



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
14 ИЮЛЯ 2025 ГОДА
№ 26 (374)

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM-INFO@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин открыл после реконструкции научно-академический корпус № 10 Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина.

«Можно поздравить вас с окончанием большой реконструкции или возрождением

Боткинской больницы. В последние годы отремонтировали и реконструировали 16 корпусов, построили флагманский центр. И Боткинская больница получила достойную – достойную коллектива и традиций Боткинской больницы – материальную базу, тысячи единиц нового современного оборудования. И, конечно, медицинская помощь, оказываемая и москвичам, и пациентам из других регионов, вышла на другой качественный уровень. Сегодня мы завершаем эту реконструкцию, комплексное благоустройство. Реконструкцию завершаем вот этим замечательным научно-образовательным корпусом, в котором будут сосредоточены десятки медицинских кафедр ведущих медицинских вузов нашей страны, что позволит медикам и продолжать образование, и заниматься наукой, и взаимодействовать с ведущими профессорами, врачами нашей страны и, конечно, Боткинской больницы. Так что я поздравляю с этим большим этапом, с новым этапом жизни Боткинской», – обратился к коллективу клиники Сергей Собянин.

В обновлённом корпусе разместился научно-образовательный кластер, который состоит из 28 кафедр медицинских вузов Москвы. До реконструкции в нём располагались хирургическое, нефрологическое, реанимационное отделения и отделение торакальной хирургии, которые были переведены в обновлённые корпуса № 11 и 22.

<< СТР. 3



▲ Сергей Собянин и коллектив больницы

МАСШТАБНАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ БОТКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

фото: mos.ru

Новости

Преображение территорий

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о преобразении территорий Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина. Также работы продолжаются в Городской клинической больнице имени А. К. Ерамишанцева, Онкологическом центре № 1 и терапевтическом корпусе Городской клинической больницы имени С. С. Юдина. «Несколько лет назад поставили себе задачу – сделать пространство вокруг стационаров комфортным и понятным, чтобы здесь было приятно находиться всем: пациентам, сотрудникам и посетителям», – написал в телеграм-канале Сергей Собянин. Для пациентов и посетителей обустроили уютные зоны отдыха и оборудовали детские и спортивную площадки. В ближайших планах – начать комплексное благоустройство территории Морозовской детской городской клинической больницы.



Помощь ИИ-ассистента



фото: mos.ru

Москва первой в России внедрила возможность внесения показателей здоровья в электронную медицинскую карту с помощью ИИ-ассистента. Функцию можно подключить в приложении «ЕМИАС.ИНФО». «В «Дневнике здоровья» – разделе, где фиксируются показатели артериального давления, пульса, уровня сахара и кислорода в крови и ряд других данных, – уже более 300 миллионов записей. Чтобы ещё больше упростить жителям ежедневный контроль здоровья, мы первыми в России внедряем возможность передачи показателей пульса и артериального давления в электронную медицинскую карту через навык ИИ-ассистента Алисы», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

фото: mos.ru

Анонсы



Как перенести жару, рассказывает терапевт Наталья Бочкарева.

**Здоровье
в солнечные дни**

<< СТР. 6



Об инфекциях, передаваемых половым путём.

**Победить
инфекцию**

<< СТР. 7



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

Поликлиники Нагорного района

Главное здание Городской поликлиники № 2 на Фруктовой улице полностью обновили в соответствии с московским стандартом.

«Сделали поликлинику не только удобной для пациентов и врачей, но и технологичной. Установлены КТ, МРТ, денситометр, эндоскопическое оборудование – можно пройти диагностику и лечение в одном здании», – рассказал в телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

На территории поликлиники обустроена специальная дорожка для лечебной ходьбы – терренкур.

Она полезна для пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, проблемами

с лёгкими и другими хроническими заболеваниями.

Новый московский стандарт поликлиник – это продуманное решение для посетителей и врачей.

В каждом здании пациентов принимают врачи восьми наиболее востребованных специальностей, а в головных зданиях дополнительно – специалисты по пяти узким направлениям.

Самые посещаемые кабинеты расположены на нижних этажах зданий.

Прилегающую территорию благоустроили: обустроили места для кратковременного отдыха, заменили систему освещения и ограждение, адаптировали пространство под нужды маломобильных граждан. Кроме того, выполнена установка элементов навигации.



