



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
24 АВГУСТА 2026 ГОДА
№ 32 (430)



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

Синергия науки, медицины и искусственного интеллекта: Центру диагностики и телемедицины исполнилось 30 лет. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своём канале в мессенджере МАКС.

“ За эти годы он стал одним из символов технологического развития московского здравоохранения – местом, где врачи, учёные, инженеры, разработчики и аналитики вместе создают медицину будущего. Сотрудники центра смогли превратить научные разработки в рабочие инструменты, от которых зависят скорость и точность медицинских решений, и объединить все разрозненные процессы в общую цифровую систему», – написал мэр Москвы.

В центре круглосуточно помогают городским клиникам и еженедельно анализируют более 180 тысяч результатов КТ, МРТ, маммографии и рентген-снимков. Врачи могут дистанционно получить описание снимка или экспертное мнение коллег. С 2020 года к анализу исследований подключены алгоритмы искусственного интеллекта (ИИ). За шесть лет тестирование прошли более 200 ИИ-сервисов, из них сегодня врачам-рентгенологам доступны 70 сервисов по 45 клиническим направлениям. Они помогают выявлять на снимках признаки онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний, но окончательное решение всегда остаётся за специалистом.



30 ЛЕТ ЦЕНТРУ ДИАГНОСТИКИ И ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ

фото: НИИОЗММ

Продолжение на << СТР. 3

▲ Разработки сотрудников стали частью единого цифрового пространства здравоохранения страны

Новости



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Проект объединяет профилактику и возможности программы «Московский чекап»

НОЧЬ В ПОЛИКЛИНИКЕ



фото: пресс-служба ДТОСН

В Москве открылся новый городской проект, посвящённый философии здорового долголетия, – «Ночь в поликлинике». Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“ Мы хотим, чтобы забота о здоровье становилась для всех москвичей простой и естественной частью жизни. “Ночь в поликлинике” – отличная возможность провести вечер выходного дня с семьёй или друзьями, послушать концерт любимых исполнителей, посетить интересный мастер-класс, посмотреть фильм и заодно уделить время здоровью:

проверить основные показатели организма, оценить состав тела и получить рекомендации специалистов. В проекте примут участие 10 поликлиник в разных округах Москвы, и мы надеемся, что для жителей это станет ещё одним простым и интерактивным способом уделить внимание своему здоровью... С этой же целью в рамках “Московского чекапа” и философии здорового долголетия мы уже открыли павильоны здоровья на бульварах. Всё это позволяет сделать заботу о здоровье повседневной рутиной и перейти от лечения болезней к выявлению ранних рисков», – рассказала заммэра.

В ночь на 30 августа можно бесплатно пройти экспресс-диагностику, получить консультации специалистов, а также поучаствовать в культурной и спортивной программе.

Анонсы



Маршруты долголетия
Московские тропы здоровья

СТР. 6–7



фото: Freepik/MagNific

Сияющая улыбка
Как ухаживать за зубами в старшем возрасте?

СТР. 8



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код

фото: пресс-служба комплекса социального развития Москвы

Высокоточный помощник

Специалисты Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой впервые в России выполнили эндопротезирование тазобедренного сустава с помощью полностью автономной роботической системы. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Москва последовательно внедряет современные технологии в здравоохранение, чтобы жители столицы могли получать медицинскую помощь мирового уровня. Например, робот-ассистированная хирургия стала уже обычной практикой в столичных стационарах. За последние пять лет количество таких операций выросло более чем в четыре раза. Недавно врачи ГКБ № 31 имени академика Г.М. Савельевой первыми в стране применили полностью автономную роботическую систему для эндопротезирования

тазобедренного сустава. Это позволило провести операцию с учётом особенностей анатомии пациентов. При этом робот-хирург не заменял врача, а выступал в роли высокоточного помощника. Специалисты успешно выполнили такие операции двум людям, сейчас они восстанавливаются и уже могут самостоятельно передвигаться. Внедрение технологии открывает новый этап развития роботической хирургии в травматологии и ортопедии», — отметила **Анастасия Ракова**.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ До конца года планируется около тысячи операций по эндопротезированию суставов с помощью роботов-хирургов



фото: пресс-служба НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского

▲ Новая методика Склифа избавила мужчину от длительной болезни

17 лет болезни позади

Почтальон из Казани избавился от многолетней болезни после лечения в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского. В 2002 году мужчина попал в страшную аварию. Последствием ДТП и множества травм стал желудочно-плевральный свищ.

Всё, что мужчина ел, выбрасывалось в плевральную полость (пространство между двумя тонкими оболочками, которые окружают лёгкое) из желудка. Приходилось несколько раз в день менять повязки, закрывавшие отверстие. Мужчина некомфортно ощущал себя в компании из-за резкого запаха от свища.

