



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
3 АВГУСТА 2026 ГОДА
№ 29 (427)



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



фото: mos.ru

**Мэр Москвы
Сергей Собянин 22 июля
осмотрел ход реконструкции
главного корпуса
Городской клинической
больницы имени
В.М. Буянова
и пообщался с коллективом
клиники:**

“ Сама клиника очень важная на юге Москвы. Огромный корпус, построенный лет 40 тому назад, наверное, если не 60. Конечно, ломать его жалко, но он морально устарел, поэтому решили его реконструировать поэтапно, чтобы не останавливать совсем вашу работу, дать возможность обслуживать пациентов – задача такая нетривиальная, но решили так двигаться. Первый этап закончим в этом году: два этажа, верхний этаж, приёмное отделение, стационар кратковременного пребывания, операционные новые появятся, и благоустройство сделаем в этом году».

Городская клиническая больница имени В.М. Буянова оказывает медицинскую помощь не только москвичам, но и гостям столицы.

Также в столице продолжаются работы по строительству и реконструкции корпусов НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52, Морозовской детской городской клинической больницы и других стационаров.

Подробнее об обновлении корпуса больницы в репортаже газеты.

<< **СТР. 3**



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

РЕКОНСТРУКЦИЯ БОЛЬНИЦЫ БЕЗ ОТРЫВА ОТ ЛЕЧЕНИЯ

▲ На рендерах показано, каким станет корпус после завершения работ

Новости



фото: пресс-служба ДСЗН

▲ Сегодня врачи сочетают сразу несколько малоинвазивных методов лечения

УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ



фото: пресс-служба ДСЗН

Врачи НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского первыми в России применили новый комплексный подход к лечению редкого осложнения после тяжёлой травмы. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“ Мы создаём все условия для того, чтобы врачи могли внедрять принципиально новые хирургические методики. Благодаря этому москвичи и жители других регионов могут получать эффективную высокотехнологичную помощь даже в самых сложных

случаях. Так, специалисты НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского помогли пациенту из другого региона с редким осложнением – после дорожно-транспортного происшествия у него развился желудочно-плевральный свищ, лечение которого требует высокой квалификации. На протяжении 17 лет мужчина жил с постоянной болью, хроническим воспалением и серьёзными повседневными ограничениями. Столичные специалисты решили применить новую комбинацию малоинвазивных методов – вакуумную терапию и эндоскопическое ушивание. Ранее такое сочетание в России не использовалось. Его применение позволило устранить патологию, сократить объём хирургического вмешательства и ускорить восстановление. Мужчина уже вернулся к обычной жизни. В целом методика открывает новые возможности для помощи пациентам с редкими и тяжёлыми посттравматическими осложнениями», – рассказала Анастасия Ракова.

Анонсы



фото: freepik.com

**Кормление грудью:
мама и малыш**
В чём польза грудного вскармливания?

СТР. 6



фото: НИИОЗММ

Счастливая фамилия
Как здоровый образ жизни помогает управлять возрастом?

СТР. 7



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

Цифровые витрины данных

Специалисты столичных больниц получают доступ к цифровым витринам данных на базе Единой медицинской информационно-аналитической системы. Это позволит им самостоятельно анализировать информацию о госпитализациях, операциях, исследованиях, назначениях и других процессах.

Фото: пресс-служба ДТСЭН



«Раньше руководители и специалисты работали с готовыми дашбордами, а теперь команды больниц смогут самостоятельно анализировать обезличенные исходные

данные более чем в 30 специальных витринах. Это даст им возможность изучать информацию о госпитализациях, операциях, исследованиях, назначениях и других процессах, выявлять проблемные участки, создавать решения и быстрее проверять их на практике», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**.

Для подготовки сотрудников к взаимодействию с новыми инструментами создали образовательный курс «Принципы работы с данными московского здравоохранения. Стационары». Те, кто подтвердил необходимые знания, получают доступ ко всем витринам и решают практические задачи под руководством наставников. Продолжением проекта стал конкурс «Проектная активация. Цифровые решения». К участию приглашают команды сотрудников московских стационаров в составе от трёх до пяти человек. Им предстоит выбрать проект своего учреждения и разработать аналитический инструмент на основе доступных данных.

