



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Cito

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
15 ИЮНЯ 2026 ГОДА
№ 22 (420)



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



На сессии «Платформы: больше, чем бизнес», прошедшей в рамках Петербургского международного экономического форума, выступила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Вице-мэр рассказала, как в столице создали единую цифровую платформу здравоохранения, в которой все процессы – от вызова скорой до выписки из стационара – проходят в безбумажном цифровом контуре. Отвечая на вопрос о безопасности платформ на сессии ПМЭФ, Анастасия Ракова отметила, что все сервисы работают в закрытом контуре:

“Доступа в интернет у наших систем нет. Это объект критической инфраструктуры, и безопасности уделяется колоссальное внимание. Это наш первый приоритет. Когда мы внедряем цифровые решения, мы первым делом формируем профиль безопасности, в том числе для генеративного искусственного интеллекта, и очень чётко с этим работаем».

Также заммэра рассказала об ответственности врача в эпоху развития искусственного интеллекта. По словам Анастасии Раковой, несмотря на то что ИИ-сервисы страхуют врача, заменить его они никогда не смогут. Доминировать всегда будут клиническое мышление и профессиональное суждение.

Какие ещё вопросы здравоохранения были подняты в рамках форума. << **СТР. 4–5**



ЦИФРОВИЗАЦИЯ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРИОРИТЕТ РОЛИ ВРАЧА

▲ На сессии «Платформы: больше, чем бизнес»

Новости



Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

▲ Виктор Харитонин и Сергей Собянин

НОВЫЙ ФАРМКОМПЛЕКС



Фото: mos.ru

На XXIX Петербургском международном экономическом форуме мэр Москвы Сергей Собянин и исполнительный директор АО «Фармстандарт» Виктор Харитонин подписали соглашение о сотрудничестве в сфере фармацевтики.

“На площадке «Алабушево» планируется построить высокотехнологичный фармацевтический комплекс, который будет специализироваться на производстве современных вакцин против ротавирусной инфекции, ветряной оспы, кори, краснухи и паротита. Сейчас лекарства от ветряной оспы и ротавируса

в России не производятся», – написал Сергей Собянин в мессенджере МАКС.

Новое предприятие войдёт в состав фармацевтического кластера Особой экономической зоны «Технополис Москва», который сейчас объединяет 14 компаний. В 10 из них уже выпускаются препараты для терапии онкологических, аутоиммунных, кардиологических и ряда других заболеваний. В 2026–2028 годах планируется запустить выпуск новых лекарств от онкологических, генетических, орфанных (редких) и других заболеваний.

Строительство предприятия по производству вакцин обеспечит укрепление технологического суверенитета города и страны в целом в сфере производства сложных биотехнологических продуктов.

Анонсы



Фото: freerik.com

Перемена погоды: как помочь себе

Врач общей практики Кирилл Глибко рассказывает, как меньше реагировать на погоду

СТР. 6



Фото: freerik.com

Как выбраться из интернета

Клинический психолог Юлия Никитина делится способами отвлечения от виртуальной реальности

СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Травматология нового поколения

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о развитии системы травматологической и ортопедической помощи.

Ежегодно более 100 тысяч столичных пациентов получают травматологическую и ортопедическую помощь в городских стационарах. «Московские стационары оснастили передовыми технологиями, в том числе системами интраоперационной 3D-реконструкции, которые позволяют делать точные трёхмерные модели для операций. Особое внимание уделяем развитию малоинвазивной

хирургии», – написал мэр Москвы. С 2023 года столичные врачи проводят эндопротезирование коленных суставов с использованием роботизированных установок. Робот помогает максимально точно позиционировать эндопротез, что повышает срок его службы и ускоряет восстановление пациента. Ещё одно важное направление – применение аддитивных технологий и 3D-печати.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Восстановлению пациентов травматологи уделяют особое внимание

Современные подходы в кардиологии

Состоялась научно-практическая конференция «Кардиология на перекрёстке наук», посвящённая сложным вопросам ведения пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Инициатором проведения выступила Городская клиническая больница № 29 имени Н.Э. Баумана.