Врачи Склифа объединили сразу две методики: вакуумную терапию и эндоскопическое ушивание. Вакуумная терапия позволила очистить полость от инфицированного содержимого, уменьшить

её размер, а также улучшить кровоток для лучшего заживления. На втором этапе без дополнительных разрезов было обработано и закрыто отверстие, через которое соединялись желудок и плевральная полость. Для проведения такой операции потребовалась мультидисциплинарная бригада опытных специалистов: торакальных, абдоминальных и эндоскопических хирургов, имеющих большой опыт лечения гнойных процессов в брюшной и грудной полостях. Эта операция стала первой подобной в России.

Справка в бассейн онлайн

В электронной медкарте для москвичей стал доступен онлайн-заказ справки для посещения бассейна детьми. Родители могут это сделать через приложение «ЕМИАС.ИНФО» или веб-версию сервиса на портале mos.ru в разделе «Заказ справок».

«Онлайн-заказ позволяет без визита к врачу получить направления на исследования, которые необходимы для формирования справки, что экономит время как родителей с детьми, так и медиков. Ребёнку достаточно один раз прийти в поликлинику, сдать анализы, и документ будет оформлен в цифровом виде. Эта справка стала уже 15-м медицинским

документом, который доступен москвичам для онлайн-заказа в электронной медкарте. Перечень таких услуг продолжает расширяться, чтобы горожане тратили меньше времени на формальности и больше — на действительно важные вещи», — отметила председатель Комитета государственных услуг города Москвы **Елена Шинкарук**.



фото: mos.ru

▲ Для дистанционного заказа справки родителю необходимо иметь доступ к электронной медкарте ребёнка

Коротко

Вебинар для неврологов

18+

28 августа на Цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится вебинар «Синдром Гийена–Барре. Клинический случай». Пройдёт серия образовательных мероприятий для неврологов детской сети медицинских учреждений. Участникам будут представлены клинические разборы пациентов от рождения до 18 лет с неврологической патологией.

Спикер: **Марина Шукшурова** — врач-невролог Научно-практического центра детской психоневрологии.

Регистрация по QR-коду.



Три павильона здоровья

Народный артист России Андрей Леонов прошёл московский чекап в новом павильоне на Трубной площади и отметил важность своевременной медицинской профилактики для актёрской профессии.

«Я прошёл все исследования, и теперь мне надо идти в поликлинику, чтобы пройти дообследование. Но слава богу, что это произошло, потому что профилактика очень важна. В моей профессии это особенно необходимо, потому что актёры не имеют права болеть», — сказал **Андрей Леонов**.

В рамках программы «Московский чекап» в столице работают три павильона здоровья: на Никитском бульваре, Трубной площади и ВДНХ.



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.



30 ЛЕТ ЦЕНТРУ ДИАГНОСТИКИ И ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ

Сегодня он является драйвером новейших разработок в здравоохранении и платформой для развития и поддержки молодых учёных.

От учёбы к практике

Центр диагностики и телемедицины не только разрабатывает новые технологии, но и готовит специалистов в области лучевой диагностики. Здесь реализуются программы дополнительного профессионального образования, аспирантуры и ординатуры, функционирует авторская система поддержки молодых учёных.

Модель помогает начинающим специалистам постепенно адаптироваться к особенностям исследовательской работы, взаимодействовать в междисциплинарных командах и переходить от учебных задач к реальным научным проектам в сфере лучевой диагностики, искусственного интеллекта и цифровой медицины. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**.

и подготовку статей сократилось в два раза, а проведение пилотных исследований и подготовка методических рекомендаций ускорились в 1,5 раза. Модель уже доказала свою эффективность», — рассказала **Анастасия Ракова**.

В основе модели функциональное разделение труда, вывод технических и организационных процессов из научно-исследовательской деятельности, а также нормирование научного труда, поддержка вовлечённости и непрерывное развитие сотрудников.

В работе применяют гибкие подходы к управлению: сотрудники не просто получают задачи, а участвуют в их обсуждении, предлагают решения и влияют на организацию труда. Ключевым инструментом стала авторская цифровая разработка «Матрица задач», которая помогает делать процесс распределения нагрузок



▲ В центре разрабатывают образовательные программы для специалистов

прозрачным и планировать показатели эффективности.

Обучающие программы

Кроме того, в центре активно развивают образовательные траектории для будущих специалистов. Здесь открыта аспирантура по лучевой диагностике и ординатура по рентгенологии. На базе науч-



Сегодня в дирекции «Наука» работают 137 сотрудников, из которых 76,6% – молодые специалисты

налажено собственное производство наукоёмкой продукции — выпускают 16 видов медицинских фантомов и симуляторов. Их уже используют в московских больницах и образовательных центрах, а также передают коллегам из других регионов и зарубежных стран.

Сегодня разработки специалистов центра стали частью единого цифрового пространства здравоохранения страны.