В каждой команде должен быть как минимум один специалист, успешно завершивший обучение. На всех этапах участников сопровождают наставники,



Фото: mos.ru

▲ Новые технологии позволяют специалистам быстрее получать нужную информацию

методологи и эксперты. Конкурс проходит на цифровой платформе НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента при участии Департамента здравоохранения Москвы. Подать заявку

на участие в конкурсе можно до 16 августа.

Наведите камеру телефона на QR-код и узнайте больше о конкурсе.



Фото: пресс-служба ГКБ имени О.М. Филатова



▲ Операция продлилась около часа

Операция без разрезов

Врачи Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова спасли 70-летнего мужчину с огромной аневризмой брюшной аорты.

Проблему обнаружили на обследовании в поликлинике, и врачи сообщили о необходимости операции, однако пациент отказывался от вмешательства, пока размер аневризмы не достиг 6×7 см, риск разрыва стал критическим. Хирурги больницы провели малоинвазивную операцию по эндопротезированию: через небольшой прокол без больших разрезов

установили специальный сосудистый протез в аорту и подвздошные артерии. «Вмешательство проходило в гибридной операционной, что позволило в любой момент подключать и других специалистов – сосудистых хирургов. Процедура заняла около часа», – рассказал заведующий отделением рентгенэндоваскулярной диагностики и лечения **Шухрат Джуракулов**.

Травма из-за кольца

В Центр микрохирургии кисти Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева поступила девушка с тяжёлой травмой безымянного пальца. Во время работы на даче её обручальное кольцо зацепилось за выступ забора, она резко отдернула руку, из-за чего палец практически полностью оторвался.

«При таких травмах главная задача – как можно быстрее вернуть кровоток и сохранить палец. Нам удалось поэтапно восстановить кости, сухожилия, нервы, сосуды и мягкие ткани», – рассказал микрохирург Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева **Александр Сухинин**.



Фото: пресс-служба ГКБ имени А.К. Ерамишанцева

Операция прошла успешно, и сейчас пациентка проходит реабилитацию. Руководитель Центра микрохирургии кисти **Георгий Назарян** подчеркнул: при выполнении любых травмоопасных работ необходимо заранее снимать все украшения.



▲ Операция прошла успешно, пациентка проходит реабилитацию

Фото: пресс-служба ГКБ имени А.К. Ерамишанцева

Коротко

Как справиться со стрессом

3 августа состоится вебинар «Новый “взгляд” на борьбу со стрессом» проекта «PSY-грамота».

На научно-образовательном мероприятии будут рассмотрены перспективы использования EMDR-терапии (научно обоснованный метод психотерапии, который направлен на переработку травмирующих воспоминаний) при работе с травматическими ситуациями и стрессовыми состояниями, а также представлена история возникновения и практического применения протоколов по переработке травматических воспоминаний. Посмотреть вебинар можно, отсканировав QR-код.



Конкурс для специалистов

Открыт приём заявок (до 13 августа) на ежегодный конкурс профессиональных достижений в области лучевой диагностики «Почётный знак имени Л.Д. Линденбратена». Об этом рассказал главный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Москвы, главный врач Центра диагностики и телемедицины **Юрий Васильев**.

К участию приглашают врачей-рентгенологов, учёных, преподавателей и наставников, рентген-лаборантов, ассистентов врачей и организаторов здравоохранения. Отсканируйте QR-код и узнайте больше информации о конкурсе.



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.



РЕКОНСТРУКЦИЯ БОЛЬНИЦЫ БЕЗ ОТРЫВА ОТ ЛЕЧЕНИЯ

Главный корпус Городской клинической больницы имени В.М. Буянова постепенно обновляется с марта 2025 года. При этом клиника продолжает лечение пациентов в привычном темпе.



Фото: mos.ru

▲ Реконструкция не нарушает режим работы больницы



Главные плюсы реконструкции отмечает главный врач больницы, кандидат медицинских наук, доцент **Александр Саликов**:

«Никакого ущерба для лечебного процесса строительные работы не приносят. После реконструкции для врачей появятся возможности для профессионального роста. Мы сможем применять новые технологии при проведении операций и по-новому организовывать лечебный процесс».

Современнее и функциональнее

Первоочередные задачи реконструкции: ремонт кровли и обустройство навесного вентилируемого фасада, а также замена окон. Это повысит энергоэффективность здания и позволит создать единый архитектурный ансамбль с флагманским центром больницы.

