



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере MAX рассказал, что к 2030 году завершится создание нового каркаса стационарной помощи.

«Запланировано строительство 11 новых и реконструкция 43 действующих корпусов. Объёмы высокотехнологичной медицинской помощи выросли почти в шесть раз. Порядка 80 % операций выполняются малоинвазивными методами – это значительно сокращает сроки восстановления пациентов», – написал Сергей Собянин.

Ведётся строительство амбулаторно-стационарного и операционно-реанимационного корпусов Московской городской онкологической больницы № 62 в Сколково. Продолжаются работы по строительству и реконструкции корпусов НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, Городской клинической больницы имени В. П. Демидова, Морозовской детской городской больницы, Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52 и других стационаров.

В рамках программы модернизации городские стационары оснащают новейшим оборудованием, включая рентген-аппараты, компьютерные и магнитно-резонансные томографы, маммографы, ангиографы, аппараты УЗИ и многое другое. Благодаря этому врачи могут применять современные виды диагностики и лечения. Например, объёмы высокотехнологичной медицинской помощи увеличились почти в шесть раз – с 33,4 тысячи операций в 2010 г. до более 192 тысяч в 2024 году.

Во флагманских центрах установили более 10 тысяч единиц медоборудования, развернули около 60 операционных, среди которых не имеющие аналогов в России высокотехнологичные гибридные операционные.



СТАЦИОНАРНАЯ ПОМОЩЬ С НОВЫМ ЛИЦОМ

▲ Одновременно с обновлением корпусов в больницы завозится современное оборудование

фото: mos.ru

Новости

Самая спортивная столица

О бесплатных спортивных мероприятиях для горожан в мессенджере MAX рассказал **мэр Москвы Сергей Собянин**: «С мая участниками и зрителями мероприятий стали около 6,5 миллиона человек. В проектах «Спортивные выходные» и «Мой спортивный район» занимались больше 215 тысяч горожан». Наиболее массовыми мероприятиями лета и начала осени стали фестивали «День московского спорта» и «Ночь московского спорта», День физкультурника, День ходьбы, Московский марафон тренировок и фестиваль «Спортивные выходные». Также 20 сентября открылись соревнования среди студентов – XXXVIII Московские студенческие спортивные игры сезона 2025/26 года.

«Осенью столицу ждёт ещё множество ярких спортивных событий», – заключил **Сергей Собянин**.



фото: mos.ru

▲ Будущим мамам доступны современные методы диагностики фертильности

Поддержка рождаемости



фото: mos.ru

В столице продолжается масштабная программа «Стану мамой». Детей ждут более восьми тысяч участниц проекта. Кроме того, на свет уже появились более 400 детей. «Почти 270 тысяч москвичек, то есть свыше четверти миллиона, сдали анализ на антимюллеров гормон, чтобы

оценить свою способность к зачатию. По результатам исследования сниженный уровень АМГ был выявлен почти у 10 % девушек в возрасте 25–29 лет», – сообщила **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**. Подробнее о программе – по QR-коду.



Анонсы



Руководитель проекта «Клиника памяти» Виктор Савилов рассказал, как правильно заботиться о когнитивном здоровье.
Когнитивный фитнес

<< СТР. 6



Главный гериатр Москвы Надежда Рунихина – о рационе для людей старше 60 лет.
Залог долголетия на вашей тарелке

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Диагностика эмбриона

Более 300 московских родителей смогут проверить здоровье будущего малыша по программе «Стану мамой». Для этого врачи выполнят преимплантационное генетическое тестирование в рамках ЭКО.

«Чтобы помочь москвичкам заранее узнать об индивидуальных особенностях своего здоровья и осознанно подойти к планированию семейного будущего, мы и создали уникальный проект “Стану мамой”. Совместно с ведущими специалистами-репродуктологами и опытными акушерами-гинекологами мы разработали комплексную программу, которая позволяет оценить свой фертильный статус и далее в случае необходимости подключить современные репродуктивные технологии. Например, в специализированном биобанке можно бесплатно заморозить яйцеклетки или эмбрионы, что увеличивает шансы на беременность в будущем, а также воспользоваться процедурой ЭКО

и провести генетическую диагностику эмбриона, чтобы заранее оценить риски и возможные угрозы для здоровья малыша. К началу сентября порядка 170 женщин воспользовались возможностью криоконсервации яйцеклеток и эмбрионов. Это абсолютно безопасная процедура, которую уже даже можно назвать рутинной практикой для репродуктологов. Преимплантационное генетическое тестирование эмбрионов назначено более чем в 300 случаях. И уже почти 100 пациенток прошли данную процедуру», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Тестирования проводятся в Городской клинической больнице имени С. С. Юдина.