«В 2024 году по поручению Президента Российской Федерации Владимира Путина в центре была разработана федеральная цифровая платформа «МосМедИИ», чтобы врачи в регионах могли использовать самые современные технологии в лучевой диагностике, не создавая собственную цифровую инфраструктуру с нуля. К платформе уже подключились свыше двух тысяч медицинских организаций из 75 регионов России», — рассказал доктор медицинских наук, заместитель директора по научной работе Центра диагностики и телемедицины **Антон Владзимирский**.

Как отметил Антон Владзимирский, особенность центра состоит в том, что все исследования находятся на стыке специальностей. Это не просто медицина или информационные технологии, это информатика, компьютерные науки, лучевая диагностика, клинические и научно-медицинские дисциплины, химия, материаловедение и даже социология.

«Вот такой сплав специальностей позволяет нам достигать самых выдающихся результатов», — резюмировал заместитель директора.



▲ Исследователи предлагают свои решения поставленных задач

но-образовательной лаборатории центра проходят обучение и практическую подготовку студенты ведущих вузов:

Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова, Московского физико-технического института и МИРЭА — Российского технологического университета. Всего заключено 64 соглашения о научном сотрудничестве.

Достижения специалистов

Разработки центра успешно применяются в клинической практике. Здесь



▲ Лучевые исследования описывают качественно и быстро

СЕКРЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПТИМИЗМА

Шестьдесят лет непрерывного стажа в одной больнице – срок, который сегодня кажется почти невозможным. 1 сентября 2026 года врач-патологоанатом Морозовской детской городской клинической больницы, профессор Александр Гаврилович Талалаев отметит круглую дату профессиональной деятельности. Он занимается прижизненной патологоанатомической диагностикой, устанавливая точный диагноз на основе биопсий для подбора лечения. Начав карьеру в 1966 году, наш герой прошёл путь от ординатора до создателя современной системы педиатрической диагностики в стране.



Фото: Морозовская ДГКБ

▲ Александр Гаврилович мечтал стать врачом ещё до школы

– Помните момент, когда осознали, что медицина – это ваше призвание?

– Я понял это, когда ребёнком впервые увидел врача-педиатра в нашем доме: это была очень добрая, внимательная женщина, которая наблюдала нас с моим младшим братом. Когда я увидел, как она принимала решения, заботилась о нас, с какой ответственностью подходила к вопросам нашего здоровья, я понял, что хочу стать врачом, причём именно врачом-педиатром.

– Вы проработали 60 лет в Морозовской больнице. Каким был этот путь?

– Очень долгий, трудоёмкий, интересный и, безусловно, приятный. В первую очередь мне хотелось бы вспомнить великих людей, которые практиковали и преподавали в этой больнице, моих наставников – это Михаил Александрович Скворцов, Вера Михайловна Афанасьева, Татьяна Евгеньевна Ивановская, Ипполит Васильевич Давыдовский, Нина Ивановна Нисевич и многие другие. Благодаря тому что в Морозовской больнице, куда я пришёл продолжать обучение после окончания университета, работали такие великие люди, светила, основоположники многих специальностей в педиатрии и других дисциплинах, мне удалось получить хороший старт, приобрести уникальный опыт и впоследствии развивать направление детской патологической анатомии уже в качестве руководителя отделения и кафедры.

– За шесть десятилетий больница и медицина изменились кардинально. Какие перемены вы считаете самыми важными?

“ Я горжусь своими учениками – целой плеядой специалистов ”

– Самая значимая перемена – это развитие технологий. В последнее время изменения происходят стремительно, и очень интересно знать, как медицина будет развиваться в дальнейшем. Только представьте: когда я выпускался из университета в середине прошлого столетия, таких специальностей, как, например,

анестезиология-реанимация, детская кардиохирургия, нефрология, не существовало, они только начинали зарождаться. Что касается патологической анатомии, то принципиальные изменения произошли в сфере диагностики: появление таких технологий, как иммуногистохимия, молекулярно-генетические исследования, принципиально изменили подход к постановке диагноза и дальнейшему лечению заболеваний.

– Насколько важно для врача сочетание опыта и новых технологий?

– Принципиально важно. В современной практике без технологий не обойтись, нужно уметь быстро перестраиваться и осваивать новое. Но какими бы совершенными технологии ни были, полагаться только на них невозможно, нужно проделывать большую самостоятельную работу, развивать клиническое мышление, общаться с коллегами других специальностей, пациентами и их родителями, повышать уровень собственных знаний.



Фото: Морозовская ДГКБ

▲ В Морозовскую больницу Александр Гаврилович пришёл ординатором и остался на всю жизнь



▲ Благодаря наставникам доктор Талалаев получил уникальный опыт

– За годы работы вы воспитали не одно поколение врачей. Какими качествами должен обладать хороший молодой специалист?

– Толкового молодого врача отличает интерес, жажда знаний и желание непрерывно учиться. Я горжусь своими учениками – целой плеядой специалистов, которые проходили обучение под моим руководством.

– Какой случай в вашей практике стал настоящей загадкой, которую удалось разгадать только спустя годы благодаря появлению новых методов диагностики?

