



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

# МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК  
15 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА  
№ 35 (383)

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



В новом комплексе Детской городской клинической больницы святого Владимира со 2 по 7 сентября прошли дни открытых дверей. Об их старте накануне сообщила **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**: «Сегодня

мы запускаем экскурсии в новый комплекс детской больницы святого Владимира для всех желающих, чтобы москвичи могли сами увидеть высокий уровень качества медицинской помощи, доступной для маленьких жителей столицы. Это высокотехнологичное оборудование, в том числе 15 инновационных операционных, центр гравитационной хирургии крови, палаты с возможностью совместного пребывания детей и родителей, игровые зоны, уютные комнаты отдыха и понятная навигация, чтобы лечение проходило в максимально спокойной и доброжелательной атмосфере. Юных гостей ожидает особая программа с яркими представлениями и призами. Дети в игровой форме смогут узнать, как заботиться о своём здоровье, почему важно правильно питаться и заниматься спортом. Мы надеемся, что эти экскурсии помогут малышам преодолеть страх перед врачами и сформировать правильное отношение к своему здоровью».

Во время экскурсий жители столицы смогли увидеть одно из самых современных и высокотехнологичных медицинских учреждений страны изнутри, осмотреть главный атриум, отделения, палаты нового уровня комфорта, заглянуть в инновационные операционные. Одними из первых по увлекательному маршруту прошли корреспонденты «Московской медицины. Cito».

Подробнее – в репортаже.

[<< СТР. 3](#)



## УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫЙ ДЕТСКИЙ СТАЦИОНАР

▲ Участники экскурсий прошли по всему маршруту пациентов

фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

## Новости

### «Московский врач»: новые имена

В Гостином дворе на форуме «Территория будущего. Москва 2030» торжественно присвоили статус «Московский врач» более 150 заведующим отделениями столичных медицинских учреждений. «Уже 1200 руководителей (70 %) получили этот статус. Это ваша заслуженная победа, которая позволит нам всем двигаться вперёд. Поздравляю вас с этим достижением, желаю вдохновения и веры в себя. Спасибо за ваш тяжёлый труд и преданность делу», – подчеркнула **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**. Награды вручили вице-мэр Анастасия Ракова и министр Правительства Москвы Алексей Хрипун.



Подробнее о награждении – на [mos.ru](http://mos.ru).



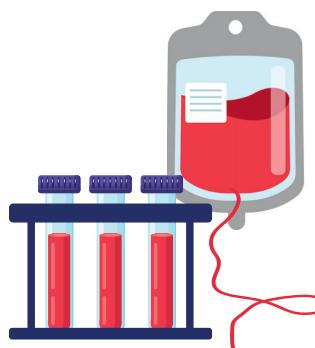
▲ Награды вручили вице-мэр Анастасия Ракова и министр Правительства Москвы Алексей Хрипун

### Возможности роботической хирургии



**Мэр Москвы Сергей Собянин** сообщил в мессенджере MAX, что в столице за семь месяцев этого года проведено более двух тысяч роботизированных операций: «За счёт ювелирной точности и минимальной травматичности хирурги могут выполнять вмешательства, которые ещё недавно считались крайне сложными. Пациенты после них быстрее восстанавливаются и возвращаются к привычной жизни. Мы изменили саму философию онкологии в столице, делая её более ориентированной на человека, безопасной и технологичной». Пациенты получают хирургическую помощь в пяти столичных онкоцентрах.

## Анонсы



Врач-трансфузиолог Равиль Бакиров о принципах заготовки донорской крови и её компонентов. **450 миллилитров жизни**

[<< СТР. 6](#)



О проекте «Школы здоровья» в центрах московского долголетия. **Серебряный возраст: забота и профилактика**

[<< СТР. 7](#)



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

## ИИ-система для лор-врачей

Столичные учёные разработали новую ИИ-систему, которая помогает оториноларингологам распознавать ряд заболеваний.

«В Научно-исследовательском клиническом институте оториноларингологии имени Л. И. Свержевского разработали систему, которая анализирует эндоскопические снимки и выявляет визуальные признаки нормы или патологии. Сегодня она распознает формы наружного и острого среднего отита, хронический средний отит и новообразования гортани», – написал в мессенджере МАХ мэр Москвы Сергей Собянин.

Искусственный интеллект выступает только в качестве ассистента врача. Окончательное решение всегда принимает специалист. Сервис в pilotном режиме уже функционирует на базе Научно-исследовательского клинического института имени Л. И. Свержевского, Диагностического клинического центра № 1 и Клинико-диагностического центра № 4.

