



В Москве завершён основной этап работ по реконструкции городских поликлиник. Теперь внимание будет сосредоточено на возведении новых больниц и корпусов. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в прямом эфире телеканалов «ТВ Центр» и «Москва 24».

фото: mos.ru

“ Для понимания: если у нас поликлиники посещают 100 миллионов раз, то в стационарах бывает до полутора миллионов москвичей. Не всегда это операции, но тем не менее это уже такой серьёзный подход, который требует высокотехнологичных методов диагностики, оказания очень сложной помощи, малоинвазивных операций и так далее», – отметил мэр Москвы.

К 2030 году все столичные стационары планируют либо реконструировать, либо построить заново. В настоящее время в столице активно ведутся работы по строительству нового стационара для Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Завершается возведение корпусов Московской городской онкологической больницы № 62. Кроме того, идёт строительство нового корпуса Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52.

Также будет продолжена модернизация городской сети поликлиник. При этом особое внимание планируется уделять настрою медицинского персонала, повышению пациентоориентированности, эффективности работы и точности диагностики.



ОБНОВЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

▲ Сергей Собянин делится планами по модернизации московского здравоохранения

фото: mos.ru

Новости

Строительство в Крюкове

Мэр Москвы Сергей Собянин провёл приём граждан в Администрации Президента России. В частности, мэр уделил внимание вопросу об открытии центра женского здоровья на улице Александровке в районе Крюково.

“ Многие действующие женские консультации оторваны от родильных домов, перинатальных центров, крупных клиник. И получается, что женщине приходится пойти сначала в женскую консультацию, потом в больницу, потом в роддом. Тем более что маме иногда требуется помощь не только роддома, но и многофункционального центра. Тогда гарантировано то, что её здоровье будет под контролем. Такой центр мы задумали построить в Зеленограде на базе перинатального центра», – отметил Сергей Собянин.



▲ Автоматизация процессов ускоряет постановку диагноза

ИИ-помощники в медицине



Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

“ Благодаря цифровизации Москва вдвое сократила сроки получения результатов медицинских анализов. Сейчас автоматизированы все этапы – от назначения исследований до получения заключений. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: Настолько масштабный цифровой архив позволяет внедрять различных ИИ-помощников. Одни формируют краткую сводку по истории болезни и анализам в соответствии с конкретными жалобами пациента, другие предлагают предварительные диагнозы, анализируя данные медкарты».

фото: mos.ru

Анонсы



Врач-флеболог Евгений Степанов о способах решения проблем с венами.
Как соцсети влияют на варикоз

<< **СТР. 6**



Врач клинической лабораторной диагностики Сергей Емельянов о гликированном гемоглобине.
Сахарный контроль

<< **СТР. 7**



Читайте нас онлайн. Наведите камеру телефона на QR-код



С заботой о детях

Цифровизация избавила москвичей от личных визитов в медицинские организации по вопросам льготного питания.

Получение льготного питания для детей и будущих мам в Москве стало значительно удобнее благодаря цифровым сервисам и обновлению сети молочно-раздаточных пунктов. Теперь столичным семьям не нужно совершать почти 21 миллион личных визитов в медучреждения – управлять заказами продуктовых наборов можно со смартфона. Современные молочно-раздаточные пункты отличаются комфортом

и удобством. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Мы стремимся к тому, чтобы детство москвичей проходило в благополучии, заботе и комфорте. Мы обновили уже более 190 молочно-раздаточных пунктов, приведя их к единому современному стандарту – такому же, как в наших детских поликлиниках. Сделать получение льготного питания ещё удобнее и сэкономить время родителей для более важных вещей нам помогают цифровые решения. Благодаря сервису на портале mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС. ИНФО» родители

могут заказать льготные продукты, выбрать удобный молочно-раздаточный пункт и посмотреть график получения, а также управлять заказом для нескольких получателей со смартфона. В результате с 2021 года мы избавили семьи от почти 21 миллиона лишних визитов в учреждения. Всего москвичи оформили онлайн более 12 миллионов заказов».

