



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
4 МАЯ 2026 ГОДА
№ 16 (414)



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

28 апреля отмечался День работника скорой медицинской помощи. С праздником специалистов поздравил мэр Москвы Сергей Собянин. Он подчеркнул, что московская скорая – одна из самых эффективных в мире. Это слаженная

команда профессионалов, рабочий процесс которой отточен до мелочей.

“ Столичная скорая помощь постоянно совершенствуется – внедряются современные технологии, бригады оснащаются передовым оборудованием. Сейчас идёт масштабное обновление парка машинами нового поколения – их пространство максимально эргономично, всё оборудование находится на расстоянии вытянутой руки. Автомобили были разработаны с участием экспертов московской скорой в рамках грантовой программы Правительства Москвы. В мае прошлого года 80 инновационных реанимобилей начали работать на Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова. В этом году уже поступили 350 машин нового поколения для общепрофильных бригад. Поздравляю всех сотрудников скорой помощи с профессиональным праздником! Спасибо за самоотверженный труд и искреннюю преданность делу, благодаря чему каждый день вы спасаете тысячи жизней горожан», – отметил мэр Москвы.



ОБНОВЛЁННЫЙ АВТОПАРК СКОРОЙ

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

Подробнее

об усовершенствованных машинах

<< СТР. 3

▲ Новый общепрофильный автомобиль (слева) и реанимационный автомобиль (справа), подаренные городом службе скорой помощи

Новости



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Финал конкурса «Московская медсестра» 2025 года

МАСШТАБНЫЙ ТУРНИР ПРОФМАСТЕРСТВА



фото: пресс-служба ДЗМ

Финал конкурса «Московские мастера» в сфере здравоохранения пройдёт одновременно для трёх профессий. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

“ Средний медперсонал играет важнейшую роль в работе столичной медицины. От навыков и опыта этих специалистов во многом зависит качество помощи горожанам. Поэтому Москва делает всё, чтобы повысить престиж и привлекательность этих профессий. В том числе для этого мы ежегодно проводим конкурс “Московские мастера” среди медицинских

работников. Он давно зарекомендовал себя как эффективная площадка для профессионального развития и обмена опытом. Такие состязания позволяют не только выявлять сильнейших, но и формировать единые высокие стандарты работы, что напрямую отражается на качестве помощи пациентам. В этом году финал конкурса пройдёт одновременно для трёх профессий: “медицинская сестра”, “акушерка” и “фельдшер скорой медицинской помощи”. В частности, на участие в конкурсе подали заявки более 1000 медсестёр», – подчеркнула вице-мэр.

Участников мероприятия ждёт многоэтапный отбор – от компьютерного тестирования до практических заданий на современном симуляционном оборудовании. Финал по трём направлениям состоится 12 мая – в Международный день медицинских сестёр.

Анонсы



фото: ПигаЧат



Как пережить экзамены

Психолог Мария Ермакова о том, как родителям помочь детям и самим себе пройти этот период

<< СТР. 6



фото: НИИОЗММ

Школа здоровья для старшего поколения

Рассказываем об одном из самых востребованных бесплатных городских проектов

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Доступные исследования

Почти 30 тысяч юных пациентов прошли обследование органов ЖКТ без госпитализации в московских эндоцентрах за два года.

У 30% детей, которые были обследованы в столичных эндоскопических центрах, врачи выявили заболевания ЖКТ впервые. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Два года назад в Москве мы открыли специализированные эндоскопические центры на базе трёх ведущих детских больниц. Это позволило перевести диагностику заболеваний органов ЖКТ в формат дневного стационара. Раньше такие процедуры, как правило,

проходили в стационарах и занимали до нескольких дней. Теперь они проводятся за несколько часов и без лишнего стресса для родителей и ребёнка. Доступность исследований выросла более чем в 1,5 раза: в 2024 году – около 11 тысяч, а в 2025 году – более 18 тысяч. За это время у почти трети обследованных детей, а именно 9 тысяч юных пациентов, мы выявили различные заболевания органов ЖКТ впервые, в большинстве случаев на ранней стадии».



