

Москва — город-курорт: инфраструктура для здоровья

А. С. Безьянный, Е. В. Блохина

Дирекция по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы

Оздоровляющая среда

В понимании Всемирной организации здравоохранения реабилитация представляет собой одну из ключевых стратегий достижения Цели 3 в области устойчивого развития — «обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте».

Санаторно-курортное лечение традиционно идет рука об руку с медицинской реабилитацией, восстановлением жизненных сил и здоровья. К курорту, согласно официальному определению¹, относится территория с природными лечебными факторами и необходимыми условиями для их применения, включая объекты инфраструктуры, которые используются в лечебно-профилактических целях.

Таким образом, чтобы соответствовать критериям курорта, Москва должна обладать ценными природными лечебными факторами; необходимыми устройствами и постройками для применения курортных факторов, лечебно-профилактическими учреждениями для медицинского обслуживания отдыхающих, оздоровительно-спортивными сооружениями и площадками, вспомогательными учреждениями сопутствующей инфраструктуры (общественного пользования, питания, торгового и бытового обслуживания и т. д.). Рассмотрим подробнее, какие именно из перечисленных критериев имеются в Москве.

В пределах МКАД на территории Москвы выделяют четыре крупных ландшафтно-геоморфологических физико-географических района. К ним относятся долина Москвы-реки и ее основных притоков, Смоленско-Московская моренная возвышенность, Теплостанская останцовая возвышенность, Мещерская водно-ледниковая низменность². Ландшафтно-климатические условия Москвы позволяют отнести местность к континентальным климатическим курортам, природные факторы которых могут с успехом использоваться для профилактики и лечения различных хронических заболеваний. Комфортность московского климата заключается в его разнообразии, которое обеспечивает уникальные >>>

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, реабилитация подразумевает постоянное улучшение здоровья и нужна не только после травм и тяжелых заболеваний. Максимально приближенные к санаторно-курортным условия, которые созданы в Москве, — ощутимый вклад в улучшение здоровья жителей города.

Фото: НИИОЗММ ДЗМ

¹ Федеральный закон от 23 февраля 1995 г. № 26-ФЗ «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах» [Электронный ресурс] URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/7566> (дата обращения: 05.05.2024).

² Ленченко Н. Ландшафтно-геоморфологическая характеристика города Москвы. «Геостройпроект», 26.01.2020. [Электронный ресурс] URL: <https://geosp.ru/ландшафтно-геоморфологическая-харак/> (дата обращения: 05.05.2024).



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

▲ Нескучный сад — идеальное место и для пробежек, и для неспешных прогулок

условия для отдыха и активного времяпрепровождения в любое время года.

За последнее десятилетие огромные усилия были направлены на развитие города: проводится изменение внутригородской среды; создаются новые, реконструируются и обновляются существующие зеленые территории, парки и скверы; разрабатываются и создаются комфортные условия для повседневной жизнедеятельности горожан и гостей столицы.

Проводится большая программа преобразования необходимой инфраструк-

туры — обновляются и вводятся в строй поликлиники, спортивные комплексы, общественные пространства. Осуществляется редевелопмент устаревших городских пространств с изменением функционала зон доступа горожан и некоторых предприятий, которые теперь ориентированы на инновационное экологически чистое производство или размещение на своих территориях объектов отдыха, здравоохранения, образования и науки. Инфраструктура города насчитывает 317 спортивных учреждений, располагающихся на 351 спортивном объекте 52 типов,



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

где имеются 126 разнообразных категорий спортивных зон, на которых предоставляется 349 услуг по разным видам спорта. В городе организовано 187 велосипедных дорожек 12-ти типов, 1908 спортивных площадок, 34 футбольных поля, 3 регбийных поля, 13 полей для конноспортивного конкура и выездки,

3 площадки для городского спорта, 897 тренажерных залов, 193 теннисных корта, 3098 спортивных залов открытого и закрытого типа, 111 крытых ледовых полей, 3084 тренажерных городка (воркаута), 27 крытых скалодромов и др.