Возможность онлайн-заказа льготных продуктовых наборов через мобильное приложение «ЕМИАС. ИНФО» появилась в мае 2025 года. Москвичи уже воспользовались этим способом более 650 тысяч раз.

Фото: mosgorzdrav

▲ В столице обновили более 190 молочно-раздаточных пунктов

Командная работа

Врачи поликлиники, скорой и Городской клинической больницы имени С. С. Юдина совместными усилиями спасли жизнь москвичу.

Слаженные действия и чёткая координация медицинских служб помогли мужчине, перенёвшему острый инфаркт миокарда и потерявшему сознание в одной из городских поликлиник. В течение суток 44-летний мужчина испытывал дискомфорт и боль в руке, а также жаловался на плохое самочувствие, болезненные ощущения в груди, головокружение и одышку. Когда он потерял сознание в поликлинике, сотрудники медучреждения отреагировали мгновенно: незамедлительно вызвали

скорую и начали делать непрямой массаж сердца.

До прибытия скорой помощи врачи непрерывно выполняли сердечно-лёгочную реанимацию. Прибывшие специалисты реанимационной бригады Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А. С. Пучкова подключили пациента к аппарату ЭКМО (система экстракорпоральной мембранной оксигенации, выполняющая функции сердца и лёгких) и оперативно доставили его в Городскую клиническую

больницу имени С. С. Юдина. Там хирурги провели экстренную операцию. Об этом сообщили в Департаменте здравоохранения Москвы: «В больнице Юдина уже были готовы к поступлению пациента благодаря заранее полученным данным в ЕМИАС. Его сразу направили в рентгенэндоваскулярную операционную, где хирурги экстренно выполнили высокотехнологичное малоинвазивное вмешательство, установили стент и восстановили кровоток. После реанимации пациент был переведён в кардиологическое отделение для дальнейшего лечения и наблюдения». Сейчас мужчина уже дома, чувствует себя хорошо и возвращается к привычной жизни.



Фото: пресс-служба Департамента здравоохранения Москвы

▲ Хирурги установили стент и восстановили кровоток

Операция без осложнений

Хирурги Детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой удалили у мальчика объёмную кисту.



Фото: НИИОЗММ

▲ Приёмное отделение Детской больницы имени З. А. Башляевой

7-летнего мальчика с температурой, сильной болью в животе и периодической рвотой привезли на скорой в Детскую городскую клиническую больницу имени З. А. Башляевой. Как рассказали врачам родители, боли в животе начались после падения сына на спину с дивана. «Мы его первично осмотрели, состояние ребёнка было крайне тяжёлым за счёт интоксикационного и абдоминального синдрома (симптомокомплекс, связанные с интоксикацией организма или болью в животе)», – пояснили специалисты больницы.

Мальчику провели обследование, и московские врачи увидели массивное образование. «Наши врачи подготовили его к лапароскопической операции (метод,

при котором доступ к органам осуществляется через небольшие проколы. – Прим. ред.) и начали оперировать».

В процессе увидели тонкостенную кисту между листками большого сальника около 20 сантиметров, которая занимала весь средний и нижний этажи брюшины. Киста была сращена с кишкой и желудком. При вскрытии в полости обнаружили около трёх литров жидкости. Мы удалили образование. Операция прошла успешно», – рассказали в больнице.

После восстановления пациента выписали домой. В дальнейшем мальчик будет наблюдаться у хирурга по месту жительства.

Коротко

Площадка для обмена опытом

16–17 марта 2026 года на площадке кластера «Ломоносов» Инновационного научно-технологического центра МГУ «Воробьёвы горы» состоится форум «Здоровое общество». Мероприятие организуется экосистемой Фонда Росконгресс «Здоровое общество» при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Главная еженедельная газета для медиков и пациентов Москвы «Московская медицина. City», журнал для профессионалов столичного здравоохранения «Московская медицина» и научный рецензируемый журнал «Здоровье мегаполиса» стали информационными партнёрами форума. Подробнее о форуме вы можете узнать, наведя камеру телефона на QR-код.