▲ Выявление заболеваний на ранней стадии позволяет вовремя начать лечение

Фото: пресс-служба ДЗМ



▲ Центры ментального здоровья – пространство для поддержки

Фото: Алексей Чкалов/НИИОЗМ

Психопросвещение москвичей

В Москве завершился тринадцатый «PSYFEST 2026: весеннее обострение»

В конце апреля прошёл городской фестиваль психопросвещения, организованный при поддержке Департамента здравоохранения Москвы. Сотни москвичей посетили более 100 активностей: мастер-классы, психологические тренинги, интерактивные семинары, групповую терапию, бесплатные консультации психологов, психотерапевтов и психиатров.

Спикерами и консультантами фестиваля выступили специалисты медицинских учреждений столичного Депздрава: Психиатрической больницы имени Н.А. Алексеева, Психиатрической больницы имени

П.Б. Ганнушкина, Центра психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухарева и ещё нескольких организаций.

В этом году в фестивале принимали участие специалисты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Московского отделения Российского Красного Креста. Специалисты затронули важные темы: как пережить кризис среднего возраста, тревогу и панические атаки, манипуляции в отношениях.

Также обсудили психологию поколений, продуктивную лень и другие актуальные темы.

**Гости
фестиваля
посетили
более 100
активностей**

Профсоюз сегодня

Профсоюз работников здравоохранения Москвы подвёл итоги работы за год в ходе 5-го заседания Совета.

Зал Славы Музея Победы на Поклонной горе, где прошло масштабное мероприятие, был выбран неслучайно. Отчётный 2025 год – год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. «С глубоким уважением к истории Отечества и в знак преемственности поколений мы приняли решение провести заседание Совета в знаковом месте, которое является

живой связью времён», – подчеркнул Председатель Профсоюза Сергей Ремизов. В Зале Памяти и Скорби участники возложили цветы к скульптурной группе «Скорбь», почтив память погибших. Торжественная минута молчания и панорамный фильм о Великой Отечественной войне стали прологом к деловому и ответственному событию. Акцент выступающие сделали на совершенствование всех форм соцпартнёрства, защиту трудовых и социальных прав членов Профсоюза, охрану труда и развитие социально ориентированных программ.



▲ Задача Профсоюза – объединять поколения и воспитывать новых лидеров движения

Фото: Профсоюз медработников здравоохранения

Коротко

Вебинар для эпидемиологов

13 мая на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар «Особо опасные инфекции (ООИ), требующие проведения мероприятий по санитарной охране территории. Зоонозные инфекции: эпидемиология, профилактика».

На мероприятии эксперты разберут эпидемиологию и пути передачи ООИ; особенности диагностики, забора и транспортировки биоматериала; защиту медработников: СИЗ, санитарно-противоэпидемический режим; отработку обязанностей при контакте с подозрительными больными. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



Урологи о репродуктивном здоровье

Состоялся V Всероссийский конгресс «Право на жизнь». На мероприятии с докладом «Единое терапевтическое пространство для бесплодной пары» выступил академик РАН, главный уролог Минздрава России и Москвы Дмитрий Пушкар. Также доклад «Инфекции мочевыводящих путей у женщин: лечение и профилактика» представила руководитель организационно-методического отдела Любовь Ходырева.

Участники конгресса поделились знаниями о методах диагностики, лечения и профилактики заболеваний, определяющих репродуктивный потенциал, течение беременности.



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.



ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ МАШИНЫ ДЛЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ

28 апреля, ко Дню работников скорой медицинской помощи, город передал Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова 350 новых автомобилей.

Уникальность новых машин в том, что они были спроектированы с учётом специфики работы фельдшеров и пожеланий врачей.