▲ Регулярная диагностика – залог здоровой и счастливой беременности

Праздник белого халата

37 тысяч московских выпускников школ поступили на бюджетные места в медицинские колледжи. Это на 40 % больше, чем в 2024 году.

Поступление ребята отметили празднованием Дня белого халата.

«Белый халат для наших первокурсников – это символ доверия и первый шаг в профессиональное будущее. С самого начала обучения ребята погружаются в работу: осваивают современные технологии, учатся у специалистов ведущих клиник столицы. Такой старт помогает им быстрее почувствовать себя настоящими медиками, а городу – получить подготовленных и мотивированных специалистов, которым можно доверить самое главное – здоровье людей. Сегодня мы видим, что всё больше молодых москвичей осознанно выбирают медицинское образование: они понимают, что эта профессия всегда будет востребованной и уважаемой», – рассказала на mos.ru директор Медицинского колледжа № 1 Анжела Геккиева.



▲ На празднике Дня белого халата

Рекорды «Московского долголетия»

Летний сезон 2025 года в проекте «Московское долголетие» стал самым масштабным за всю его историю.

«Столица – город, где интересный и полезный досуг доступен для жителей всех возрастов. С каждым годом число участников проекта “Московское долголетие” растёт, и мы стараемся регулярно расширять возможности москвичей старшего поколения. Летний сезон проекта стал рекордным по числу участников: мы подготовили насыщенную программу, куда вошли десятки разных направлений – от лекториев и пленэров до спортивных соревнований и путешествий по столице. Полюбившиеся москвичам “Зарядки долголетия” посетили свыше 140 тысяч раз, в этом году они проводились не только в знаковых местах центра Москвы, но и в каждом районе



▲ Участники программы занимаются спортом

города. Летом в проекте появилось сразу несколько новых занятий. Это и тренировки по водным видам спорта, побившие рекорд по скорости заполняемости групп, и теплоходные экскурсии, которые посетили более 40 тысяч раз», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Спортивные занятия традиционно стали одними из самых популярных мероприятий. В этом году к ним добавились рафтинг и гребно-парусный спорт. Присоединиться к проекту «Московское долголетие» можно, если подать заявку на портале mos.ru, в любом центре московского долголетия или центре госуслуг «Мои документы».



▲ Пациенты детских больниц не отстают от школьной программы

Госпитальные школы в регионах

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что уникальный образовательный проект «УчимЗнаем», который позволяет детям, находящимся на длительном лечении, продолжать учёбу, расширяется.

«Мы стараемся создать все условия, чтобы каждый ребёнок, независимо от заболевания или своих возможностей, мог получить поддержку для развития потенциала. Более 10 лет назад мы открыли в столице госпитальные школы, где ребята, проходящие длительный курс лечения в больницах, могут полноценно учиться,

успешно готовиться к выпускным экзаменам и, конечно, заниматься творчеством. Проект был разработан московскими экспертами с нуля, это первые в стране школы такого формата. Сегодня по примеру столичной модели работают уже 70 школ более чем в 40 субъектах Российской Федерации и странах СНГ. В скором времени

общее число площадок, перенявших наши уникальные методы и подходы, достигнет 72», – рассказала Анастасия Ракова.

В этом году госпитальные школы по московской модели появились в Чеченской и Кабардино-Балкарской республиках. Скоро состоится открытие в Республике Бурятия.

Коротко

Работа авиационного центра

Более 370 человек спасли специалисты Московского авиационного центра (МАЦ) с начала года, из них 176 человек были экстренно доставлены в больницы после происшествий и с сердечно-сосудистыми заболеваниями. «На сегодняшний день МАЦ – уникальная организация экстренного реагирования, аналогов которой нет ни в одном другом российском регионе. Экипажи воздушных судов оперативно эвакуируют пострадавших в ДТП и госпитализируют больных, принимают участие в тушении возгораний, в частности вносят большой вклад в профилактику природных пожаров», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков. В составе МАЦ работают более 400 человек.

Экскурсии для школьников

Более 3,6 тысячи участников образовательных проектов «Медицинский класс в московской школе» и «Естественно-научная вертикаль» посетили новый комплекс Детской городской клинической больницы святого Владимира. Школьникам показали оборудование, операционные и палаты одного из самых современных и высокотехнологичных медицинских учреждений страны. Также юных гостей познакомили с анатомией человека в различных 3D-проекциях, помогли освоить им базовые навыки лапароскопической хирургии, научили проводить ультразвуковое исследование, оказывать сердечно-лёгочную реанимацию и осуществлять забор крови. «Медицинский класс в московской школе» – проект предпрофессионального образования для будущих врачей.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей о столичном здравоохранении. Информация подаётся в видеоформате. Посмотреть выпуски можно, если навести камеру мобильного телефона на QR-код.

