



Мэр Москвы Сергей Собянин и министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко осмотрели реконструированный корпус № 12 Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева, где вскоре примет пациентов новый родильный дом.

фото: mos.ru



ВИЗИТ В ОБНОВЛЁННЫЙ РОДДОМ

▲ Михаил Мурашко и Сергей Собянин в новом корпусе Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева

«Мы вместе с Министерством здравоохранения реновируем всю систему оказания медицинской помощи женщинам, родовспоможения, создаём новые медицинские центры, женские центры, перинатальные дома, роддома в составе крупных многофункциональных клиник. Это уже система нового поколения, которая намного эффективнее оказывает медицинскую помощь для будущих мам, для детишек, которые иногда рождаются с серьёзными проблемами», – рассказал **Сергей Собянин**.

В Москве создаётся современный каркас медицинской помощи женщинам и новорождённым. В единую сеть объединяются родильные дома, перинатальные центры, центры женского здоровья и ранней помощи.

Такая структура обеспечивает комплексную поддержку москвичкам на всех этапах – от планирования беременности до родов и ухода за младенцем.

Это позволяет женщинам быть уверенными, что они и их дети получают квалифицированную и всестороннюю помощь, соответствующую самым высоким стандартам.

Новости

В режиме одного дня

Москва расширяет возможности быстрой хирургии. С внедрением современного оборудования и малоинвазивных методик многие операции теперь выполняются в формате одного дня.

«Мы проводим их (операции, которые раньше требовали длительной подготовки и восстановления. – Ред.) в стационарах кратковременного пребывания – это формат, при котором вся помощь, от госпитализации до послеоперационного наблюдения, укладывается в сутки, без долгого нахождения в больнице. За пять лет мы увеличили объём таких операций в пять раз: с 40 тысяч в 2020 году до более чем 200 тысяч в минувшем», – рассказала **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**.

Продолжение на стр. 3



▲ Пациенты покидают стационар кратковременного пребывания через несколько часов после вмешательства

Цифровая медицина



«Только за 2025 год было зафиксировано свыше 660 миллионов обращений к сервису – почти в полтора раза больше, чем в прошлом году, а их общее число с момента открытия москвичам доступа к ЭМК превысило 1,6 миллиарда», – рассказала **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова**.

Анонсы



В юбилейном, 400-м номере вспоминаем, как менялось здравоохранение столицы. **Московская медицина нашими глазами**

<< СТР. 4–5



Врач-дерматовенеролог Ольга Жукова делится правилами ухода за кожей и волосами зимой. **Зимняя красавица**

<< СТР. 7



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код

Искусственный интеллект в диагностике остеопороза



Фото: пресс-служба мэра и Правительства Москвы

▲ Технологии искусственного интеллекта всё больше внедряются в работу врачей

В Москве ИИ-сервис начал автоматически выявлять остеопороз на ранних стадиях.

Сервис способен находить изменения в костной ткани ещё до появления симптомов, даже если диагностика этого заболевания не была целью исследования. Нейросеть отмечает подозрительные участки костной ткани цветовой индикацией – оранжевой или красной.

«Мы последовательно внедряем технологии искусственного интеллекта в повседневную практику, например в анализ рентгеновских снимков по разным клиническим показаниям. Такой подход дополнителен скрининга на патологии позволяет предотвращать проблемы заранее, вместо того чтобы бороться с последствиями. Недавно мы внедрили автоматический скрининг остеопороза на КТ-исследованиях. Он выявляет заболевание

на ранних стадиях, когда человек ещё даже не догадывается о проблеме, пока она развивается без симптомов», – отметила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Главный врач Центра диагностики и телемедицины Юрий Васильев отметил, что остеопороз – одно из наиболее скрытых и опасных возрастных заболеваний, часто выявляемое уже после осложнений. По его словам, использование ИИ помогает не пропустить ранние признаки патологии и обеспечивает дополнительную защиту пациентам. Однако окончательное решение о необходимости постановки диагноза принимает специалист, опираясь на результаты ИИ-анализа и заключение рентгенолога.

Спасение после отпуска

Московские врачи вылечили пациентку с «ожогом» после контакта с медузой.

Женщину во время новогоднего отдыха в тёплой стране сильно ужалила медуза, и после возвращения пациентка обратилась за помощью к специалистам.

«Я выходила из воды и почувствовала резкую боль, похожую на удар током, посмотрела на руку и увидела медузу. Я её скинула и вышла из воды. Рука была красная, на ней появились «ожоги», рука стала сильно отекает. На месте мне оказали первую помощь, но лучше не стало, и при перелёте отёк усилился», – рассказала пациентка.

