



фото: mos.ru

В одной из столичных лабораторий начался пилотный проект по внедрению логистического лабораторного робота. Его разработали на базе Московского научно-практического центра лабораторных исследований Департамента здравоохранения Москвы.

«Робот поможет повысить качество диагностики, безопасность транспортировки материалов, автоматизирует рутинные процессы. Например, он сможет за раз перемещать до 800 пробирок с биоматериалами. Сейчас этим занимается персонал лабораторий, отрываясь от более важных дел», – рассказал в своём канале в мессенджере МАХ мэр Москвы Сергей Собянин.

Для точности передвижения робота оснастили современными системами навигации и видеокамерами для сканирования кодов на полу, функцией аудиоинформирования персонала и датчиками безопасности.

Во время пилотного проекта материалы в тележку загружают и выгружают лаборанты. После завершения тестирования умные роботы будут работать полностью в автоматическом режиме – от погрузки, перемещения между анализаторами до выгрузки и утилизации контейнеров.

В дальнейшем технологию планируется внедрить и в других городских лабораториях.

Также стало известно, что Москва в седьмой раз возглавила рейтинг «IQ городов». Эксперты, оценивавшие конкурсантов, отметили, что в столице высокий уровень цифровизации в медицине. Сюда относится Единая медицинская информационно-аналитическая система, на базе которой созданы десятки цифровых сервисов для врачей и пациентов.



## РОБОТ В ЛАБОРАТОРИИ: СТАРТ ЭКСПЕРИМЕНТА

▲ Робот избавит лаборантов от рутинной работы

фото: mos.ru

### Новости

#### Фармацевтика в столице

За первое полугодие этого года производство фармацевтических субстанций (главный активный компонент лекарства) выросло почти вдвое по сравнению с аналогичным периодом 2024 года. «Москва – ведущий центр развития отечественной фармацевтической отрасли. В столице разрабатывают и производят уникальные и инновационные лекарственные препараты. Всего в городе работает больше 300 предприятий отрасли. Часть из них располагается на площадке «Алабушево» ОЭЗ «Технополис Москва», где создаём самый большой фармацевтический кластер страны», – написал в своём канале в мессенджере МАХ мэр Москвы Сергей Собянин. Благодаря офсетным контрактам в будущем в столице появится 134 уникальных лекарственных препаратов.



фото: mos.ru

#### Электронная медкарта под рукой



фото: mos.ru

Мобильной версией электронной медкарты в приложении «ЕМИАС.ИНФО» пользуются почти шесть миллионов москвичей. «Только за последний год популярность мобильной версии электронной медкарты выросла в полтора раза. Сегодня ей пользуются уже почти шесть миллионов москвичей, а ежедневное количество пользователей приближается к 300 тысячам. Через приложение легко записаться на приём, в нём всегда под рукой результаты анализов, КТ, МРТ и других исследований, протоколы осмотров, назначения врачей, рецепты и многое другое», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

### Анонсы



Врач-физиотерапевт  
Екатерина Вахова –  
о лечебной физкультуре  
для детей.

**Здоровье в движении**

<< **СТР. 6**



Врач-психотерапевт  
Александр Кудряшов –  
о грамотной подготовке  
к школе.  
**Учимся учиться**

<< **СТР. 7**



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

## Как записать родных к врачу

Осенью в столице начнёт работать новая система дополнительной защиты для случаев, когда по полису обязательного медицинского страхования пациента записывает онлайн к врачу кто-либо из близких.



▲ Онлайн-запись позволяет экономить и планировать время

При использовании технологии потребуется однократно ввести специальный код из СМС, полученный от владельца полиса. «Онлайн-запись к врачу – один из самых востребованных цифровых сервисов в московском здравоохранении, которым ежедневно пользуются миллионы горожан. Мы продолжаем развивать этот инструмент, делая его не только удобнее, но и надёжнее. Осенью планируется ввести важное изменение: для записи на приём родственников или других близких по полису ОМС потребуется однократное подтверждение через код, который получит сам пациент. Это поможет защитить от действий, совершаемых без ведома человека, и сделает систему ещё

более прозрачной. После подтверждения все функции сохраняются: запись, перенос и отмена приёма останутся доступными в один клик. Для детей порядок записи не изменится: если ранее был получен доступ к их электронной медкарте, записывать на приём можно будет, как и раньше. Уже сейчас мы рекомендуем всем получить доступ к электронной медкарте, чтобы потом при необходимости оперативно дать разрешение своим близким на управление записями. Наша задача – сделать цифровое здравоохранение максимально прозрачным и безопасным для каждого жителя столицы», – рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения Москвы.



▲ Сотрудники офиса госуслуг

## Развитие госуслуг

Президиум Правительства Москвы рассмотрел доклад о развитии сети центров госуслуг «Мои документы». По итогам заседания мэра Москвы Сергей Собянин поручил продолжить работу по повышению качества и сокращению сроков предоставления государственных и муниципальных услуг.