▲ Вопросы, рассматриваемые на мероприятии, вызвали дискуссию специалистов

Фото: ГИБ № 29 имени Н.Э. Баумана

В работе форума приняли участие специалисты ведущих медицинских центров Москвы и Санкт-Петербурга. Особый интерес слушателей вызвала часть программы, посвящённая ведению беременных с редкими кардиологическими заболеваниями. Специалисты уделили внимание проблеме дифференциальной диагностики этого тяжёлого состояния. Вторая часть конференции прошла в формате симпозиума «Кардиология: эра клинических

рекомендаций». Были освещены заболевания, связанные с патологией малого круга кровообращения, представлен современный взгляд на атеросклероз, выходящий за рамки традиционной холестериновой концепции.

Главный врач Городской клинической больницы № 29 Виктория Бражник отметила важность обсуждаемых тем и выразила уверенность, что интерес к мероприятию будет расти и конференция обретёт ежегодный формат.

**Участниками
форума стали
специалисты
ведущих
медицинских
центров**

В помощь рентгенологам

Ученые Центра диагностики и телемедицины ДЗМ разработали и опубликовали два учебных пособия по применению технологий искусственного интеллекта (ИИ) в лучевой диагностике.

Первое посвящено применению медицинских изделий на основе технологий ИИ в лучевой диагностике (КТ головного мозга, КТ и рентгенография органов грудной клетки, маммография). Во втором описан симулятор рабочего места врача-рентгенолога с сервисами ИИ. «Сегодня ИИ становится полноценным инструментом в работе врача-рентгенолога. Важно, чтобы специалисты не только осознавали принципы действия таких решений, но и умели

корректно применять их в диагностическом процессе. Учебные пособия – это практико-ориентированные инструменты, которые позволяют в безопасной учебной среде увидеть результаты работы нейросетей и сформировать у специалистов необходимые компетенции», – рассказал директор Центра диагностики и телемедицины, главный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Юрий Васильев.

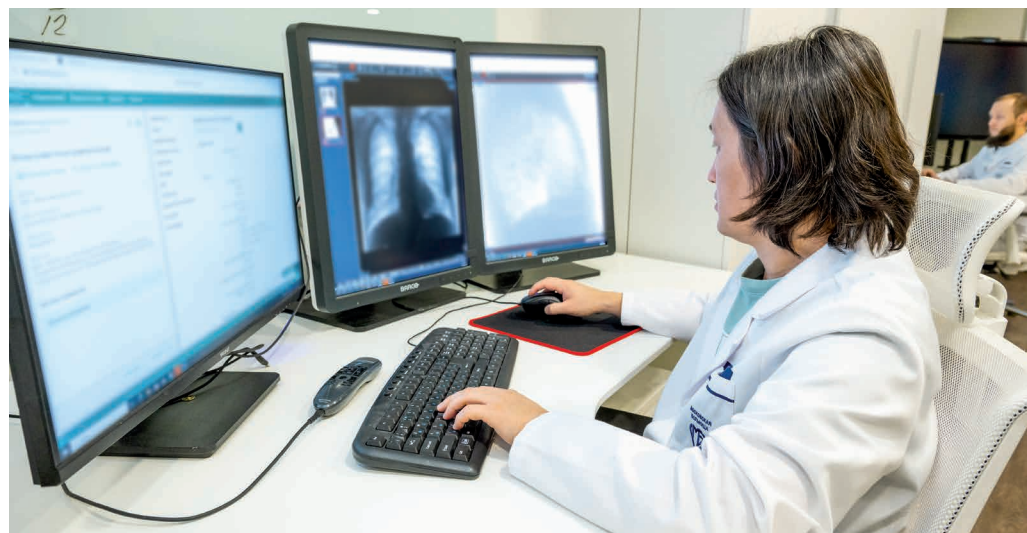


Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Московские медики применяют ИИ-сервисы для анализа лучевых исследований

Коротко

Актуальные вопросы гастроэнтерологии

Состоялась научно-практическая конференция «Гастроэнтерология двух столиц». Форум объединил ресурсы и экспертов ведущих профильных учреждений Москвы и Санкт-Петербурга.