– Достаточно грозным симптомом у маленьких детей является отсутствие прибавки веса вследствие невозможности усвоения пищи. Таких малышей всегда было немало, и соответствующий набор симптомов обозначали собирательным термином «синдром мальабсорбции», однако докопаться до сути удавалось далеко не всегда. Недавно в наш стационар поступила девочка первого года жизни, которая за 11 месяцев прибавила в весе не более одного килограмма, к году весила всего 5,5 килограмма. Когда у ребёнка взяли биопсию тонкой кишки, провели ряд иммуногистохимических окрасок (метод, который находит конкретные белки в кусочках ткани с помощью специальных антител), наконец удалось установить диагноз крайне редкого и тяжёлого заболевания: «болезнь включённых ворсин».

– Что, по вашему мнению, отличает Морозовскую больницу и её коллектив?

– База Морозовской больницы – это сильнейшая школа классической педиатрии. Система подготовки молодых специалистов выстроена здесь традиционным способом, когда старшие поколения врачей передают свой опыт младшим. Именно поэтому люди, которые проходили обучение на базе Морозовской больницы, стремятся продолжить здесь свою карьеру. Врачебный коллектив очень сплочённый, здесь все хорошо и давно друг друга знают.

– Что помогает вам сохранять интерес к профессии и оптимизм спустя 60 лет служения медицине?

– Благодаря своей профессии я как никто знаю, что жизнь очень хрупкая. Живите легко, получайте удовольствие и искренне любите то, что делаете. Тогда вы сможете сохранять оптимизм и интерес хоть 100 лет.

Фото: Морозовская ДГКБ

МЕДИЦИНА ПОБЕЖДАЕТ ВРЕМЯ

103 года не предел, а повод для гордости и ювелирной работы врачей. В двух московских стационарах медики вернули к привычному ритму жизни двух пациентов, доказав, что в почтенном возрасте качественная медицинская помощь помогает продлевать здоровое долголетие без скидок на годы.

Поставили на ноги

В отделение травматологии и ортопедии Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева обратилась женщина, которой исполнилось 103 года: она неудачно упала дома и сломала шейку бедра. После травмы скорая помощь доставила пациентку в стационар, операцию выполнили меньше чем через 12 часов с момента поступления.

До травмы женщина вела активный образ жизни: каждый день гуляла во дворе. После перелома она ходить не могла, боль усиливалась, а прогноз был неблагоприятным – ей потребовалась замена тазобедренного сустава. Операционная бригада: заведующий **Ваагн Папоян** и врач – травматолог-ортопед **Владимир Третьяков** удалили повреждённую головку сустава, обработали костномозговой канал рашпилями, установили ножку эндопротеза и головку, обработали вертлужную впадину, после чего установили вертлужный компонент.

Операция позволила полностью восстановить функцию тазобедренного сустава. Хирургическое вмешательство длилось один час.

Уже на следующий день женщине разрешили вставать, а через четыре дня выписали домой с рекомендациями по реабилитации.

«Современные технологии и опыт врачей позволяют вернуть к активности даже самых возрастных пациентов. Главное – вовремя обратиться за помощью. Случай достаточно специфический. С возрастом кости становятся менее плотными, более хрупкими и склонными к переломам, так как процесс разрушения старой костной



▲ Замена тазобедренного сустава позволит 103-летней пациентке вернуться к привычному ритму жизни

ткани (резорбция) начинает преобладать над её образованием. Мы уделили большое внимание креплению эндопротеза, чтобы, несмотря на возрастные изменения, он был хорошо зафиксирован, и пациентка вернула себе привычную

подвижность», – рассказал заведующий отделением **Ваагн Папоян**. Женщине предстоит реабилитация, которая позволит спустя несколько месяцев ходить без опоры.

“
**Московские
врачи спасли
103-летних
пациентов**

Кардиостимулятор для ветерана

Иногда история пациента – это целая эпоха. Недавно в Городскую клиническую больницу имени В.В. Вересаева был госпитализирован 103-летний ветеран Великой Отечественной войны. Он поступил в больницу с выраженной слабостью и опасно редким нарушением сердечного ритма. Состояние требовало срочной помощи.

Команда врачей оперативно провела обследование и приняла решение об имплантации двухкамерного электрокардиостимулятора.

«Когда частота сердечных сокращений снижается до критических значений, сердце уже не может обеспечивать организм достаточным количеством крови. Человек ощущает слабость, головокружение, может потерять сознание. В таких случаях имплантация электрокардиостимулятора – это не просто лечение, а жизненно необходимая помощь. Современный кардиостимулятор берёт на себя контроль за ритмом сердца, позволяя пациенту вернуться к привычной жизни», – отметил врач – сердечно-сосудистый хирург-аритмолог **Тагир Алациев**.