Сейчас в столице работает 139 центров госуслуг, в том числе восемь окружных флагманских офисов и Дворец госуслуг на ВДНХ. В них трудятся более 10 тысяч сотрудников. Они не просто решают вопросы жителей столицы, а стараются найти к каждому индивидуальный подход. Искренний сервис – отличительная черта московских центров госуслуг, в основе которого лежит принцип «человек на первом месте».

«Мои документы» заменили свыше 1,2 тысячи приёмных различных органов власти.

## «Научная лаборатория: Московская медицина»

Стартовал пятый, юбилейный, сезон проекта «Научная лаборатория: Московская поликлиника». В этом году он получил новое название «Научная лаборатория: Московская медицина», так как теперь к проекту могут присоединиться все работники столичного здравоохранения.

Участники научатся мыслить в масштабах медицинской науки, писать научные статьи, реализовывать проекты, патентовать свои изобретения. Для новичков и опытных участников создано пространство из четырёх параллельных треков под разные уровни научных компетенций. Комфортный вход в проект гарантирован всем. Участников ждут обучающие онлайн-программы, актуальные научные практики, работа с искусственным интеллектом и баллы, с помощью которых будут выявлены победители. Занявший первое место

будет приглашён к участию сразу в финал Всероссийского конкурса научных проектов «Технологии для здоровья человека», проводимого отделением медицинских наук Российской академии наук, Национальным НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко, НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и другими. Погружение участников в науку продлится с сентября по декабрь. Подробности на niioz.ru.



▲ Открытие сезона проекта

## От идей к проектным решениям

20 августа в Кадровом центре Департамента здравоохранения Москвы состоялась церемония награждения участников Проектного марафона – обучающей программы, в ходе которой сотрудники учились превращать свои идеи в структурированные проектные решения, готовые к презентации.

Марафон проходил с мая по июль и объединил более 300 сотрудников столичного здравоохранения, стремящихся улучшить процессы в своих учреждениях. За это время участники прошли путь от анализа проблем до упаковки проектных идей, осваивая ключевые навыки проектно-продуктового мышления.

Оператором марафона выступил Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента при поддержке Департамента здравоохранения Москвы.

По результатам выполнения всех заданий марафона был сформирован список 50 активных и целеустремленных участников. Именно они стали победителями и получили памятные подарки и сертификаты. А участники, вошедшие в топ-25, дополнительно получили доступ к курсу по ораторскому мастерству, чтобы освоить навыки для проведения презентации и защиты своих идей. Особые благодарности были вручены кураторам и спикерам – тем, кто поддерживал участников на протяжении всех этапов.



▲ Финалисты марафона

## Коротко

### Инвестиции в здравоохранение

Благодаря поддержке Правительства Москвы в столице будет построено шесть новых объектов здравоохранения. «Инвесторам и застройщику предоставлены земельные участки общей площадью более 7,2 гектара. Они расположены на западе, северо-западе и юго-востоке столицы. Эти масштабные инвестиционные проекты сегодня находятся на разных стадиях реализации», – сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов. В Раменках построят два современных медицинских центра. На западе столицы планируется строительство реабилитационно-медицинского центра со спортивным кластером. В районе Выхино-Жулебино появится подстанция скорой медицинской помощи.

### Конгресс «Национальное здравоохранение»

22–23 октября состоится 4-й Национальный конгресс с международным участием «Национальное здравоохранение». Мероприятие пройдёт в Москве на площадке Национального центра «Россия». На конгрессе обсудят реализацию национальных и федеральных проектов в сфере здравоохранения – их результаты и лучшие региональные практики, а также модернизацию процессов организации оказания медицинской помощи и вопросы финансовой устойчивости. Конгресс станет площадкой для обмена опытом и поиска решений. Подробнее на nzdrav.ru.



### 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.

# ВАСИЛИЙ ТЕРЕЩЕНКО: «ВО ФЛАГМАНСКИХ ЦЕНТРАХ ЕСТЬ ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТРОГО КОРОНАРНОГО СИНДРОМА»

**Приступы давящей боли за грудиной, резкая слабость, одышка, холодный пот – всё это признаки острого коронарного синдрома, требующего экстренного хирургического вмешательства. Как оказывают помощь таким пациентам, рассказывает врач – сердечно-сосудистый хирург, заведующий кардиохирургическим отделением Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева Василий Терещенко.**



Фото: НИИОЗММ

▲ Василий Терещенко

**– Василий Иванович, расскажите, пожалуйста, чем занимается ваше кардиохирургическое отделение.**

– Наше отделение оказывает помощь по всем направлениям – как при ишемической болезни сердца, то есть заболеваниях сосудов сердца, так и при патологии его клапанов. Наши специалисты следуют современным технологиям, стандартам клапан-сохраняющих методик, мини-инвазивного вмешательства. Мы также занимаемся хирургией аорты, работаем по программе острого аортального синдрома, выполняем весь спектр операций кардиохирургического профиля у взрослых пациентов, в том числе экстренные операции при остром коронарном синдроме.