Также специалисты занялись модернизацией систем кондиционирования, вентиляции и автоматической пожарной сигнализации. В помещениях первого и второго этажа проводится капитальный ремонт, который подразумевает перепланировку и отделку современными безопасными материалами.

На первом этаже обустроят дополнительные входы для разделения потоков пациентов. Старый вестибюль переделают в светлый холл с комфортной зоной ожидания, аптекой, магазином,

операционные и другие подразделения. Одна из задач реконструкции корпуса – создание стационара кратковременного пребывания, в котором будут современные операционные, комфортные палаты, безбарьерная среда, удобные зоны ожидания.



«Будет принципиально новый формат оказания круглосуточной медицинской помощи в стационаре с новыми логистическими процессами. Пространства

продуманы с учётом всех потребностей пациентов», – подчеркнул заведующий стационаром кратковременного пребывания **Антон Журавлёв**.

Благодаря реконструкции амбулаторный приём увеличится в среднем на 20%, то есть на 20 тысяч посещений в год.

Создание благоприятной среды

Помимо ремонта здания, будет улучшена и прилегающая территория. Для пациентов создадут зоны отдыха и уютные маршруты для прогулок, удобные также и для маломобильных пациентов. Озеленению уделят особое внимание. Работы охватят площадь 7,8 гектара.

Перед главным корпусом создадут площадь – парк с широкой пешеходной дорожкой, фонтаном, цветочницами и декоративными элементами.

Для безопасного передвижения по территории больницы пешеходные и транспортные потоки будут разделены. Навигационные модули помогут быстро найти необходимый корпус.

Благоустройство территории завершится уже в этом году.

О больнице

В составе клиники семь корпусов. Мощность стационара составляет 811 коек, включая 87 коек реанимации, 30 диагностических, 16 дневного стационара и 46 стационара кратковременного пребывания. С 2025 года действует флагманский центр, оснащённый высокотехнологичным оборудованием.



▲ Сергей Собянин пообщался с коллективом больницы

уютным кафе. Особая гордость – панорамные окна.

В обновлённых помещениях главного корпуса будут размещены межкорпусные отделения рассеянного склероза и пароксизмальных состояний, стационар кратковременного пребывания, кабинеты специалистов, перевязочные,

Благодаря реконструкции амбулаторный приём увеличится в среднем на 20%, то есть на 20 тысяч посещений в год



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: mos.ru

▲ Строитель варит конструкцию специального парапета для машин скорой помощи
▲ Так будет выглядеть новый главный корпус больницы

ОПЕРАТИВНАЯ КОЛОПРОКТОЛОГИЯ

История отечественной колопроктологии неразрывно связана с Городской клинической больницей № 67 имени Л.А. Ворохобова. Именно здесь в 1960-х годах впервые в стране были развёрнуты профильные стационарные койки, что стало точкой отсчёта для развития российской колопроктологической службы.

Технологии и подход

У истоков направления стоял выдающийся хирург-колопроктолог, онколог, доктор медицинских наук, профессор Александр Наумович Рыжих.

Сегодня колопроктологическая служба Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова – это современный мобильный центр. Для лечения проктологических заболеваний здесь применяются щадящие малоинвазивные операции. Все вмешательства проводятся на современном оборудовании с использованием передовых методик.



«Главное – это, конечно, технологии и подход, – рассказывает заведующий отделением колопроктологии, кандидат медицинских наук **Андрей**

Атрощенко. – У нас есть круглосуточный стационар на 20 коек и стационар кратковременного пребывания, который заслуживает особого внимания. При оказании помощи в таком формате пациент проводит в больнице всего один день после малоинвазивного оперативного вмешательства. Благодаря тому что врачам московских больниц доступны самые передовые технологии, уже в тот же или на следующий день после операции пациент может отправиться домой с чёткими рекомендациями и под амбулаторное наблюдение».

Команда профессионалов

По словам Андрея Олеговича, команда – самое дорогое и ценное, что есть в каждой больнице. Ежегодно в отделении проходят лечение порядка трёх тысяч пациентов. Почти половина из них – около 40% – поступают в отделение по экстрен-

трецины, доброкачественные образования промежности и прямой кишки.