Ветеран, которого оперировали, – человек удивительной судьбы. В 1942 году он ушёл на фронт, сражался под Сталинградом, командовал пулемётным взводом. На Мамаевом кургане был тяжело ранен, но после лечения вновь вернулся в строй. Участвовал в освобождении Польши и Германии. Награждён орденами Отечественной войны I степени и Красной Звезды, медалями «За боевые заслуги», «За оборону Сталинграда», «За

взятие Кёнигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». Он один из последних бойцов легендарной 62-й армии маршала Василия Чуйкова, защитившей Сталинград.

«Для наших врачей было большой честью помочь человеку, чьё мужество стало частью истории нашей страны, – рассказывает **Тагир Алациев**. – Несмотря на возраст, пациент оказался очень бодрым и заинтересованным в происходящем. Он спокойно общался с врачами, задавал вопросы, интересовался тем, как будет проходить операция и как работает кардиостимулятор. Было видно, что он доверяет медицинской команде и настроен на то, чтобы восстановить нормальный сердечный ритм».

Работа с пациентами такого возраста требует прежде всего очень внимательного отношения к их общему состоянию. Важно учитывать не только работу сердца, но и сопутствующие заболевания, состояние сосудов, дыхательной системы, особенности организма в целом. Перед вмешательством необходимо тщательно оценить риски и выбрать максимально щадящую тактику.



▲ Электрокардиостимулятор установили ветерану Великой Отечественной войны

МАРШРУТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Всё больше московских семей выбирают тропы для активного отдыха. Как правильно организовать прогулку, чтобы, кроме впечатлений от природы, была и польза для здоровья, рассказал врач по спортивной медицине Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С.И. Спасокукоцкого Николай Бувалин.



Николай Бувалин

Сложность маршрута

При выборе следует учитывать не только километры, но и перепад высоты, покрытие, погоду. Не менее важно, имеются ли места для отдыха, доступная связь и есть ли возможность быстро завершить прогулку. Начните с маршрута, после которого чувствуется умеренная усталость, без болевых ощущений и одышки.

Песок и другие безопасные поверхности дают дополнительную стимуляцию подошвы и могут улучшать баланс и равновесие.

Главное – не ходить босиком, надевать обувь, чтобы избежать царапин и порезов стоп. Исключение оставляют те тропы, которые рассчитаны на хождение без обуви, но здесь нужно посоветоваться с врачом.

Количество шагов

Регулярная ходьба увеличивает функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление, укрепляет опорно-двигательную систему и улучшает настроение. Цифра в 10 000 шагов придумана для удобства

запоминания, в то время как для заметного положительного эффекта достаточно проходить около 7500 шагов в день.

Темп

Для поддержания здоровья Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150–300 минут умеренной аэробной активности в неделю, например 30–60 минут быстрой ходьбы 5 дней в неделю. Умеренный темп соответствует примерно 90–110 шагам в минуту, но может зависеть от возраста и состояния

ТОП-6 ТРОП ЗДОРОВЬЯ МОСКВЫ

Начните своё путешествие к здоровому долголетию с посещения павильонов здоровья, которые открылись в центре столицы. В этих новых пространствах можно за 15 минут узнать больше о своём организме.



Юлия К.

С друзьями прошлись по экотропе в Серебряном бору. Было круто: столько белок попало, чуть ли не из рук еду брали. Видели деревья с корнями наружу. Странно, что в мегаполисе есть такое тихое место, прямо заповедник. Теперь это наш топ-маршрут.

Экотропа «В гармонии с природой»



Природный парк «Серебряный бор»



3,5 км



Что интересного: одна из особенностей маршрута – сосны с необычной надземной корневой системой. Часть экотропы оборудована деревянными настилами, есть смотровые площадки, а также беседки и лавки, где можно передохнуть.



Павильон «Сердце»
Трубная площадь



Дмитрий С.

Были вместе с женой и дочками. Сама тропа не очень длинная, но эффектная. Наша прогулка пришлась на вечернее время, дорожки подсвечивались разными цветами. Впечатления очень яркие. Всем рекомендую сходить и увидеть своими глазами.

Экотропа на террасах Воробьёвых гор



Природный заказник «Воробьёвы горы»



750 м



Что интересного: по маршруту растут деревья, их возраст перевалил за 200–250 лет. Экотропа оборудована деревянным настилом, который позволяет комфортно ходить, не нарушая экосистему заказника.