Город парков

Огромное значение придается сохранению и увеличению доступа населения города к зеленым территориям, которые уже сегодня, по оценкам экспертов³, являются рекордными среди мировых мегаполисов и продолжают расти, удовлетворяя всем требованиям ВОЗ⁴.

Парки и зеленые зоны Москвы реконструируются и обустриваются таким образом, чтобы сохранить естественные условия обитания растений и животных и при этом создать горожанам возможности для разного типа отдыха⁵. По данным Объединенной Дирекции >>>

¹ «Качество жизни. Проекты, меняющие города», исследование PwC по заказу АНО «МУФ», 07.2019. [Электронный ресурс] URL: http://ukros.ru/wp-content/uploads/2020/04/Качество-жизни_Москва.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

² «Городские зеленые зоны: краткое руководство к действию», публикация 1 октября 2017 г. ГРУППА ВОЗ. Centre for Environment & Health (BON), Environment & Health Impact Assessment (EHI). ISBN: 9789289052504. [Электронный ресурс] URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344117/9789289052504-rus.pdf?sequence=1> (дата обращения: 05.05.2024).

³ Закон г. Москвы от 05.05.2010 № 17 «О Генеральном плане города Москвы» (ред. от 27.12.2017) [Электронный ресурс] URL: <https://mospriroda.ru/about/docs/fz-genplan-mos.rtf> (дата обращения: 05.05.2024).

⁴ Мосгорпарк. Парки. [Электронный ресурс] URL: <http://mosgor-park.ru/> (дата обращения: 05.05.2024).

⁵ Закон г. Москвы от 05.05.2010 № 17 «О Генеральном плане города Москвы» (ред. от 27.12.2017) [Электронный ресурс] URL: <https://mospriroda.ru/about/docs/fz-genplan-mos.rtf> (дата обращения: 05.05.2024).

НА БАЗЕ 28 ДЕТСКИХ ПОЛИКЛИНИК ОРГАНИЗОВАНЫ БАСЕЙНЫ С ЗАНЯТИЯМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, А ТАКЖЕ КАБИНЕТЫ МАССАЖА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

«Мосгорпарк», в 9 округах города насчитывается 46 парков⁶. В 2011–2023 годах в Москве было высажено свыше 12,8 млн деревьев и кустарников⁷. На территории Москвы организовано 7 ботанических садов, насчитывается 223 типа объектов растительного мира, включенных в Красную книгу⁸. В парках можно кататься на велосипедах (в городе насчитывается 1207 велосипедных парковок), танцевать, заниматься йогой, загорать, гулять и просто наслаждаться природой. В парках Москвы на регулярной основе организовано 195 видов разнообразных активностей, включая проведение 57 типов фестивальных мероприятий. На 1384 парковых территориях города организованы и благоустроены 21 пешеходная зона, 42 музыкальные площадки, 3 площадки для катания на лошадях, 114 площадок для организации пикников, 11 универсальных зон отдыха, 29 танцевальных

площадок⁸. Общая площадь парков культуры и отдыха в столице составляет более 1427 га, а ежегодная посещаемость превышает 15,5 млн человек⁹. Для проведения зимнего отдыха прошедшей зимой была организована 121 площадка.

В начале 2024 года в городе организованы и активно используются примерно 21 пешеходная зона, 146 пешеходных туристических маршрутов⁸, близится к завершению внедрение закольцованного прогулочного маршрута по зеленым зонам Москвы длиной порядка 160 км (100 миль) с минимальными переходами-связками по городским улицам, который можно использовать как для вело-, так и для беговых тренировок. Для удобства горожан «Зеленое кольцо» в перспективе будет связывать 32 парка и 29 пересадочных транспортных узлов.

Обилие зелени делает даже воздух в парках целебным



Фото: НИИОЗММ ДЗМ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

Город у воды

Большое внимание уделяется развитию благоустроенных зон с купанием открытого и закрытого типа как естественного, так и искусственного происхождения. Выбор наиболее удобных локаций для этого осуществляется из более тысячи водоемов, которые находятся на территории мегаполиса. В настоящее время в Москве организовано 138 мест массового отдыха на водных объектах⁸, которые включают в себя как зоны отдыха с купанием (с организацией ведомственных спасательных станций и медпунктов в прибрежной зоне), так

и зоны отдыха без купания (с организацией общественных спасательных постов)¹⁰, а также 44 оборудованных причала.