«У нас очень широкая специализация: от рутинной малоинвазивной проктологии (геморрой, свищи, трещины) до высокотехнологичных реконструктивных операций. Мы оперируем осложнения дивертикулярной болезни и воспалительных заболеваний кишечника, выполняем сложное восстановление после кишечных стом и реконструкцию тазового дна», – поясняет заведующий отделением.

По последнему слову техники

Отделение оснащено всем современным оборудованием, необходимым для своевременного и эффективного лечения заболеваний колопроктологического



▲ В отделении работает слаженный коллектив профессионалов

профиля. Диагностика стала точнее, операции – менее травматичными, а восстановление пациентов – более быстрым и комфортным.

«Мы давно и успешно перешли на малоинвазивную хирургию. Это уже стандарт:



▲ Отделение колопроктологии разместились в обновлённом корпусе больницы

У отделения широкая специализация: от рутинной малоинвазивной проктологии до высокотехнологичных реконструктивных операций

клинических наблюдений. Этот опыт, помноженный на внедрение последних достижений медицинской науки, позволяет отделению успешно справляться с самыми редкими и тяжёлыми патологиями.

Здесь традиции профессора Рыжих обретают новое дыхание в эру малоинвазивных технологий, обеспечивая каждому пациенту помощь высочайшего уровня, основанную не только на протоколах, но и на глубоком понимании хирургической анатомии и физиологии.

Именно такое сочетание – преемственность научной школы, уникальный хирургический опыт и передовое оснащение – формирует модель высокотехнологичного медицинского центра, где будущее наступает уже сегодня.

▼ Прилегающую к корпусу территорию благоустроили

За плечами коллектива десятилетия напряжённой работы и огромный массив клинических наблюдений

ным показаниям. Круглосуточно в отделении оказывается высококачественная медицинская помощь пациентам с заболеваниями прямой кишки и анального канала, такими как хронический и осложнённый геморрой, свищи прямой кишки, эпителиальный копчиковый ход, анальные

видеолапароскопия (малоинвазивный хирургический метод исследования и лечения органов брюшной полости и малого таза. – Прим. ред.), лазерные и ультразвуковые методики для лечения геморроя, свищей, эпителиального копчикового хода. Например, нам удалось разработать

и внедрить уникальный метод радикального лечения острых гнойных процессов в промежности, который позволяет пациентам избежать повторных мучительных операций», – рассказывает **Андрей Атрощенко.**

В отличие от классической открытой хирургии, такие вмешательства проводятся через точечные проколы или естественные отверстия, что значительно сокращает реабилитационный период.

Синтез классической школы и высоких технологий

За плечами коллектива десятилетия напряжённой работы и огромный массив



Фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л.А. Ворохобова

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СРЕДА

В детских и взрослых больницах столицы проходят выступления ведущих творческих коллективов. Так московская медицина развивает концепцию исцеляющей среды. Проект реализуется столичными Департаментом здравоохранения совместно с Департаментом культуры. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Музыка создаёт особый настрой, который помогает скорейшему восстановлению

«В Москве мы последовательно переосмысливаем подход к медицинской инфраструктуре от архитектуры поликлиник, больниц и улучшения модели оказания помощи до самой атмосферы пребывания пациентов и медицинских работников. В основе этого подхода лежит представление о том, что само пространство способно влиять на процесс выздоровления человека. Теперь в столичных стационарах будут проходить выступления артистов и театральных коллективов, а ведущие музеи города организуют познавательные выставки. Такие мероприятия помогут наполнить привычную больничную обстановку новыми красками, зарядить пациентов позитивными эмоциями и мобилизовать тем самым их душевные силы для борьбы с болезнью. А медицинские специалисты, в свою очередь, смогут переключиться, восстановиться и получить вдохновение для работы», – отметила **Анастасия Ракова**.

Выставки, концерты, спектакли

Проект уже охватил и детские, и взрослые стационары разных профилей: Московский многопрофильный клинический центр (ММКЦ) «Коммунарка», Морозовскую детскую городскую клиническую больницу, Городскую клиническую больницу (ГКБ) имени С.С. Юдина, Московский клинический научный центр (МКНЦ) имени А.С. Логинова и другие стационары.