▲ Московский стандарт поликлиник – это продуманное решение для посетителей и врачей

фото: mos.ru



▲ Психологическая помощь играет важную роль в поддержке онкобольных

фото: mos.ru

Работа онкопсихологов

Столичной службе онкопсихологов исполнилось два года. За это время специалисты провели более 22 тысяч консультаций.

«Вместе с передовой медицинской помощью мы уделяем особое внимание психологическому состоянию как самого пациента, так и его близких. Внутренняя устойчивость и позитивный настрой являются важной частью процесса лечения, от которой в том числе зависит его эффективность. Столкновение с онкологическим диагнозом – это всегда стресс, тревога и переживания. Поэтому два года назад мы создали Московскую службу онкопсихологов, которая сегодня работает во всех

центрах амбулаторной онкологической помощи. За это время специалисты провели свыше 22 тысяч консультаций пациентам и их родственникам», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Также в июне этого года в Центре амбулаторной онкологической помощи Морозовской детской городской клинической больницы заработал пилотный проект по оказанию психологической поддержки семьям с детьми.

«Большие игры» по выходным

Москвичи могут присоединиться к уникальному ЗОЖ-проекту «Игры вкуса», который будет продолжаться всё лето. Кроме того, теперь участники могут выиграть призы, занимаясь спортом в рамках «Больших игр» по выходным.

До конца лета по субботам и воскресеньям участники могут выбрать удобную городскую локацию и зарабатывать баллы, занимаясь спортом и выполняя игровые задания. Кроме того, на онлайн-ресурсах ЗОЖ-проекта каждый день будут появляться новые тематические викторины, головоломки, тесты и другие интересные активности. Так москвичи смогут не только весело провести время за игрой, но и узнать много нового о своём здоровье.

Присоединиться к проекту можно в любой момент, для этого необходимо зарегистрироваться на портале «Московское здоровье» по адресу moshealth.niioz.ru. Каждый день участникам будут приходить задания и полезная информация от врачей. Проект организован при совместном участии Департамента здравоохранения Москвы и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.



фото: НИИОЗММ

Коротко

Столичные разработки

Передовые разработки столичных производителей медицинских изделий были представлены на XV Международной промышленной выставке «Иннопром». Столица традиционно вносит значительный вклад в развитие медицинской промышленности России. Восемь компаний продемонстрировали свои достижения на стенде Правительства Москвы. «По поручению Сергея Собянина город активно стимулирует развитие предприятий фармацевтической и медицинской промышленности, предлагая им набор эффективных инструментов поддержки. Благодаря этому растёт выпуск критически значимой продукции: по результатам января – мая 2025 года объём производства медицинских изделий и оборудования увеличился на 6 % по сравнению с аналогичным периодом прошлого года», – рассказал на mos.ru заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Семинар для реабилитологов

На цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» 16 июля в 14:00 состоится 100-й онлайн-семинар по медицинской реабилитации «Практические алгоритмы применения проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ) и кинезиотейпирования при реабилитации пациентов с повреждениями опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы». Эксперты рассмотрят практические аспекты использования методики проприоцептивной нейромышечной фасилитации и кинезиотейпирования в системе реабилитационных мероприятий пациентов с повреждениями опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на код.



Сотрудничество с КНР

Онлайн-конференция «Дни международного медицинского сотрудничества с КНР» состоится 31 июля в 9:00. Посмотреть трансляцию можно на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия». В рамках конференции представители ведущих научных и медицинских организаций Китая поделятся опытом использования передовых медицинских технологий и особенностями реализации национальной программы медицинского туризма. Сотрудничество ведущих научных и медицинских организаций КНР с НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента содействует обмену опытом в использовании медицинских технологий, подготовке кадров, стимулированию совместных научно-исследовательских проектов, укрепляющих репутацию столичного здравоохранения.



ВОЗРОЖДЕНИЕ БОТКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ



Фото: агентство «Москва»

Модернизация Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина стартовала в 2019 году. Программу развития клиники утвердило Правительство Москвы.

▲ При модернизации специалисты старались сохранить облик исторических корпусов

За несколько лет специалисты модернизировали 16 корпусов больницы общей площадью более 67 тысяч квадратных метров.