Сразу после возвращения домой женщина почувствовала себя хуже и вызвала скорую помощь. Бригада доставила её в Центр острых отравлений НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского – специализированное подразделение, круглосуточно оказывающее помощь пациентам с острыми отравлениями химической этиологии. Врачи оперативно провели полный комплекс детоксикационной терапии и мероприятий, направленных на улучшение микроциркуляции крови и стабилизацию состояния.



Фото: пресс-служба НИИ СП им. Н.В. Склифосовского

▲ Специалисты Центра острых отравлений круглосуточно оказывают помощь пациентам

«Щупальца – главная опасность при контакте с медузой: они покрыты стрекательными клетками, в которых спрятаны капсулы с ядом. При прикосновении эти капсулы раскрываются, и яд проникает под кожу, вызывая местную реакцию, а иногда воздействуя на различные системы организма. Поэтому важно обратиться вовремя за помощью, если начался сильный отёк», – пояснили в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

Благодаря своевременно оказанной помощи удалось избежать осложнений. После восстановления пациентку выписали домой с подробными медицинскими рекомендациями.

Робот на страже здоровья

В Москве провели высокоточную операцию на коленном суставе.

В Городскую клиническую больницу имени В.П. Демикова обратилась пациентка, ведущая активный образ жизни – она занимается йогой, гимнастикой и плаванием. Женщину начала беспокоить сильная боль в колене, из-за которой привычная активность оказалась под угрозой.

После обследования врачи приняли решение выполнить эндопротезирование коленного сустава с применением роботизированной системы. Она позволяет

заранее на основе данных КТ точно рассчитать положение импланта с учётом анатомических особенностей пациента.

Робот при этом не заменяет врача, а служит умным инструментом в руках хирурга, помогая максимально точно выполнить все этапы вмешательства. Использование технологии снижает травматичность вмешательства, уменьшает кровопотерю и ускоряет процесс восстановления.

«Эта технология обеспечивает беспрецедентную точность установки импланта, что позволяет сохранить все функции сустава для будущих физических нагрузок. После реабилитации пациентка сможет вернуться к своему привычному графику тренировок», – рассказал врач – травматолог-ортопед, заведующий отделением травматологии и ортопедии № 3 Городской клинической больницы имени В.П. Демикова Арменак Петросян.

Операция прошла успешно, и на пятый день пациентку выписали домой.



Фото: НИИОЗММ

▲ Всё готово к проведению операции

Коротко

Строительство медицинских объектов

С 2015 года на севере Москвы под кураторством Департамента гражданского строительства возвели девять современных объектов здравоохранения общей площадью более 75 тысяч м². Новые медицинские корпуса появились в Левобережном, Тимирязевском, Беговом, Дмитровском, Савёловском, Войковском, Молжаниновском районах и Ховрине. Среди них современная поликлиника в Дмитровском районе. В 2023 году открыт флагманский центр при МНКЦ имени С.П. Боткина, где пациентов принимают круглосуточно. Здесь работают девять операционных, оснащённых высокотехнологичным оборудованием, а на крыше установлена вертолётная площадка.

Облагораживание территорий

В столице возле поликлиник, прошедших реконструкцию по новому московскому стандарту, в 2025 году высадили около 400 крупномерных деревьев. «Новый облик получили не только здания поликлиник, но и прилегающие территории. А важным заключительным этапом стало озеленение – возле обновлённых поликлиник высадили почти 400 деревьев», – отметил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков. Для озеленения выбрали устойчивые к городским условиям клёны, липы, рябины и ели. Новые насаждения не только украшают территорию, но и очищают воздух, снижают уровень шума и пыли в городе.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая еженедельно делится новостями столичного здравоохранения. В каждом выпуске – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру телефона на QR-код.



В РЕЖИМЕ ОДНОГО ДНЯ

Развитие сети стационаров кратковременного пребывания (СКП) и внедрение малоинвазивных технологий – часть общей стратегии по повышению доступности и эффективности медицинской помощи в Москве.