**– Что такое коронарный синдром и какую угрозу жизни пациента он несёт?**

– Острый коронарный синдром – совокупность патологических реакций организма, которые связаны с резким уменьшением кровотока к сердцу, ишемией, вызванной либо закупоркой коронарной артерии тромбом, либо сужением её просвета за счёт формирования на её стенках атеросклеротических бляшек. Таким образом, лишённая питания мышечная ткань сердца некротизируется, развивается инфаркт миокарда. Острый коронарный синдром – жизнеугрожающее состояние. Его тяжесть зависит от фазы инфаркта и объёма поражения сердечной мышцы.

Вообще же ишемическая болезнь сердца, острая фаза которой и есть инфаркт миокарда, – самая частая патология в кардиологии и кардиохирургии. Её лечение требует как планового, так и экстренного вмешательства – как раз в том случае, когда развивается острый коронарный синдром.

**– Насколько велико окно возможностей для спасения жизни пациента при остром коронарном синдроме?**

– Инфаркт поражает не только мышцы сердца, но и весь организм. Поэтому чем быстрее будет оказана помощь, тем меньшие последствия для организма и сердца принесёт эта сосудистая катастрофа.

Острый коронарный синдром подразделяется номинально на два типа: он может быть с подъёмом сегмента ST

и без подъёма ST. Инфаркт с подъёмом ST из-за полной закупорки коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, приводит к быстрому и обширному повреждению сердечной ткани. В обоих случаях максимально быстрое оказание помощи несёт минимальные потери и для пациента, и для сердечной мышцы.

**– Какова роль флагманских центров в лечении острого коронарного синдрома в Москве?**

– Сейчас пациентов с острым коронарным синдромом везут в один из столичных флагманских центров, расположенных таким образом, чтобы путь до них занимал считанные минуты. Во флагманских центрах сконцентрированы все самые

системы в послеоперационном периоде. Сейчас мы полностью обеспечены системой контроля выполнения операции. Прямо в операционной мы проводим оценку нашей работы: специальным ультразвуковым датчиком мы можем посмотреть, насколько хорошо пропускает кровь при-

не отходя от операционного стола, мы оцениваем результаты нашей работы. Сейчас у нас есть очень хорошее обеспечение, в том числе видеоскопическое: дополнительные стойки, улучшающие разрешающую способность, детализацию изображения. Это позволяет нам технически

## Ишемическая болезнь сердца – инфаркт миокарда – самая частая патология в кардиологии и кардиохирургии



▲ Чем раньше пациент получит помощь, тем благоприятнее исход операции

современные технологии, включающие не только диагностические манипуляции и эндоваскулярные методы лечения, но и такие неотложные хирургические вмешательства, которые в обычном региональном сосудистом центре невыполнимы. Например, при осложнённых формах острого коронарного синдрома, требующих механической поддержки системы кровообращения. Когда скорая помощь привозит пациента практически в состоянии агонии, врачи флагманского центра, подключив систему замещения обеспечения жизненно важных функций (ЭКМО или внутриаортальный баллонный контрпульсатор), проводят различные сложные манипуляции и операции высокого риска, которые в обычной больнице сделать невозможно.

**– Какие современные технологии и оборудование используются во флагманском центре для лечения пациентов?**

– Новое оборудование у нас широко представлено как для диагностики, лечения, так и для поддержки сердечно-сосудистой

выполнять операции большей сложности, чем раньше.

– Какую роль играет мультидисциплинарная команда флагманского центра (кардиологи, кардиохирурги, анестезиологи и др.) в лечении пациентов с острым коронарным синдромом?

– В нашей клинике сформирован полный цикл лечения пациентов с этой патологией. То есть в случае подозрения на ишемическую болезнь сердца или при выявлении этого заболевания пациент по направлению врача районной поликлиники приходит в клинику-диагностический центр нашего стационара, где в ежедневном режиме ведут приём кардиолог и кардиохирург. Эти специалисты проводят осмотр пациента, изучают его медицинские документы, определяют показания к оперативному лечению. Перед операцией больной проходит необходимую диагностическую подготовку. Это очень важный этап, потому что сейчас многие пациенты имеют целый ряд сопутствующих заболеваний, требующих компенсации. Но, даже если компенсации не требуется, в любом случае кардиохирург должен знать всё о пациенте, чтобы потом можно было профилировать послеоперационные осложнения. Когда мы полностью осведомлены о состоянии здоровья нашего пациента, проще провести вмешательство. Далее пациент поступает в отделение кардиохирургии для проведения операции. Сразу же после неё его переводят в реанимационное отделение, где им занимается специальная бригада врачей-реабилитологов ранней реабилитации, а после выписки из стационара при необходимости мы можем направлять пациента на восстановительное лечение в санаторий.

Полная версия интервью – в журнале «Московская медицина».



▲ Операция без остановки сердца требует определённых навыков

шитый нами сосуд, установленный в качестве шунта. При помощи ультразвука мы оцениваем его эффективность. Этот метод позволяет в случае выявления каких-то технических недочётов сразу же исправить их и при необходимости провести дополнительное шунтирование. То есть,

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ





Весь комплекс зданий центра обновлён и соответствует современным стандартам

врач – рентгенэндоваскулярный хирург отделения рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина Владимир Цукан.