В ГКБ № 15 имени О.М. Филатова состоялся концерт всемирно известного коллектива «Хор Турецкого». Солисты владеют диапазоном голоса до 4,5 октавы, а репертуар охватывает мировую классику, оперу, джаз, народные и популярные произведения. Артисты подготовили для пациентов и сотрудников больницы специальную программу, куда вошли такие композиции, как «У русских всё через край», «Жаворонок», «Звезда по имени Солнце», «Люди в белых халатах», «С чего начинается Родина», «Мы желаем счастья вам», «Дорогой длиною», «Казачьи в Берлине»,

«Тёмная ночь», «На заре», «Я люблю жизнь» и др. «У нас было прекрасное мероприятие в больнице: выступал знаменитый «Хор Турецкого» в нашем большом конференц-зале, где бок о бок находятся и пациенты, и медики. Искусство в больницах меняет атмосферу и помогает пациентам забыть о болезненных переживаниях», – считает

Проект уже охватил и детские, и взрослые стационары разных профилей



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Выступление оркестра «Русская Филармония» в ГКБ имени С.С. Юдина



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ В МКНЦ имени А.С. Логинова состоялся концерт «Здоровья как по нотам!» с участием артистов Москонцерта



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ «Хор Турецкого» выступил перед пациентами и врачами ГКБ № 15 имени О.М. Филатова

главный врач ГКБ № 15 имени О.М. Филатова **Валерий Вечорко**.

В ГКБ имени С.С. Юдина показали спектакль-сторителлинг «Дети железной птицы» – вдохновляющую постановку о науке и первом полёте человека в космос. В ММКЦ «Коммунарка» состоялся концерт артистов Москонцерта. В ГКБ имени С.С. Юдина выступил тенор Илья Хардинов с программой из отечественных и зарубежных произведений. Он исполнил итальянские мелодии, любимые отечественные песни и современные хиты. Артист признался, что был рад выступить именно здесь и подарить хорошее настроение врачам и тем, кто проходит лечение в больнице.

Артисты Москонцерта исполнили в МКНЦ имени А.С. Логинова известные песни и поэтические произведения, которые нашли живой отклик у зрителей.

Главный врач МКНЦ имени А.С. Логинова **Ирина Ли** отметила, что такие концерты помогают и пациентам, и медицинским работникам. По её словам, музыка создаёт положительные эмоции, помогает пациентам чувствовать себя спокойнее, а врачам и медсёстрам – отвлечься, восстановить силы и снизить эмоциональное напряжение.

Культурная жизнь

«Москва одной из первых начала системно внедрять принципы исцеляющей среды в развитие городской медицины. За последние годы столичные стационары кардинально преобразились: появились комфортные зоны ожидания, благоустроенные территории, современная навигация, новые архитектурные и дизайнерские решения. Сегодня мы наполняем эту среду культурной жизнью: концерты и спектакли приходят в больницы, чтобы оказать пациентам эмоциональную поддержку и помочь им легче адаптироваться к лечению», – рассказала **Анастасия Ракова**.

На протяжении всего лета и в первый месяц осени пациентов и врачей столичных больниц ждут музыкальные концерты, спектакли, музейные выставки. Такие мероприятия становятся частью современной московской медицины, где забота о человеке сочетает высокотехнологичную помощь и спокойную атмосферу.

Фото: пресс-служба ГКБ им. Ф.И.Иноземцева



Валерия Ищук

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ: МАМА И МАЛЫШ

Грудное вскармливание всегда было необходимо для полноценного развития новорождённого. Но сегодня есть уже доказанные факты, чем именно оно полезно для ребёнка и как влияет на организм матери. О пользе кормления грудью рассказывает врач – акушер-гинеколог родильного дома Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева Валерия Ищук.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: польза для ребёнка

Защищает от инфекционных заболеваний

Грудное молоко содержит антитела (иммуноглобулины), лейкоциты и другие противомикробные факторы, которые помогают малышу противостоять бактериям и вирусам. Это особенно важно в первые месяцы жизни, когда собственная иммунная система ребёнка ещё окончательно не сформировалась. Замечено, что дети на естественном вскармливании реже сталкиваются с бактериальными и вирусными инфекциями, в том числе лор-органов (отитами, синуситами) и мочевыводящих путей.

Стимулирует работу кишечника

Состав грудного молока и сам процесс сосания способствует созреванию моторики и нервной регуляции желудочно-кишечного тракта ребёнка. Это приводит к нормализации моторики кишечника и снижает риск функциональных расстройств.