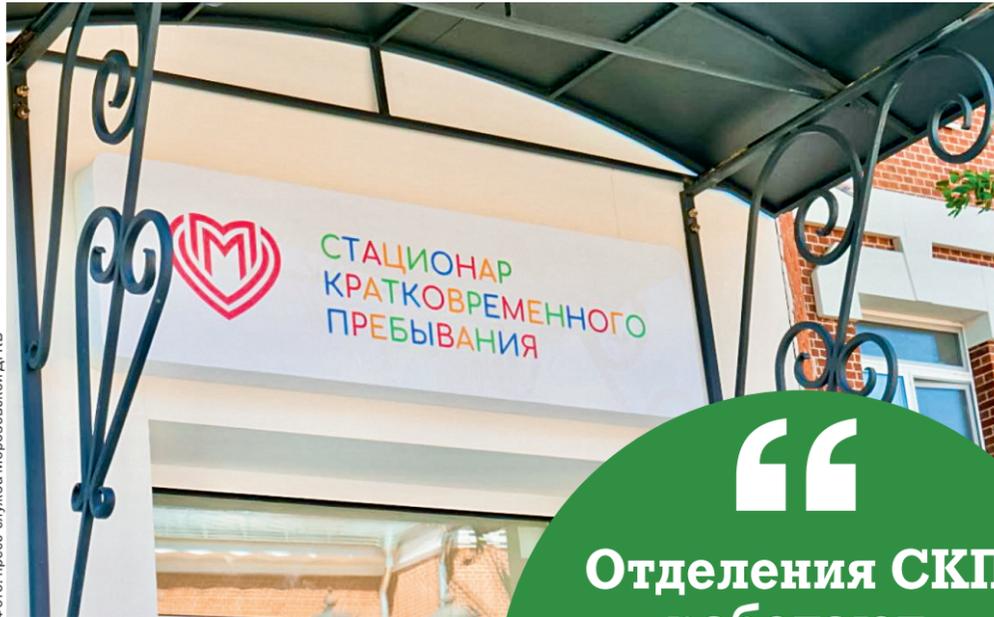


Фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

“
Отделения СКП
работают
для взрослых
по 8 хирургическим
профилям, а для
детей – по 7 на-
правлений”

▲ На базе СКП Морозовской детской больницы действует первый центр быстрой амбулаторной хирургии для детей

▲ Малоинвазивные операции, проводимые в СКП, соответствуют высочайшим стандартам безопасности

Маршрут построен

Сложные манипуляции, включая хирургические, теперь проводят в течение одного дня, а восстановление пациента занимает всего несколько часов. Сегодня москвичи могут получить оперативное и качественное лечение в СКП на базе 28 крупнейших взрослых и детских стационаров города.

Столичные отделения СКП работают для взрослых по 8 хирургическим профилям, а для детей – по 7 направлениям.

За время работы СКП получили высокую оценку пациентов. После обследования в поликлинике по месту жительства и получения направления врач стационара изучает анализы, определяет дату операции. В назначенный день пациента госпитализируют, проводят необходимые манипуляции или хирургическое вмешательство, и уже через несколько часов он может покинуть медицинское учреждение.

Современные методики и профессионализм

Малоинвазивные операции, проводимые в СКП, соответствуют высочайшим стандартам безопасности, что делает их надёжной альтернативой традиционным хирургическим методам. Этот подход базируется на нескольких ключевых принципах.

Безопасность начинается с правильного отбора. Для лечения в формате СКП подходят пациенты с неосложнёнными формами заболеваний, без тяжёлых сопутствующих патологий, которые могут увеличить риски. Каждый случай предварительно оценивается лечащим врачом и хирургом стационара на основе комплексных анализов и диагностических исследований.

В СКП Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева входит 7 отделений, за 2025 год помощь в рамках СКП получили около 10 тысяч человек. Динамика роста числа пациентов, обращающихся за «быстрой помощью», значительна – ежегодно их число увеличивается на 15%.

«Сама суть методик (лапароскопия, эндоскопия, лазерные и радиоволновые

Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ В стационарах кратковременного пребывания также доступна помощь оториноларингологов и челюстно-лицевых хирургов

технологии) обеспечивает повышенную безопасность. Маленькие разрезы или доступ через естественные пути снижают кровопотерю и упрощают последующее восстановление. Операция проводится под визуальным контролем с увеличением, что делает операцию ещё более точной», – рассказал заведующий стационаром кратковременного пребывания Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева, врач-хирург, обладатель статуса «Московский врач» Андрей Васильев.

Семь дней в неделю

СКП в Морозовской детской больнице открыли в 2017 году. В июне 2025 года стационар переехал в обновлённый корпус, на базе которого теперь действует первый в Москве современный центр быстрой амбулаторной хирургии для детей. Это позволило повысить качество и значительно улучшить комфорт



оказания медицинской помощи маленьким пациентам. Ежедневно специалисты СКП проводят около 30–40 операций. В 2025 году они выполнили порядка 9 тысяч операций.

«Мы работаем по семи профилям: хирургия, урология-андрология, офтальмология, травматология-ортопедия, гинекология, челюстно-лицевая хирургия и оториноларингология. Дети с распространёнными хирургическими заболеваниями, такими как паховая грыжа и аденоиды, могут получить всю необходимую медицинскую помощь одним днём. Для этого не требуется длительной госпитализации в стационар. Мы работаем семь дней в неделю. Это особенность и главное преимущество нашего отделения», – рассказал заведующий стационаром кратковременного пребывания по профилю «хирургия» Морозовской детской больницы, кандидат медицинских наук, обладатель статуса «Московский врач» Георгий Поддубный.