В течение двух дней гастроэнтерологи, гепатологи, хирурги и терапевты обсуждали современные алгоритмы терапии, подходы к диагностике и тактику ведения сложных клинических случаев. Программа включала шесть секций с докладами и разбором реальных клинических ситуаций от заболеваний поджелудочной железы и патологии жёлчных путей до патологий кишечника и новых клинических рекомендаций. В работе мероприятия приняли участие сотрудники организационно-методического отдела по гастроэнтерологии ДЗМ.

Мультимодальные технологии в реабилитации

17 июня на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится семинар «Применение мультимодальных технологий в восстановлении двигательных функций больных с когнитивными нарушениями в остром и раннем реабилитационном периоде инсульта». Специалистам покажут, как применять эти методики для восстановления функции верхних конечностей, ходьбы и равновесия, оценивать показания и противопоказания. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



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.



ВОЛШЕБСТВО РЯДОМ

Рассказываем, как в некоторых учреждениях московского здравоохранения прошёл День защиты детей.

Территория чудес

В Морозовской детской городской клинической больнице во дворе педиатрического корпуса развернулась настоящая сказка. Здесь смешались звонкий детский смех, музыка и команды спасателей, превращая привычное больничное пространство в парк приключений. Ребята с интересом пробовали себя в роли пожарных – примеряли экипировку, поднимались на автолестнице, взбирались на скалодром. Рядом работали творческие мастерские, где можно было рисовать и лепить, а в игровых зонах проходили квесты и викторины. «Дети – это смысл нашей жизни, поэтому мы готовы и без повода дарить им счастье и радость.

праздничная выписка «Дети – цветы жизни», объединившая счастье, любовь и трогательную заботу о самых маленьких пациентах. В этот день 39 малышей отправились домой, чтобы начать свой большой путь в окружении родных.

Новорождённые, покидающие стены самого большого перинатального центра в Европе, получили особенный подарок: оригинальную шапочку в виде яркого цветочка и зелёный плед. Эти милые детали стали символом новой, светлой жизни и той бережной заботы, которую сотрудники центра дарят своим маленьким пациентам с первых мгновений. Эта идея родилась не просто так: символические цвета праздника Дня защиты детей совпа-



▲ В Морозовской больнице для ребят провели познавательный квест, игры, викторины и мастер-классы

Но День защиты детей – особенный день! С нашими партнёрами и друзьями, столичным Департаментом по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности мы по традиции подготовили сюрпризы к этому празднику», – рассказал главный врач Морозовской детской городской клинической больницы Валерий Горев.

Сюрпризом для юных пациентов стал визит добровольцев-кинологов. Они познакомили детей и их родителей со своими четвероногими напарниками – собаками-спасателями, а также продемонстрировали приёмы спасения людей из воды в небольшом бассейне.

Праздник удался на славу: искренний детский смех, зажигательная музыка и насыщенная программа подняли настроение всем присутствующим. Такие мероприятия напоминают нам, что радость и волшебство могут прийти даже в больничные стены и стать важным шагом на пути к выздоровлению маленьких пациентов.

Дети – цветы жизни

1 июня Перинатальный центр Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова превратился в настоящий цветущий сад. В этом году состоялась

Городская клиническая больница №67 им Л А Ворохобова



▲ Праздничная выписка из перинатального центра

дают с цветами перинатального центра больницы.

Особенно ценно, что центр охраняет здоровье малышек не только с первых дней жизни, но и задолго до их появления на свет – с того самого момента, когда сердце только начинает биться под сердцем мамы. Как рассказывают сотрудники учреждения, главная задача их работы – счастливые дети и счастливые родители.



▲ Морозовская больница превратилась в парк приключений



▲ На празднике, организованном «Мосавтосантрансом», для гостей работали 10 тематических зон

Фантастическая экспедиция

В «Мосавтосантрансе» праздник вышел за рамки привычного формата и превратился в настоящее семейное приключение, где каждый присутствующий стал участником общей истории. На целый день гости попали в импровизированный

парк юрского периода с динозаврами, научными шоу и десятками интерактивных площадок. По легенде, здесь произошла временная аномалия, и юные участники вместе с родителями вступили в Дино-патруль, чтобы пройти игровые станции и помочь спасти древних обитателей планеты.