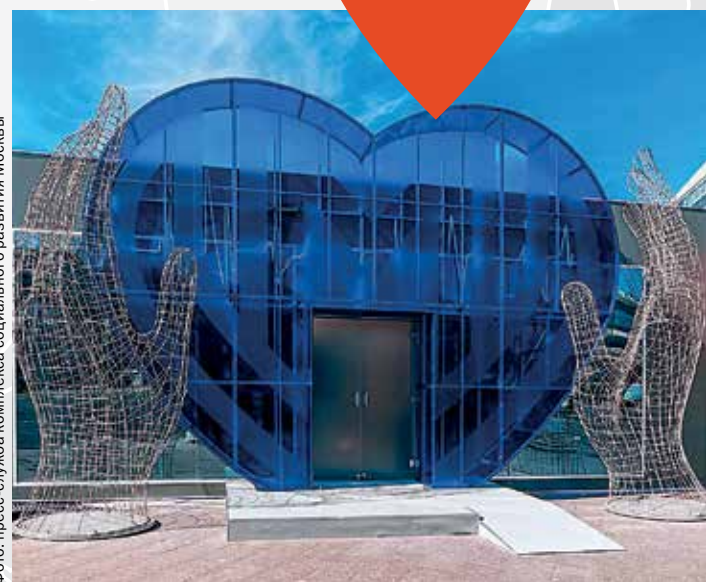


Фото: пресс-служба комплекса социального развития Москвы



Татьяна М.

Прошли вместе с ребёнком 13 лет, нам очень понравилось. Здесь всё максимально приближено к природе, гуляли с большим удовольствием. А ещё там есть родник. Это просто замечательный лес! Обязательно вернёмся сюда осенью, когда листья станут золотыми.

Историко-экологическая тропа



Природно-исторический парк «Битцевский лес»



2,5 м



Что интересного: на тропе можно увидеть родник. По пути установлены скамейки и беседки для отдыха. Для организованных групп проводятся тематические экскурсии.



Регулярная ходьба увеличивает функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление, укрепляет опорно-двигательную систему и улучшает настроение

здоровья. Если сразу не получается ходить в заданном темпе, снижайте его до такого, когда комфортно двигаться 30 минут, а затем медленно увеличивайте его.

Обувь

Для сухой ровной дорожки подойдут удобные кроссовки с гибкой подошвой. Для грунта, камней, корней и влажных участков лучше выбирать трекинговую обувь с рельефным нескользящим протектором, фиксированной пяткой, достаточной защитой носка и водостойким верхом. Она специально создана для хождения по сложному природному рельефу.

Обувь должна соответствовать ширине стопы и не сдавливать пальцы.

Пульс

Индивидуальные пульсовые значения может определить врач по спортивной медицине. Перед началом новой физической нагрузки нужно проконсультироваться с ним, он оценит возможности организма и даст рекомендации. Умные браслеты достаточно точно отображают показатели сердечно-сосудистой системы, в том числе пульса, поэтому их можно использовать при ходьбе и тренировках.

Тип ходьбы

Часто советуют при ходьбе наступать строго с пятки на носок. Не фиксируйтесь на этом: эти движения естественны

для человеческой стопы, всё получится само собой. Важнее не делать длинных шагов, не ставить ногу на внешний край стопы и смотреть под ноги.

Дыхание

Чтобы не сбивать ритм и не перегружать сердце, следует дышать размеренно и без задержек. Двигайтесь так, чтобы вы могли во время движения произнести короткую фразу. На подъёмах снижайте темп, не пытайтесь перетерпеть одышку.

Вода

При ходьбе нужно обязательно пить воду небольшими порциями в течение

всего маршрута. При прогулке до часа и не в жаркую погоду достаточно иметь 500–1000 миллилитров воды с собой.

В жару или при длительном пешем маршруте пить надо больше.

Восстановление

Обращайте внимание на боль в мышцах или суставах, появление хромоты, одышки, учащённого сердцебиения, головокружения, выраженной слабости, неприятных ощущений в груди – любой из этих симптомов является поводом для обращения к врачу. После обычной прогулки большинство людей восстанавливаются на следующий день, но иногда может потребоваться больше времени.

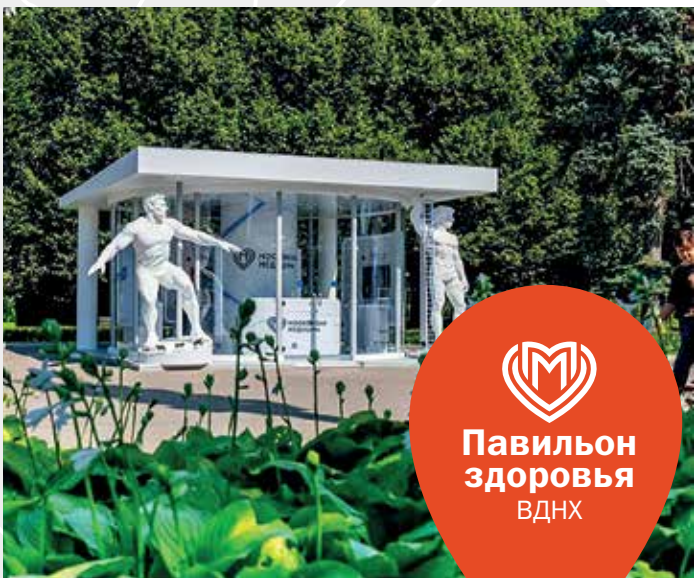


Фото: пресс-служба комплекса социального развития Москвы

Экотропа на ВДНХ



ВДНХ



500 м

Что интересного: единственный экомаршрут, проходящий на воздухе. Посетители идут по мосткам, которые представляют собой витые опоры и пролёты с ограждениями, изогнутые по траектории движения. Тропа расположена на уровне крон деревьев (до 6,5 метра), что позволяет насладиться видами на заповедную Шереметьевскую дубраву.