Выполнена комплексная реконструкция гематологических, хирургических, офтальмологического, паллиативного, урологического, терапевтического и патологоанатомического корпусов, нефрологического и сосудистого центров, центра амбулаторной онкологической помощи, пищеблока. Построен и открыт семиэтажный флагманский центр с вертолётной площадкой и девятью операционными.

Между корпусами № 22, 28, 30, 33, 20, а также между корпусами № 10, 16 и № 10, 21 возведены надземные переходы.

Помимо зданий, специалисты привели в порядок территорию клиники. Вместо старого неработающего фонтана на парадном дворе сделали два новых фонтана. В центральном парке обустроили зоны отдыха, беседки, лавочки, перголы. Свою тень посетителям больницы будут дарить 140 крупномерных лип, елей, сосен, туй, рябин, декоративных яблонь, также высажено более 1500 кустарников.

Современные центры

В результате модернизации были усовершенствованы и открыты новые крупные городские лечебные центры. Например,

Московский городской офтальмологический центр на 125 коек, включающий семь операционных. Создана мощная современная патоморфологическая и молекулярно-биологическая лаборатория. Открыт нефрологический центр, в котором проходят полный цикл лечения заболеваний почек жители ЦАО, САО, СЗАО. Обновлён Московский урологический центр – один из крупнейших центров



Фото: НИИОЗММ

Более
16 тысяч
квадратных метров –
площадь 16 корпусов
больницы



Фото: НИИОЗММ

▲ Пациенты получают мгновенную помощь



Фото: НИИОЗММ

▲ Операция в центре роботической урологии
▲ Пациент проходит процедуру диализа в нефрологическом центре

конечно, перспективнейшее направление», – рассказал на mos.ru директор Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина, академик Российской академии наук Алексей Шабунин.

Ведущий научный сотрудник больницы Игорь Андрейцев уточнил на mos.ru, что в роботической школе смогут проходить обучение не только молодые специалисты, но и опытные хирурги из Москвы и других регионов России: «Исторически мы оперировали сначала урологическую сферу – это простатэктомия, это почки. Но в настоящее время это большая онкологическая хирургия. Мы являемся лидерами в роботической хирургии желудка, поджелудочной железы, колоректальной хирургии и других направлениях медицины».

История крупнейшего стационара

Городская клиническая больница имени С. П. Боткина была основана в 1910 году. Статус Московского многопрофильного научно-клинического центра она получила в 2024 году.

В составе клиники работает 19 специализированных медицинских центров. Современную медицинскую помощь, в том числе высокотехнологичную, оказывают по таким направлениям, как хирургия, онкология, анестезиология, реаниматология, гематология, трансплантология, травматология и ортопедия, урология, гинекология, нефрология, кардиология, неврология, офтальмология, оториноларингология, терапия.

Мощность больницы – 1560 коек, включая 137 реанимационных.

Подробнее о модернизации клиники – на mos.ru.



Фото: НИИОЗММ

▲ Корпуса получили современный облик

роботической урологии в стране. Шесть комплексов da Vinci последнего поколения позволяют выполнять 20 операций ежедневно.

«Роботический центр Боткинской по объёму, спектру входит в десятку европейских центров. Мы делаем в год более трёх тысяч вмешательств на работе в урологии, онкологии, гинекологии. И это,



Фото: агентство «Москва»

▲ В научно-академическом корпусе № 10



ОТКРЫТО ПРО ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

С 4 по 6 июля в центрах женского здоровья состоялись дни открытых дверей. Мероприятия анонсировала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Экскурсии в медицинские организации, ставшие доброй традицией, позволяют москвичам оценить модернизацию здравоохранения, новые персонализированные подходы в лечении и диагностике, получить ответы на важные вопросы. В рамках нового стандарта акушерско-гинекологической помощи мы продолжаем развивать центры женского здоровья – современную альтернативу морально и физически устаревших женских консультаций», – рассказала вице-мэр.

направленные на выявление и предупреждение предраковых и раковых заболеваний.

Все вопросы решаются в одном месте

«Одним из главных преимуществ центров женского здоровья является то, что пациентка в самые кратчайшие сроки может пройти все необходимые исследования в одной локации. У нас есть кабинеты

Каждый центр оборудован всем необходимым для профилактики, диагностики и лечения москвичек

Новый центр

Редакция газеты посетила мероприятие в центре женского здоровья Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова на Федеративном проспекте. Эта медицинская организация полностью готова к приёму пациентов и впервые открыла двери для посетителей 4 июля. К центру уже прикреплено более 300 тысяч москвичек.