Всё началось с компьютерной программы для проектирования. «Мы всё-таки врачи, а не инженеры, поэтому взяли программу для создания кухонь и на ней рисовали, как должен выглядеть салон автомобиля скорой помощи. До этого под скорую помощь переделывалась любая газель, работать в таких машинах было не очень удобно, поэтому вопрос эргономики был крайне актуален для нас», – рассказывает врач скорой медицинской помощи Ирина Трофимова.

Когда первые прототипы были готовы, команда московской скорой вместе с оборудованием отправилась на Горьковский автомобильный завод.

«Мы показывали, как на самом деле работаем в машине скорой помощи, и инженеры понимали, где и как необходимо размещать оборудование, чтобы его можно было быстро и просто достать.

Сравнивали старые и новые автомобили, в процессе появлялись новые идеи. Потом к нам вернулся прототип – сейчас он стоит на третьей подстанции, на нём мы до сих пор тренируемся с сотрудниками», – делится Ирина Трофимова.

Диалог с инженерами шёл в режиме реального времени: как только в ходе тестирования обнаруживались неудобные элементы, информация тут же отправлялась на завод. Приезжали на Станцию и представители автозавода. Дополнительно проводились видеоконференции.

Что нового в салоне

Первое, что бросается в глаза в новом автомобиле, – это пространство. Салон стал



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

▲ Новые автомобили помогут сделать работу медиков ещё эффективнее, а условия для пациентов – комфортнее



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

▲ За рулём машин скорой помощи – водители Мосавтосантранса



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

▲ Новые автомобили спроектированы с учётом пожеланий медиков

А.С. Пучкова Валентин Косымский. В эргономично организованном пространстве машины всё оборудование находится на расстоянии вытянутой руки. Оно расположено удобно и по единому для всех автомобилей стандарту. Это значит, что врач или фельдшер, пересевший в другую машину, мгновенно ориентируется.

Отдельная гордость разработчиков – запатентованная универсальная рейлинговая система крепления медицинской аппаратуры. Дефибрилляторы, аппараты ИВЛ, мониторы устанавливаются на специальные направляющие: чтобы снять или переставить аппарат, достаточно открутить несколько фиксаторов.

Не забыли и о таких, казалось бы, мелочах, как крючки для верхней одежды. Теперь это специальные атравматичные плечики: в случае ДТП они не нанесут травм ни пациенту, ни бригаде.

Освещение в салоне стало зонированным и более мягким, увеличено пространство боковой двери, появились выдвижная подножка и дополнительные поручни – всё для удобного и безопасного входа и выхода пациентов и медиков. Пневмоподвеска на задней оси делает ход автомобиля более мягким, уменьшает укачивание и создаёт комфортные условия для работы в пути.

Энергия в партнёрстве

Проект создания новых автомобилей для московской скорой помощи стал возможен благодаря трёхстороннему партнёрству Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова, АНО «Московский центр инновационных технологий в здравоохранении» и Горьковского автомобильного завода, реализованному в рамках гранта Правительства Москвы.

«Автозавод сделал всё, чтобы реализовать наши идеи и поставить их на поток. Для нас это подтверждение того, что город и инженеры готовы говорить с практикующими врачами на одном языке», – говорит Валентин Косымский.

“
В эргономично организованном автомобиле всё оборудование находится на расстоянии вытянутой руки

выше, в нём могут работать в полный рост даже высокие фельдшеры.

Появились поворотные складные кресла, которые дают возможность свободно проходить по салону, не задевая пациента и оборудование. Новая стеллажная система и увеличенное количество мест хранения позволяют аккуратно разместить укладки и расходные материалы. «Станина, на которой лежит пациент, хорошо сдвигается, можно работать с двух сторон.

Теперь мы можем перемещать пациента по салону, не поднимая его, пододвигать ближе к себе или, наоборот, отодвигать так, как удобно медицинскому работнику и комфортно самому пациенту», – объясняет заместитель главного врача по медицинской части Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени

В салоне новых автомобилей работать в полный рост смогут даже высокие фельдшеры

Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ



ЖИВАЯ ИСТОРИЯ

Ко Дню Победы в Музее здоровья детей Детской городской клинической больницы имени Н.Ф. Филатова открылась обновлённая экспозиция, посвящённая работе больницы во время Великой Отечественной войны.