В 2023 году для горожан и гостей города в популярных городских парках и на фестивальных площадках было открыто 15 летних бассейнов, включая такие известные и популярные места, как Северный речной вокзал, «Остров Мечты», Лужники и др. В летний сезон 2024 года планируется организовать уже 23 комфортабельные и благоустроенные пляжные зоны на естественных >>>

▲ Пляжный отдых в Москве приобретает все большую популярность

⁶ Мосгорпарк. Парки. [Электронный ресурс] URL: <http://mosgor-park.ru/> (дата обращения: 05.05.2024).

⁷ Сергей Собянин утвердил планы озеленения Москвы на 2024 год. Городское хозяйство, 29.03.2024. [Электронный ресурс] URL: <https://www.mos.ru/mayor/themes/5299/10963050/> (дата обращения: 05.05.2024).

⁸ Интернет-портал «Портал открытых данных Правительства Москвы», 29.01.2013 [Электронный ресурс] URL: <https://data.mos.ru/> (дата обращения: 30.10.23).

⁹ «Парки. Москва. Для жизни, для людей». Информационная брошюра. Москва, 2011 г. ISBN 978-5-901401-52-1. [Электронный ресурс] URL: https://www.mos.ru/upload/documents/oiv/2011_brosh_parki.pdf (дата обращения: 30.10.23).

¹⁰ «Перечень мест массового отдыха на водных объектах города Москвы», утвержден распоряжением Правительства Москвы от 17.01.2012 № 2-РП (в ред. от 23.09.2019). [Электронный ресурс] URL: <https://www.mos.ru/dgkh/function/informatciia-dlia-zhitelei/perechen-vodnih-obektov/> (дата обращения: 05.05.2024).

Для одних отдых у воды — это активное движение, для других — релаксация



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

На территории Москвы действуют государственные и частные санатории для взрослых и детей, которые оказывают лечебно-профилактическую помощь.

водоемах города¹¹. На текущий момент в городе, по данным портала открытых данных Правительства Москвы, на базе государственных и частных спортивных организаций, фитнес-клубов и спортивных комплексов открыты для посещения 12 открытых и 401 крытый плавательный бассейн, а также работают 6 аквапарков⁸. У посетителей есть выбор бассейнов как с обычной, так и с термальной водой. На базе этих же учреждений при необходимости могут быть оказаны сопутствующие медицинские услуги по реабилитации,

профилактике и лечению разнообразных заболеваний у детей и взрослых. На базе 28 детских поликлиник организованы бассейны с занятиями лечебной физической культурой (ЛФК), а также кабинеты массажа и ЛФК для проведения разнообразных лечебно-профилактических мероприятий у детей. С 1 июня этого года в рамках фестиваля «Лето в Москве» заработал проект «Городские бассейны», объединивший 18 открытых бассейнов. В течение лета их количество будет увеличиваться.

Московские санатории и дома отдыха

Помимо перечисленных выше общедоступных пространств для релаксации и спорта, на территории Москвы действуют государственные и частные санатории для взрослых и детей, которые оказывают лечебно-профилактическую помощь. В соответствии со всеми современными требованиями обустроены СПА-отели и комплексы санаторного типа с полным набором физиотерапевтических программ реабилитации (как специальных, проводимых под контролем врача, так и общедоступных велнес-программ общеоздоровительного, релаксационного и косметического типов).

Зачастую такие услуги дополняются специальными диетами и комплексами физических упражнений, включая пешие и велосипедные прогулки, спортивные игры на открытом воздухе и в помещениях (например, теннис, гольф, волейбол и др.).