Особое внимание привлёк ретроавтомобиль скорой помощи, превращённый в интерактивную площадку: здесь ребята не только узнавали, как работала служба раньше, но и пробовали себя в роли участников спасательной операции. Этот элемент органично связал развлекательную часть с профессиональной миссией учреждения, напоминая о том, что за ежедневной работой водителей скорой помощи стоит активное участие в спасении жизней горожан. «Наши сотрудники каждый день заботятся о здоровье москвичей, и мы хотим, чтобы в этот день забота была направлена на самое дорогое – их детей и семьи», – отметил Егор Телегин, и.о. генерального директора «Мосавтосантранса».

И хотя у каждого из этих праздников был свой сюжет, их объединяет главное: забота о детях. В этот день взрослые старались подарить им не только улыбки и яркие впечатления, но и ощущение защищённости, поддержки и тепла.



▲ Ретроавтомобиль скорой помощи

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Фото: пресс-служба ГИБ № 67 имени Л.А. Ворохобова

Фото: пресс-служба МАСТ



ЗДОРОВЬЕ КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Петербургский международный экономический форум, проходивший с 3 по 6 июня, вновь стал площадкой для обсуждения важных вопросов здравоохранения, лекарственной безопасности и здорового долголетия.

В рамках деловой программы состоялась сессия «Глобальная архитектура здравоохранения: тандем медицины и экономики в основе здоровьесбережения». Она была посвящена тому, как выстроить систему, в которой здравоохранение рассматривается как важнейший фактор экономического развития, демографии и национальной безопасности. Эксперты отметили, что выбор модели здравоохранения является суверенным решением каждой страны, а российская парадигма, опирающаяся на наследие системы профессора Семашко, выстраивается вокруг здоровьесбережения и профилактики. Было подчеркнуто, что здоровье населения напрямую связано с состоянием экономики и во многом формируется на уровне повседневных привычек, семейной среды и корпоративной культуры.

Лекарственная безопасность: от суверенитета к лидерству

В рамках форума «Лекарственная безопасность» состоялось 17 мероприятий, посвящённых актуальным вопросам развития фармацевтической отрасли,

внедрению инноваций, защите интеллектуальной собственности, международному сотрудничеству по вопросам лекарственного обеспечения и развития науки. Эксперты отметили, что национальная лекарственная безопасность складывается из успешной работы по трём ключевым направлениям: обеспечение граждан качественными, эффективными



▲ Сессия «Метаболический код здоровой жизни: как управлять биологическим возрастом населения стран СНГ»



▲ Атмосфера будущего на форуме

и безопасными лекарственными препаратами, лекарственный суверенитет и научно-технологическое лидерство. В работе форума приняли участие более 1500 человек из 15 стран мира. Тему развития фармацевтического рынка участники обсудили в контексте перехода от модели контроля

затрат к управлению ценностью лекарственных препаратов с учётом их клинической эффективности и социально-экономического эффекта. Они говорили о необходимости создания «ускоренных треков» для значимых инноваций, совершенствования подходов к формированию перечней и внедрения более гибких механизмов ценового регулирования.

Ещё одним значимым направлением стала тема здорового долголетия и управления биологическим возрастом. Участники обсудили переход от концепции к системным решениям, основанным на контроле метаболического здоровья, раннем выявлении рисков и изменении образа жизни.

◀ Гости форума увидели технологии, которые уже сегодня меняют жизнь москвичей

“
**За 4 дня
работы
форума
на площадке
«Здоровое
общество»
состоялось
18 панельных
дискуссий**

Проактивный образ жизни и цифровая медицина

Пространство «Здоровое общество» в рамках ПМЭФ объединило насыщенную деловую программу и масштабную экспозицию передовых отечественных разработок в сфере медицины, биомедицинских технологий и здоровьесбережения. За 4 дня работы форума на площадке «Здоровое общество» состоялось 18 панельных дискуссий.



Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы



▲ На форуме Сергей Собянин встретился со студентами московских колледжей

Фото: Комплекс социального развития Москвы



▲ На форуме представлены достижения московской медицины

Деловая программа пространства была выстроена вокруг системных направлений, определяющих трансформацию отрасли. Одним из центральных стало развитие человеческого капитала. В рамках сессий эксперты обсуждали переход от традиционной подготовки специалистов к непрерывному обучению, развитие мультидисциплинарных команд и формирование новой управленческой культуры, основанной на данных и цифровых решениях.

Тема превентивной медицины стала ещё одним важным приоритетом. Эксперты форума говорили о переходе от реактивной модели к проактивной, где ключевую роль играют ранняя диагностика, цифровые сервисы сопровождения и формирование здоровых привычек. Отдельное внимание было уделено вопросам комплексной реабилитации, в том числе ветеранов. В рамках мероприятия были представлены проекты, дополняющие государственные программы: институт равных консультантов-ветеранов, психологическую поддержку и инициативы, направленные на укрепление семьи.

Достижения столицы

Москва традиционно приняла самое активное участие в форуме. «Наш стенд на ПМЭФ-2026 – максимально интерактивное пространство, представляющее важнейшие достижения Москвы в настоящем и планы на будущее», – написал в личном блоге мэр Москвы **Сергей Собянин**.

Столица была представлена как один из мировых лидеров по строительству



▲ Инсталляция «Умный приём», представленная Департаментом здравоохранения Москвы

и вводу объектов социальной инфраструктуры, где современные здания изначально проектируются под цифровые сервисы, искусственный интеллект и инновационные форматы помощи.

Центром экспозиции стали интерактивные макеты на стенде Правительства Москвы, демонстрирующие новые подходы к проектированию и эксплуатации социальных объектов. Отдельный блок был посвящён здравоохранению. Инсталляция «Умный приём», подготовленная Департаментом здравоохранения Москвы, знакомила гостей с тем, как ИИ и телемедицина уже сегодня встраиваются в работу



▲ Стенд Правительства Москвы

как будет выглядеть и работать больница, ориентированная на ребёнка и его семью.

На форуме заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова** в интервью телеканалу «Россия-24» рассказала, что Москва в ближайший месяц запустит новую модель удобных чекапов с отслеживанием механизмов старения.

«В рамках новой философии здорового долголетия мы запускаем новую программу московских чекапов, которая позволяет каждому москвичу, особенно людям трудоспособного возраста, достаточно легко, быстро, без дополнительных затрат проверить своё здоровье, определить свой биологический возраст, выявить механизмы старения, сдать необходимый комплекс анализов для выявления рисков и предрисков, быстро получить рекомендации, и уже понимая состояние своего здоровья, управлять своим старением», – пояснила заммэра.

По её словам, новая модель чекапов аккумулирует все современные цифровые технологии, что позволяет быстро и легко пройти тесты, в том числе и онлайн.

Также **Анастасия Ракова** напомнила, что сегодня ожидаемая продолжительность жизни москвичей на 7 лет больше, чем в среднем по другим регионам страны. Это результат прежде всего собственного отношения горожан к себе – смены образа жизни, желания заботиться о здоровье. Благодаря развитию превентивной медицины и ИИ-технологиям уже сегодня Москва создаёт все условия, чтобы москвичи могли получить ещё более 10 лет качественной жизни, резюмировала заммэра.



▲ На форуме подняли важный вопрос: как осуществить переход системы здравоохранения от модели лечения заболеваний к превентивной модели?

поликлиник: от предварительной оценки состояния до персонализированных рекомендаций.