Хирургическая помощь в СКП Москвы оказывается бесплатно по полису ОМС, направление можно получить в поликлинике по месту жительства.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Стационары кратковременного пребывания работают семь дней в неделю

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА НАШИМИ ГЛАЗАМИ

В 2017 году вышел первый номер газеты «Московская медицина. Cito». С тех пор именно мы становимся свидетелями всех важнейших событий столичного здравоохранения и фиксируем их на страницах издания. В юбилейном, 400-м номере предлагаем вспомнить, как трансформировалась московская медицина.



- В Москве начала работу инсультная сеть: в медучреждениях созданы условия для проведения тромбэкстракции – метода лечения пациентов с закупоркой крупных мозговых артерий при помощи эндоваскулярного вмешательства
- Открыт новый корпус Морозовской больницы
- Реорганизована стационарная сеть столичной психиатрической службы. Стационары модернизировали, а высвобождающиеся ресурсы направили в амбулаторное звено. Это позволило развивать стационарозамещающие форматы и новые амбулаторные службы – клиники первого эпизода, клиники памяти, отделения интенсивного оказания психиатрической помощи
- Запущен проект «Московский врач»



- Начал работу проект «Открытые реанимации». Посещение больного в отделениях реанимации и интенсивной терапии стало возможным во всех городских больницах
- Запущен проект «Московское долголетие», в рамках которого москвичи бесплатно получают новые знания, занимаются спортом и творчеством
- Стартовал проект «Школа профессионального роста». В рамках учебной программы будущие врачи проходили практику в городских больницах и поликлиниках



- Запущен новый московский стандарт поликлиник. Его задача – модернизировать городские поликлиники, создать комфортные условия для пациентов и специалистов, а также обеспечить полную цифровизацию. Кроме того, запланировано формирование нового каркаса стационарной помощи
- Принят новый стандарт онкологической помощи
- Стартовал эксперимент по внедрению компьютерного зрения в лучевую диагностику

2017

2018



- Столичные медики объединились в борьбе с пандемией COVID-19:
 - пациентов принимали ММЦ «Коммунарка», Городская клиническая больница № 52 (сейчас – МНИКЦ Больница 52), инфекционные клинические больницы № 1, 2, Городская клиническая больница № 15 имени О.М. Филатова, а также Городская клиническая больница № 67 имени Л.А. Ворохобова, имени З.А. Башляевой, НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского и другие стационары
 - за полтора месяца был возведён центр инфекционных болезней в Вороновском
 - развёрнуты 48 КТ-центров в городских поликлиниках для круглосуточной работы
 - введено массовое ПЦР-тестирование (к октябрю – более 10 млн тестов)
 - создана единая цифровая платформа здравоохранения, где содержалась единая база всех инфицированных
 - в реанимационных отделениях увеличилось количество аппаратов ЭКМО
 - к концу года Москва начала одну из первых в мире программ массовой вакцинации от COVID-19
- Электронная медицинская карта стала доступна москвичам в мобильном приложении ЕМИАС.ИНФО

2019

2020



2021



- На базе больницы № 67 имени Л.А. Ворохова открылся современный перинатальный центр
- Утверждён клиентский путь онкопациента
- Возобновил работу онкохирургический корпус Городской клинической онкологической больницы № 1 (сейчас входит в состав Городской клинической больницы имени С.С. Юдина)



- Расширилась сеть флагманских центров: открылись центры экстренной помощи при городских клинических больницах имени В.В. Вересаева, О.М. Филатова, С.П. Боткина и НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского
- Завершилась модернизация инфекционной службы Москвы. Первых пациентов приняла обновлённая Инфекционная клиническая больница № 1 – крупнейшая в стране
- Стартовал проект «Школы здоровья» для граждан серебряного возраста
- В рамках пилотного проекта в лабораториях московских стационаров началось внедрение единой лабораторно-информационной системы (ЛИС)
- Расширена программа неонатального скрининга. Теперь он проводится по 36 нозологиям
- Первых пациентов принял новый корпус МКНЦ имени А.С. Логинова и детский корпус в ММКЦ «Коммунарка»
- Открылся первый центр женского здоровья, созданный по новому стандарту на базе перинатального центра Городской клинической больницы № 31 имени академика Г.М. Савельевой
- Начали работу якорные онкологические центры на базе пяти городских больниц
- В семи центрах амбулаторной онкологической помощи столицы заработала служба онкопсихологов



2022

2023

2024



- Запущен пилотный проект по полному переходу на электронные медкарты (без ведения бумажных) в детских поликлиниках № 110 и 122
- На базе Боткинской больницы открылся первый эндоскопический центр
- Москва вошла в топ-3 рейтинга инноваций по борьбе с COVID-19
- Мэр Москвы Сергей Собянин учредил статусы «Московская медицинская сестра» и «Московский медицинский брат»
- Врачи детских городских поликлиник начали использовать цифровой паспорт ребёнка



