



фото: mos.ru

**В 2025 году столичное здравоохранение сделало значительный шаг вперёд – стало более персонализированным, технологичным и доступным. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в мессенджере МАХ.**

“ Экстренная помощь стала быстрее и эффективнее. Открыли флагманский центр в больнице имени В.М. Буянова, где помощь получили уже почти 40 тысяч пациентов, выполнили чуть менее 30 тысяч хирургических вмешательств, из которых почти 10 тысяч – экстренные. По новому стандарту работают шесть флагманских центров и все приёмные отделения стационаров», – написал Сергей Собянин.

В модернизированных городских поликлиниках теперь есть полный набор профильных специалистов и современное оборудование, созданы комфортные условия для пациентов. Всего обновлено и построено более 340 медучреждений, работающих по единому московскому стандарту.

В 2025 году особое внимание уделили здоровью москвичек: было открыто 11 новых центров женского здоровья.

Развивается и детская медицина: заработал многопрофильный комплекс Детской городской клинической больницы святого Владимира, несколько обновлённых исторических корпусов Морозовской больницы, шесть специализированных центров по лечению заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта.



## НОВЫЙ УРОВЕНЬ СТОЛИЧНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

▲ Все медицинские учреждения столицы оснащены современным оборудованием

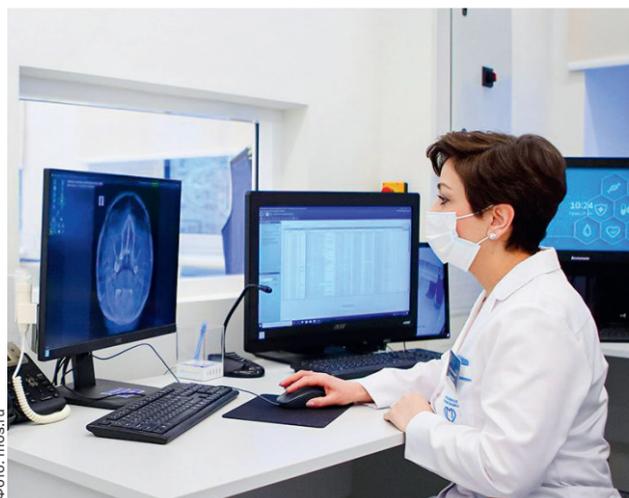
фото: mos.ru

### Новости

#### Цифровая медицина Москвы

В 2025 году заработали новые цифровые сервисы, которые повысили качество медпомощи в Москве. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в мессенджере МАХ:

“ Больше 10 лет мы занимаемся цифровизацией системы здравоохранения. В основу процесса легла единая цифровая платформа – ЕМИАС. На её базе создаются десятки сервисов, которые помогают врачам быстрее ставить диагнозы и следить за эффективностью лечения, а пациентам – записываться на приём, оформлять справки и многое другое. Мы постоянно работаем над улучшением работающих и внедрением новых сервисов». Благодаря цифровизации пациенты также могут вносить показатели здоровья в электронную медкарту через ИИ-ассистента, оформлять льготное питание и проходить телемедицинские консультации.



▲ Цифровые сервисы упрощают взаимодействие пациентов и специалистов

#### Главное чудо новогодней ночи



фото: mos.ru

Врачи и акушерки московских роддомов и перинатальных центров в новогоднюю ночь помогли появиться на свет 44 младенцам. Об этом рассказала **заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:**

“ С 31 декабря на 1 января родились 44 ребёнка – 18 мальчиков и 26 девочек. Новый, 2026 год открыла девочка весом 2380 граммов: она начала свой жизненный путь в роддоме Московского многопрофильного клинического центра “Коммунарка” в 00:00:00».

Новорождённые и их матери восстанавливаются после родов и набираются сил.

### Анонсы



**Сергей Собянин: «Наша цель – создание лучшей в мире системы массового и доступного здравоохранения»**

<< СТР. 3



Врач по спортивной медицине Николай Бувалин о том, как безопасно возобновить спортивные занятия.  
**Тренировки после перерыва**

<< СТР. 4



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код



## Оперативная хирургия

Высокотехнологичные операции становятся всё более доступными для москвичей.