Также грудное молоко содержит особые вещества – пребиотики, которые служат питательной средой для полезных бактерий. Это помогает заселить кишечник ребёнка правильной микрофлорой, что важно для пищеварения и общего иммунитета.

Улучшает развитие мыслительных способностей и речи

Некоторые компоненты грудного молока (например, полиненасыщенные жирные кислоты) важны для развития нервной системы и головного мозга. Исследования показывают связь длительного грудного вскармливания с более высокими показателями в когнитивных тестах и развитии речевых навыков в дальнейшем. Дело в том, что состав грудного молока способствует формированию нейронных связей, лежащих в основе сложных мыслительных процессов.

Снижает риск формирования неправильного прикуса

При сосании груди ребёнок совершает сложные для новорождённого движения челюстью, что гармонично развивает мышцы и кости лицевого скелета. Это снижает риск нарушения прикуса в будущем по сравнению с кормлением из бутылочки. Активная работа челюстно-лицевой мускулатуры во время грудного вскармливания способствует правильному формированию нёба и зубных дуг, что очень важно для нормальной работы зубочелюстной системы.



**Близкий
телесный
контакт во время
кормления
способствует
выработке
у мамы гормонов
привязанности,
а у ребёнка
формирует
чувство
безопасности**

Фото: freepik.com

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: польза для матери

Ускоряет процесс восстановления после родов

Во время кормления в организме женщины выделяется гормон окситоцин, который усиливает сокращения гладкой мускулатуры, в том числе матки. Она быстрее возвращается к своим стандартным родовым размерам, уменьшается риск послеродовых кровотечений и воспалительных процессов. Чем раньше малыш прикладывается к груди мамы после рождения, тем быстрее запускается процесс восстановления женского организма.

Дарит спокойствие, повышает стрессоустойчивость

Окситоцин и другие гормоны, которые вырабатываются во время лактации (кормления грудью), оказывают успокаивающее действие. Они снижают тревожность, нормализуют артериальное давление, повышают настроение. Но, если есть сложности с кормлением, неприятные или болевые ощущения, следует проконсультироваться с акушером-гинекологом или неонатологом.

Снижает риск остеопороза и переломов в старшем возрасте

Во время лактации организм активно расходует кальций на выработку молока, и кратковременное снижение плотности костей – вариант нормы. Однако в долгосрочной перспективе кормление грудью способно уменьшать риск остеопороза за счёт активизации кишечного всасывания кальция и уменьшения его выведения из организма.

Однако при многоплодной беременности, коротких интервалах между родами и несбалансированном питании может возникнуть недостаток кальция. Организм начинает добывать его из костей и зубов матери, а концентрация кальция в грудном молоке остаётся стабильной, и ребёнок не страдает. Важно употреблять достаточно молочных продуктов, рыбы, морепродуктов. В отдельных случаях врач может порекомендовать лекарственные препараты.

Уменьшает риск болезней молочной железы и яичников

Во время лактации в организме женщины меняется гормональный фон, что уменьшает стимуляцию клеток молочной железы и яичников. В дальнейшем это может снижать риск развития некоторых видов рака. Но это лишь защитный фактор, а не абсолютная гарантия. Не забывайте про регулярные осмотры у гинеколога и маммолога.

СЧАСТЛИВАЯ ФАМИЛИЯ

В суеете мы часто забываем про себя («вот сдам проект и займусь собой» или «сын поступит, тогда и в бассейн пойду»). Увы, но нередко это время так и не наступает.

А между тем именно активный образ жизни помогает справляться с делами и управлять своим возрастом. Опытом, как встроить полезные привычки в ритм городской жизни и продлить здоровое долголетие, делится москвичка Ольга Счастливая.

– Ольга, не принято называть возраст женщины. Но знаю, что у вас взрослая дочка и двое внуков, при этом вы шикарно выглядите. Расскажите о секрете своей молодости.

– Я не скрываю свой возраст, я горжусь им: скоро мне исполнится 56. Секретов нет, просто люблю активный образ жизни. Много хожу пешком. Я работаю бухгалтером, приходится сидеть в течение дня, поэтому в остальное время стараюсь двигаться. На работу выбираю такой путь, чтобы больше пешком. Во время обеда хожу в парке, у нас рядом «Зарядье» – там гуляю. Или куда-нибудь ещё выбираюсь, сейчас в Москве много разных активностей, очень благоприятная среда для спорта и насыщенной жизни.