Желающие принять участие в экскурсии собирались группами на улице. Хорошая погода позволила насладиться видами прекрасно озеленённой территории, оценить перголы, качели и зоны отдыха. Небольшими группами посетителей провели по всем основным кабинетам центра, показали современное оборудование, которого в центре немало. Среди них 16 аппаратов УЗИ экспертного класса, 11 кардиотокографов для исследования плода. Поразили участников дня открытых дверей современные кабинеты лечения бесплодия, патологии шейки матки, где есть современный видеокольпоскоп. Также экскурсантам показали кабинеты,

приёма эндокринолога, терапевта, психолога и многое другое. Прежние консультации не имели такого спектра приёмов и дополнительных кабинетов. Кроме того, у нас всё предусмотрено для удобства: по четыре зоны комфортного пребывания пациентов на каждом этаже, комнаты матери и ребёнка, где есть пеленальные столики, комфортные кресла, ширмы. Есть игровая зона для детей, что крайне необходимо, если мамы пришли на приём вместе с ребёнком. Ещё у нас оборудован

приёма эндокринолога, терапевта, психолога и многое другое. Прежние консультации не имели такого спектра приёмов и дополнительных кабинетов. Кроме того, у нас всё предусмотрено для удобства: по четыре зоны комфортного пребывания пациентов на каждом этаже, комнаты матери и ребёнка, где есть пеленальные столики, комфортные кресла, ширмы. Есть игровая зона для детей, что крайне необходимо, если мамы пришли на приём вместе с ребёнком. Ещё у нас оборудован



▲ В ожидании старта экскурсий



▲ Будущие пациентки оценили удобство кабинетов



▲ Сотрудники центров женского здоровья любят свою работу

для москвичек старше 18 лет. Специалисты помогают женщинам, страдающим бесплодием, ведут беременность и продолжают наблюдать пациентку в послеродовом периоде.

После экскурсии участники не спешили покидать центр женского здоровья, они общались с врачами, делились эмоциями друг с другом, угощались мармеладом и мороженым. Москвичка Н. пришла на экскурсию вместе с маленькой дочерью. Семье понравилось, насколько всё удобно организовано. Женщина живёт



▲ Участницы экскурсии интересовались тем, как работает новое оборудование

Более 300 тысяч москвичек прикрепилась к центру на Федеративном проспекте

лекторий, где проводятся образовательные программы для врачей и школы родителей для пациенток и их мужей», – перечислила заведующий центра женского здоровья, врач – акушер-гинеколог Татьяна Бодунова.

В центрах женского здоровья проводятся комплексные обследования

в Восточном административном округе и уже прикрепилась к центру. «Больше всего понравился кабинет кардиотокографии, в котором оценивают состояние плода, его развитие. Уверена, в новом центре женского здоровья будет шикарное медицинское обслуживание», – поделилась впечатлениями москвичка Н.



▼ Старт экскурсии для новой группы

КОМАНДНАЯ РАБОТА

«Высокое качество оказания медицинской помощи – это всегда результат командной работы медиков и управленцев», – отмечает заместитель главного врача по реанимации Госпиталя для ветеранов войн № 2, обладатель почётного статуса «Московский врач» Илья Денисов.



▲ Илья Денисов

Путь в профессию

Илья Денисов окончил Новосибирскую государственную медицинскую академию (ныне – Новосибирский государственный медицинский университет) в 2005 году. Он признаётся, что медициной увлёкся ещё в детстве благодаря примеру мамы, врача-рентгенолога.

Уже на третьем курсе Илья начал работать медбратом в отделении реанимации и интенсивной терапии ожогового центра. После окончания вуза работал врачом в одной из больниц Новосибирска и врачом-педиатром на скорой помощи.

Ему особо запомнился один из случаев работы на скорой. «Во время очередного дежурства я привёз ребёнка в тяжёлом состоянии в городскую детскую больницу и увидел, как слаженно и чётко работают врачи – анестезиологи-реаниматологи, а ещё отметил, что результат интенсивной работы в реанимации часто виден сразу. Это меня так вдохновило, что я поступил в интернатуру по направлению «анестезиология и реаниматология», а затем работал в Федеральном центре нейрохирургии в Новосибирске», – рассказывает Илья Денисов.