Специалисты планируют научить ИИ определять заболевания полости носа.



▲ На осмотре у оториноларинголога

## Электронные справки для детей

Более 14 миллионов электронных справок о болезни ребёнка оформлено в московских поликлиниках за четыре года работы сервиса.

«Благодаря цифровизации социальной сферы московские родители могут не передавать бумажные справки о болезни своих детей в школы и детские сады. Уже четыре года такие документы оформляются в электронном виде в столичных поликлиниках и автоматически передаются в образовательные учреждения. За это время в Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) было создано более 14 миллионов электронных документов по форме 095/у, свыше трёх миллионов документов только за прошлый учебный год. Учителя могут видеть в электронном журнале "МЭШ" информацию о периоде освобождения ребёнка от занятий и физнагрузки. Такая интеграция избавляет родителей от лишних бумажных документов и переживаний о том, принёс ли ребёнок справку в школу», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



▲ Электронные справки удобны и врачам, и родителям

## Мониторинг пациентов на химиотерапии

В Москве стартовал проект по дистанционному мониторингу пациентов на химиотерапии.



▲ Химиотерапия в дневном стационаре

«В столице мы создаём комплексный подход к работе с онкологическими больными, начиная с маршрутизации в поликлинике и заканчивая обеспечением льготными

лекарственными препаратами. Новым этапом в этой системе стал проект дистанционного сопровождения для определённого ряда пациентов на химиотерапии

в онкоцентрах Москвы. Теперь между курсами лечения они могут в онлайн-формате заполнять анкеты о своём самочувствии и консультироваться с врачами в рамках телемедицинских приёмов. Это позволяет специалистам получать актуальные данные о динамике состояния человека, непрерывно её контролировать, своевременно отслеживать критические изменения, корректировать тактику лечения и дистанционно назначать необходимые исследования. Сегодня в проекте уже более 1600 участников, за шесть месяцев они прошли более девяти тысяч опросов и свыше трёх тысяч консультаций», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Участники проекта могут проходить периодические онлайн-опросы о своём самочувствии после химиотерапии в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» в разделе «Мониторинг и опросы».

и удобной для москвичей», – подчеркнула заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Чтобы сделать прививку в поликлинике, можно записаться онлайн на сайте mos.ru и через мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО». Мобильные пункты работают каждый день, с понедельника по пятницу с 08:00 до 20:00, с 09:00 до 18:00 по субботам и с 09:00 до 16:00 по воскресеньям. С собой нужно взять только паспорт РФ и полис ОМС (при наличии).



▲ Мобильный пункт вакцинации

## Старт вакцинации от гриппа

8 сентября стартовала масштабная кампания по вакцинации против гриппа. Помимо городских поликлиник, прививки можно сделать в мобильных пунктах у станций метро, МЦК и МЦД. Также с 10 сентября стартовала массовая вакцинация в школах и детских садах.

«Сейчас в Москве эпидемиологическая ситуация стабильна, и, по последним данным мониторинга, вирусов гриппа в столице не зафиксировано. Однако с наступлением осеннего сезона мы ожидаем традиционный рост заболеваемости и заранее принимаем меры по защите населения

от гриппа и его осложнений. Наиболее эффективный способ – это вакцинация. За последние годы в Москве не было зарегистрировано ни одного случая тяжёлых осложнений гриппа среди вакцинированных горожан. Столица старается сделать вакцинацию максимально доступной

## Коротко

### Бесплатный фитнес для всех

В столице проходит месяц фитнеса. Его организовали специалисты Департамента спорта Москвы и Мосспорт-объекта в рамках программы «Московский спорт». Участники могут выбрать занятия по джампингу, посетить форум по бодибилдингу и выбрать другие мероприятия. Например, 21 сентября с 09:00 до 13:00 в павильоне № 27 «Физкультура и спорт» на ВДНХ пройдёт детский велозаезд. Программа начнётся с вводной лекции. Затем ребят и их родителей ждёт мастер-класс и велозаезд от тренеров студии. Важно! Участникам необходимо приехать на своих велосипедах. Все мероприятия бесплатные, для участия нужно зарегистрироваться на официальном сайте, перейдя по QR-коду.



### Офсетные контракты на лекарства

В рамках офсетного контракта столичное предприятие (участник фармацевтического кластера) поставило городу более 6,2 миллиона единиц лекарственных средств. Это противовоспалительные, гипогликемические, антигистаминные и кардиологические препараты. «По распоряжению мэра Москвы Сергея Собянина город поддерживает ключевые отрасли промышленного производства и способствует налаживанию импортозамещения критически значимой продукции. Офсетные контракты позволяют предприятиям наращивать инвестиции в разработку отечественных препаратов и обеспечивать лекарственную безопасность», – рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.



### Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей о столичном здравоохранении. Информация подаётся в видеоформате. Посмотреть выпуски можно, если навести камеру мобильного телефона на QR-код.

# УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫЙ ДЕТСКИЙ СТАЦИОНАР

Совсем скоро новый корпус Детской городской клинической больницы святого Владимира откроет свои двери для первых пациентов. Это современное пространство, где будет оказываться широкий спектр медицинской помощи, от диагностики до высокотехнологичных операций.



▲ Юных гостей ждала особая программа с представлениями и призами

Шестиэтажный комплекс больницы святого Владимира спроектирован с учётом самых высоких стандартов комфорта и безопасности – здесь ничто не напоминает о привычной больничной обстановке. При строительстве здания применялись энергоэффективные технологии и современные архитектурные решения. В основе концепции – создание исцеляющей среды, отвлекающей от грустных мыслей и настраивающей маленьких пациентов на скорейшее выздоровление.

Одна из главных архитектурных особенностей здания – три стеклянных атриума высотой более 30 метров, создающие светлое и открытое пространство. Первое, что видят посетители, входя в просторный холл здания, – игровая зона с большой горкой, украшенная яркими воздушными шарами. У рецепции гостей встречают сотрудники центров госуслуг «Мои документы», провести экскурсии им помогают сёстры милосердия московских сестричеств.

Сегодня Детская городская клиническая больница святого Владимира – один из крупнейших многопрофильных стационаров Москвы. Больница оказывает специализированную помощь по 15 профилям, включая уникальные для столичного здравоохранения направления:



▲ В экскурсиях приняли участие ученики медицинских классов



▲ Участникам экскурсии рассказали, как устроен реанимобиль

гравитационную хирургию крови и гемодиализ, челюстно-лицевую и торакальную хирургию, хирургию новорождённых и недоношенных детей, хирургию поверхностных сосудистых заболеваний и детскую урологию-андрологию.

В следующем году клиника отметит 150-летие, и строительство нового корпуса стало новым важным этапом её развития. «Девиз нашей больницы – «Благородное служение», и теперь для этого созданы все условия. С каждым годом московская медицина берёт новые вершины, и одна из них – постройка нового комплекса нашей больницы», – рассказал главный врач ДГКБ святого Владимира Сергей Заварохин.

## Маршрут построен

У участников экскурсий была возможность пройти по маршруту маленького пациента от поступления и до выписки. «Общая площадь здания – 58 тысяч квадратных метров – это почти в два раза больше, чем все корпуса больницы. Проектная мощность нового корпуса – 570 коек, из них 37 реанимационных, 12 – для гемодиализа», – уточнил главврач. Комплекс оснащён новейшим диагностическим оборудованием, включая аппараты компьютерной и магнитно-резонансной томографии, а также ангиограф.

Клинико-диагностическая и патоморфологические лаборатории позволя-



▲ Цветные шары создавали праздничную атмосферу

## Вершины медицины

На этажах 15 операционных. Все оснащены современной техникой. Есть среди них и уникальная интегрированная операционная. По словам Сергея Заварохина, телемедицинские технологии позволят в дальнейшем проводить онлайн-мосты с коллегами для обмена опытом, а также организовывать обучающие мероприятия.

В новом комплексе предусмотрено создание не только функциональных зон с современным оборудованием, но и специальной среды для комфорта детей и их родителей. Каждое отделение оформлено в своей цветовой гамме, на стенах нарисованы фигурки животных и сказочных персонажей. Здесь же размещены уютные игровые пространства и комнаты отдыха для родителей. В каждой палате душ, санузел, телевизор, зона для уроков или дополнительных занятий. Для родителей – индивидуальные места для сна.

Экскурсии вызвали огромный интерес у жителей города. «Это просто фантика! – поделилась своими впечатлениями об увиденном москвичка Ж. – Такое ощущение, что побывали в будущем. Теперь я знаю, что в любой ситуации здесь можно получить помощь на самом высоком уровне!»

ют выполнять полный спектр исследований, включая экспресс-диагностику. Прямо из операционной биологический и биопсийный материал будут отправляться по пневмопочте в лабораторию для точной диагностики и выбора оптимальной тактики лечения.

Для заезда машин скорой помощи в больнице предусмотрен специальный тамбур – одновременно в нём могут находиться четыре автомобиля. На крыше больницы вертолётная площадка для приёма экстренных пациентов.