Полиомиелит: актуальные вопросы

12 декабря на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» состоится научно-практическая конференция «Полиомиелит и острый вялый паралич (ОВП): современное состояние проблемы, диагностика и профилактика». На мероприятии будут обсуждаться вопросы этиологии, эпидемиологии и клинико-лабораторной диагностики полиомиелита и дифференциальной диагностики ОВП у детей. Также эксперты рассмотрят особенности современного течения полиомиелита у детей и представят алгоритмы его лечения и профилактики. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей столичного здравоохранения. Информация подаётся в видеоформате. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру мобильного телефона на QR-код.

ДИНА РУСИНОВА: «ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ ПОВЫШАЮТ КАЧЕСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ»

Амбулаторная помощь в Москве прошла полную цифровизацию. О том, как цифровые медицинские сервисы помогают врачам и маленьким пациентам, рассказывает главный врач Детской городской поликлиники № 133, кандидат медицинских наук Дина Русинова.



▲ Дина Русинова

– Дина Сергеевна, какие цифровые сервисы стали уже привычной практикой в детских поликлиниках Москвы?

– Цифровая трансформация столичного здравоохранения длится уже более 10 лет. Её основу составляет Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС). Сегодня в ней создано множество удобных функций как для маленьких пациентов и их родителей, так и для врачей.

Ещё несколько лет назад мы отказались от ведения бумажных карт и полностью перешли на безбумажный формат. Теперь все медицинские сведения: протоколы врачебных осмотров, результаты исследований, история вакцинаций и другая важная информация о здоровье ребёнка – доступны специалистам и родителям. Эти данные всегда под рукой, их можно просматривать прямо со смартфона.

Сегодня цифровые сервисы сопровождают детей буквально с рождения. Процесс взаимодействия с роддомами полностью оцифрован, и врач-педиатр имеет всю необходимую информацию по ведению беременности, родам – она автоматически попадает в систему поликлиники по месту жительства новорождённого. Таким образом мы можем формировать график выхода патронажной медсестры.

Кроме того, теперь родителям не нужно сообщать в школу или детский сад, что ребёнок заболел, освобождён от занятий физкультурой. Благодаря интеграции ЕМИАС с Московской электронной

школой (МЭШ) эта информация автоматически передаётся из поликлиники в образовательное учреждение. В сервисе «ЕМИАС.Школа» медкарты доступны в режиме онлайн. В рамках этой системы также имеются блоки о профилактических осмотрах, вакцинации, необходимых анализах.

– Как цифровая трансформация повлияла на повседневную работу поликлиники?

– Педиатрия – важнейший приоритет московского здравоохранения. Внедрение передовых технологий в данной сфере особенно важно, поскольку ранняя диагностика и профилактика могут предотвратить многие проблемы со здоровьем. Цифровые сервисы играют в этом ключевую роль, делая помощь нашим маленьким пациентам более доступной и качественной.



▲ Столичные поликлиники оснащены современным диагностическим оборудованием



▲ На приёме у врача-педиатра

“ **Сегодня цифровые сервисы сопровождают детей буквально с рождения** ”

Одним из эффективных организационных решений в ЕМИАС для поликлиник можно назвать цифровой паспорт участка. Педиатр видит информацию о прикрепленных к поликлинике пациентах: посещениях врачей, вакцинации, профилактических осмотрах, наличии у них хронических

заболеваний. Всё это помогает строить повседневную работу и принимать необходимые организационные решения.

– Какие результаты от внедрения ИИ-технологий вы уже наблюдаете?

– Это космический поворот! Сегодня столичное здравоохранение по уровню оснащённости и технологиям сопоставимо с лучшими мировыми клиниками. Благодаря внедрению цифровых сервисов (система поддержки принятия врачебных решений, умная онлайн-запись, сервисы компьютерного зрения и др.) процессы диагностики и лечения стали более

эффективными. В детской поликлинике это особенно заметно: врачи могут быстрее реагировать на изменения в состоянии ребёнка, а родители получают информацию в реальном времени.