- На базе Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохова начала работу уникальная аптека-робот. Это пилотный проект «Умная аптека» Департамента здравоохранения Москвы
- Открылся флагманский центр на базе Городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова
- Начали работу центры ментального здоровья
- Разработан первый клиентский путь ведения беременности



- Практически полностью завершена модернизация амбулаторного звена
- Разработан и утверждён клиентский путь для диагностики и лечения бесплодия
- Внедрён новый стандарт экстренной помощи
- Завершена реконструкция и построено 170 больничных корпусов
- Введён в эксплуатацию многопрофильный комплекс Детской больницы святого Владимира
- Завершилось строительство Центра хронических болезней в Международном медицинском кластере «Сколково»
- Открыт шестой флагманский центр на базе Городской клинической больницы имени В.М. Буянова. Таким образом завершилось создание сети высокотехнологичных центров экстренной помощи

2025

2026

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ?

В морозные дни чаще хочется сытного и сладкого. Как найти баланс в питании, чтобы согреться и не набрать лишние килограммы? Секреты оптимального зимнего рациона раскрывает врач-диетолог, заведующая Центром диетологии Городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова Светлана Исакова.



Фото: НИОЗММ

▲ Светлана Исакова

Особая еда

Зимой мы тратим больше энергии – нам нужны ресурсы, чтобы согреться. Температура окружающей среды низкая, солнечного света меньше, вечера длиннее, а настроение, прямо скажем, не всегда радостное. Организм требует особой еды: калорийной для запаса энергии и сладкой для улучшения настроения. Мы интуитивно выбираем густые, жареные, жирные и горячие блюда. Давайте разбираться, как вовремя остановиться и не набрать лишние килограммы.

Белки и углеводы

В основе рациона должны быть питательные и согревающие продукты. Прежде всего это источники белка – они надолго дают ощущение сытости, и на их переваривание организм тратит много энергии. Включайте в ежедневное меню индейку, курицу (грудку), кролика, нежирную рыбу (треску, минтай, хек), морепродукты, яйца, тофу, чечевицу, нут, фасоль.

Здоровое питание не может обойтись без сложных углеводов и клетчатки. Они содержатся в гречке, овсянке крупного помола небыстрого приготовления, киноа, буром рисе, цельнозерновых макаронах. Эти продукты медленно высвобождают энергию, согревая тело изнутри.

В ежедневном меню обязательно должны быть овощи, любые, по вашему вкусу – они все богаты клетчаткой и витаминами. Но зимой лучше есть их тушёными, запечёнными или в супах – так овощи легче усваиваются и лучше согревают.

Хорошо в меру

И конечно, не забываем про жиры. Вопреки устоявшемуся мнению, они нужны всем и даже тем, кто сейчас находится на этапе снижения веса. Вот только жиры надо выбирать правильные и употреблять в умеренном количестве. Полезные источники жиров – это авокадо, орехи (4–5 шт. в день), оливковое масло холодного отжима, а также семена льна и чиа (их можно добавлять в салат).

Хороши для холодного времени года пряности и специи: имбирь, корица, куркума, чёрный и красный перец, кардамон, гвоздика, тмин. Они улучшают кровообращение, обладают согревающим эффектом, помогают усилить метаболизм.

Ограничиваем или исключаем

Чтобы не набрать лишние килограммы и встретить весну стройными, следует отказаться или значительно уменьшить количество белого хлеба, выпечки, сладостей, молочного шоколада, сладкой газировки. Они дают быстрый, но короткий прилив энергии, после которого чувство



Фото: freepik



Фото: freepik

голода и зябкости только усиливается. Крайне нежелательны жирные и тяжёлые соусы на майонезе, сливках, а также жаренные во фритюре продукты.

Осторожнее с кофе

Из-за отопления в помещении очень сухой воздух, а кофе обладает мочегонным эффектом, что в итоге может привести к обезвоживанию. Поэтому правило «на каждую чашку кофе обязательно стакан воды» зимой должно соблюдаться непременно.

Кофе – непростой напиток, его активные вещества вызывают сужение сосудов. Выпитый непосредственно

перед выходом на мороз, он не согреет, а, наоборот, ускорит теплоотдачу и увеличит риск обморожения пальцев рук и ног, ушей, носа. Пейте кофе за 30–40 минут до выхода, чтобы основной стимулирующий эффект пришёлся на время, когда вы ещё в тепле, или сразу после возвращения, чтобы помочь организму согреться. На улице лучше взять не кофе, а термос с любым чаем или просто тёплой водой.