▼ Сергей Заварохин рассказывает о работе аппарата КТ



# БЛАГОДАРНОСТЬ ПАЦИЕНТОВ

Продолжаем публиковать отзывы о лечении, пройденном в столичных поликлиниках и стационарах.  
Врачам всегда приятно услышать добрые слова, которые окрыляют и вдохновляют.

Присылайте ваши отзывы  
в социальные сети  
«Московская медицина. Cito»



фото: НИИЗММ

«Выражаю самые добрые и искренние слова благодарности заведующему офтальмологическим отделением Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой Роману Владимировичу Калиниченко за высокий профессионализм, добросердечное отношение к маленьким пациентам. Пусть ваш благородный труд приносит вам радость и удовлетворение!»

Мама пациента В.

«Хочу выразить благодарность лечащему врачу-инфекционисту Инфекционной клинической больницы № 2 Екатерине Вадимовне Столяревской. Когда болеющий человек попадает в больницу – это сильный стресс. Но успокаиваешься, когда понимаешь, что врач, который тебя ведёт, профессионален и объективен. Когда с первого дня тебе реально помогают и адекватным лечением, и добрым словом. Со мной в боксе были бабушки, почти лежачие. Екатерина Вадимовна проверяла лично, есть ли пролежни, обстоятельно расспрашивала о самочувствии каждую, после её обхода у бабушек появлялся аппетит, а значит, надежда на выздоровление. Екатерина Вадимовна, спасибо вам! В отделении благожелательная рабочая обстановка, в том числе благодаря таким врачам!»

Пациентка Б.



фото: НИИЗММ

«Хочу поделиться своим опытом обращения к врачу, который проводил операцию по извлечению камня из мочеточника. С самого начала лечения я ощущала высокий уровень квалификации и профессионализма данного специалиста. Доктор Денис Дмитриевич Лукашев внимательно выслушал все мои жалобы, провёл тщательное обследование и подробно объяснил все шаги предстоящей процедуры. Операция прошла успешно, и я была приятно удивлена тем, насколько поддерживающим и внимательным был врач в процессе восстановления. Денис Дмитриевич всегда был на связи, был готов ответить на любые вопросы и оказать помощь в любое время. Такое отношение создаёт чувство уверенности и спокойствия в сложной ситуации. Я искренне рекомендую этого врача всем, кто сталкивается с подобными проблемами. Его профессионализм и забота о пациентах делают его настоящим экспертом в своей области. Огромное спасибо за качественное лечение и поддержку на всех этапах восстановления! Отдельная благодарность НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского за таких профессионалов своего дела!»

Пациентка П.

Мне было необходимо сделать маммографию. Пришла на приём к рентгенолаборанту Городской поликлиники № 209 Лидии Николаевне Алёшиной. Она меня успокоила, поддержала морально, не дала упасть духом, и от этого на душе стало легко и спокойно. Лидия Николаевна, низкий вам поклон до земли! От души желаю, чтобы накопленный с годами профессионализм вы смогли передать молодёжи, продолжая работать в нашей поликлинике. Пусть ваш труд и выбранная профессия приносят лишь удовлетворение и заслуженные награды!»

Пациентка Я.



фото: mos.ru

«По полису ОМС обслуживаюсь в стоматологической поликлинике № 32, расположенной по адресу: Чукотский проезд, д. 8. Пять лет назад попала на приём к стоматологу-терапевту Тамаре Петровне Мелконян. На протяжении этого времени врач, компетентный специалист с высоким уровнем профессионализма, сохраняет мои зубы. Это большая удача для меня, что я попала в руки к Тамаре Петровне.»

Пациентка Н.

«Выражаю огромную благодарность заведующему педиатрическим отделением Детской городской поликлиники № 110 Наталии Захаровне Цугатиновой. Хочу искренне от всего сердца поблагодарить за вашу работу и ту помощь, которую вы оказали при лечении нашего сына. Наталия Захаровна, вы талантливый врач с золотыми руками и горячим сердцем. Вы прекрасный специалист, хорошо знающий своё дело. Но вы ещё и замечательный человек, добрый, отзывчивый и умеющий сострадать людям. Это хорошие качества для врача. Желаю здоровья, благополучия и успехов в вашем нелёгком и благородном деле. Желаю много благодарных пациентов.»

Мама пациента С.



фото: НИИЗММ



фото: НИИЗММ

# МИНИ-ФУТБОЛ И СЕМЕЙНЫЕ СТАРТЫ

В олимпийском комплексе «Лужники» состоялись турнир по мини-футболу и семейные соревнования «Весёлые старты» среди работников организаций столичной системы здравоохранения. Соревнования прошли в рамках Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



▲ Лучшие команды по мини-футболу



▲ Выступление почётного гостя Алан Дзагоева

В соревнованиях приняли участие более 800 человек из 77 медицинских организаций города в составе 95 команд.