ИЛЬЯ ИЛЬИЧ: «АРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НА БАЗЕ СТАЦИОНАРА ДАЁТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА»

Нарушение сердечного ритма, или аритмия, – одна из распространённых кардиопатологий. О новых возможностях аритмологии и организации в Москве помощи кардиологическим пациентам с различными видами аритмий рассказал руководитель городского аритмологического центра Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Илья Ильич.

Фото: пресс-служба ГКБ имени В. М. Буянова



▲ Илья Ильич

– Илья Леонидович, расскажите о причинах нарушения ритма сердца. Почему это происходит?

– Нарушения ритма сердца (аритмии) происходят из-за того, что электрическая система сердца, которая отвечает за слаженные сокращения, даёт сбой. Причины могут быть разные.

Аритмия чаще всего наблюдается у пациентов старшей возрастной группы. Наиболее частой причиной развития аритмии становятся морфологические изменения в самом сердце, развитие фиброза стенки. Если у пациента есть неблагоприятный сопутствующий фон, например, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, сахарный диабет и другие заболевания, то, конечно, риск развития аритмии существенно увеличивается. Кроме того, аритмия может быть врождённой и при полностью здоровом сердце – такими аритмиями чаще страдают молодые люди.

– Насколько опасно это состояние?

– Есть аритмии, которые абсолютно безопасны и не требуют никакого лечения, но, к сожалению, есть аритмии, которые могут приводить к очень серьёзным осложнениям и инвалидизации. К числу таких осложнений относятся инсульты, хроническая сердечная недостаточность, поэтому необходима своевременная диагностика и лечение аритмии.

– Как пациенты получают направление в городской аритмологический центр?

– Если у пациента острое неотложное и жизнеугрожающее состояние вследствие развития аритмии, то скорая помощь госпитализирует в наш центр круглосуточно семь дней в неделю. Если можно действовать в плановом порядке, когда нет жизнеугрожающего состояния, пациент получает направление в наш центр в своей поликлинике, звонит в единый кол-центр и согласовывает с регистратором удобную для него



▲ Электрофизиолог анализирует данные ЭКГ и другие показатели работы сердца

дату и время визита в консультативно-диагностическое отделение центра.

Необходимо отметить: работа центра организована таким образом, что практически нет очередей, и при необходимости пациент может быть принят нашим специалистом на следующий день.

На консультации врач-аритмолог определяет дальнейшую тактику ведения пациента: это может быть амбулаторное наблюдение или лечение в стационаре. Если клиническая ситуация требует



▲ Операция по лечению аритмии при помощи радиочастотной абляции

использовать имеющиеся ресурсы, сокращает время на обследование и лечение пациентов. Работа аритмологического центра построена таким образом, что пациент проходит все этапы обращения (консультация, обследование, консервативное и хирургическое лечение, наблюдение) в одном месте, у одних и тех же специалистов, что, несомненно, удобно. Ежегодно в наш центр обращаются 15 000 пациентов.

– Как человек может заподозрить, что у него аритмия?

– Пациенты по-разному чувствуют аритмию: иногда аритмии могут протекать бессимптомно и выявляться только на плановых осмотрах, кто-то ощущает перебои в работе сердца, учащённое сердцебиение. К сожалению, бывают аритмии, приводящие к слабости, головокружениям и потере сознания из-за временного прекращения кровоснабжения мозга. Из-за снижения эффективности работы сердца на фоне аритмии могут возникать симптомы сердечной недостаточности, на-

госпитализации, то пациенту выдаётся электронное направление в наш центр для консервативного или хирургического лечения.

– В чём преимущество создания единого городского аритмологического центра на базе многопрофильного стационара?

– В центре создана концентрация экспертной и высокотехнологической помощи, используется самое современное оборудование, выполняются все виды арит-

В центре пациенты могут получить экспертную и высокотехнологическую медицинскую помощь

мологических вмешательств: от имплантации любых антиаритмических устройств до сложнейших катетерных абляций.

