рт. ст. – сигнал для консультации с врачом.
- Делайте 2–3 измерения подряд с интервалом в 1–2 минуты, записывайте среднее значение.

## Регулярное измерение давления поможет выявить гипертензию на ранней стадии и начать лечение вовремя

- если почти подошло время следующей дозы, пропустите забытую таблетку и примите следующую по расписанию – не удваивайте дозу, это может привести к слишком резкому снижению давления и осложнениям.
- При появлении новых симптомов (кашель, отёки, головокружение, учащённое сердцебиение):



### 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, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, 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, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Поткаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, 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» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева.

Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна. Корректор: Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2025.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