Учиться у лучших

Илья Леонидович отмечает, что огромную роль в его жизни сыграли его руководители и наставники: «На протяжении всего моего профессионального пути меня окружали настоящие профессионалы. Они научили меня, что в медицине нет мелочей. Важно всегда делать максимум из возможного и даже больше. Этим принципом я руководствуюсь по сей день».

В 2020 году Илья Денисов переехал в Москву и возглавил отделение реанимации и интенсивной терапии № 8 Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка». За время работы в этой клинике он не только продолжил совершенствоваться в профессии, но и смог реализовать свои управленческие навыки.

Основные качества, присущие анестезиологам-реаниматологам, а именно умение действовать быстро, в сжатые сроки выбирать наиболее эффективный метод лечения, помогли наладить работу отделения, вывести её на качественно новый уровень. Спустя полтора года Илья Леонидович приступил к работе в Инфекционной клинической больнице № 2

на должности заместителя главного врача по анестезиологии и реаниматологии, а с 2024 года является заместителем главного врача по реанимации Госпиталя для ветеранов войн № 2.

Источник вдохновения

Илья Леонидович – муниципальный депутат округа «Соколиная гора». Он активно работает с жителями: консультирует по медицинским вопросам, проводит лекционные занятия, посвящённые профилактике различных заболеваний. Общение с пациентами и приём их родственников также является непосредственной частью работы: «Важно не только лечить, но и учить людей заботиться о своём здоровье, а также заниматься собственным развитием, в чём очень помогает Департамент здравоохранения Москвы. Например, благодаря работе Кадрового центра у врачей есть возможность совершенствовать новые навыки, проходить обучение и улучшать свои знания». Илья Денисов добавляет, что сегодня у столичных специалистов здравоохранения имеются практически неограниченные возможности развития, а получение мультидисциплинарных знаний позволяет более широко



▲ В работе отделения используется современная аппаратура

Столичная система здравоохранения способствует профессиональному развитию медиков

смотреть на проблему, лучше взаимодействовать с другими подразделениями и, как результат, быстрее и качественнее оказывать помощь пациентам. Кроме

того, непрерывное образование и взаимодействие с коллегами позволяют находить новых друзей и расширять круг интересов.



▲ Выработка тактики лечения требует коллегиальных решений

Мотоциклы и самолёты

Илья Денисов подчёркивает: немаловажную роль в поддержании сил и энергии играет дружный и слаженный коллектив. «Во время работы в «Коммунарке» я познакомился с настоящими профессионалами своего дела, появились новые друзья, с которыми я продолжаю общаться и регулярно встречаться. Вместе с коллегами-врачами из нашего медицинского мотосообщества мы ездим на мотоциклах. Это здорово помогает перезагрузиться и снять напряжение после рабочего дня. В тёплое время года я предпочитаю добираться до работы на мотоцикле, что значительно сокращает время в пути и позволяет побыть наедине с собой».

В свободное время Илья Денисов реализует давнюю мечту – проходит обучение в авиационном центре и планирует получить свидетельство частного пилота: «Я с детства любил самолёты, меня привлекали небо и свобода полёта, начинал обучение я ещё в Новосибирске, продолжил учиться в Москве».



▲ Езда на мотоцикле дарит непередаваемые ощущения скорости, свободы и драйва

ЗДОРОВЬЕ В СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ

Как перенести жару, рассказывает врач общей практики, заведующая терапевтическим отделением Городской поликлиники № 67 Наталья Бочкарёва.



▲ Наталья Бочкарёва

Летом хочется проводить больше времени на природе. И чтобы оставаться здоровым и энергичным, важно учитывать несколько важных аспектов.

Особенности питания

Важно поддерживать здоровый и сбалансированный рацион. В это время года доступно множество свежих фруктов и овощей, богатых витаминами и минералами. Ягоды, арбузы, дыни, огурцы, помидоры и другие сезонные продукты не только насыщают организм полезными веществами, но и помогают поддерживать водный баланс, так как содержат много воды.

Рекомендуется отдавать предпочтение лёгким блюдам, таким как салаты, холодные супы (например, гаспачо или окрошка), закуски из овощей и фруктов. Они легче усваиваются и не вызывают чувства тяжести и дискомфорта в жару, в отличие от тяжёлой и жирной пищи.