«После летнего перерыва мы с новой энергией врываемся в осенний сезон Спартакиады-2025! Его открывают долгожданный и зреющий турнир по мини-футболу, а также яркие и задорные семейные соревнования «Весёлые старты». Снова на спортивных площадках встречается всё московское здравоохранение: детские и взрослые стационары, поликлиники, стоматологии, немедицинские организации. Я рада приветствовать и наших болельщиков, поддержка которых невероятно важна для участников. Желаю всем честных и захватывающих игр, отличного настроения, достойных соперников и, конечно, красивых побед!» – поприветствовала участников и болельщиков соревнований председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы Елена Ефремова.

## Виртуозы мяча

Соревнования по мини-футболу проходили в течение трёх дней. Два дня шёл отборочный этап, в котором участвовали почти 650 игроков в составе 60 команд. В финальный день на поле вышли 16 сильнейших команд, чтобы побороться за чемпионский титул.

«Я очень рад, что вы выбрали самый любимый и по-настоящему народный вид

спорта – футбол! Его не зря называют спортом номер один во всём мире. Пусть впереди у вас серьёзные матчи, я желаю вам получать максимум удовольствия, драйва и адреналина от каждой минуты игры!» – зарядил участников финального этапа турнира заслуженный мастер спорта Российской Федерации Алан Дзагоев.

Золотой кубок турнира в напряжённой борьбе завоевали футболисты команды Городской клинической больницы имени В. П. Демихова. Серебро получила команда Городской клинической больницы имени В. М. Буянова. Почётный бронзовый кубок завоевала команда Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова.

Главный судья турнира также отметил мастерство и заслуги трёх игроков, которые получили специальные награды: «Лучший бомбардир» – заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для новорождённых Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Андрей Семешкин; «Лучший вратарь» – администратор оперативного отдела Городской клинической больницы имени В. М. Буянова Святослав Ефимов; «Лучший игрок» – врач-хирург Городской клинической больницы имени В. П. Демихова Хайдар Тупчиев.

«Хочу выразить благодарность Департаменту здравоохранения Москвы за настоящий праздник, который он дарит нам из года в год! Каждый сезон появляются новые команды, полные энергии и стремления к победе, которые составляют достойную конкуренцию прошлогодним чемпионам. Это очень вдохновляет! Мы долго шли к этой победе и уверены, что она стала достойным финалом футбольного турнира Спартакиады. До встречи в следующем году!» – сказал главный врач и капитан команды Городской клинической больницы имени В. П. Демихова Сергей Аракелов.

## Спорт как семейная традиция

Семейные соревнования «Весёлые старты» объединили почти 200 участников из 65 семей. Самые юные спортсмены – ребята в возрасте от 9 до 12 лет – продемонстрировали не меньше силы, ловкости и стремления к победе, чем взрослые.

Программа соревнований включала две эстафеты, которые участники проходили на скорость.

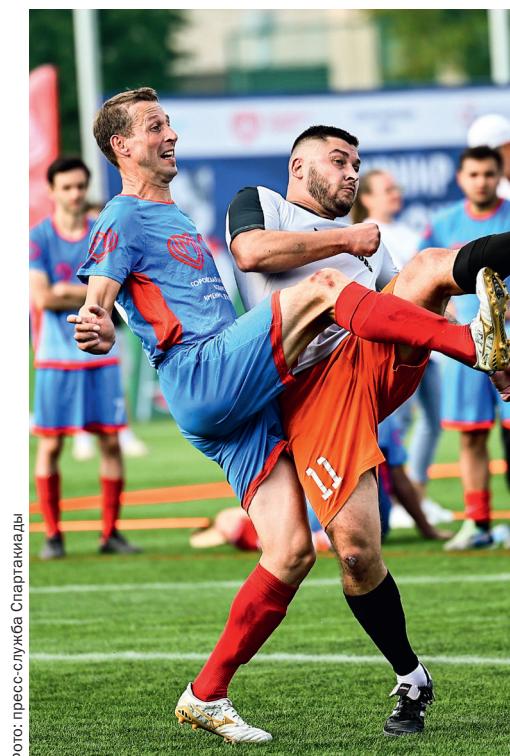
Самой спортивной семьёй стала семья руководителя проекта Московского центра инновационных технологий в здравоохранении Бориса Прошина. На вторую ступень пьедестала поднялась семья медицинского технолога Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова Татьяны Тиханчук. Третье место заняла семья медицинской сестры по массажу Детской городской поликлиники № 86 Екатерины Новиковой.