Сначала врачи остановили внутреннее кровотечение. Команда рентгенэндоваскулярных хирургов провела мини-инвазивную операцию. Специалисты ввели в печёночную артерию эмболы – специальные частицы, заблокировавшие повреждённые участки печени. Для максимально точной визуализации сосудов вмешательство выполняли под контролем плоскодетекторной компьютерной томографии. В результате врачи смогли предотвратить образование тяжёлых гематом, разрыв которых грозил полной потерей органа.

Следующим этапом стала операция по восстановлению целостности раздробленной ключицы. С помощью специальных пластин команда зафиксировала части костей в правильном положении для их дальнейшего сращивания.

Чёткие и последовательные действия врачей позволили стабилизировать состояние пациентки и подготовить её к третьему этапу – сложнейшему нейрохирургическому вмешательству на позвоночнике. Отломки повреждённого поясничного позвонка сдавливали позвоночный канал и корешки спинного мозга, что могло привести к инвалидности – параличу и невозможности ходить. Операция длилась пять часов. За это время медики с ювелирной точностью удалили все костные отломки и сместившийся позвонок, провели декомпрессию ствола спинного мозга. На место удалённого позвонка был установлен трансплантат, дополненный костной тканью и металлоконструкцией.

Благодаря слаженной работе медиков и современным инновациям жизнь и здоровье женщины удалось сохранить. Спустя две недели пациентку выписали под амбулаторное наблюдение.

### О стандарте экстренной помощи

Московский стандарт экстренной помощи предусматривает чёткие алгоритмы действий каждого медицинского работника при поступлении пациентов. Принцип предполагает концепцию «врач – к пациенту», высокие требования к компетенции персонала и масштабные образовательные программы.

Также в Москве по новому стандарту экстренной помощи работают флагманские центры при Городской клинической больнице имени В. В. Вересаева, НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, Городской клинической больницы № 15 имени О. М. Филатова, Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова и Городской клинической больницы имени В. М. Буянова.

## ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ

Во флагманском центре Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина спасли женщину, упавшую под поезд.

Пациентку доставила бригада скорой помощи. Женщина находилась в тяжёлом состоянии из-за множественных травм.

«Сегодня за счёт внедрения нового стандарта экстренной помощи, открытия флагманских центров с уникальными гибридными операционными, в которых может работать многопрофильная команда врачей, и модернизации приёмных отделений больниц москвичи могут рассчитывать на максимально быстрое лечение даже в самых сложных ситуациях. Так, в Боткинской больнице спасли попавшую под поезд женщину с множественными травмами. Благодаря подключению столичной скорой помощи к единому цифровому контуру московской медицины врачи центра сразу же получили от бригады необходимые данные о состоянии пациентки и смогли подготовиться к её поступлению», – рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Хирургической бригаде нужно было прооперировать разрыв печени, закрытый многооскольчатый перелом и смещение одного из позвонков поясничного отдела, переломы правой теменной кости, ключицы и 10 рёбер, устранить травму лёгкого и внутримозговое кровоизлияние.

«Самый критичный момент для таких пациентов – это именно госпитализация. Важно не упустить “золотой час”, когда необходимо применить все самые современные технологии для быстрого принятия решения и купирования острой ситуации», – подчеркнул заместитель главного

врача Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина по хирургии, доктор медицинских наук Алексей Карпов.

### Возможности гибридной операционной

Работа началась с точной диагностики состояния пострадавшей, что помогло дополнить клиническую картину. Экстренное оперативное вмешательство проводилось в гибридной операционной.

«Гибридная операционная – это высокотехнологичный и уникальный медицинский комплекс. В мире истинными гибридными операционными оснащены не так много стационаров, потому что требуется довольно много ресурсов и материальных вложений. Но благодаря модернизации системы здравоохранения



▲ В первую очередь врачи остановили кровотечение

города Москвы гибридные операционные появились во всех флагманских центрах города», – рассказал

# 6

**флагманских центров действуют на базе многопрофильных больниц Москвы**



▲ Оснащение гибридной операционной позволяет проводить сложные хирургические вмешательства

Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы



Фото: пресс-служба ДЭМ

**Елена Смирнова**

«Как-то раз приехали на вызов: молодой человек, 32 года, астма. Я ждала медиков с вызова, как прибегает папа парня за реанимационным набором: состояние пациента резко стало угрожающим жизни. Силами медиков, родни и соседей на кислороде пациента спустили на волокушах, мы закатали носилки, а дальше я слышу, что доктор просит дать ближайшую больницу, потому что “не довезём”. Яркие лампы дальнего света, синие маяки, пронзительная сирена, расступающиеся водители... Из заснеженных дворов Кетчерской улицы до Вешняковской – всё будто на одном дыхании, но самое главное: довезли! Ему ещё жить да жить».