Не забывайте о белках и углеводах. Включите в рацион лёгкие источники белка, такие как рыба, курица, индейка, тофу и бобовые. Углеводы лучше получать из цельнозерновых продуктов, например, коричневого риса, киноа и цельнозернового хлеба.

Что пить в жару

Поддержание правильного питьевого режима очень важно для здоровья. Взрослому человеку рекомендуется выпивать не менее 2–2,5 литров воды в день, а в жаркие дни это количество может увеличиваться. Лучше пить воду небольшими порциями в течение дня (оптимально – каждый час), а не большими объёмами за один раз.

Важно обращать внимание на признаки обезвоживания, такие как сухость во рту, головокружение, усталость и тёмная моча. При появлении этих симптомов необходимо увеличивать потребление воды и избегать физических нагрузок.

Помимо воды, можно пить травяные чаи, свежевыжатые соки и кокосовую воду. При этом лучше избегать напитков, содержащих кофеин, так как они обладают мочегонным эффектом и могут усугубить обезвоживание.

Летний стиль

Отдавайте предпочтение одежде из натуральных материалов, таких как хлопок и лён. Они позволяют коже дышать и хорошо впитывают пот, что особенно важно в жаркую погоду. Синтетические ткани,

Ягоды, арбузы, дыни, огурцы, помидоры и другие сезонные продукты помогают поддерживать водный баланс



напротив, могут вызвать раздражение и дискомфорт.

Во-вторых, стоит обратить внимание на цвет одежды. Светлые тона отражают солнечные лучи и помогают сохранять прохладу, в то время как тёмные цвета поглощают тепло.

Кроме того, не стоит забывать о головных уборах с козырьком или полями и солнцезащитных очках с UV-фильтром.

Памятка

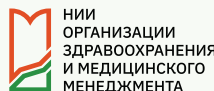
БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕТНИЕ ПРОГУЛКИ



Лучше всего гулять ранним утром или поздним вечером, когда солнце менее активно. В это время риск перегрева и солнечных ожогов минимален

Выбирайте тенистые места для прогулок:

- парки, леса и аллеи
- если вы гуляете в городе, старайтесь находиться в тени зданий и деревьев, чтобы избежать перегрева



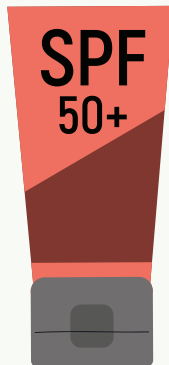
Другие памятки смотрите по QR-коду



Избегайте прогулок в пиковые часы солнечной активности с 11:00 до 16:00

Важно:

- обязательно используйте солнцезащитный крем с высоким SPF для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей
- наносите крем за 15–30 минут до выхода на улицу и обновляйте его каждые 2 часа, особенно если вы собираетесь плавать



ПОБЕДИТЬ ИНФЕКЦИЮ

Инфекции, передаваемые половым путём, могут привести к серьёзным последствиям, если не диагностировать их вовремя. Об этом рассказывает заведующий отделом оказания специализированной медицинской помощи Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии Виталий Петров.



фото: пресс-служба МНПЦДК

▲ Виталий Петров

Одной из наиболее распространённых причин как острых, так и хронических воспалительных заболеваний, преимущественно поражающих органы мочеполовой системы, остаются инфекции, передаваемые половым путём (ИППП). Такие инфекции нередко протекают бессимптомно, затрудняя своевременную диагностику и способствуя дальнейшему распространению в популяции.

Особое место среди возбудителей воспалительных заболеваний мочеполовой системы занимает *Mycoplasma genitalium*, которая впервые выделена в начале 1980-х годов. Этот микроорганизм обладает особыми механизмами патогенности (имеет специфические биологические механизмы и особенности, которые позволяют ему вызывать заболевание в организме хозяина), благодаря которым хорошо приспособлен к выживанию внутри клеток слизистой оболочки урогенитального тракта. Инфекция *M. genitalium* способна вызывать широкий спектр клинических состояний – от уретрита и цервицита до эндометрита и воспалительных заболеваний органов малого таза у женщин, а также негонорейного уретрита у мужчин.

Эта инфекция представляет серьёзную проблему общественного здравоохранения из-за широкого спектра проявлений и риска серьёзных осложнений, особенно при бессимптомном течении.