Специалистами центра разрабатываются и внедряются протоколы диагностики и лечения на базе современных национальных и международных рекомендаций, коллегиально обсуждаются сложные случаи на консилиумах. Оптимизация использования высокотехнологического оборудования, планирование операционной нагрузки, койко-мест в отделениях, работы персонала позволяет эффективно

пример, одышка, отёки и др. Кроме того, заподозрить или выявить аритмию можно и с помощью современных тонометров, наручных часов и других бытовых и медицинских устройств. Поэтому, если есть характерные жалобы или при измерении артериального давления прибор показывает, что есть аритмия, нужно обратиться к специалисту.

Полная версия интервью в журнале «Московская медицина»



Фото: пресс-служба ГКБ имени В. М. Буянова



▲ Операция по имплантации кардиостимулятора

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

Нейрохирурги Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева спасли жизнь пациенту с гигантской гематомой мозга.

Гонка со временем

В Городскую клиническую больницу имени Ф. И. Иноземцева в рамках экстренной помощи был доставлен пациент с диагнозом «кровоизлияние, отёк мозга, дислокационный синдром» – критическим состоянием, когда структуры головного мозга смещаются из-за дополнительного объёма в полости черепа. Причиной стала обширная гематома, вызванная кровоизлиянием в мозг. При поступлении мужчина находился в крайне тяжёлом состоянии: наблюдались нарушения речи, сознания, частичный паралич правой стороны.

«Это была гонка со временем, объём поражения был настолько велик, что малейшее промедление могло привести к необратимым последствиям, вплоть до летального исхода», – рассказал

врач-нейрохирург ГКБ имени Ф. И. Иноземцева Дмитрий Зименков.

Экстренная операция

Учитывая большие объёмы поражённого участка структур мозга, с целью предотвращения сдавливания мозга было назначено проведение оперативного лечения в экстренном порядке – удаление внутримозговой гематомы. Под чутким руководством заведующего нейрохирургическим отделением команда из трёх врачей филигранно провела операцию по трепанации черепа (частичному удалению кости для доступа к мозгу), которая длилась порядка 2 часов.

Затем для восстановления целостности черепа была выполнена пластика с использованием титановой пластины. После операции пациент был переведён в отделение реанимации и интенсивной терапии, где ему проводилось комплексное интенсивное лечение, а когда его состояние стабилизировалось – в нейрохирургическое отделение для продолжения консервативной терапии и реабилитации.

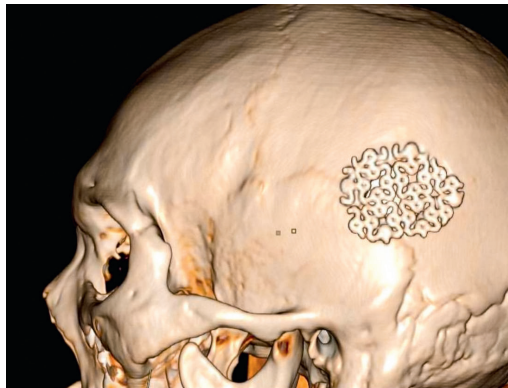


▲ Дмитрий Зименков

Благодаря профессионализму и оперативности врачей пациента выписали с перспективой дальнейшего восстановления и рекомендациями наблюдаться амбулаторно.



▲ В операционной



▲ Закрытие отверстия в черепе титановой пластиной

Малейшее промедление могло привести к необратимым последствиям для пациента

КОЛОСОК В БРОНХАХ

Хирурги Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского спасли маленькую пациенту, вдохнувшую колосок.

Невинная шалость буквально через три дня привела на больничную койку в хирургическое отделение ученицу начальной школы. Играя с колоском от травы, восьмилетняя девочка то ли вдохнула, то ли проглотила его.

Опасная травинка

Ребёнок сразу рассказал родителям о случившемся и пожаловался на кратковременную задержку дыхания. На второй день у него развился сухой кашель, на третий – поднялась высокая температура, и семья обратилась за медицинской помощью в Детскую городскую клиническую больницу № 9 имени Г. Н. Сперанского.

Как известно, инородные тела органического происхождения нерентгеноконтрастные. На снимке врачи увидели картину, которая соответствовала правосторонней нижнедолевой пневмонии. Компьютерная томография показала признаки закупорки бронха, что свидетельствовало о наличии инородного тела.

Родителям на заметку

Пациентку лечили от пневмонии, назначив антибиотикотерапию, ингаляции, массаж, ЛФК, и ждали, когда спадёт внутренний отёк. Как правило, в очень тесном пространстве закупоренного бронха невозможно подцепить и извлечь целиком

колосок, метёлка которого превратилась в грубый ёршик.