После прогулки

Чтобы согреться, можно съесть что-то жидкое и согревающее. Например, густой суп-пюре (тыквенный, чечевичный, грибной); либо куриный, либо говяжий бульон с фрикадельками и овощами. Будьте осторожнее с обжигающе горячим: можно травмировать слизистую.

После прогулки поможет согреться тёплый пряный напиток: имбирный чай, безалкогольный глинтвейн. Если сильно замёрзли, сначала выпейте горячий напиток, а через 15–20 минут съешьте сытное горячее блюдо. Избегайте холодных закусок, бутербродов всухомятку и сладостей – они дадут калории, но не помогут согреться.

Чтобы быть в форме, нужно следить не только за тем, что вы едите, но и достаточно ли вы двигаетесь. Будьте активны – движение поможет согреться даже в самый сильный мороз.

“
Специи улучшают кровообращение, обладают согревающим эффектом, помогают усилить метаболизм”

ЗИМНЯЯ КРАСАВИЦА

Холодный воздух на улице, сухой в помещении, ветер, перепады температуры и влажности – всё это настоящие испытания для кожи и волос. Как оставаться неотразимой зимой, рассказывает врач-дерматовенеролог, главный врач Московского Центра дерматовенерологии и косметологии, доктор медицинских наук **Ольга Жукова**.



Фото: пресс-служба МНПЦДК

▲ Ольга Жукова

Сезонные риски

Кожа ежедневно подвергается воздействию не только внутренних факторов, но и внешних, особенно это ощущается в зимний период. Влияние холодной погоды наиболее сказывается на сухой и чувствительной коже. Если не защищать её от мороза, ветра, отопления и смога, это может привести к потере её защитного слоя и, как следствие, к появлению сухости и раздражения.

Кроме того, в зимний период снижается активность сальных и потовых желёз, что ухудшает защиту кожи и волос. Необходимо помнить и о том, что частое использование мыла, спиртовых тоников и лосьонов, пилингов и скрабов также приводит к потере влаги кожного покрова. А имеющийся в помещении увлажнитель воздуха, напротив, может помочь защитить кожу от сухости.



Фото: freepik

Руки

Чрезмерная сухость кожи рук и трещины – результат воздействия низких температур. Носите перчатки и варежки: они будут сохранять тепло, а значит, и влагу кожи рук. Для восстановления сухой кожи используйте кремы с плотной и жирной текстурой, в состав которых входят воск, масла, мочевина. Крем необходимо наносить после каждого мытья рук и обязательно перед сном. После нанесения помассируйте руки для улучшения кровообращения и впитывания крема. Три-четыре раза в неделю необходимо делать маски под хлопковые перчатки.

Если в течение 3–5 дней не удалось справиться с проблемой сухой и потрескавшейся кожи на руках, следует обратиться к дерматовенерологу.



Фото: freepik

Лицо

Врачи-дерматовенерологи рекомендуют наносить питательный крем за 20–30 минут до выхода из дома – это создаёт дополнительную защиту коже. Но, помимо увлажнения, ей нужна адекватная защита от солнечного излучения. Лучше всего использовать средства с SPF (защитным фактором от солнца), которые соответствуют типу кожи и предпочтениям по текстуре. Особенно актуален крем с SPF зимой для тех, кто проводит время на улице, будь то прогулка, катание на лыжах или просто дорога до метро, так как снег отражает до 80% ультрафиолетовых лучей. Жительницам мегаполиса подойдёт крем с фактором защиты не ниже 30, который имеет лёгкую текстуру.