Евгения К.

Не первый раз хожу по этой тропе, она очень удобно расположена в зелёном массиве рядом с павильоном «Физкультура и спорт». Она действительно воздушная: сначала набираешь высоту, а потом спускаешься. Есть информационные материалы по всей тропе, можно идти и изучать. Это интересно, удобно и полезно.

Фото: архив Евгения К.

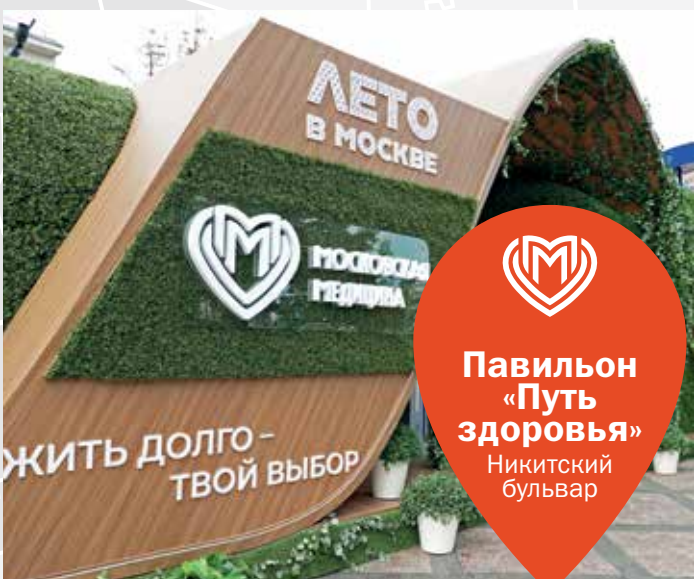


Фото: НИИОЗ ИМ

Экологический маршрут «Босоногая тропа»



Национальный парк «Лосиный остров»



3,6 км



Что интересного: на тропе чередуются 43 вида покрытия, среди которых есть древесная стружка, песок, гравий, шишки и даже вода. Все они разные и оказывают полезное воздействие на стопы.

Наталья В.

Классно провели время, ноги болели ещё несколько дней. Хорошая тренировка для стоп. Желаю развиваться, придумывать и воплощать новое в этом чудесном месте.

Фото: архив Натальи В.



Тропа здоровья в Сокольниках



Парк «Сокольники»



2,8 км



Что интересного: имеются столбики – маркеры с указанием пройденного расстояния. Расставлено много скамеек, беседок и спортивных площадок. Есть несколько музыкальных скамеек, на которых можно насладиться классикой.

Сергей С.

Пользуюсь тропой много лет, 2 раза в неделю по утрам бегаю, хожу, езжу на велосипеде. Очень доволен. Тропа постоянно улучшается, сейчас современное покрытие, хорошее освещение, скамейки с защитой от дождя, площадки с тренажёрами. Доволен, что есть перепады высот на некоторых участках – можно бегать с подъёмом или под гору. В рамках реконструкции парка часть тропы закрыта, маршрут стал короче. Надеюсь, скоро её откроют полностью и посетители парка снова смогут наслаждаться природой с пользой для здоровья.

Фото: архив Сергея С.



СИЯЮЩАЯ УЛЫБКА

Занятия школ здоровья в центрах московского долголетия для горожан старшего поколения проходят регулярно. Каждую неделю врачи рассматривают новую тему, которая связана со здоровьем людей 55+. Сегодня мы собрали полезные советы о том, как ухаживать за зубами, дёснами и протезами.



Чистим правильно

Выметающие движения

Многие привыкли чистить зубы горизонтальными движениями туда-сюда. Но правильнее двигаться от десны к краю зуба, как будто мы сметаем налёт с десны вниз (на верхней челюсти) или вверх (на нижней). Это позволяет эффективно очищать зубы и не травмировать при этом дёсны, которые с возрастом становятся очень чувствительными. Чистить зубы нужно два раза в день минимум две минуты.

Межзубные промежутки

Удивительно, но больше всего бактерий скапливается между зубами. Обычная щётка туда не достаёт, поэтому нужны

дополнительные средства. Лучше пользоваться не зубной нитью: из-за возможных проблем с суставами рук не всем она удобна. Гораздо комфортнее применять межзубные ёршики (только обязательно подбирайте их по размеру). Хорошо иметь дома ирригатор – прибор, который подаёт струю воды под давлением. Особенно он полезен для чистки межзубных промежутков при наличии мостов, коронок или имплантов.