«При выполнении бронхоскопии, когда отёк уже спал, удалось единым блоком, подцепив щипцами инородное тело, удалить его, – рассказывает детский хирург хирургического отделения № 1 ДГКБ № 9 имени Г. Н. Сперанского Аркадий Скрыльник. – Органическое инородное тело коварно: заявляет о себе медленно, незаметно и проявляется уже в виде осложнений – у пациента фиксируют рецидивирующие пневмонии, плохо поддающиеся лечению. В этом случае в итоге приходится удалять часть лёгкого. И маленькие, и дети постарше могут вдохнуть,



▲ Аркадий Скрыльник



проглотить колосок, семечку, зерно, скорлупку. Родителям важно помнить: если на фоне полного здоровья у ребёнка появился навязчивый кашель, отмечается повышение температуры, нужно немедленно обратиться за медицинской помощью».

▲ Колосок из бронхов девочки удалили после комплексного лечения



▲ На территории ДГКБ № 9 имени Г. Н. Сперанского

Компьютерная томография показала признаки закупорки бронха, что свидетельствовало о наличии инородного тела

СЛЕДИМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СЕРДЦА

Какие факторы увеличивают риск развития ишемической болезни сердца и как предотвратить её, разбираемся с Бэлой Огурлиевой, врачом ультразвуковой и функциональной диагностики Городской клинической больницы № 24.

Фото: пресс-служба ГКБ № 24



▲ Бэла Огурлиева

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) возникает из-за сужения коронарных артерий (атеросклероз), которое приводит к недостатку кровоснабжения сердечной мышцы.

Основные факторы, которые могут спровоцировать развитие заболевания:

- курение, в том числе пассивное;
- артериальная гипертензия (повышенное давление);
- высокий уровень «плохого» холестерина (ЛПНП);
- сахарный диабет (в разы увеличивает риск появления атеросклероза);
- неправильное питание и ожирение (избыток насыщенных жиров, трансжиров и соли);
- малоподвижный образ жизни (физическая активность может снизить риск ИБС на 30 %);

- хронический стресс (повышает давление и уровень кортизола);
- наследственная предрасположенность (наличие ишемической болезни сердца у близких родственников).

Клинические проявления

ИБС может проявляться по-разному в зависимости от её формы и тяжести. Основные симптомы заболевания включают стенокардию – неприятные ощущения или дискомфорт в груди, которые могут распространяться на левую руку, плечо, шею, челюсть или спину. Боль часто возникает при физической нагрузке или стрессе и проходит в покое. Также к симптомам относится одышка – ощущение нехватки воздуха, которое может возникать при физической активности или даже в покое в тяжёлых случаях. Возможны и нарушения ритма сердца (аритмия).

Они проявляются как учащённое сердцебиение, перебои в работе сердца или ощущение «пропусков ударов».

Из-за недостаточного поступления крови к головному мозгу у человека могут возникнуть головокружение, чувство усталости и слабости.

Важно отметить, что некоторые люди с ИБС могут не испытывать явных симптомов до тех пор, пока болезнь не достигнет серьёзной стадии.