В командном зачёте семейных соревнований «Весёлые старты» места на пьедестале распределились следующим образом: 1-е место – команда Московского клинического научно-практического центра имени А. С. Логинова; 2-е место – команда Московского центра инновационных технологий в здравоохранении; 3-е место – команда Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова.

## О соревнованиях

Спартакиада-2025 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни». Он охватывает профессиональные и научные интересы медицинского сообщества, а также позволяет раскрыть спортивный и творческий потенциал участников. Цель фестиваля – повышение престижа медицинской профессии и демонстрация лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, а также выявление и поддержка лучших медорганизаций.

Турниры Спартакиады-2025 проходят в течение всего года и охватывают 25 спортивных дисциплин. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады. Все новости, фото и видео турниров Спартакиады-2025 опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».



▲ Врачи продемонстрировали мастерство владения мячом



▲ Чемпионы «Весёлых стартов»

# 450 МИЛЛИЛИТРОВ ЖИЗНИ

Донорство крови – это не только возможность сделать доброе дело, но и шанс спасти человеческую жизнь. Что происходит с полученной кровью и как долго она остаётся полезной, рассказывает врач-трансфузиолог Центра крови имени О. К. Гаврилова Равиль Бакиров.



▲ Равиль Бакиров

Донорская кровь нужна людям, которые по разным причинам находятся в больнице: они пострадали в авариях, получили тяжёлые травмы или перенесли операции. Это пациенты с анемией, заболеваниями крови, а также новорождённые с различными патологиями.

## Путь крови

Во время донации человек сдаёт 450 миллилитров крови. Это примерно 10 % от всего объёма, циркулирующего в организме. Такая потеря критичной не будет, организм её самостоятельно возместит. Процедура длится от 5 до 12 минут. После

обработки локтевых сгибов в вену вводится стерильная одноразовая игла. Начинается процесс донации.

Донорская кровь заготавливается в специальные строенные или счетверённые системы, которые расположены на весах-помешивателях: один контейнер для сбора крови, остальные будут использоваться на этапе фракционирования. У системы есть адаптер для вакуумных пробирок, куда собирается кровь для дальнейшего исследования на необходимые показатели и инфекции.

В систему сбора донорской крови предварительно добавлен специальный консервант. Он не позволяет крови сворачиваться и сохраняет её свойства.

После того как донация завершена, кровь отправляется в отделение фракционирования, где она проходит этап центрифугирования – это разделение цельной крови на необходимые компоненты. Эритроцитная масса помогает при анемии, плазма – при нарушениях свёртываемости крови, а тромбоциты – при тромбоцитопении.



## Секреты хранения

Если в крови не выявлено инфекций, компоненты крови отправляются на хранение. Но предварительно некоторые из них, например плазма, отправляются на карантин.

Донор спустя 4 месяца должен повторно сдать анализы, чтобы плазма отправилась в работу. Это дополнительная мера безопасности, которая используется для снижения риска передачи инфекций, особенно тех, которые могут находиться в оконном периоде (временном интервале с момента заражения человека вирусом до момента, когда в крови начинают определяться антитела или другие маркёры инфекции).

На сайте Центра крови имени О. К. Гаврилова регулярно обновляются данные о том, какой группы крови не хватает конкретно сейчас. Одной донацией вы можете спасти три жизни!

Подробнее  
о донорстве  
можно узнать  
на сайте  
Центра крови  
имени О. К. Гаврилова



## Памятка

### ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

#### В ДЕНЬ ДОНАЦИИ

Избегайте тяжёлых физических нагрузок

#### ПЕРВЫЕ 10-15 МИНУТ

Отдохните под наблюдением медицинского персонала. Не вставайте резко. Выпейте сладкий чай, сок или воду – это поможет восстановить объём жидкости в организме и предотвратить снижение давления

#### В ТЕЧЕНИЕ 2 ЧАСОВ

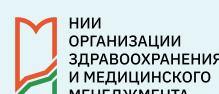
Перекусите. Подойдёт йогурт, фрукты, бутерброд с нежирным мясом или продукты, богатые железом и белком: гречка, мясо, печень, гранаты, яблоки, орехи (если нет противопоказаний). Избегайте жирной, жареной, острой и копчёной пищи