В черте города (включая территорию Новой Москвы) насчитывается более 50 санаториев, профилакториев, санаторных отделений стационаров, в том числе специализированных узкопрофильных медицинских организаций для взрослых и детей, а более 150 подобных учреждений располагаются в ближнем и дальнем

В ЧЕРТЕ ГОРОДА (ВКЛЮЧАЯ ТЕРРИТОРИЮ НОВОЙ МОСКВЫ) НАСЧИТЫВАЕТСЯ БОЛЕЕ 50 САНАТОРИЕВ, ПРОФИЛАКТОРИЕВ, САНАТОРНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ СТАЦИОНАРОВ

Подмосковье. Помимо санаториев, в Москве, как уже отмечалось выше, есть множество других государственных и частных

оздоровительных учреждений, таких как пансионаты, лечебницы и просто гостевые дома, где можно пройти курс лечения или отдохнуть.

Вклад системы здравоохранения

Впечатляют возможности современной системы здравоохранения Москвы, направленные в том числе на своевременную медицинскую профилактику и раннюю диагностику заболеваний, оперативный контроль текущего состояния здоровья граждан и проведение профилактических мероприятий. Качественная медицинская помощь по новому стандарту в соответствии с последними мировыми достижениями и использованием новых медицинских технологий уже доступна жителям города в обновленных поликлиниках. Одна из самых важных городских задач — забота о здоровье горожан и создание лучших условий для жизни — легла в основу трансформации амбулаторного звена и внедрения нового московского стандарта поликлиник¹².

Городские поликлиники (головные здания и филиалы) — это место, которое посещает каждый житель Москвы хотя бы один раз в год. В 2024 году в городе оказывают медицинскую помощь 45 поликлиник для взрослых и 40 поликлиник для детей, они размещены в 442 специально оборудованных отдельных зданиях, и каждая из них приведена или планируется к приведению в соответствие с требованиями нового московского стандарта

поликлиник. Из общего количества зданий половина (221) выделена для оказания медицинской помощи взрослому населению, 166 — профилировано на детскую популяцию, в 55 — оказывается медицинская помощь по смешанному типу.

В каждой поликлинике города действует единый унифицированный стандарт оснащения оборудованием и единый перечень врачей-специалистов. Комфорт для посетителей и сотрудников обеспечен удобной планировкой помещений и наличием открытых пространств, буфетной зоны, что способствует созданию атмосферы доброжелательности и пациентоцентричности.

Завершился первый этап модернизации амбулаторно-поликлинического звена, в результате было отремонтировано и открыто 201 здание поликлиник, в ремонте еще находятся 107 зданий городских поликлиник, построено и введено в эксплуатацию 31 новое поликлиническое здание, а для 30 поликлиник разрабатывается концепция оказания первичной медико-санитарной помощи. На втором этапе программы, который планируется завершить до конца 2025 года, намечено отремонтировать еще 140 взрослых и детских поликлиник¹³.

Одна из самых важных городских задач — забота о здоровье горожан и создание лучших условий для жизни — легла в основу трансформации амбулаторного звена и внедрения нового московского стандарта поликлиник.

Проект «Городские бассейны» в рамках фестиваля «Лето в Москве»



¹¹ «Программа развития туризма Москвы до 2030 г. Часть II». Личный блог Мэра Москвы Сергея Собянина. 02.05.2024. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sobyanin.ru/programma-razvitiya-turizma-moskvy-do-2030-chast-2> (дата обращения: 05.05.2024).

¹² Ваша новая поликлиника. Информационный буклет сайта Mos.ru [Электронный ресурс] URL: <https://www.mos.ru/city/projects/poliklinika/#> (дата обращения: 05.05.2024).

¹³ Собянин: в обновленных поликлиниках врачи провели 45 млн приемов. Видеосюжет телеканала «Москва 24» от 22.04.2024 [Электронный ресурс] URL: https://www.m24.ru/news/mehr-Moskvy/22042024/685780?utm_source=CopyBuf (дата обращения: 05.05.2024).