Фото: пресс-служба ДЭМ

**Александр Комаров**

«Везём тяжёлую больную, беременная. Едем по Третьему транспортному кольцу с сиреной, впереди машины уступают дорогу. Появляется машина впереди нас, останавливается и включает аварийку. Я только начинаю её объезжать, водитель начинает двигаться со скоростью 5 км/ч, так мы попадаем в Шереметьевский туннель. Я включал сирену, сигналил, но водитель всё равно не пропускает. Беру в руки микрофон громкоговорителя и на весь туннель объявляю: “Уважаемые водители, вот из-за таких хулиганов гибнут ваши родные и близкие, потому что скорая не успевает довезти”. Весь туннель начал нажимать на клаксоны, два водителя вышли и побежали к нему, только после этого он освободил дорогу. Выезжая из тоннеля, я ещё слышал, как ему сигналили».

**Владимир Моисеенко**

«Нам поступил вызов: девочка, 2 года, упала с детской горки в лужу с хлоркой. Мы прибыли на вызов за несколько минут, приняли ребёнка с ожогом роговицы глаз. Нас направили в Морозовскую детскую больницу. Врач сказал мне: “Вова, гони!” Это был вечерний часпик, и я доставил бригаду из Тушино на Добрынинский переулок всего за 13 минут. Как я это сделал, я до сих пор не знаю, но по приезде туда меня ещё трясло минут 30. После мы узнали, что зрение девочке удалось спасти!»

Фото: пресс-служба ДЭМ

**ЖИЗНЬ НА СКОРОСТИ**

20 августа во всем мире отмечается День медицинского транспорта. Главные герои этого праздника – водители скорой помощи. Ежедневно, минута за минутой они мчатся в ритме большого города, чтобы успеть спасти пациентов. И здесь главное – скорость, внимательность и выдержка. О самых трогательных историях спасения рассказывают водители московской скорой.



Фото: пресс-служба ДЭМ

**Алексей Шишкин**

«Вызов поступает в 3 часа ночи: мужчина, повысилось давление. Врачи пошли осматривать, через 10 минут осмотрели и стали собираться. Тут пациент теряет сознание, клиническая смерть. Звонок фельдшера, просит принести дефибриллятор. Через 30 секунд он был уже у них, и они “завели” сердце. Я сбегал за каталкой, загрузили в машину. Быстро поехал в больницу. На подъезде к ней за 100 метров опять клиническая смерть. Врач попросил остановиться, снова удар дефибриллятором, они его привели в чувства. Довезли до больницы и подняли в реанимацию. Через 3 дня его выписали и отпустили домой».

Фото: пресс-служба ДЭМ



**Аркадий Касумов**

«Был вызов к ребёнку. Девочка, 8 лет, не ходила, ноги были обожжённые. Уже в машине скорой я ударился о штатив капельницы. Девочка меня обняла, пожалела. Пока доктор осматривал ребёнка, она очень просила, чтобы я остался с ней. Я сказал, что обязательно приеду, когда она выздоровеет, а сейчас нужно ехать к другим деткам, которые болеют».

**Дмитрий Комягин**

«Мы получили вызов с поводом “боли в груди, холодный пот”. Тогда появилось предчувствие, что дело серьёзное. Прибыв на место и увидев пациента, поняли: не ошиблись. Когда состояние пациента было стабилизировано, мы немедленно его повезли. Ехать нужно было максимально быстро, но при этом плавно и избегая лишних толчков, потому что воздействие внешних факторов могло вызвать фибрилляцию. Наши усилия увенчались успехом – пациента доставили в кардиореанимацию, а спустя несколько часов кардиохирург поблагодарил нас за профессионализм».

Фото: пресс-служба ДЭМ

# ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ

Лечебная физкультура для детей – это важный инструмент их гармоничного развития. В чём польза этих занятий, рассказывает ведущий научный сотрудник отдела медицинской реабилитации детей и подростков МНПЦ медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого Екатерина Вахова.



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

▲ Екатерина Вахова

Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, от удовлетворения которой зависит его развитие. Физическое воспитание, организованное с учётом всех особенностей, обеспечивает надёжную работу органов и систем, способствует развитию самодисциплины и создаёт позитивный эмоциональный фон. Недостаток двигательной активности может вызвать функциональные нарушения: замедление моторного развития, сокращение возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

## Современные методы ЛФК

Помимо традиционных методов, таких как лечебная гимнастика, упражнения в воде и лечебная ходьба, для коррекции функциональных нарушений применяют современные технологии кинезиотерапии.

**ВОЙТА-ТЕРАПИЯ** основана на активации ключевых двигательных реакций, необходимых для переворота и ползания, через внешнее воздействие на определённые рефлексогенные зоны. В результате восстанавливаются нервные связи между головным и спинным мозгом.

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** по методу Кастильо Моралес – способ лечения детей с нарушением речи, проблемами глотания и дыхания. Метод основан на ручном воздействии в области лица и шеи в сочетании с психологическим контактом.

**БОБАТ-ТЕРАПИЯ** направлена на нормализацию мышечного тонуса, предотвращение тугоподвижности суставов, улучшение баланса, координации.

**КОРРЕКЦИОННАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** по методике Катарины Шрот – система упражнений, сочетающая дыхательные техники с мягким воздействием на позвоночник. Гимнастика помогает

улучшить тонус мышц, скорректировать осанку и нормализовать работу дыхательной системы.

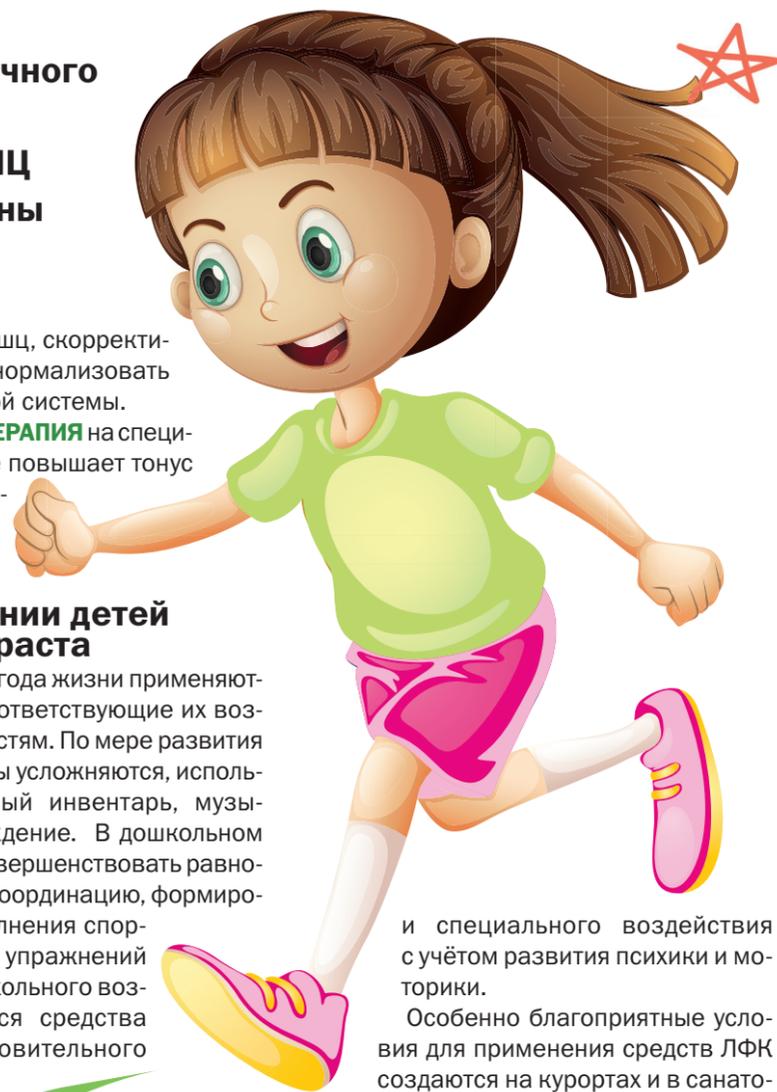
**ВИБРАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ** на специальном тренажёре повышает тонус мышц, улучшает координацию.

## ЛФК в оздоровлении детей разного возраста

Для детей первого года жизни применяются упражнения, соответствующие их возрастным особенностям. По мере развития ребёнка комплексы усложняются, используется необходимый инвентарь, музыкальное сопровождение. В дошкольном возрасте важно совершенствовать равновесие, развивать координацию, формировать навыки выполнения спортивно-прикладных упражнений и игр. Для детей школьного возраста применяются средства ЛФК общеоздоровительного

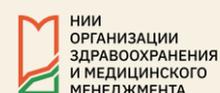
и специального воздействия с учётом развития психики и моторики.

Особенно благоприятные условия для применения средств ЛФК создаются на курортах и в санаториях, где движение, солнце, воздух и вода становятся важными элементами оздоровления.



## Памятка

# ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ



Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



**Регулярность и систематичность занятий (не реже 3-4 раз в неделю)**



**Интерес и положительные эмоции во время процедуры**



**Постепенное увеличение нагрузки**



**Проведение занятия через 1-2 часа после еды**



**Врачебный контроль за проведением занятий**



**Если ребёнок почувствует недомогание, обязательно нужно сообщить об этом инструктору**

# УЧИМСЯ УЧИТЬСЯ

**Подготовка к учёбе очень важна, ведь во время приспособления к школьной жизни часто возникают сложности. Как частично или даже в значительной степени облегчить этот процесс – разбираемся с врачом-психотерапевтом Центра ментального здоровья Александром Кудряшовым.**

Адаптация к школе – важный этап в жизни ребёнка. Он может испытывать страх и тревогу из-за нового коллектива, учителей, строгих правил и оценок. Дети могут сомневаться в себе и чувствовать себя неуверенно в новой обстановке. Не каждый ребёнок легко находит общий язык с одноклассниками, особенно если по натуре он стеснителен. Во время учёбы дети могут испытывать проблемы с концентрацией внимания, дисциплиной и выполнением заданий. Они быстро устают и отвлекаются. Если ребёнок недостаточно подготовлен, у него могут возникнуть сложности с чтением, письмом и счётом.