В офисном центре, где работаю, никогда не пользуюсь лифтом, только лестницей. Обычно в день прохожу 20 тысяч шагов, если меньше – уже не хватает, привыкла. У меня дома и беговая дорожка есть, если лениво куда-то выходить, я кино или интервью включаю и хожу. Хоть 30 минут, но обязательно.

“

В день прохожу 20 тысяч шагов, если меньше – уже не хватает, привыкла

На умном браслете у меня установлены напоминания. Если вдруг заработалась, тут же звонок «нужно двигаться». Если не могу из-за большого количества работы сделать перерыв и выйти пройтись, делаю упражнения прямо за столом. К примеру, сидя ноги сначала подняла на носки, потом на пятки, потянулась несколько раз, наклоны головой поделала, кисти рук размяла. И дальше за работу.

Ежедневно делаю зарядку – это как завтрак, как зубы почистить. Люблю бассейн. Я встаю рано, в 5 часов, и до работы успеваю поплавать. Недавно сама освоила кроль. А вообще люблю плавать в наушниках, музыку слушаю и гребу. Это просто невообразимое удовольствие.

– А что насчёт питания? У вас наверняка есть любимая диета. Поделитесь.

– Нет, диеты не уважаю. Считаю, что правильно питаться нужно постоянно. А резкие похудения не к добру. Стараюсь выбирать здоровые продукты, слежу, чтобы было достаточно белка. Очень люблю разные полезные рецепты собирать, пробовать. Недавно встретила своего давнего приятеля, он мне сразу: «О, Ольга с морковками!» Помнит, как раньше у меня всегда с собой были брусочки очищенной морковки погрызть. Так вот с нашей встречи 30 лет прошло, а я и сейчас с морковками. Вот в сумочке лежит.

– А какой для вас самый лучший подарок?

– Я много чего люблю, жизнь вообще разная и интересная. Но вот совсем недавно получила шикарный подарок от зятя – наборные гантели, общий вес



▲ Ольга – активная участница московских марафонов здорового образа жизни

24 килограмма. Очень обрадовалась, вот теперь я зажгу.

– Любовь к спорту у вас с детства?

– Нет, скорее, даже наоборот. Я родилась со спинномозговой грыжей, и мне сразу сделали операцию на позвоночнике. Врачи тогда говорили маме, что, даже если всё удачно пройдёт, с таким диагнозом люди долго не живут. Родители, конечно, меня оберегали. Но какие-то факты из прошлого остались в памяти. Мама занималась йогой, я смотрела и повторяла. Отец всегда утром делал зарядку и пешком на работу ходил.

Моя любовь к спорту началась уже позже, когда мы с мужем поженились. Нас было пять-семь семей, мы собирались два раза в неделю и активно проводили время. У ребят было троеборье, а мы – жёны – на видеоманитоне ставили кассеты с шейпингом (он тогда был очень популярен) и занимались. Мы все были на одной волне.

Я считаю, что благодаря моему образу жизни я забыла про тот свой страшный детский диагноз.

БЛИЦ

Самое лучшее утро?

Утро понедельника, потому что очень люблю свою работу.

Красивая женщина для вас какая?

Она полна энергии и светится, она ухоженная, аккуратная, дарит любовь окружающим людям, с неё берут пример.

Как справиться, если обидели?

Сказать себе: «Что взять с этого человека?» Он такой, его не изменить – и забыть.

Салат или каша?

И то, и другое. И ещё любимая морковь!

Как найти время на спорт?

Оно само находится, если хочешь. Просто встала и пошла.



Вот два года назад сдала нормы ГТО, готовилась с тренером, поставила себе цель – и всё получилось: золото моё. Мне тогда ещё сказали, что мои результаты на уровне двадцатипятилетнего человека.

Но сейчас занимаюсь не только для себя, хочется и внукам примером быть. Мы даже вместе соревнуемся. Например, кто дольше в стойке простоит или на руки встанет. Да что внуки! У дочки сколько радости было, когда она стойку на голове у стены сделала в первый раз.

– Ольга, вы всегда с улыбкой на лице, сияющая и открытая. Фамилия у вас очень подходящая – Счастливая. А плохое настроение бывает?

– Да, конечно.