Крупные стройки московского здравоохранения были представлены детализированными макетами. На модели строящегося корпуса НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского показывали операционный блок с роботом да Винчи и необычную архитектурную концепцию здания с инсталляцией в виде фрактала-сердца – в будущем один из крупнейших медобъектов страны. Масштаб строящегося детского многопрофильного стационара передавали за счёт динамики: взлетающий вертолёт, огни скорой помощи, умное стекло над холлом, проработанный верхний этаж и карусели на детской площадке позволяли увидеть,



Москва традиционно приняла активное участие в работе форума

Фото: Леонид Стофоров/НИИОЗММ

Фото: пресс-служба ДЗМ

Фото: НИИОЗММ

Погода с завидным постоянством демонстрирует свой капризный нрав: за считанные дни жара сменяется холодом, а потом также стремительно нас снова накрывает зной. Климатические катаклизмы влияют даже на тех, кто раньше не отличался метеозависимостью. Может, мы просто сами себя накручиваем? Как научиться меньше реагировать на погоду, рассказывает врач общей практики, заведующий отделением медицинской профилактики Городской клинической больницы имени В.П. Демикова Кирилл Глибко.

Фото: НИОЗММ



Кирилл Глибко

1

Не характер, а физиология

Когда наше состояние меняется в зависимости от погоды, речь идёт о метеозависимости. Это повышенная чувствительность организма к климатическим изменениям: колебаниям атмосферного давления, температуры, влажности воздуха, ветру, осадкам, солнечному излучению, геомагнитным бурям. Сегодня уже нет сомнений: метеозависимость является физиологической реакцией, а не слабостью характера или плохим настроением. Атмосферное давление, температура, влажность и геомагнитная активность у некоторых людей влияют на тонус сосудов, уровень гормонов и работу вегетативной нервной системы. Отсюда и изменения в самочувствии, к примеру, ещё утром всё было хорошо, но в обед пошёл дождь, и начало клонить в сон.

2

Слабое звено

Конечно, реакции на перемены погоды могут быть самые разные, они напрямую связаны со слабыми звеньями в организме. К примеру, резкое падение атмосферного давления снижает способность лёгких доставлять кислород к тканям организма, на что сразу реагируют мозг и сосуды. У гипертоников сосуды сужаются и артериальное давление может повышаться. У людей с венозной недостаточностью или остеохондрозом нередко усиливается головная боль. А тех, кто имеет нарушения вегетативной нервной системы, как правило, накрывают слабость и сонливость.

ПЕРЕМЕНА ПОГОДЫ: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

3

Будьте осторожны

Здесь важно не пропустить серьёзную проблему. Метеозависимая головная боль нарастает постепенно, она двусторонняя или давящая, проходит после обезболивающего или сама, после того как погода нормализуется.

Острые ситуации, или, как сегодня говорят, красные флаги, требующие немедленного вызова скорой, – это внезапная сильнейшая головная боль, с онемением лица или руки, нарушением речи или зрения, потерей сознания.

Так обычно проявляется инсульт – в этом случае нужно срочно обратиться за медицинской помощью. Так же следует поступить при малейшем сомнении.

4

Движение и режим

Метеозависимость снижает качество жизни, нарушает наши планы. К сожалению, полностью избавиться от неё невозможно, но снизить остроту реакций вполне реально. Здесь поможет тренировка вегетативной нервной системы через регулярные физические нагрузки, нормализацию сна и режима дня. Острые реакции на погоду у большинства людей значительно ослабевают за 3–6 месяцев системной работы.

Для сосудов оптимальны аэробные нагрузки средней интенсивности: ходьба пешком (7000–10 000 шагов), плавание, велосипед, скандинавская ходьба. Они улучшают эластичность сосудов и нормализуют работу вегетативной нервной системы. Регулярность здесь важнее интенсивности: полезнее заниматься 4–5 раз в неделю по 30–40 минут, чем один раз и сразу несколько часов подряд.

Не забывайте про питание: в дни перепадов давления избегайте солёного, так как натрий задерживает воду, что может повышать артериальное давление. Следует уменьшить ежедневное количество кофе и крепкого чая, которые также сказываются на сосудах, вызывая их спазм. В меню сделайте акцент на бананы, тыкву, орехи, листовую зелень, которые имеют в составе магний и калий.