Фото: mos.ru

Синергия партнерства

▲ Московское долголетие = активный образ жизни

Кроме непосредственно диагностических и лечебных мероприятий, московское здравоохранение тесно взаимодействует с другими ведомствами города и активно развивает совместные программы, направленные на поддержание активного образа жизни горожан и профилактику заболеваний. Так, для старшей возрастной категории (60+) разработаны и активно внедряются проекты «Московское долголетие» и «Школа здоровья», пользующиеся

большой популярностью. Участвуя в них, граждане активно вовлекаются в танцевально-ритмические активности с аэробной нагрузкой, которой зачастую не хватает в повседневной жизни. В парках и скверах круглогодично организуются танцплощадки, на открытом воздухе проводятся сеансы различных видов гимнастики, сессии по ходьбе, лыжам и конькам, растяжке и расслаблению, собираются группы для выполнения творческих заданий.

Помимо эффективности на физическом и психоэмоциональном уровнях, такие занятия через совместное вовлечение в групповую физическую активность улучшают социализацию, которой часто не хватает горожанам этой возрастной категории. Улучшению когнитивных функций способствует участие в организованных познавательных информационных сессиях с приглашением профессиональных спикеров по актуальной для аудитории



Фото: Ирина Бабаханова

тематике: аптечка для дачи, оказание первой медицинской помощи, особенности питания для диабетиков, правила контроля артериального давления, стресс и его преодоление и пр. Подобные сессии для удобства граждан доступны как очно через организованные мероприятия в разных интересных локациях, так и дистанционно с помощью средств массовой информации. Примером дистанционной образовательной программы является популярная среди населения (более 250 тыс. слушателей) еженедельная радиосессия «Московская медицина», которая выходит каждый четверг на радио и направлена на целевую аудиторию 60+.

Таким образом, Москва, используя синергический потенциал коллаборации городской инфраструктуры в части рекреационных зон, социального блока в части организации досуговых активностей, а также здравоохранения, позволяет создавать комфортные условия для отдыха и восстановления жизненных сил москвичей и гостей столицы.

Учитывая соответствие большинству критериев определения курорта, к которым относятся и благоустроенная, освоенная, особо охраняемая и развиваемая территория с природными лечебными ресурсами, используемая в лечебно-профилактических целях, и наличие современных зданий и сооружений, объектов необходимой инфраструктуры, а также специально разработанных программ медицинского наблюдения, лечения и профилактики, — Москву можно смело отнести к лучшим круглогодичным городам-курортам. >>>

▲ Новый московский стандарт поликлиник означает радушный прием для каждого

Учитывая соответствие большинству критериев определения курорта, к которым относятся и благоустроенная, освоенная, особо охраняемая и развиваемая территория с природными лечебными ресурсами, и наличие современной соответствующей инфраструктуры, а также специальных программ, Москву можно смело отнести к лучшим круглогодичным городам-курортам.

МОСКВА — ГОРОД-КУРОРТ

ГОРОД ФИТНЕСА И СПОРТА

317	спортивных учреждений	351	спортивный объект	1908	спортивных площадок
------------	-----------------------	------------	-------------------	-------------	---------------------

- **34** футбольных поля
- **13** полей для конноспортивного конкура и выездки
- **897** тренажерных залов
- **111** крытых ледовых полей
- **3** регбийных поля
- **3098** спортивных залов открытого и закрытого типа
- **3** теннисных корта
- **3** площадки для городского спорта
- **3084** тренажерных городка (воркаута)
- **27** крытых скалодромов

- **187** велосипедных дорожек
- **1207** велосипедных парковок

- **12** открытых плавательных бассейнов
- **15** летних бассейнов
- **401** крытый плавательный бассейн
- **6** аквапарков

ГОРОД ПАРКОВ

46 парков **7** ботанических садов

>15,5 млн человек ежегодная посещаемость

- **223** вида растений, включенных в Красную книгу
- **1427 га** общая площадь парков
- **1384** парковые территории

- **195** активностей в парках на регулярной основе
- **21** пешеходная зона
- **146** пешеходных туристических маршрутов
- **57** типов фестивальных мероприятий
- **160 км** закольцованный прогулочный маршрут по зеленым зонам

ГОРОД У ВОДЫ

138 мест массового отдыха у рек и прудов

- **44** оборудованных причала
- **23** комфортабельные и благоустроенные пляжные зоны на естественных водоемах

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Источник: Безымянный А. С., Блохина Е. В. Москва — город-курорт: инфраструктура для здоровья. — Московская медицина. № 3-2024.