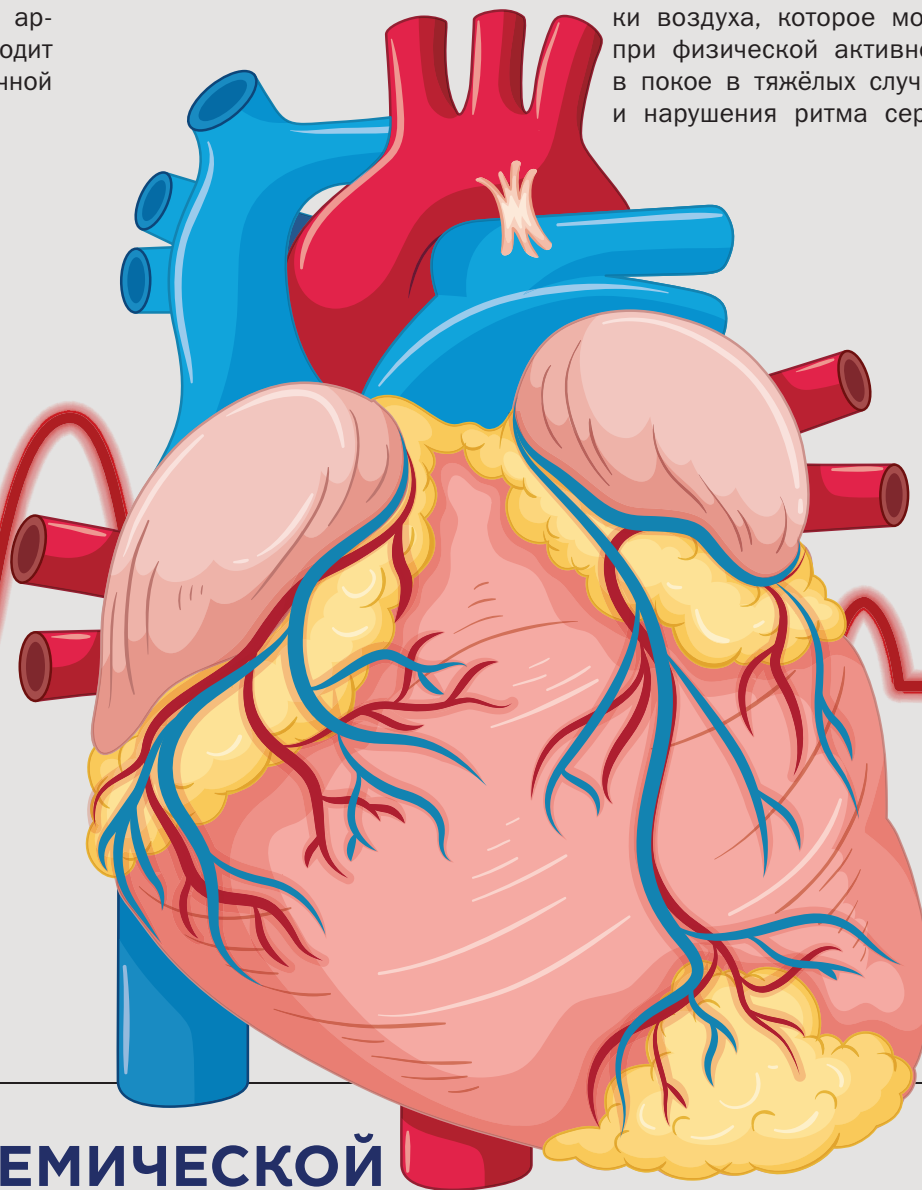
Важность ранней профилактики

Первые изменения в коронарных артериях, характерные для ИБС, могут появляться уже в подростковом возрасте.

Это не сама болезнь, а её предвестник – начальные стадии атеросклероза, когда на стенках сосудов начинают откладываться холестериновые бляшки.

Однако клинические проявления заболевания возникают позже.

Поэтому чем раньше начать профилактику ИБС, тем больше пользы это принесёт.



БОРЬБА С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Другие памятки смотрите по QR-коду



+ **ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ**
Прекращение курения снижает риск развития инфаркта миокарда на 20–50 %

+ **СЛЕДИТЬ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ДАВЛЕНИЯ**
Риск развития ИБС усиливается при повышенном артериальном давлении – свыше 140/90 мм рт. ст.

+ **КОНТРОЛИРОВАТЬ МАССУ ТЕЛА**
Рассчитывается по индексу Кетле:
 $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$
ИДЕАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ – С 18,5 ПО 24,9

+ **СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**
Рацион должен быть разнообразным, с акцентом на овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные молочные изделия, а также на постное мясо и рыбу. Нужно ограничить потребление насыщенных жиров (красное мясо, колбасы, сливочное масло)

+ **БЫТЬ АКТИВНЫМ**
Заниматься физкультурой под контролем врача

КОГНИТИВНЫЙ ФИТНЕС

«Клиники памяти» – оригинальный московский проект, который помогает москвичам заботиться о когнитивном здоровье. Подробнее рассказывает Виктор Савилов, руководитель проекта «Клиника памяти» Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева.



▲ Виктор Савилов

В связи с опережающей для страны ожидаемой продолжительностью жизни москвичей и значительным увеличением числа жителей пожилого и старческого возраста, имеющих высокий риск когнитивных нарушений, в 2016 году была поставлена задача главному психиатру Москвы Георгию Петровичу Костюку начать работу первой клиники памяти. Перед командой Психиатрической клинической больницы №1 имени Н. А. Алексеева встала важная задача – разработать программу для работы с людьми с начальными или лёгкими проявлениями возрастных когнитивных нарушений.

Программа – это тщательно продуманный шестинедельный курс, который начинается с диагностической недели. Затем следуют пять недель интенсивных ежедневных занятий: групповые нейрокогнитивные и психотерапевтические тренинги, лечебная физкультура и при необходимости медикаментозная терапия.

Занятия проходят с 09:00 до 15:00. Этот курс зарекомендовал себя как эффективное решение, которое заинтересовало многих пациентов. Всего за два года клиники памяти, работающие по такому алгоритму, появились по всей Москве. Сегодня в Москве существует уже 11 клиник памяти в разных районах города при трёх московских психиатрических больницах.