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ На макете восстановлена работа полевого госпиталя времён Великой Отечественной войны

Эвакуационный госпиталь № 5006 был развёрнут в Филатовской детской больнице почти сразу после начала войны, в декабре 1941 года, и проработал до 1945 года. За это время здесь прошли лечение почти 13 тысяч раненых бойцов, врачи провели свыше 5 тысяч операций.

Огромный опыт сотрудников старшей московской больницы позволил придать госпиталю один из самых сложных в то время профилей – борьба с ранениями грудной клетки. Помощь больным детям при этом не останавливалась ни на минуту. Работать врачам приходилось в тяжелейших условиях, остро не хватало самого необходимого: медикаментов, перевязочных материалов, дезинфицирующих средств.

Уникальные экспонаты

В Музее здоровья детей представлены предметы того времени: фотографии врачей, прорезиненные хирургические фартуки, самодельные приспособления для сматывания бинтов...

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



▲ Историческое здание, в котором разместился музей

Во время войны бинты использовались до десяти раз. Их стирали, затем стерилизовали, сушили, а потом сматывали с помощью прибора, отдалённо напоминающего ручную швейную машинку. Когда не хватало ваты, в ход шёл простерилизованный мох, который хорошо впитывает жидкости. Капельницы военных лет тоже были похожи на самодельные: сколоченные крестом деревянные перекладки, на которые подвешивались бутылки с лекарством.

Есть в экспозиции и необычные приборы, которые хорошо себя зарекомендовали во время войны и прослужили вплоть

до 1960-х годов, например флакон-стерилизатор, который можно было увидеть как в госпитале, так и в полевой сумке военного врача. В центре такого стерилизатора находился шприц, внутри по кругу располагались иглы для инъекций, всё это заливалось спиртом и плотно заворачивалось крышкой. Получалась переносная процедурная в одном флаконе.

Семейные реликвии

Бессменным хранителем музея и собирателем редкой коллекции экспонатов уже много лет является заведующий травматологическим пунктом ДГКБ имени Н.Ф. Филатова Николай Шастин. Он потомственный врач, дома у него хранились



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Николай Шастин рассказывает об экспонатах музея

в становление отечественного здравоохранения и заложившего основы современной медицины в Монголии.

«Всё началось с семейных реликвий. Позже коллекция стала пополняться не только медицинскими инструментами, но и другими экспонатами, связанными с медициной, – рассказывает Николай Шастин. – В нашем музее есть и довоенные залы, где представлены редчайшие экспонаты конца XIX – начала XX века. Какие-то артефакты приносили врачи, какие-то я покупал на блошиных рынках, а что-то нашёл прямо в парке Филатовской больницы во время благоустройства территории».

Идём в музей

В Музее здоровья детей регулярно проходят экскурсии, во время которых можно узнать, с чего начиналась легендарная Филатовская, кем был Нил Фёдорович Филатов, какое отношение к больнице имеет князь Голицын и кто раньше жил в доме Протковой, где сейчас расположена экспозиция. Кстати, это один из пяти деревянных домов, уцелевших в Москве после пожара 1812 года.

Каждую среду здесь проходят камерные вечера. Врачи Филатовской исполняют романсы и читают свои стихи. А ещё тут показывают фильмы на медицинские темы с комментариями профильных специалистов. Они рассказывают о том, что в кино приукрашено, что недосказано, а что похоже на правду. Посетить мероприятие могут все желающие.

▲ На экспозиции представлены уникальные фотографии, личные вещи, предметы быта, показывающие жизнь врачей в условиях войны

медицинские инструменты его прадеда Павла Николаевича Шастина, выдающегося советского врача, внёсшего значительный вклад

ДОСТИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДИАТРИИ

В Москве прошёл VI Национальный научно-практический форум «Педиатрия сегодня и завтра». Мероприятие стало профессиональной платформой для обсуждения актуальных проблем детской и подростковой медицины, обмена лучшими клиническими практиками и неформального общения.