Такие хирургические вмешательства проводят не только при сложных и редких заболеваниях, но и для восстановления качества жизни, особенно у пожилых пациентов. «Два простых и очень показательных примера. Катаракта – заболевание, с которым сталкиваются многие люди в возрасте. Сегодня мы можем всего за 15–20 минут провести малоинвазивную операцию и вернуть полноценное зрение. А значит возможность читать, гулять, заниматься привычными делами

и жить активной жизнью. То же самое касается операций при переломах шейки бедра, лечения коленных суставов и других вмешательств, которые напрямую влияют на подвижность и самостоятельность человека», – отметил мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

Эти вмешательства проводятся в рамках специализированных программ по 14 ключевым направлениям. Среди них кардиология, офтальмология, сердечно-сосудистая, торакальная,

челюстно-лицевая и нейрохирургия, травматология и ортопедия, гинекология и другие. Ранее малоинвазивные и высокотехнологичные операции проводили лишь в крупных научных центрах, а теперь они доступны москвичам в городских больницах по полису ОМС.

По словам Сергея Собянина, в 2026 году планируется сократить срок от постановки диагноза и выдачи направления на операцию до хирургического вмешательства с двух недель до 10 дней.

Фото: mos.ru

▲ Сегодня специалисты могут провести малоинвазивную операцию за 15–20 минут

## Экстренная помощь в Москве

Уже три года московские больницы работают по новому стандарту экстренной медицинской помощи.

Благодаря нововведениям средняя скорость оказания экстренной медпомощи за этот период выросла в 1,5 раза. Теперь время от поступления до первичного осмотра в среднем составляет не более 10 минут, а на осмотр, постановку диагноза и назначение лечения более чем 80% пациентов зелёного и жёлтого потоков уходит два часа.

«Новый стандарт создавали и внедряли, чтобы сократить время с момента поступления пациента в стационар до начала оказания медпомощи. Мы хотели выиграть те самые минуты, от которых часто зависит жизнь и здоровье горожан. И нам это удалось», – отметил мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

В результате удалось спасти уже свыше 1,7 миллиона пациентов, только за 2025 год – более одного миллиона человек. При этом по красному потоку во флагманских центрах и приёмных отделениях провели 123 тысячи пациентов, в жёлтой и зелёной зонах помогли почти 750 тысячам человек. Самыми распространёнными причинами поступления в экстренные отделения оказались поверхностные травмы и переломы – это около 30% от общего числа случаев лечения. На втором месте (20%) – острая хирургическая патология (аппендицит, кровотечение из желудочно-кишечного тракта, ущемлённая грыжа, острый панкреатит и так далее).



▲ Благодаря новому стандарту москвичи получают своевременную и профессиональную медпомощь

Фото: mos.ru

## Юбилей больницы

В конце декабря Городской клинической больницы имени М.П. Кончаловского исполнилось 60 лет. Это один из крупнейших медицинских комплексов столицы.

Сегодня в составе учреждения пять городских поликлиник для взрослых. Здесь работает региональный сосудистый центр, входящий в инфарктную и инсультную сеть столицы. Центр круглосуточно оказывает экстренную высокотехнологичную помощь при сосудистых катастрофах: от прибытия скорой до открытия сосуда проходит не более 25–30 минут. Ежегодно

врачи выполняют тысячи плановых внутрисосудистых вмешательств при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В аритмологической службе выстроен замкнутый цикл лечения нарушений ритма сердца, включая имплантацию электрокардиостимуляторов и кардиовертеров-дефибрилляторов. С 2023 года здесь также работает современный детский центр с отделениями хирургии, травматологии, ортопедии, педиатрии, неврологии, аллергологической службой и дневным стационаром.

Развивается и хирургическая служба больницы. Сегодня здесь работают 18 операционных, оснащённых современным

оборудованием. Специалисты особенно сильны в лапароскопическом лечении грыж. Эндоваскулярные вмешательства осуществляются в двух рентген-операционных, оснащённых ангиографами последнего поколения. Такие технологии значительно ускоряют восстановление пациентов.

Родильный дом больницы стал крупным перинатальным центром, специализирующимся на преждевременных родах. Здесь помогают женщинам от этапа планирования семьи до наблюдения после родов. В центре выхаживают младенцев с 22-й недели беременности и экстремально низкой массой тела.