Но я стараюсь его не держать, потому что считаю, всё идёт из головы. Беру и сама включаю улыбку – такую полезную привычку себе выработала. И вечером себя хвалю: какая я молодец, много чего сделала.

– Есть у вас мечта? Чего бы хотелось добиться, какой пьедестал завоевать?

– Сейчас к рекордам не стремлюсь, понимаю, что нет уже такого энтузиазма и сил, которые были в 30, 40 и даже 50 лет. Любое преодоление требует долгого восстановления. А зачем? Мне важно поддерживать здоровый образ жизни, вводить новые посильные активности. Нужно просто жить, понимать себя, свои желания и идти за ними.



▲ Ольга с любимыми внуками

СВЯЗАННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

В отделении кардиологии для больных с острым инфарктом миокарда (ОИМ) Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52 работает человек, чья доброта и забота стали такой же неотъемлемой частью лечения, как и современные лекарства. Буфетчица Валентина Лощилова, посвятившая своему отделению 19 лет жизни, решила выразить благодарность коллегам самым необычным и трогательным способом: она создала их миниатюрные вязаные копии.

Пара для гномика

Валентина Лощилова увлекается вязанием спицами и крючком с 6 лет. Свитера, ажурные платья, забавные игрушки – для её ловких рук нет ничего невозможного. Но новая творческая работа заставила улыбнуться и растрогала даже самых серьёзных специалистов.

«Идея связать коллектив отделения кардиологии ОИМ (в полном смысле этого слова) родилась неожиданно, можно сказать, спустилась свыше, прямо с седьмого этажа. Там, в кабинете ультразвуковой диагностики, я заметила вязаного гномика, который грустил в одиночестве. Сердце дрогнуло: как же так, нельзя же оставлять малыша одного! Поэтому связала ему подружку. Доктора были в полном восторге», – вспоминает мастерица.

Именно тогда, видя их искреннюю радость, Валентина Николаевна поняла: ей хочется подарить что-то особенное своим любимым коллегам, тем, кто каждый день буквально вытаскивает пациентов с того света, спасая их сердца от разрушительных последствий инфаркта.

Миниатюрные копии

К 8 Марта первой родилась миниатюрная копия заведующей отделением Елены Дорофеевой в медицинской униформе и обязательным фонендоскопом на шее.

Затем появилась старшая медсестра Татьяна Казакова, вслед за ней – врач-кардиолог Наталья Беляева... И пошло-поехало. Валентину Николаевну уже было не остановить: идея подарить каждому сотруднику его собственную вязаную копию захватила целиком.

Почти два месяца ушло на создание мини-коллектива. И это был не просто труд – это было исследование. Она создавала



▲ Автор работ – Валентина Лощилова



▲ Творческая работа растрогала даже самых серьёзных специалистов



► Врач-кардиолог Элеонора Маркарова, медицинский брат Павел Кирюхин, врач-кардиолог Виктория Аюкова (слева направо)



▲ Медбрат Леонид Банарь

образы, подбирала костюмы, продумывала аксессуары, чтобы каждая деталь говорила о характере и специальности прототипа.

«Фигурка медбрата держит в руках стойку для капельниц, все доктора вооружены фонендоскопами, санитарочка – настоящей шваброй, – рассказывает Валентина Николаевна. – У всех, кто в жизни носит очки, они на месте. И даже пациентов связала – вот они с вещами спешат занять места в больничных

Этот подарок показал врачам, что их бесценный труд – спасать жизни – по-настоящему ценят

палатах. Всё как в жизни, за которую все наши замечательные сотрудники борются каждый день».

С таким трепетом мастерица вплетала ниточку за ниточкой, вкладывая в каждую петлю тепло своих рук и сердечную заботу.

Ко Дню медицинского работника этот уникальный вязаный коллектив наконец прибыл в отделение, чтобы занять почётное место в комнате отдыха. Этот трогательный подарок стал для сотрудников символом: они – не просто коллеги, а одна большая семья. И даже в самые тяжёлые смены они улыбнутся и вспомнят: их ценят, любят такими, какие они есть.

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, 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. Василевская, 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. 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. Латышневич, 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. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский,

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. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжельников, 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. Шелыгин, 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, niozmm@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, Ольга Калинин. Корректоры: Вероника Рожкова, Людмила Базылевич.
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. cito»
в социальных сетях:



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



ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