В период адаптации могут измениться поведение и самочувствие: нарушаются сон и аппетит, появляются раздражительность, замкнутость или плаксивость. Некоторые дети становятся слишком разговорчивыми, другие – молчаливыми. Это внешние проявления нервного напряжения, которые со временем проходят. Следовательно, ребёнка нужно готовить к обучению, чтобы он вовремя приобрёл нужные навыки и легче адаптировался.

## Режим дня

Прежде всего дома необходимо создать условия, которые будут способствовать здоровому росту и развитию. Чёткий распорядок дня будет приучать ребёнка к определённому графику: в одно и то же время ложиться спать, просыпаться, принимать пищу, играть и заниматься. Помните, что около половины времени бодрствования дети должны активно двигаться. Особенно полезны занятия вместе с родителями: утренняя зарядка, прогулки и посильный физический труд.

## Ловкость рук

Готовность ребёнка к школе во многом определяется развитием мелкой моторики и двигательных навыков кисти. Чем больше и разнообразнее движения кисти, тем быстрее они становятся точными и координированными. Поэтому при подготовке к школе важно не столько учить ребёнка писать, сколько создавать условия для развития мелких мышц рук.

## Находим друзей

Если вашему ребёнку сложно находить общий язык со сверстниками, старайтесь чаще организовывать встречи с ними. Начните с совместных прогулок и игр, а затем переходите к занятиям и развлечениям дома. Постепенно у ребёнка появится потребность в общении, и он станет более уверенным. Нерешительность и робость отступят перед интересом к совместной деятельности.

Подвижные игры будут полезны, если поручать ребёнку важные «командные» роли. Также привлекайте его к совместному труду и не забывайте хвалить за помощь. Важно, чтобы ребёнок умел слушать, договариваться, делиться, просить помощи и предлагать её другим.

## Готовимся к школьной жизни

Чтобы помочь будущему первокласснику легче адаптироваться к новой роли, родители могут предпринять следующие шаги:

- рассказать ребёнку о том, что его ждёт в школе: новый коллектив, учителя, расписание занятий, правила поведения. Объяснить, зачем нужны эти правила и как они помогут в учёбе и общении с одноклассниками;
- развивать навыки самоорганизации. Учить ребёнка планировать своё время, организовывать рабочее место, следить за порядком в учебниках и тетрадях. Это поможет ему лучше адаптироваться к школьной рутине;
- поощрять самостоятельность. Давать ребёнку возможность принимать решения и нести за них ответственность. Это может быть выбор одежды для школы, планирование досуга после уроков и т. д. Самостоятельность поможет ему чувствовать себя увереннее в новой роли школьника;
- быть примером. Показывать ребёнку, как важно соблюдать правила, быть ответственным и уважительным к другим. Поддержка и понимание родителей помогут легче адаптироваться к школьной жизни.



Фото: НИИОЗММ

▲ Александр Кудряшов

## Самые эффективные упражнения для развития мелкой моторики

- **Лепка.** В процессе задействованы все пальцы и ладонь, что способствует укреплению мышц кисти, развитию тактильной чувствительности и координации движений.
- **Нанизывание мелких предметов на нитку или шнурок** — классическое упражнение для развития точности движений пальцев и зрительно-моторной координации. Попросите ребёнка нанизывать бусины по цвету или размеру.
- **Рисование карандашами, фломастерами, кисточками**, а также раскрашивание мелких деталей в раскрасках способствует развитию контроля над движениями руки, регулированию силы нажима.
- **Вырезание по контуру**, создание аппликаций – важный навык, который требует контроля над движениями руки и пальцев.
- **Повседневные задачи:** застёгивание и расстёгивание пуговиц, кнопок и крючков, завязывание и развязывание лент, шнурков и узелков на верёвке, закручивание и развинчивание крышек банок и пузырьков.

Систематические упражнения на развитие мелкой моторики улучшают навыки письма, стимулируют речевые зоны мозга, повышают концентрацию внимания, способствуют развитию логического и пространственного мышления, а также эмоциональной устойчивости. В результате ребёнок легче овладевает письмом, его почерк становится аккуратнее, словарный запас обогащается, он становится более терпеливым и усидчивым, а успешное выполнение заданий повышает его самооценку.

Следите, чтобы игры с мелкими предметами проходили под присмотром. Хвалите ребёнка за успехи, даже небольшие.

**Занимайтесь ежедневно, но не перегружайте ребёнка — для упражнений на мелкую моторику достаточно 10–15 минут. Превращайте занятие в игру, используйте интересные сюжеты.**

**Продолжаем публиковать подборки благодарностей от пациентов столичных больниц. Люди делятся тем, какие эмоции испытывали, когда шли на госпитализацию, и как все страхи оставались позади, стоило только врачам приняться за работу.**

«Хочу поблагодарить от всего сердца доктора, который приехал на вызов к моей дочери. Бригада 113 подстанции № 49 Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова. Я первый раз пишу благодарность скорой помощи, но участие, душевность и человечность в самом комплиментарном смысле меня тронули так, что сделать это – это самое малое, что я могу! Не обращая внимание на мою взвинченность и нервозность от переживаемого стресса, врач проявил профессионализм, терпимость и душевную доброту. Если Вы читаете этот отзыв, доктор, Вы уехали с моим ребёнком, и я не справилась с эмоциями и расплакалась от того, насколько же Вы помогли моей семье! Низкий Вам поклон, и желаю Вам быстро выздоравливающих пациентов, добрых и вежливых. Пусть в Вашей нелёгкой работе, где Вы с полной отдачей идёте в служение людям, будет всё хорошо. Желаю Вам крепкого здоровья и стальных нервов. Благодарю Вас и желаю всего самого наилучшего».