▲ В больнице имени М.П. Кончаловского активно внедряют современные технологии

Фото: mos.ru

## Коротко

### Уникальная операция

Столичные хирурги помогли мужчине, который 10 лет слышал движение глаз, работу сердца и кишечника. Врачи Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л.И. Свержевского провели уникальную операцию по лечению синдрома Минора – редкого заболевания внутреннего уха, при котором в его костных стенках образуется отверстие. Из-за этого человек чрезмерно остро реагирует на звуки и движения, а равновесие становится нестабильным. С помощью микрохирургической техники специалисты добрались до проблемного участка, не касаясь структур мозга. Специальным материалом они устранили дефект и восстановили герметичность внутреннего уха, после чего симптомы полностью исчезли.

### Производство фармпрепаратов

Москва занимает лидирующие позиции в фармацевтической промышленности России. Сегодня в столице работает более 300 производителей лекарственных средств и медизделий. Фармпредприятия выпускают широкий спектр препаратов для лечения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, расстройств нервной системы, сахарного диабета, а также обезболивающие, антибиотики и вакцины. В 2025 году было модернизировано производство активных фармацевтических субстанций для терапии онкологических и аутоиммунных заболеваний, включая неходжкинскую лимфому, лейкоз, рак головы и шеи, а также ревматоидный артрит. В 2026 году ожидается, что загрузка линии достигнет 80% от планового объёма.



### Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делится актуальными новостями столичного здравоохранения. В выпусках – важные события, истории врачей и инновации. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру мобильного телефона на QR-код.



# СЕРГЕЙ СОБЯНИН: «НАША ЦЕЛЬ – СОЗДАНИЕ ЛУЧШЕЙ В МИРЕ СИСТЕМЫ МАССОВОГО И ДОСТУПНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»

Медицина Москвы не стоит на месте, стремительно развивается. В 2025 году в столице были реализованы важные для системы здравоохранения проекты, соответствующие лучшим мировым трендам и стандартам.



▲ Сергей Собянин

За последние годы город многое сделал для того, чтобы москвичи имели возможность быстро, качественно и в комфортных условиях получить медицинскую помощь. И эта работа продолжается. О планах дальнейшего развития столичной медицины мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своём ежегодном отчёте о результатах деятельности Правительства Москвы: «Наша цель – создание лучшей в мире системы массового и доступного здравоохранения, что требует также перехода от каких-то отдельных мероприятий к комплексной всеохватывающей программе: полному обновлению материально-технической базы, повсеместному внедрению современных медицинских технологий, правильной организации медицинской помощи и эффективному использованию ресурсов».

## Ключевые проекты года

В 2025 году в столице была практически полностью завершена модернизация амбулаторного звена – москвичи получили полностью обновлённые поликлиники. Также внедрён новый стандарт экстренной помощи. В его рамках в столице открыли шесть флагманских центров и модернизировали 18 приёмных отделений детских и взрослых больниц. В результате

средняя скорость оказания неотложной медицинской помощи выросла в 1,5 раза.

Кроме того, в Москве завершена реконструкция и построено 170 больничных корпусов, что составляет примерно половину от всего больничного комплекса. В 2025 году ввели в эксплуатацию многопрофильный комплекс Детской больницы святого Владимира, создали шесть специализированных центров лечения для детей с хроническими заболеваниями. Ещё один важный для города проект – это комплексная модернизация Московского многопрофильного центра паллиативной помощи. В нём открыли дополнительные места и создали максимально комфортные условия

для пациентов и их родных.

## Современный каркас здравоохранения

В активной фазе реализации находится ещё несколько масштабных проектов. Прежде всего это завершение модернизации системы медицинской помощи женскому населению Москвы. На смену устаревшим

консультациям приходят современные центры женского здоровья. Сегодня в Москве работает уже 16 таких центров.

Также в ближайших планах завершение формирования современного каркаса стационарного звена. В столице появятся настоящие больницы будущего с широчайшими возможностями для диагностики, лечения и реабилитации пациентов. Среди таких важных объектов новые корпуса Московской городской онкологической больницы № 62; новый лечебно-диагностический комплекс Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского; многопрофильный лечебно-диагностический комплекс

на максимально щадящие малоинвазивные вмешательства.

## Цифровая трансформация и проактивная медицина

Один из масштабных проектов ближайших лет – всё, что связано с цифровой трансформацией системы здравоохранения. Всё активнее столичным врачам помогает искусственный интеллект – сегодня он уже стал базовой медицинской технологией. Благодаря такому подходу столица достигла прорывных результатов в профилактике



Фото: mos.ru

**В Москве завершена реконструкция и построено 170 корпусов, что составляет примерно половину от всего больничного комплекса**

Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52.