Цифровые инструменты помогают ускорить работу, повышают качество врачебных решений в целом. Но человеческий фактор также важен. Новый московский стандарт поликлиник – это не только ремонт и современное оборудование, но и особая философия. Мы фокусируемся на ценностях, эмпатии и профессионализме. Цифровизация – это прогресс, но с заботой о людях. И эти усилия приносят реальные результаты: дети получают лучшую профилактику, своевременную помощь и поддержку, а родители чувствуют себя увереннее.



Николай РУБЦОВ, заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы:

«Внедрение цифровых технологий в работу московских поликлиник открывает новые горизонты в оказании медицинской помощи. Использование ИИ-сервисов позволяет повысить качество диагностики, ускорить процессы обслуживания пациентов и сделать медицинскую помощь более доступной и эффективной».



▲ В поликлинике установлены современные инфоматы

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

ГЛЮТЕН ПОД ЗАПРЕТОМ

В Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой открылся Детский центр гастроэнтерологии. Специалисты используют комплексный подход в лечении пациентов с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Маски болезни

Основным направлением работы центра является лечение детей и подростков с целиакией. Это хроническое генетическое заболевание, при котором употребление глютена (белка, содержащегося в злаках, таких как пшеница, ячмень и рожь) вызывает повреждение тонкого кишечника, что нарушает всасывание важных питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Диагностировать целиакию не всегда просто. У детей болезнь может проявляться различными симптомами: от диареи, вздутия живота и дефицита веса до более серьезных проблем, таких как анемия, алопеция, дерматиты и неврологические расстройства. Лекарства от целиакии не существует. Единственный способ контроля за заболеванием – полное исключение глютена из питания.

Центр лечения целиакии начал свою работу 31 марта 2025 года, при этом его открытию предшествовала большая научная и клиническая работа сотрудников ДГКБ им. З. А. Башляевой, результатом которой явилось формирование первого регистра пациентов. Сегодня к центру лечения прикреплено более тысячи пациентов, страдающих целиакией. Ежегодно врачи проводят более двух с половиной тысяч консультаций, из них более 500 в формате телемедицины.

Экспертная диагностика

Ведущие специалисты – эксперты в области гастроэнтерологии разработали алгоритмы диагностики, которые позволяют вовремя выявить болезнь и направить пациентов в центр. «При поздней диагностике целиакия может приводить к серьезным осложнениям и значительно снижать качество жизни детей. Наша основная задача – своевременно выявить детей с этим заболеванием и обеспечить комплексный подход к их ведению», – рассказывает заведующая Детским центром гастроэнтерологии Детской городской

клинической больницы имени З. А. Башляевой Юлия Дмитриева.

При подозрении на заболевание врач-гастроэнтеролог детской городской поликлиники по месту жительства ребенка проводит первичное обследование, в рамках которого анализируются жалобы пациентов и в анализах крови определяются специфические маркеры целиакии – антитела к тканевой трансглутаминазе. На основании первичного обследования



▲ Команда специалистов Детского центра гастроэнтерологии

врач-гастроэнтеролог детской городской поликлиники ставит предварительный диагноз и направляет пациента в Детский центр гастроэнтерологии по прямому назначению в системе ЕМИАС. На первичном приеме в центре врач-гастроэнтеролог проводит осмотр пациента, анализирует медицинскую информацию и при необходимости назначает дополнительные исследования, которые проводятся уже на базе центра.

желудка и кишечника, выполняют забор биоптатов (кусочков слизистой) двенадцатиперстной кишки для последующего гистологического исследования.

При подтверждении диагноза пациента прикрепляют к центру и назначают ему ведущего врача-гастроэнтеролога, который в дальнейшем определяет индивидуальный план наблюдения и осуществляет ведение медицинской документации.

Основным методом лечения целиакии является пожизненное соблюдение безглютеновой диеты

Для проведения исследований не требуется госпитализация в стационар – структура работы центра позволяет выполнять весь комплекс обследований, включая эндоскопическое исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта (фиброзофагогастродуоденоскопия) в рамках одного дня. Детям любого возраста можно выполнить данное исследование в состоянии медикаментозного сна. Специалисты осуществляют осмотр слизистой пищевода,

Индивидуальный план динамического наблюдения

«Целиакия – одно из самых “благодарных” гастроэнтерологических заболеваний. Корректная диагностика и своевременное назначение строгой безглютеновой диеты способствуют быстрому исчезновению симптомов. Уже через один-два месяца

состояние пациента стабилизируется, уходят жалобы, слизистая кишечника начинает постепенно восстанавливаться», – говорит Юлия Дмитриева.