Как попасть в клинику памяти

Врачи поликлиник знают о специализированных клиниках, работающих в Москве, и могут рекомендовать людям старше 60 лет обратиться туда. Однако официальное направление не требуется.

Каждая клиника имеет свой кол-центр. Список клиник можно найти на сайте

memoryclinic.ru. Любой желающий может позвонить и записаться на приём. После звонка оператору с человеком свяжется специалист и пригласит на первичную беседу с врачом-психиатром. Врач определит, подходит ли пациенту программа и насколько она необходима, учитывая показания и противопоказания.

Основные показания для обращения – это жалобы пациента на лёгкие нарушения памяти, внимания и мышления.

Противопоказанием являются более серьёзные когнитивные нарушения, когда уже развиваются дементные процессы и требуются другие методы работы.

В клиниках памяти занятия проходят в формате групповых тренингов по 8–10 человек. Это оптимальный формат при лёгких когнитивных нарушениях. В более серьёзных случаях требуется другая программа и индивидуальная работа. Если врач на первичном собеседовании обнаруживает такие нарушения, он рекомендует обратиться в психоневрологический диспансер для дальнейшего

наблюдения. Как правило, это происходит при взаимодействии с родственниками пациента.

Кроме того, к противопоказаниям относятся выраженные соматические расстройства и острые стадии различных заболеваний.

Как организована работа

В течение первой недели диагностики специалисты оценивают когнитивное состояние пациентов с помощью стандартизованных международных шкал.

По завершении курса, на шестой неделе, проводится повторная диагностика для оценки эффективности программы.

компьютерных тренингов и тренажёров, но рассматриваем их как вспомогательные методы. Взаимоотношения между ведущим и группой обеспечивают наиболее эффективную работу когнитивного механизма, который сформировался у человека в процессе эволюции.

Курс в клинике памяти рекомендуется проходить раз в год. Многим нравится эффект, который они получают, и они хотят поддерживать результат. Пациенты видят пользу и соблюдают своего рода когнитивную гигиену. Это можно сравнить с физическим фитнесом: человек не посещает спортзал один раз, а постоянно возвращается, чтобы поддерживать форму и свои достижения. Аналогично можно поддерживать и когнитивные способности.

На тренингах используется исключительно живое взаимодействие и общение



Наблюдения показывают, что у 70–75 % участников показатели значительно улучшаются.

На тренингах используется исключительно живое взаимодействие и общение с людьми. В нашем случае это наиболее естественный и подходящий вариант. Мы не отрицаем пользу

Подробнее читайте в журнале «Московская медицина»



ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ НА ВАШЕЙ ТАРЕЛКЕ



Забота о близких в возрасте включает не только внимание и поддержку, но и организацию правильного питания. Какие продукты должны быть в рационе, а от чего стоит отказаться? Отвечает главный внештатный специалист гериатр Департамента здравоохранения Москвы Надежда Рунихина.

С годами человеческий организм меняется. После 60 лет метаболизм замедляется, уменьшается выработка желудочного сока, ухудшается усвоение некоторых витаминов, например V_{12} , и минералов, таких как железо. Кроме того, происходит постепенная потеря мышечной массы (саркопения). Чтобы поддерживать здоровье, активность и энергичность, необходимо скорректировать

рацион с учётом этих изменений. К тому же, по мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, сбалансированное питание людей серебряного возраста способствует профилактике хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и остеопороз. Оно также помогает улучшить качество жизни и продлить активное долголетие.

Фото: Алексей Чеканов/НИОЗММ

▲ Надежда Рунихина

10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



После 60 лет важно соблюдать баланс между потребляемыми калориями и энергозатратами. Калорийность рациона должна быть умеренной: 1600–2000 ккал для женщин и 2000–2500 ккал для мужчин. Необходимо поддерживать оптимальное соотношение питательных веществ: 15 % белков, 30 % жиров и 55 % углеводов.

Людам серебряного возраста рекомендуется придерживаться режима питания: 4–5 приемов пищи в день небольшими порциями. Это помогает избежать переедания, улучшает пищеварение и поддерживает стабильный уровень сахара в крови.



С возрастом могут возникать трудности с пережёвыванием пищи. Иногда решить проблему помогает визит к стоматологу. Однако, если у человека во время еды появляется покашливание или затрудняется дыхание, лучше включить в рацион блюда в виде пюре, печёные овощи и фрукты, а также мясо в виде фарша.