Как инфекции влияют на здоровье

У мужчин заболевание чаще всего проявляется воспалением мочеиспускательного канала, у женщин – матки, шейки матки и её придатков. При этом возбудитель способен длительно сохраняться в организме человека, являясь причиной хронического воспаления органов малого таза, репродуктивных нарушений и неблагоприятных исходов беременности.

Клинические проявления бактерии *Mycoplasma genitalium* зависят от пола и длительности течения. У мужчин она может вызывать жжение при мочеиспускании, зуд и выделения из уретры. У женщин – неприятные ощущения в области половых органов, патологические выделения, боли внизу живота. Особенность возбудителя состоит в его способности длительно пребывать в организме человека, вызывая скрытое или хроническое течение заболевания. Слабовыраженные

или отсутствующие симптомы осложняют своевременное выявление инфекции и повышают риск её распространения среди людей.

Основной путь заражения – незащищённый половой контакт. Инфекция может передаваться при всех видах сексуальной активности. Наибольший риск заражения связан с ранним началом половой жизни, частой сменой партнёров, отказом от применения барьерных методов контрацепции. В группу риска входят также лица, страдающие от других инфекций, передаваемых половым путём, или живущие с ВИЧ.

Опасные последствия

Без своевременного лечения инфекция, вызванная *Mycoplasma genitalium*, может приводить к серьёзным нарушениям репродуктивного здоровья. У женщин она способна вызывать воспаление органов малого таза, что повышает риск бесплодия, внематочной беременности и самопроизвольного прерывания беременности на ранних сроках. У мужчин инфекция

может приводить к воспалению придатков яичка, нарушению сперматогенеза и хроническому воспалению предстательной железы. У людей с ослабленным иммунитетом возможно возникновение экстрагенитальных осложнений, включая воспаление суставов, сепсис и другие тяжёлые системные проявления.

Особенности терапии и диагностики

Диагностика инфекции, вызванной *Mycoplasma genitalium*, – сложный многоэтапный процесс, требующий применения современных методов молекулярно-генетического анализа. Основным и наиболее точным методом диагностики – полимеразная цепная реакция (ПЦР). Этот метод позволяет выявить генетический материал возбудителя даже при его минимальной концентрации в биологическом материале пациента.

Антибактериальная терапия при этой инфекции подбирается строго индивидуально, с учётом чувствительности возбудителя к антибиотикам и особенностей

организма пациента. Лечение должно проводиться под строгим контролем специалиста, так как неправильно подобранная терапия может привести к развитию устойчивости возбудителя и хронизации процесса. Обязательным условием успешного лечения является обследование обоих половых партнёров. Это позволяет избежать повторного заражения и распространения инфекции.

Не допустить заражения

Профилактика ИППП включает комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Прежде всего это ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своего партнёра. Разумный подход к выбору половых партнёров и отказ от случайных связей значительно снижают риск заражения. Обязательное использование средств барьерной контрацепции, таких как презервативы, является одним из наиболее эффективных способов защиты от ИППП.

Регулярное обследование у врача, особенно при появлении тревожных симптомов, таких как зуд, жжение, выделения или боли в области половых органов, позволяет своевременно выявить и начать лечение инфекции.

Кроме того, важную роль в профилактике играет информированность населения о путях передачи, симптомах и методах защиты от ИППП. Просветительская работа среди молодёжи и групп риска, доступность информации о безопасном половом контакте способствуют снижению заболеваемости.

Обязательным условием успешного лечения инфекции является обследование обоих партнёров. Это позволяет избежать повторного заражения





Фото: НИИОЗММ

▲ В столичных детских поликлиниках малыши играют, ожидая приёма врача

«Хочу выразить благодарность заведующему филиалом № 1 Детской городской поликлиники № 118 за организованную работу и сильную команду врачей. Эти люди с чутким отношением создают атмосферу доверия и комфорта, за что отдельное им спасибо! Также хочу выразить отдельную благодарность Людмиле Геннадьевне Учайевой за её высокий профессионализм и душевное отношение, вселяющие веру в выздоровление в самых непростых ситуациях! Спасибо за рецепты жизни, за надежду, которую так важно иметь, когда близкие в беде! Желаю всем дальнейших успехов в профессиональной деятельности и крепкого здоровья!»

Пациентка Г.