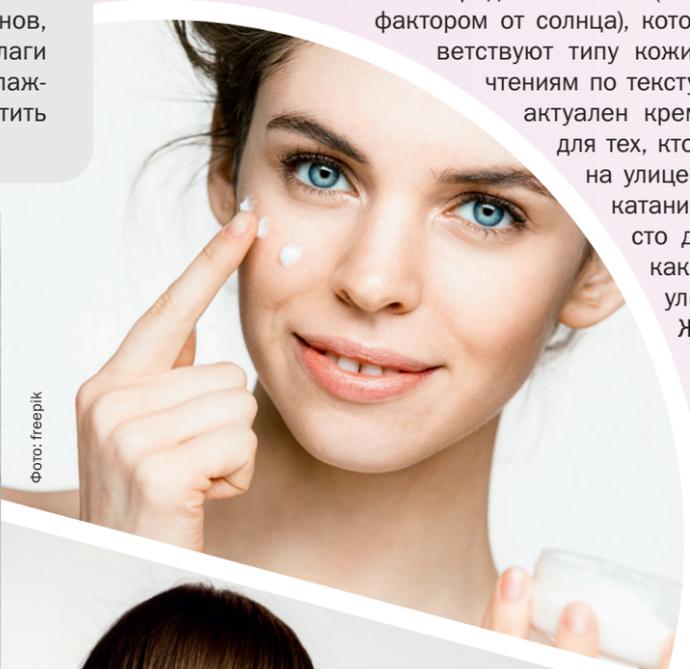


Фото: freepik

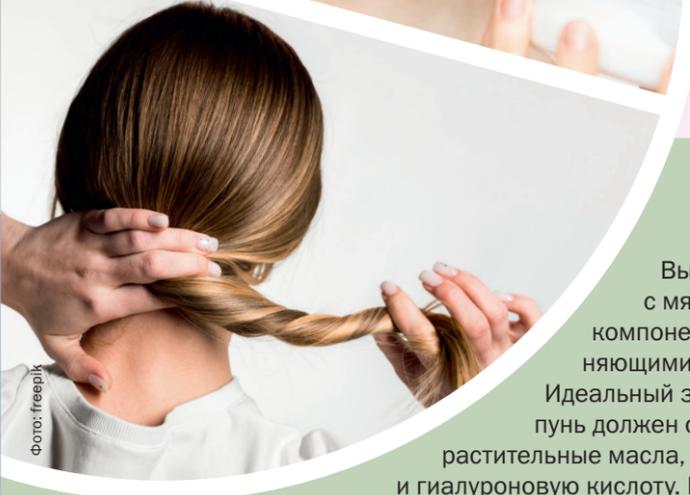


Фото: freepik

Волосы

Выбирайте шампуни с мягкими моющими компонентами и увлажняющими веществами. Идеальный зимний шампунь должен содержать растительные масла, кератин и гиалуроновую кислоту. Не забывайте про головные уборы: они необходимы для предотвращения сужения сосудов.

Рекомендуется носить головные уборы из натуральных материалов: синтетические шапки могут создавать эффект парника, перегревая волосы. Чтобы избежать этого, желательнее снимать шапку в транспорте.

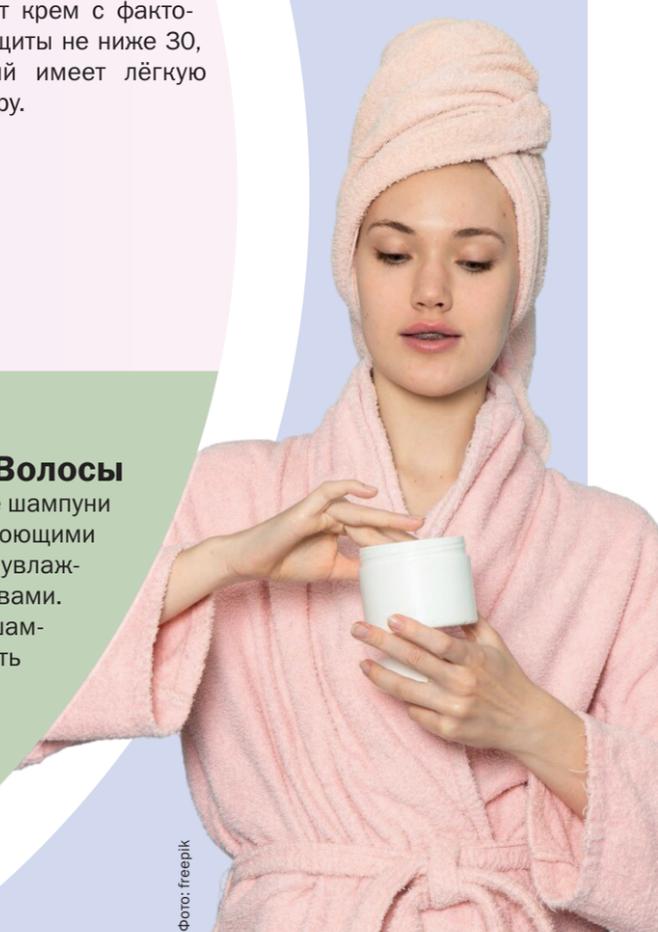


Фото: freepik

Тело

В зимний период рекомендуется использовать мягкие очищающие средства как утром, так и вечером. Принимайте тёплый душ с моющими средствами с масляными или кремовыми текстурами. Сразу после душа обязательно наносите увлажняющий крем.

Причины появления сухой и раздражённой кожи всегда индивидуальны. Если вы самостоятельно не можете справиться с данной проблемой, вам необходима консультация врача-дерматовенеролога, который подберёт набор средств для ухода за кожей, а также назначит лечение, если это необходимо.

ПОМОЩЬ РЯДОМ

От внезапного ухудшения самочувствия и обострения хронических заболеваний не застрахован никто.

Сильная боль настигла жительницу Томской области, когда она возвращалась домой из командировки.

Как банальный аппендицит превратился в перитонит, а хирурги и реаниматологи Городской клинической больницы имени М.П. Кончаловского спасли ей жизнь, женщина рассказала, поделившись историей лечения.