Мама пациентки А.

«Хочу выразить огромную благодарность высококлассному нейрохирургу НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Георгию Вахтанговичу Руруа, который в буквальном смысле поставил меня на ноги. Как очень многие, благодаря офисному сидячему образу жизни, тяжёлым сумкам и чемоданам, прочим вредным для позвоночника привычкам заработала две немаленькие грыжи. Поскольку тянула до последнего, занималась самолечением и надеялась, что пронесёт, начали отниматься ноги, а боль уже ничем не снималась. После проверки результатов МРТ Георгий Вахтангович посоветовал далее не тянуть. В результате им была проведена операция – микрохирургическая декомпрессия корешка L5, микрохирургическое удаление грыжи диска на уровне L4–L5.

Для собственного спокойствия мне очень важно знать, что происходит и как, иначе становится страшно от неопределённости. До операции доктор подробно описал предполагаемый ход событий, а после давал подробные рекомендации по дальнейшим шагам. Хочу подчеркнуть, что пациенту очень важно внимание. Благодаря чуткому отношению Георгия Вахтанговича обретается уверенность и силы на выздоровление. Сейчас я прохожу реабилитацию и говорю искреннее спасибо Георгию Вахтанговичу за золотые руки!»

Пациентка Л.



▲ УЗ-исследование – доступный и информативный метод обследования

«Что может быть дороже жизни твоего ребёнка? Что может быть страшнее потери самого дорогого? В критический момент ты ничего не понимаешь, тобой овладевает паника. Бог послал нам надежду в белом халате. Заведующая отделением реанимации и интенсивной терапии № 2 Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой Маргарита Александровна Меньшикова спасла жизнь моего ребёнка, не щадя своих собственных сил.

Маргарита Александровна – великий врач. Это регалия от всех мам, пап и близких людей спасённых детей! Это человек с большой буквы, который несёт на планете самое светлое и истинное добро.

В отделении реанимации и интенсивной терапии № 2 работает беспрецедентная сильная команда специалистов – лучшая в нашем городе: Чурносова М. А., Борисов С. М., Короид В. В., медсёстры высочайшего уровня профессионализма, сострадания и заботы. Низкий поклон всем, безграничного здоровья и благополучия!

Маргарита Александровна, Вы высокоинтеллектуальный, талантливый, мудрый, вдумчивый, смелый, добрый врач, который не на словах, а на деле применяет все свои знания и силы для спасения детей! Вы достойны самого лучшего в этом мире, пусть Вас окружают только самые лучшие люди, пусть Бог пошлёт Вам счастья, крепкого здоровья и радости, Вы солнце, Вы Ангел!»

Мама пациентки С.



▲ В палате флагманского центра

«Я обращалась к врачу – травматологу-ортопеду Городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова Алексею Сергеевичу Абиленец за консультацией по поводу проблемы со ступнями: вальгусная деформация на обеих ногах. Доктор меня осмотрел, подробно всё рассказал и дал направление на анализы. Я всё сдала, Алексей Сергеевич назначил день операции на одной ноге, и всё прошло успешно! Через месяц была проведена следующая операция на второй ноге. И так же, как в первый раз, всё прошло замечательно. Алексей Сергеевич очень чуткий и внимательный доктор. Всегда интересовался моим самочувствием и давал рекомендации по восстановлению. Я очень довольна и благодарна доктору, обязательно буду советовать знакомым обращаться именно к этому профессиональному врачу».

Пациентка К.



фото: НИИОЗММ

фото: НИИОЗММ

фото: НИИОЗММ

 **НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА**

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**Члены редакционного совета**

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Василевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, С. А. Гуменок, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, В. П. Ефимова, Е. С. Жолобова, М. В. Журавлева, А. И. Загребнева,

О. В. Зайратьянц, И. В. Золотницкий, С. К. Зырянов, А. Н. Ибрагимов, А. Н. Ивашкин, А. Ю. Ивойлов, О. В. Карасева, И. В. Караченцова, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, В. Г. Крыжановский, А. И. Крюков, О. А. Латышкевич, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанова, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, О. Д. Остроумова, А. Н. Пампура, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова,

Н. Н. Потекеев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкарь, А. Ю. Разумовский, Н. К. Рункина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижаков, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, С. А. Федотов, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубулия, 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. City» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

**Над выпуском работали:**

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

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

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

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

«Московская медицина. City» в социальных сетях:



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