Ополаскиватель

Желательно после каждой чистки зубов пользоваться ополаскивателем. Лучше, если он содержит фтор, который помогает укрепить эмаль, освежить дыхание и уменьшить количество бактерий.

Уход за протезами

Многие думают: «Поставил протез – и забыл». Это не так. На протезах скапливается не меньше налёта, чем на своих зубах. Если его не удалять, он затвердевает и превращается в зубной камень, протез начинает натирать, появляется неприятный запах и воспаление дёсен.

Правила ухода за съёмными протезами

- Обязательно снимать на ночь: дёснам нужно дать отдохнуть. Когда протез снят, их можно аккуратно помассировать мягкой щёткой.
- Чистить каждый день специальной щёткой и специальной пастой для протезов (обычная зубная щётка может повредить поверхность протеза).
- Хранить в воде или специальном растворе: протез не должен высохнуть, иначе он деформируется.

Возрастные изменения

Сухость во рту (ксеростомия)

Слюнные железы работают менее активно, ситуацию усугубляют некоторые лекарства (например, от давления, аллергии, мочегонные), побочным действием которых является сухость во рту. Когда слюны мало, бактерии размножаются активнее и риск кариеса и воспаления дёсен резко возрастает.

Обнажение корней зубов

Дёсны могут опускаться, оголяя корни зубов, которые не покрыты эмалью и поэтому наиболее подвержены разрушению. Кариес довольно часто встречается у людей старшего возраста.

Истончение эмали

Меняется плотность зубной эмали, защищающей зубы от разрушения: она становится тоньше, что и провоцирует появление кариеса.

Заболевания дёсен

Пародонтит – это воспалительное заболевание дёсен, которое приводит к разрушению костной ткани, удерживающей зубы. Без должного лечения и ухода это заканчивается расшатыванием и потерей зубов.

Выбираем зубную щётку и пасту

Для людей в возрасте подходят зубные щётки с мягкой щетиной (указано на упаковке). Жёсткие щётки травмируют истончённую эмаль и чувствительные дёсны.

- Если есть проблемы с суставами рук (артрит, тремор), электрическая щётка может стать настоящим спасением. Современные модели имеют утолщённую ручку, их удобно держать, а некоторые оснащены индикатором давления – он не даст надавливать слишком сильно.

- Хорошо, если в зубной пасте содержится фтор, который способен укреплять эмаль.
- Пасты с противовоспалительными компонентами (экстракт ромашки, шалфея, прополиса) помогают снизить кровоточивость и повышенную чувствительность.
- Если зубы стали реагировать на холодное или горячее, подойдут специальные пасты с пометкой «сенситив»: они снижают болевые ощущения.

Советы

Ешьте меньше сладких и кислых продуктов, которые способствуют развитию кариеса. Употребляйте больше продуктов, богатых кальцием и фтором, полезных для здоровья зубов.

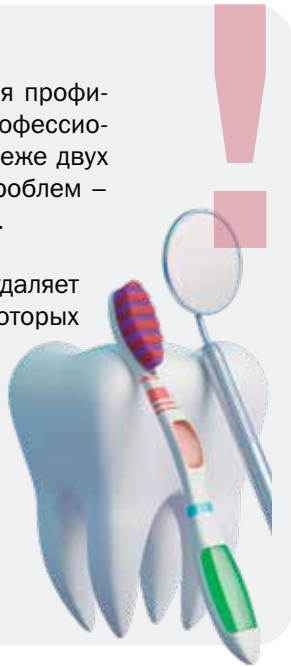
Откажитесь от курения. Никотин негативно влияет на здоровье полости рта, увеличивая риск развития пародонтита, рака полости рта и других заболеваний.

Важно

Посещайте стоматолога для профилактических осмотров и профессиональной чистки зубов не реже двух раз в год, а при наличии проблем – чаще (как назначит доктор).

Профессиональная чистка удаляет зубной камень и налёт, от которых невозможно избавиться самостоятельно дома.

Расскажите врачу-стоматологу о лекарствах, которые вы принимаете, так как некоторые из них могут влиять на состояние полости рта.



Топ-3 частых вопросов стоматологу

Что делать, если дёсны кровоточат?

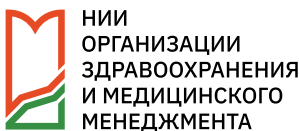
Не прекращать чистить, но делать это аккуратнее, пользоваться мягкой щёткой. И обязательно показаться стоматологу.

Полезны ли ополаскиватели?

Да, но не спиртовые. При сухости во рту можно использовать специальные увлажняющие ополаскиватели.

Можно ли отбеливать зубы в старшем возрасте?

Можно, но после консультации со стоматологом. Возрастная эмаль тоньше и чувствительнее, важно не травмировать её.



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. Латышев, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Мяскин, 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. Потехаев, Д. Н. Проценко, В. В. Пушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. 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. Шельгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.

Главный редактор Алексей Иванович Хрипун

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы». Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, 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: Ирина Баринская, 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



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