Белок важен для поддержания мышечной массы и восстановления тканей. После 60 лет рекомендуется потреблять от 1 до 1,25 грамма белка на килограмм массы тела в сутки. Желательно соблюдать пропорцию 1:1 между животными и растительными белками. Среди животных белков предпочтительны рыба и молочные продукты, а из мяса лучше выбирать нежирные сорта: говядину, индейку и курицу.



Жиры должны составлять не более 30 % от суточного рациона. Можно употреблять до 25–30 граммов растительного масла (льняного, оливкового, подсолнечного) в день. При этом стоит ограничить употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра), так как они трудно перевариваются и усваиваются. Рекомендуется готовить пищу без добавления жира – варить, тушить, запекать или готовить на пару.



Они должны составлять основную часть рациона, но предпочтение стоит отдавать сложным углеводам: цельнозерновым кашам, овощам, фруктам. Избыток простых углеводов (сахар, кондитерские изделия) может привести к развитию диабета и ожирения. Норма углеводов – не более 3–3,5 грамма на 1 грамм белка.



Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, суточное потребление соли не должно превышать 5 граммов. Вместо соли можно использовать специи, травы и лимонный сок. Также важно обращать внимание на содержание соли в готовых продуктах и полуфабрикатах.



Каждый день рекомендуется съедать 2–3 порции фруктов и 3–4 порции овощей. Одна порция фруктов – это одно большое яблоко, груша или апельсин, а также 3–4 небольших фрукта, таких как сливы, мандарины или клубника. Одна порция овощей – это полстакана нарезанных приготовленных овощей или стакан нарезанных свежих овощей.



10 Регулярное питание



9 Правильная консистенция еды



8 Достаточное потребление воды



7 Больше омега-3



6 Клетчатка каждый день

1 Сбалансированность и умеренность

2 Достаточное количество белка

3 Ограничение жиров и холестерина

4 Умеренное потребление углеводов

5 Ограничение соли в рационе

Помните, что сбалансированное питание помогает поддерживать активность и жизненную энергию, снижает риск заболеваний и позволяет наслаждаться каждым днём.



ЛУЧШИЕ В ЛЁГКОЙ И ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ

В столичном спортивном комплексе «На Инженерной» состоялись турниры по лёгкой и тяжёлой атлетике среди работников организаций государственной системы здравоохранения города Москвы. Соревнования прошли в рамках Спартакиады 2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Лучшие в лёгкой атлетике

В соревнованиях приняли участие более 500 работников столичного здравоохранения из 74 медицинских организаций в составе 124 команд.

«Сегодня на спортивной арене собрались самые быстрые и самые сильные работники московского здравоохранения. Мы стали свидетелями не просто впечатляющей скорости и невероятной



▲ Соревнования укрепляют командный дух



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Победители турнира по тяжёлой атлетике

силы – мы увидели характер, закалённую волю к победе и готовность идти до конца. За этими результатами стоят не месяцы, а годы упорного труда, ежедневной дисциплины и преодоления себя! Спасибо, что делаете спорт частью своей жизни и своим примером вдохновляете коллег и пациентов заниматься физической культурой, беречь здоровье и вести здоровый образ жизни. Отдельные слова благодарности нашим болельщикам: ваша поддержка окрыляет спортсменов и помогает им творить настоящие спортивные чудеса!» – сказала председатель Организационного комитета Спартакиады

Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

Сильные и выносливые

Турнир по лёгкой атлетике состоял из личных зачётов на дистанциях 60, 100, 400, 800, 2000 и 3000 метров, эстафеты 4x200 метров, а также командного зачёта. Турнир по тяжёлой атлетике проходил в личных зачётах среди мужчин и женщин и в командном зачёте по двум дисциплинам: жим штанги лежа и толчок с груди из положения стоя. В соревнованиях по обоим видам спорта было разыграно 144 медали.

Золотой кубок турнира по лёгкой атлетике завоевала команда Московского клинического научного центра имени А. С. Логинова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова. А почётным бронзовым призёром стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова.

В турнире по тяжёлой атлетике победителем стала команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Серебряный призёр – Городская клиническая больница № 15 имени О. М. Филатова. Бронзовый кубок забрала команда Центра диагностики и телемедицины.

О соревнованиях

Спартакиада-2025 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-2025 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команды, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.



▲ Участники всегда соревнуются с удовольствием

 **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, 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, Э. 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. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, 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. Хубуля, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабунин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Ширеев.
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. Сити» 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. Сити» в социальных сетях:



12+

ИМЕНУТСЯ ПРОТИВ ВОПРОСАКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