«Моя 93-летняя мама прикреплена к патронажной службе Городской поликлиники № 5. Врач Мария Николаевна Старкина наблюдает за мамой. Мария Николаевна при каждом визите на дом очень внимательно выслушивает все жалобы и пожелания, что создаёт комфортную атмосферу, профессионально осматривает, выписывает все необходимые лекарства и направления на исследования. При необходимости консультирует по возникающим вопросам. Именно такой врач может претендовать на выдвижение на конкурс "Лучший врач года" и победу в нём.

Выражаю благодарность Марии Николаевне за её непростую, но, видимо, работу по призванию. Также хочется отметить её помощницу – медсестру Анну Николаевну Кочкарёву, которая добросовестно выполняет медицинские назначения врача, проводит процедуры и исследования, всегда доброжелательна. Спасибо руководству за подбор таких кадров».

Мама пациентки М.

«Хочу отметить блестящую работу докторов Московского многопрофильного клинического центра "Коммунарка", самой больницы и её персонала.

От всего сердца благодарю своего лечащего врача Ларису Рафаильевну Винникову и лечащего врача моего папы Михаила Александровича Старшину. Они пример настоящего и неравнодушного к каждому пациенту профессионала в области здравоохранения! Чуткие, дотошные до мелочей, доброжелательные, знающие и думающие. Это доктора с огромными сердцами: добрыми, сострадающими и любящими пациентов и своё дело. Это доктора, которым безоговорочно веришь и доверяешь! Доктора, от которых выходишь с надеждой, силой и оптимизмом! Низкий поклон и пожелания всего самого доброго!»

Пациентка Н.



▲ В холле клинического центра

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



▲ Сотрудники хирургического отделения

Мама пациентки Т.

«Выражаю особую благодарность всему хирургическому отделению № 1 Городской клинической больницы имени В. М. Буянова. 20 лет не лежала в больнице. Как же всё изменилось! Я приятно поражена. Особая благодарность Арчилу Зурабовичу Цулая. Работает быстро, внимательно, всё по делу. Объяснил, прооперировал, дал рекомендации, отпустил. Доверие с первого взгляда этому замечательному доктору. Благодарю также всю команду, работавшую на операции: операционная медсестра Наталья Сергеевна Косолобова; анестезиолог Гульназ Маратовна Муллакаева; ординатор М. В. Гусейналиев. Профессионалы своего дела. Скорость действий молниеносная. Девочки: медсёстры, нянечки и другой персонал в отделении – внимательные, заботливые. Очень важные люди в до- и послеоперационный период! Спасибо всем за то, что лечите нас и помогаете с открытым сердцем! Всем вам самого лучшего в жизни!»

Пациентка В.



Фото: НИИОЗММ

▲ БОС-терапия, применяемая для психоэмоциональной коррекции

«Выражаю огромную благодарность специалистам Центра патологии речи и нейрореабилитации, а точнее Елене Владимировне Логвиной, Надежде Николаевне Епифановой, Анастасии Львовне Хабаровой, Анжеле Васильевне Митяковой, Ольге Владимировне Савельевой. Потрясающие специалисты! Очень мягкое, уважительное и понимающее детскую психологию отношение. Результат у ребёнка стал появляться уже в процессе занятий. Бежал в "школу" (кодировое название) с удовольствием. Спасибо большое за тепло, неравнодушные и результат!»

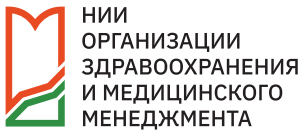
Пациентка З.

«Выражаю благодарность медсестре Л. С. Фишихуриной филиала № 5 Клинико-диагностической поликлиники № 121. На протяжении нескольких лет хожу на процедуры в процедурном кабинете. Медсестра с улыбкой и добрыми словами качественно выполняет обязанности!»

Пациентка А.

«27 апреля у меня родилась дочь. Ничего особенного? Но! Моя жена 1970 года рождения. Да, вы правильно посчитали, ей 55 полных лет. Это её первый ребёнок! Вдобавок она красива, и вы ни за что не дадите ей даже 45 лет. Ребёнок и мама здоровы, чувствуют себя хорошо. Дочь родилась в Роддоме № 7 при Городской клинической больнице имени С. С. Юдина».

Москвич К.



НИИ
Организации
Здравоохранения
и Медицинского
менеджмента

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшнина, 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. Гуменик, 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. Латышневич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Флаунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, 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. Тяжельников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, 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

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, Шарикоподшипниковская ул., д. 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали:

Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна. Корректор: Людмила Базылевич. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

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

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00. Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