В работе форума, прошедшего в очном и онлайн-форматах, приняли участие специалисты московского здравоохранения, главные внештатные специалисты Минздрава России и региональных ведомств, представители научных центров и медицинских вузов.

Открывая мероприятие, главный педиатр Москвы, главный врач ДГКБ имени З.А. Башляевой Исмаил Османов отметил, что сегодня в столичном здравоохранении применяются все ключевые методы лечения, используемые в мировой педиатрии.

Московский опыт

Одним из прорывных направлений развития детской медицины главный педиатр Москвы назвал создание в столице специализированных амбулаторных центров ранней помощи. Они существуют на базе четырёх городских больниц:



фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

«Наша главная задача – смещение фокуса педиатрии на профилактику. Мы стремимся предупреждать болезнь ещё до её клинического проявления. Эту работу мы начинаем уже в неонатальном периоде и последовательно продолжаем на всех этапах взросления ребёнка, делая всё возможное, чтобы заболевание не проявилось. В рамках форума нам важно делиться своим опытом с коллегами, узнавать об их наработках и достижениях», – сказал **Исмаил Османов**.



▲ Пленарное заседание форума

Форум «Педиатрия сегодня и завтра» показал, что в современной детской медицине важны ранний скрининг, профилактика, диспансерное наблюдение и постоянное повышение квалификации врачей

ДГКБ имени З.А. Башляевой, Морозовской ДГКБ, ДГКБ имени Н.Ф. Филатова и ММКЦ «Коммунарка». В этом центре за каждым ребёнком закрепляется мультидисциплинарная команда из педиатров, неврологов, офтальмологов, хирургов, ортопедов, кардиологов, эндокринологов и врачей других специальностей. При желании родители из дома могут быстро связаться с лечащим врачом с помощью телемедицины, чтобы обсудить состояние ребёнка и оценить необходимость очного приёма.

«Столичные врачи и исследователи выступают форпостом развития детской медицины в стране, задавая направления, которые вскоре становятся приоритетом для всего российского здравоохранения», – отметил заведующий отделом педиатрии НМИЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва Николай Володин.

Охватить всё самое важное

Программа форума была выстроена таким образом, чтобы затронуть ключевые направления детской медицины от распространённых заболеваний до редких случаев. В первый день участники обсудили общие вопросы педиатрии: подходы к диагностике и лечению инфекционных и неинфекционных заболеваний, лечение



▲ Инна Трунина, Исмаил Османов и Константин Покровский, заместитель руководителя ДЗМ



▲ Форум – отличный повод для специалистов поделиться успехами

сложных пациентов, профилактические стандарты амбулаторного звена, особенности организации медицинской помощи в условиях мегаполиса.

Особое внимание было уделено детской кардиологии, на пленарной секции с докладом выступила главный внештатный детский специалист кардиолог, заведующий отделением кардиологии ДГКБ им. З.А. Башляевой Инна Трунина.

Во второй день форума центральное место в программе заняла детская гастроэнтерология. Обсуждались инфекции,

ассоциированные с бактерией хеликобактер пилори, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), проблемы недостаточности пищевых веществ, роль микробиоты, современные возможности эндоскопии.

В заключительный день форума участники обсудили редкие клинические ситуации нарушений функционирования верхних отделов ЖКТ, а также сложные случаи в детской хирургии, нейрохирургии, урологии, нефрологии, эндокринологии и неврологии.

«Форум – важное событие для всех педиатров. Во-первых, мы все встречаемся и можем поделиться успехами, выслушать мнения друг друга. Во-вторых, на этом форуме мы узнаём обо всех новых технологиях, которые внедряются в медицине. Спасибо организаторам за возможность совершенствоваться себя как специалиста», – отметила участница форума, заведующая гастроэнтерологическим отделением ДГКБ имени З.А. Башляевой **Екатерина Скоробогатова**.