Неплохое действие оказывает приём витаминов, в частности магния, который снижает возбудимость нервной системы и частоту головных болей. Также важно не допускать дефицита витамина D. Помните: приём каких-либо препаратов, даже витаминов или БАДов, допустим только после консультации с врачом!

“

Метеозависимость – это не болезнь, а особенность организма. Относитесь к себе бережно, чтобы меньше реагировать на погоду

5

Что делать в моменте

Для улучшения самочувствия попробуйте дыхательное упражнение: вдох на 4 секунды – выдох на 6 секунд. Могут помочь и плавные наклоны шеи, которые улучшают кровоток, только избегайте резких движений, делайте медленно и аккуратно. Хороший эффект даёт контрастный душ – он тренирует сосуды. Возьмите за правило принимать его регулярно. Если вы не дома и нет возможности ополоснуться полностью, поставьте руки под струю прохладной воды – головная боль может стать чуть меньше.

Фото: freepik.com

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Сегодня мы проводим в цифровом пространстве массу времени: там мы не только работаем, но и расслабляемся. Почему виртуальный мир – не самое лучшее место для релакса и как вернуть себе жизнь в реале, рассказывает клинический психолог Психиатрической клинической больницы № 13 Юлия Никитина.



Юлия Никитина

ВИРТУАЛЬНЫЕ РИСКИ

Всеобщая цифровизация открыла доступ к огромным массивам информации. Дистанционное обучение, консультации, возможность в моменте получить нужные

вечером может затруднить расслабление ночью. Помимо психологических, есть ещё множество физиологических проблем: нарушения зрения, боли в шеи и позвоночнике, лишний вес, ожирение и др.

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Сократить время в виртуальном мире поможет цифровой детокс – практика сознательного отказа от любых гаджетов. Например, на 1–2 часа вечером перед сном. А в отпуске можно и на неделю. Чтобы отказ от гаджетов не был формальностью, определитесь, для чего именно вам это нужно. Один, осознав, что пропадает в гаджетах и не успевает жить обычной жизнью, хочет установить баланс между реальным и виртуальным.

Второй замечает, что раздражается и переживает из-за новостей, его цель – снизить стресс. У каждого аргументы свои.

Далее составьте подробный план, чем именно заменить освободившееся от гаджетов время. Вариант «Потом разберусь», как правило, не работает. Продумайте наперёд, что будете делать и как долго обязуетесь не пользоваться цифровыми устройствами. Это может быть встреча с друзьями, которую давно откладывали, или занятия спортом, творчеством, хобби, чтение.

Заранее предупредите близких. Можно сделать рассылку, что в данное время вы будете доступны только при личной встрече. Неплохо изменить статус в соцсетях, иначе знакомые или коллеги могут волноваться, куда вы вдруг пропали. Отключите

уведомления в мессенджерах: они бывают очень раздражающими. Если детокс длительный, выделите промежуток, когда будете проверять сообщения в соцсетях. Например, с 10:00 до 10:30 и с 19:00 до 19:30. Читать новости, просматривать ленты в группах и каналах в этот период нельзя.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

За неделю цифрового детокса можно немного сбросить вес, убрать неконтролируемое переедание во время просмотра ленты в соцсетях. За этот небольшой промежуток реально уменьшить тревожность, улучшить сон. Если вы сорвались и не выдержали, не корите себя. Неудачи – это нормально. Если попытки самостоятельно справиться не дают результатов, стоит обратиться к психологу или психотерапевту.



Не позволяйте себе пропасть в цифровом мире. Реальная жизнь гораздо полнее и интереснее виртуальной

сведения – это, безусловно, благо. Мессенджеры позволяют общаться и поддерживать связь с близкими на любом расстоянии. Делегирование рутинных обязанностей типа доставки еды или онлайн-шопинга разгружает и экономит время и силы для более значимых дел.

Если говорить о минусах, то благодаря диджитализации возникли такие новые для нас понятия, как «гиперсвязанность» и «цифровой стресс». Гиперсвязанность – это состояние, когда человек постоянно находится в рабочем процессе с помощью цифровых устройств, что стирает границы между профессиональной и личной жизнью. Растёт тревожность. Невозможность отключиться и перезагрузиться становится нормой жизни, что приводит к хроническому стрессу и его негативным последствиям для здоровья.