#### В ТЕЧЕНИЕ 4-5 ЧАСОВ

Не мочите и не трите место прокола

#### В ТЕЧЕНИЕ 2 СУТОК

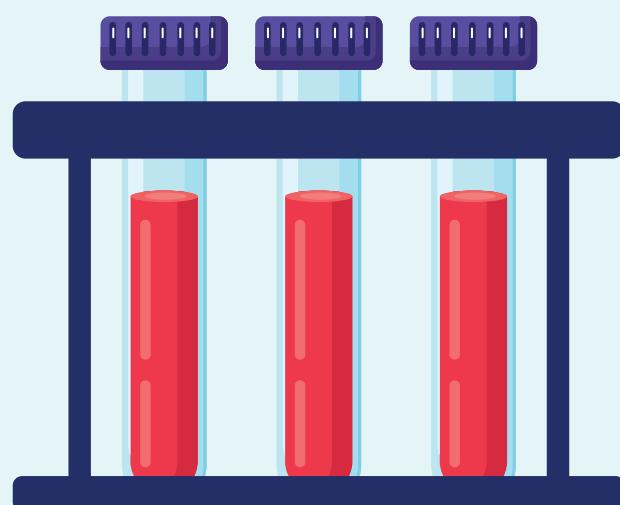
Пейте больше жидкости (вода, соки, компоты), чтобы восстановить объём крови. Соблюдайте щадящий режим: полноценный сон, отсутствие стрессов, умеренная активность



Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



Если после донации  
вы чувствуете недомогание,  
обратитесь за медицинской  
помощью





## СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ: ЗАБОТА И ПРОФИЛАКТИКА

Рассказываем, как москвичи старшего возраста учатся поддерживать здоровый образ жизни и контролировать своё самочувствие.

▲ Сотрудники центра московского долголетия встречают участников проекта

В 2023 году в центрах московского долголетия стартовали школы здоровья, которые сразу завоевали сердца горожан серебряного возраста (55+). Этот проект – отличная возможность узнать больше о здоровом образе жизни, выработать полезные привычки и укрепить здоровье.

Школы здоровья – это уникальная городская инициатива, которая стала возможна благодаря совместным усилиям двух департаментов: Департамента здравоохранения Москвы (НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и Дирекция по координации деятельности медицинских организаций) и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (центры московского долголетия).

Основная цель проекта – помочь людям старшего поколения научиться бережно относиться к своему здоровью

и получать ценные советы врачей московских поликлиник. Сейчас школы здоровья реализуются в 139 центрах московского долголетия. Специалисты из столичных поликлиник регулярно выступают перед участниками, делясь знаниями о том, как поддерживать здоровье, предотвращать болезни, принимать лекарства и соблюдать рекомендации врачей.



▲ Врачи подробно отвечают на вопросы участников

## Школы здоровья реализуются в 139 центрах московского долголетия. Перед участниками выступают врачи поликлиник



▲ Мэр Москвы Сергей Собянин подчеркнул, что главная задача проекта – научить старшее поколение заботиться о здоровье

заболеваний, а также об интерпретации исследований и анализов.

Встречи проводятся дважды в месяц. Темы занятий составляются ежемесячно в соответствии с пожеланиями посетителей центров московского долголетия.

В этом году участники проекта уже узнали, как предотвратить падения, как не заболеть после зимы, как пережить жару и сберечь здоровье на даче, что делать в случае отравлений, какую гимнастику выполнять для укрепления мышц и повышения равновесия и многое другое. Слушатели отмечают, что занятия в школах здоровья стали неотъемлемой частью их жизни, а новые знания они активно применяют в быту и на встречах в клубах по интересам.

### О центрах долголетия

Центры московского долголетия – это городские пространства для общения, досуга и самореализации жителей Москвы старше 55 лет. В них регулярно проходят встречи клубов по интересам,



▲ Занятия получили хороший отклик участников

**Кардиологи, неврологи и терапевты проводят занятия по разным актуальным для старшего возраста темам и рассказывают:**

- о профилактике конкретных заболеваний;
- навыках оказания первой помощи;
- способах использования медицинских изделий в домашних условиях;
- взаимодействии с поликлиникой и другими медицинскими организациями;
- навыках ведения здорового образа жизни (питание, физическая активность), правилах применения лекарств и профилактике обострения

концерты, тематические вечера и другие мероприятия. Участие во всех занятиях и мероприятиях бесплатное, регистрация не требуется.

В этом году на Всероссийском форуме «Здравница-2025» проект «Школы здоровья» был признан лучшим просветительским проектом в области оздоровления и удостоен золотой медали



Узнать точное расписание занятий школ здоровья можно в ближайшем центре московского долголетия



# СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ

Пациентов беспокоят многие вопросы, связанные с лечением и профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата. О том, как отличить ушиб от перелома, вредно ли хрустеть суставами и почему важно дозировать физические нагрузки, рассказывает врач – травматолог-ортопед, заведующий отделением неотложной травмы ГКБ № 67 имени Л. А. Ворохобова, обладатель почётного статуса «Московский врач» Михаил Казинкин.