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ



ДЕТИ

Если ребёнок слишком боится экзаменов

Прежде всего дайте ему понять, что он может поговорить с вами о своих переживаниях, когда ему это требуется. Тревога выбивает почву из-под ног, и детям важно знать, что рядом есть эмоционально устойчивые взрослые, которые могут выдержать их переживания. Нужно выслушать ребёнка, давая ему возможность выразить свои эмоции и мысли, даже если вы считаете его переживания надуманными. Разберитесь, что именно его волнует: не оправдать ожиданий родителей, быть хуже других, не поступить? Обсудите, что уже сейчас он делает для успешной сдачи экзамена.

Донесите до ребёнка, что некоторый уровень тревоги все равно будет, ведь экзамен – это стресс. Скажите, что вы рядом и всегда готовы поддержать.

Если ребёнок отлынивает от занятий

Часто за прокрастинацией скрывается страх, тревога и перфекционизм. Помогите ребёнку распланировать день: договоритесь о системе правил. Например, сколько времени ребёнок может заниматься, а сколько ему нужно на перерыв, как именно он будет отдыхать. Пусть он вечером отмечает, что сегодня сделал: так увидит, что старается не зря. Помогите с приоритетами: разделите подготовку на этапы, а ребёнок наметит главное на ближайшее время. Но не берите всё на себя: никто за него не сможет выучить урок.

Если ребёнок паникует

Всегда поддерживают фразы, транслирующие, что человека слышат и разделяют его переживания: «Я слышу тебя», «Я понимаю, что это для тебя сложно». Говорите их чаще. Градус паники обычно повышают обесценивание («Это ерунда»), сравнение с собой («Я в твоём возрасте вообще не переживал(а)'), сравнение с другими («Посмотри, какой молодец, он готовится, а ты...»). Не стоит слишком нагнетать ситуацию («Ты никогда не справишься»), произносить общие фразы («Всё будет хорошо»), оказывать давление («Просто надо больше стараться»).

Экзамены – это всего лишь проверка знаний. Они никак не влияют на значимость и ценность личности. Верьте в своих детей и берегите себя!



РОДИТЕЛИ

Когда родитель слишком тревожится

Поймите, чего именно вы боитесь (не поступит, поступит на платное, перестанет верить, разочаруется в жизни, стыдно будет сказать кому-то, что ребёнок не сдал). От ваших ответов зависит дальнейшая стратегия.

Если волнуетесь за эмоции ребёнка, спросите, какая поддержка ему нужна. Если переживаете, что не поступит, продумайте план Б: чем он займётся в случае неудачи на экзаменах. Если беспокоитесь об окружающих, спросите себя: как мне и моему ребёнку помогут переживания о том, что думают другие? Что важно именно ребёнку в ваших отношениях, а не каким-то посторонним людям?

Когда родитель громко реагирует на ошибки ребёнка

Мы можем бессознательно воспринимать их промахи как свои собственные: если мой ребёнок не справился, значит, я плохой родитель. Родители нередко предъявляют к себе высокие требования, и тогда ошибка ребёнка воспринимается как крах всего. Многие мамы и папы склонны к катастрофичному мышлению: он ошибся сейчас, экзамен не сдаст, всё пропало.

Отметьте свое состояние, замедлитесь, сделайте 3–5 циклов глубокого дыхания, это поможет нервной системе успокоиться. Ребёнок – это не вы, он может ошибаться, уставать, не хотеть чего-то делать. Оцените ошибку реалистично, к каким последствиям она может привести. Подумайте, какая помощь нужна ребёнку.