Постоянное использование гаджетов может спровоцировать развитие зависимости, когда невозможность получить доступ к своему смартфону или приложениям вызывает симптомы отмены. Бессонница и хроническая усталость также часто связаны со временем, проведённым в интернете: свет от экранов даёт сигнал мозгу бодрствовать. Такое постоянное воздействие в течение дня и особенно

фото: freepik.com



СОРЕВНОВАНИЯ СПАРТАКИАДЫ

В Москве состоялись турниры по городскому спорту и спортивному ориентированию среди работников организаций государственной системы здравоохранения.

В этом году турниры по спортивному ориентированию и городскому спорту юбилейные, проводятся уже в пятый раз. Соревнования по этим дисциплинам набирают популярность у столичных медиков. «За победу сражаются более 560 участников в составе 117 команд из 75 организаций московского здравоохранения: взрослых и детских поликлиник, стационаров, немедицинских организаций. Опять московское здравоохранение бегаёт, прыгает, бросает биты и попадает точно в цель! Желаю всем участникам удачи, и пусть победят сильнейшие!» – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы.

Точно в цель

Золотой кубок турнира по городскому спорту уже четвёртый год подряд забрала себе в коллекцию команда Городской клинической больницы имени В.П. Демикова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской поликлиники № 191. А почётным бронзовым призёром стала команда Московского клинического научно-практического центра имени А.С. Логинова.

Самыми точными игроками турнира стали Екатерина Князькова, врач-рентгенолог Городской клинической больницы

имени В.П. Демикова, и Иван Душин, врач – анестезиолог-реаниматолог Московского клинического научно-практического центра имени А.С. Логинова.

Найти выход

Соревнования по спортивному ориентированию проводились в личном зачёте среди женщин и мужчин, а также в командном зачёте.

В женском зачёте турнир подарил нам по-настоящему редкий и красивый момент – победила дружба. Сразу три спортсменки показали лучший результат и поднялись на высшую ступень пьедестала. Первое место с абсолютно равным результатом завоевали Дарья Ермакова, врач-невролог Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова, и две участницы команды Городской клинической больницы имени И.В. Давыдовского: Мария Шеина, врач физической и реабилитационной медицины, и Алёна Румшинская, врач-рентгенолог.

Золото и серебро в личном мужском зачёте завоевали участники команды Московского клинического научно-практического центра имени А.С. Логинова: Павел Тараканов, научный сотрудник, и Александр Крайнев, менеджер по связям



Фото: пресс-служба Спартакиады



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Разминку под гимн Спартакиады проводил Андрей Сильнов – олимпийский чемпион по прыжкам в высоту, чемпион Европы, заслуженный мастер спорта России

скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова.

Самыми выносливыми участниками турнира судьи признали Ирину Капустину, ведущего бухгалтера Медицинского центра мобилизационных резервов «Резерв», и Виктора Фёдорова, медицинского брата палатного Психиатрической клинической больницы № 5.

О соревнованиях

▲ Спортивное ориентирование требует выносливости и внимательности

с общественностью. Бронзовый призёр – Андрей Рябов, специалист по пожарной безопасности Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова.

По итогам командного зачёта золотой кубок забрала команда Московского клинического научно-практического центра имени А.С. Логинова. Серебро у команды Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова. Бронзовый призёр турнира – команда Станции

Спартакиада-2026 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2026 опубликованы на информационных ресурсах ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Победители турнира по городскому спорту



▲ Победители соревнований по спортивному ориентированию

**НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андрюшкина, 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. Деникова, 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. Маскин, И. В. Ноздревых, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрякина, Н. Ф. Плавнов, И. В. Погоченкова, Н. Н. Потенкаев, Д. Н. Проценко, В. В. Пушнин, Д. Ю. Пушкарь, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижников, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фокин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубуля, 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. Сито» 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. Сито»
в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