В Москве также возведут ещё одну новую детскую больницу, которая по своему комфорту и оснащению войдёт в число лучших детских стационаров России. Кроме того, планируется строительство второй больницы в Коммунарке и ряда других стационаров.

Одновременно в городских стационарах внедряются современные технологии и стандарты лечения, которые значительно сокращают сроки госпитализаций и улучшают результаты лечения. Примерно 80% операций сегодня приходится

смертности от сердечно-сосудистых заболеваний пациентов трудоспособного возраста. Всего за несколько месяцев применения новых инструментов удалось на 20% снизить смертность среди тех, кто входит во вновь выявленную группу риска.

«По сути, мы впервые перешли к реальной проактивной медицине – предупреждению развития заболевания вместо реагирования на случившуюся клиническую ситуацию. В течение нескольких лет этот подход будет распространён на множество других заболеваний», – подчеркнул мэр Москвы.

Реализация этих проектов позволит перейти на качественно новый уровень городского здравоохранения.

# ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Как возобновить спортивные занятия с пользой для здоровья, рассказывает врач по спортивной медицине Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С.И. Спасокукоцкого **Николай Бувалин.**



▲ Николай Бувалин

Фото: НИИОЗММ

## Тренируемся с умом

Каждое занятие надо начинать с хорошей разминки. Всего 10 минут упражнений лёгкой интенсивности – и организм уже готов включиться в работу. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Сначала продлевать время тренировки, затем можно немного повысить интенсивность и только потом добавлять вес. Среди любителей спорта есть правило 10%, которое помогает избежать травм: увеличивать общий объём тренировок не более чем на 10% в неделю.

Следите за пульсом. Для непрофессионалов его можно рассчитать по формуле: «220 минус возраст в годах», затем полученный результат умножить на 0,6 и на 0,7. Полученные цифры – это безопасный диапазон частоты сердечных сокращений и пульса для тренировки с умеренной нагрузкой. Например, для 40-летнего человека это 110–125 ударов в минуту. Эти значения не стоит превышать, особенно на первых занятиях после перерыва. Для экспресс-диагностики пульса подойдёт фитнес-браслет, но всё-таки самые точные данные даёт пульсометр с нагрудным датчиком.

## Ошибка на старте

Самый частый промах – желание сразу работать в прежнем ритме. Организм теряет привычную форму, и прежние нагрузки могут оказаться чрезмерными. Вторая ошибка – пропуск разминки и заминки, что увеличивает риск травм. Также нельзя пренебрегать восстановлением: полноценный сон и питание с правильным соотношением белков, жиров и углеводов помогают мышцам адаптироваться к нагрузкам и укрепляться. А ещё лучше перед восстановлением физической активности обратиться к врачу-специалисту, например врачу по спортивной медицине, чтобы он оценил актуальные функциональные резервы организма и при необходимости указал на противопоказания для занятий спортом.

## Начинаем правильно

После перерыва полезно начать с лёгких и низкоинтенсивных занятий – прогулок, йоги или растяжки. Эти виды физической активности «разгоняют» обмен веществ, улучшают кровообращение и подготавливают организм к более интенсивным нагрузкам. Через неделю-две можно подключать простые силовые упражнения с собственным весом, а комбинированные тренировки начинать, когда тело снова привыкнет к нагрузкам.

Хорошо, когда при возврате к тренировкам есть возможность заниматься с персональным тренером. Это важно, особенно если имеются проблемы со здоровьем, специалист поможет подобрать правильный темп восстановления.

## Тревожные сигналы

Будьте внимательны к себе во время тренировки: мышечная усталость может присутствовать, но сильного болевого синдрома быть не должно. Тренировку стоит прекратить сразу, если возникла боль в груди, тошнота или ощущение перебоев в сердце. После занятий тревожными сигналами могут быть выраженной слабостью, головокружение, отёки или боль, не проходящая несколько дней. В этих случаях требуется немедленная консультация врача.

## После занятий

Для восстановления подойдут лёгкий массаж, ванна или контрастный душ. Баню или сауну лучше посещать не раньше чем через день после тренировки, чтобы дать организму восстановиться. Помните о противопоказаниях и рекомендациях лечащего врача, особенно при имеющихся хронических сердечно-сосудистых заболеваниях. Возвращайтесь к тренировкам постепенно и с пользой для здоровья!

Фото: freepik


**НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА**

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреешкина, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, 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. 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. Нурумухаметова, 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. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкар, 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

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:



12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