Когда родитель перестал нормально спать и есть

Если взрослый не в ресурсе, он не сможет в полной мере поддержать ребёнка. Вспомните правило авиаперелётов: «Сначала наденьте маску на себя, потом на ребёнка». Обращайте внимание на своё состояние, прислушивайтесь к своим потребностям: вы нужны ребёнку сильным и с крепкими нервами.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКЗАМЕНЫ

фото: пресс-служба НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой



Мария Ермакова

У школьников и студентов непростое время – экзамены, тесты, проверочные работы. Как родителям помочь детям и самим себе пройти этот период, рассказывает психолог Центра психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Мария Ермакова.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Четвёртый год в Москве работает необычная школа, на уроках которой врачи обучают москвичей серебряного возраста, как сберечь здоровье и продлить активные годы. Школы здоровья в центрах московского долголетия – один из самых востребованных бесплатных городских проектов для жителей столицы. За что тысячи москвичей старшего возраста любят его и стараются не пропускать занятия – ответ в нашей статье.

Темы для людей в возрасте

Впервые в столице создан проект, который аккумулировал в себе знания о здоровье старшего поколения. Его делает большая профессиональная команда экспертов из Департамента здравоохранения и Департамента труда и соцзащиты населения Москвы. Темы уроков актуальны для серебряного поколения и разрабатываются с учётом их возрастных особенностей здоровья и образа жизни: «Профилактика падений», «Как не сорвать спину на даче», «Диспансеризация 60+», «Что есть, чтобы кости были крепкими».

Долголеты знают: теперь не нужно искать информацию в интернете, спрашивать знакомых, просить детей и внуков, рискуя получить непроверенные, бесполезные, а то и вредные советы. Опытные врачи из московских поликлиник, которые проводят уроки в школах здоровья, обязательно расскажут всё самое важное и нужное для людей в возрасте. Просто и понятно.

Навыки на каждый день

За методическое сопровождение школ здоровья отвечают сотрудники НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, которые разработали единую схему уроков с учётом особенностей восприятия информации в старшем возрасте. Чтобы слушатели максимально усваивали полученные знания и меньше уставали, каждый урок поделён на части: короткие теоретические сообщения врача чередуются с интерактивными заданиями. Выполняя их, долголеты не только могут проверить, что запомнили, но и освоить важные навыки, которые потом они используют в своей обычной жизни.

Прежде всего это то, что позволяет им следить за своим состоянием дома: как пользоваться тонометром и глюкометром, как правильно взвешиваться, как принимать лекарства, как передвигаться по гололёду, куда звонить, если стало плохо и т.д. Много внимания на уроках уделяется правилам оказания первой доврачебной помощи при повышении давления, порезах и ожогах, головокружении, отравлении и других частых ситуациях.

Большой практический блок отдан спортивным нагрузкам: старший возраст – это не время для олимпийских рекордов, но быть активным нужно обязательно.

Московские врачи по спортивной медицине специально для слушателей школ здоровья разрабатывают комплексы упражнений на каждый день, основанные на физиологических особенностях организма людей 55+.

Тренировка для баланса, гимнастика для предупреждения переломов, зарядка для глаз – эти и другие упражнения слушатели осваивают на уроках под чутким руководством и под контролем врача-лектора.

Врачи всегда готовы ответить на вопросы

Мы привыкли, если нужно о чём-то спросить доктора, идти в поликлинику. Проект «Школы здоровья» вводит новую традицию: простые вопросы долголеты могут задать врачу сразу на уроке (для этого запланировано время) либо подойти к нему после занятий и спросить индивидуально. Доктор приходит к ним в центр долголетия и отвечает на все вопросы. Такой формат живого общения очень удобен москвичам старшего поколения: прослушали урок – получили квалифицированный ответ на свой вопрос.

Благодаря проекту «Школы здоровья» в московских поликлиниках уменьшается поток пациентов «только спросить», что позволяет врачам уделять больше внимания важным аспектам, связанным с диагностикой и лечением заболеваний.

Новые интересы и друзья

С возрастом некоторые ощущают себя более одинокими. Дети выросли, с выходом на пенсию стало меньше общения, контактов и новых впечатлений. Всё это накладывает отпечаток на эмоциональное состояние. Среди людей старшей воз-

растной группы часто наблюдаются сниженный фон настроения, апатия, депрессия.