Фото: пресс-служба ГКБ им. М. П. Кончаловского



▲ Территория ГКБ имени М.П. Кончаловского

Хочу выразить благодарность всему коллективу ГКБ имени М.П. Кончаловского: врачам, медицинским сёстрам, младшему медицинскому персоналу – за высокий профессионализм и спасение моей жизни!

Я давно занимаюсь лёгкой атлетикой и передаю свои знания и опыт подрастающему поколению (Светлана Анатольевна – заведующая кафедрой физической культуры Северского технологического института Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». – Прим. ред.). За спортивные сезоны 2023–2025 гг. показала отличные результаты в метельных дисциплинах, установив 3 рекорда России, более 40 раз становилась чемпионкой первенств, кубков, чемпионатов России и международных соревнований.

Каждый год мы выезжаем со студентами на спартакиаду, которая традиционно проходит на базе отдыха под Тверью. Отличная погода, студенческие спортивные баталии, но как-то в этот раз не очень весело – побаливал живот: уже была операция на жёлчном пузыре.

На обратном пути в поезде стало совсем плохо...

И на станции Крюково бригада скорой помощи прямо с вокзального перрона отвезла меня в ГКБ имени М.П. Кончаловского.

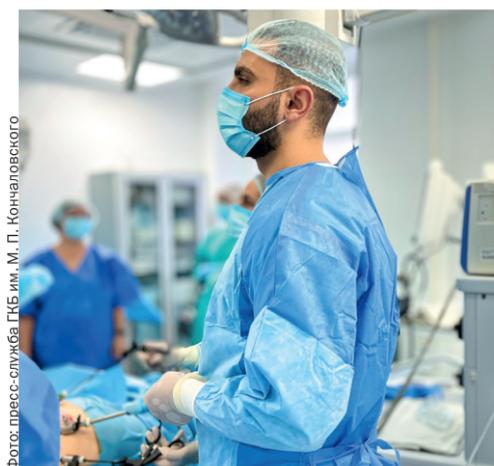
Фото: из личного архива С. Петренко



▲ Светлана Петренко

Своевременный подход

Быстрый приём, УЗИ, анализы, и вот я на операционном столе, а рядом харизматичный красивый хирург, и совсем не страшно. Но, когда очнулась в реанимации, поняла: всё не так просто. Как оказалось, аппендицит уже перешёл в перитонит. Вечером санация и опять реанимация. Какие же там ПРОФИ – солдаты-реаниматологи, они же спасатели! Спасибо за современный подход, терпение. Каждую минуту чувствовалась забота и уверенность, что всё будет хорошо!



▲ Кхалил Джагхун за работой

“
Врач – одна из самых важных, нужных и благородных профессий в мире!
 ”

И вот на следующий день я в отделении хирургии № 1. Было тяжело (боль по 5-балльной шкале – 5), но поддержка оперирующего хирурга Кхалила Мохамад Аид, его улыбка, шутки помогли с первого дня. Огромная Вам благодарность, доктор!

Спасибо Михаилу Сергеевичу Тарасовскому, заведующему хирургическим отделением № 1 ГКБ имени М.П. Кончаловского, за положительную энергетику, профессионализм всей слаженной команды, а всему медицинскому персоналу – за внимание, доброжелательность. Да... ещё вкусно кормили.

Команда высочайшего уровня

Послеоперационный период прошёл благополучно, через два месяца я осторожно приступила к любимым тренировкам. Сейчас уже тренируюсь всюю, чувствую себя отлично.

Мне трудно представить, что могло бы быть со мной, не попади я в ГКБ имени М.П. Кончаловского. Сейчас самое страшное позади, и я очень рада, что в таком непростом и экстренном случае оказалась именно в этой клинике!

Дорогие доктора, ваша профессия одна из самых важных и нужных! Хотелось пожелать вам хороших отзывчивых пациентов и, конечно, сибирского здоровья! СПАСИБО! Я увезла с собой за четыре тысячи километров в Сибирь только положительные эмоции.

Спасибо от всех родных, близких и, конечно, метателей-многоборцев России за эту человеческую ИСТОРИЮ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ!

С уважением и искренней признательностью, Светлана Петренко (г. Северск, Томская область)



▲ Спорт дарит радость и создаёт дружескую атмосферу

Фото: из личного архива С. Петренко

 **НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета
 М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская,
 М. Б. Андиферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева,
 П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин,
 Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская,
 Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, 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. Мяскин,
 И. В. Ноздреватых, Е. А. Нурмухаметова, В. Е. Одинцов, А. С. Оленев,
 Э. 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. Потекаев, 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 НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.
 Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Надежда Владимировна. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

© ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2026.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00. Тираж: 25 500 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: 117534, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23. «Московская медицина. City» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