фото: пресс-служба ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова



▲ Михаил Казинкин

## – Можно ли определить перелом без рентгена и отличить от ушиба?

– Без рентгена можно определить только перелом с грубым выраженным смещением, когда изменяется ось и длина повреждённой конечности. В случаях с простыми переломами без смещения, которые в народе называются «трещина», отличить перелом от ушиба практически невозможно, поэтому после полученной травмы обязательно нужно обратиться за медицинской помощью.

## – Как избавиться от косточки на большом пальце?

– Косточка – это деформация первого плюснефалангового сустава стопы, изменения могут быть как дегенеративными, так и вследствие перенесённой травмы. На ранних стадиях можно затормозить развитие деформации, используя специальные стельки и тщательно подбирая обувь. В случаях, когда данная проблема, помимо косметического дефекта, вызывает дискомфорт и боль, нужно обратиться к врачу-подологу для решения вопроса о необходимости проведения операции.

## – Был перелом колена, ставили пластину. После операции прошёл месяц, отекает нога. Это норма?

– Обычно после травматологической операции развивается отёк.

Перелом – это не просто поломанная кость. Помимо костных структур, при переломах и операциях страдают также мягкие ткани, сосуды и нервы, поэтому восстановление конечности, исчезновение отёка – процесс длительный, в некоторых случаях может занимать около года с момента операции.

## – Вредно ли хрустеть суставами?

– Сам по себе хруст в суставе ничем не опасен и не приносит никакого вреда. По своей природе это высвобождение пузырьков газа, растворённого в суставной жидкости, которая смазывает суставы. Однако, если хруст в суставах сопровождается болью, отёком, покраснением и ограничением движений, это повод обратиться к врачу-ортопеду.

Стоит детально разобраться в первопричинах подобных ощущений, ведь в таком случае хруст в суставе – это один из симптомов существующей ортопедической проблемы.

## – Правда ли, что бег «убивает» колени и суставы?

– Прежде чем начать заниматься бегом, нужно оценить свои силы и возможности. Если человек в хорошей физической форме, физические нагрузки для него привычны, он с умом подходит к технике бега, выбору экипировки и правильно оценивает собственные возможности, то вред от бега и прочих ударных нагрузок при занятиях спортом минимален.

Однако, если человек длительно не занимался спортом, имеет лишний вес, вредные привычки, в таком случае решение начать

бегать может пагубно сказаться на состоянии коленных и прочих суставов.

Дело в том, что, как и всё в нашем организме, колени очень чувствительны к привычному для нас ритму.

При резком непривычном увеличении нагрузок компоненты сустава (мениски, связки, сухожилия) перегружаются, что приводит к их плавному постепенному повреждению со всеми вытекающими симптомами и последствиями.

Начинать заниматься спортом в целом, и бегом в частности, нужно постепенно и с умом, желательно под присмотром врача и тренера, который правильно построит план тренировок и индивидуально определит для вас объём допустимых и безопасных нагрузок.

## – Может ли кость срастились неправильно и отчего это бывает?

– Подобные ситуации случаются по разным причинам, перечислять их можно долго. Важно понимать лишь одно: если вдруг так случилось и у вас произошёл перелом, ни в коем случае не стоит заниматься самолечением или ждать, пока само пройдёт. Своевременное обращение к врачу – травматологу-ортопеду – способ избежать осложнений при лечении переломов. Но если время упущено, знайте, что, неправильное сращение перелома – это не приговор, потому что современная травматология прекрасно справляется с данными ситуациями.

**Если человек в хорошей физической форме, он с умом подходит к технике бега, то вред от бега и прочих ударных нагрузок при занятиях спортом минимален**



фото: freepark

**НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА**

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

#### Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Архиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безмолов, А. С. Белевский, В. А. Белянко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Василевская, Ю. А. Васильев, Е. О. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменюк, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайрятьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Каракенцева, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Кореняя, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздревых, 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. Петрякина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкин, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрынник, 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. Хубтия, Е. В. Цыганова, Ю. А. Чайка, А. В. Шабуин, Н. А. Шамалов, Ю. А. Шелыгин, М. Ю. Шивилова, С. В. Шигеев.

**Главный редактор** Алексей Иванович Хрипун

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

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

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

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

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова,

Надежда Владимирова. 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. Cito» в социальных сетях:



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