Занятия в школах здоровья – это прекрасная возможность для москвичей серебряного поколения поддерживать общение, обсуждать новости, находить новых приятелей, хобби. А освоение нового полезно в любом, и особенно старшем, возрасте, так как способствует формированию нейронных связей в мозге и предупреждает возрастные когнитивные расстройства.

Уроки школы здоровья полезны и необходимы москвичам старшего поколения: заботиться о себе можно и нужно в любом возрасте.

“
Уроки в школах
здоровья проходят
еженедельно в более
чем 130 центрах
московского
долголетия



ОНИ ПОМОГАЮТ СПАСАТЬ ЖИЗНИ

20 апреля в России отметили Национальный день донора. В Центре крови имени О.К. Гаврилова прошла акция, объединившая постоянных и почётных доноров Москвы, а также тех, кто делает первые шаги на этом пути.

Национальный день донора ежегодно отмечают в память о первом успешном переливании крови в России. Это важное событие посвящено людям, которые безвозмездно сдают кровь, а также специалистам службы крови. В Центре крови имени О.К. Гаврилова праздник прошёл в открытом формате: гостей встречали, рассказывали о донорстве, награждали почётных доноров Москвы и принимали тех, кто пришёл сдавать кровь и её компоненты.

«Ни в одной другой стране мира нет такого количества неравнодушных и активных людей. В будние дни в филиалы нашего Центра приходят около 500 человек, а в выходные – порядка 800. Также выездные бригады принимают доноров в организациях – порядка 100–300 человек. То есть свыше 1000 человек в день сдают кровь или её компоненты в наших центрах», – рассказала главный врач центра Мария Аппалуп.



▲ Корреспондент газеты «Московская медицина. Сити» впервые на донации

Шаг в донорство

Когда вокруг так много людей, готовых бескорыстно помогать другим, не хочется оставаться в стороне. Корреспондент

нашей газеты вдохновился примером доноров и вместе с участниками акции прошёл весь путь донора. Гордимся им и верим, что его примеру последуют и другие сотрудники.



Фото: Алексей Зеленин/НИОЗММ

▲ Донорство – это возможность спасти чью-то жизнь

Нужна каждая группа

Донорская кровь нужна разным пациентам: с кровотечениями, травмами, ожогами, при проведении больших операций, женщинам с осложнёнными родами и даже новорождённым. А при онкологических заболеваниях и нарушениях работы системы крови она требуется постоянно.

На вопрос о том, какая группа крови самая востребованная, специалисты отвечают: «Каждая». Редкие группы всегда должны быть в запасе, а стандартные нужны ежедневно, в больших объёмах. «За стабильное пополнение банка крови мы говорим огромное спасибо нашим донорам. За то, что они регулярно сдают кровь сами, приводят друзей и коллег», – отмечает заведующая отделением заготовки крови и её компонентов на Беговой Центра крови имени О.К. Гаврилова Дарья Кулькова.

Донор однажды – донор навсегда

Один из лейтмотивов акции 20 апреля – личный пример. В этот день сюда пришли почётные доноры Москвы. Среди них – Наталья Кочеткова с подругой Алёной. «Мы с Натальей учителя, и на своём примере хотим показать подрастающему поколению, как должны вести себя осознанные люди, вдохновить их на совершенные добрые дела», – говорит Алёна.

Почётные доноры Москвы – это люди, которые на протяжении многих лет приходят сдавать кровь для незнакомых им людей. Столица высоко ценит этот вклад: за многолетнюю преданность донорскому движению в ходе акции почётные доноры были награждены нагрудными знаками и удостоверениями.



▲ Награждение почётных доноров

**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. Васильевская, 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. Зайратянц, 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. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потехаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, 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. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелыников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хаткова, 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

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. Сити» 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: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. 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. Сити»
в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