Поддержка семьи, позитивный настрой и доступ к информации – ключевые факторы, которые помогут ребенку с целиакией вести полноценную и счастливую жизнь. Специалисты центра занимаются подготовкой просветительских материалов для пациентов, включая информационные стенды, памятки, проводят школы для родителей, на которых в деталях рассказывают об особенностях этого заболевания и принципах его лечения.

Важным аспектом работы центра является диспансерное наблюдение за ребенком, что позволяет специалистам оценивать эффективность безглютеновой диеты, корректировать дефицитные состояния, проводить нутритивную поддержку детям с дефицитом массы тела, своевременно выявлять ассоциированные с целиакией аутоиммунные заболевания, такие как сахарный диабет, аутоиммунный тиреоидит, ревматологические заболевания, воспалительные заболевания кишечника. Специалисты центра всегда готовы оказать своим маленьким пациентам всю необходимую помощь.



▲ Доверие к врачу повышает приверженность маленьких пациентов к лечению

▼ Осмотр пациента врачом



▲ Важным аспектом работы центра является диспансерное наблюдение за ребенком

КОРОЛИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

В Москве состоялся финальный этап Спартакиады-2025 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» – турнир по волейболу среди работников медорганизаций города. Соревнования прошли в спортивном комплексе «Территория мяча».



▲ Победители турнира по волейболу



▲ Лучшие команды спортивного сезона

В турнире приняли участие более 600 работников из 70 медицинских организаций. Соревнования проходили в 2 этапа: 6 декабря – отборочный этап, по результатам которого 16 сильнейших команд вышли в финальный этап соревнований 7 декабря. По итогам двух игровых дней второй год подряд лучшей стала команда Городской клинической больницы № 1 им. Н. И. Пирогова, второе место заняла команда Московского клинического научного центра им. А. С. Логинова, а третье почётное место досталось команде Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова. Лучшими игроками турнира были признаны Анисья Пашенко, врач клинической лабораторной диагностики Московского клинического научного центра им. А. С. Логинова, и Никита Щербаченя, врач-эндоскопист Московского клинического научного центра им. А. С. Логинова.

Итоги уходящего года

Спортивные выходные завершились подведением итогов Спартакиады-2025, кото-



▲ Соревнования по волейболу проходили в два этапа

«Спартакиада-2025 – это 25 видов спорта, более 1860 команд и почти 9000 участников! На протяжении всего года мы занимались различными видами спорта: бегом, плаванием, стрельбой, автогонками, соревновались в скорости,

силе, точности. С каждым годом растёт количество команд и участников соревнований, что говорит о большом интересе работников московского здравоохранения к Спартакиаде. Проводить свои выходные дни на турнирах Спартакиады стало доброй традицией, участники приходят на мероприятия с коллегами и членами семей. Радостно видеть, как наши коллеги позитивно настроены на занятия спортом и ведение здорового образа жизни. Несмотря на ежедневные нагрузки, связанные с заботой о пациентах и спасением их жизнью, они находят время для занятий спортом. Девиз нашей Спартакиады «Мы за спорт, здоровье, дружбу!». Поздравляю победителей и всех участников Спартакиады-2025!» – сказала Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Департамента здравоохранения Москвы.

По результатам всех турниров Спартакиады-2025 определились лучшие команды спортивного сезона. Победителем и обладателем переходящего кубка

Спартакиады стала команда Городской клинической больницы № 15 им. О. М. Филатова. Второе и третье место в общекомандном зачёте заняли Московский клинический научный центр им. А. С. Логинова и Станция скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова соответственно.

Интересные факты о соревнованиях

- В соревнованиях Спартакиады-2025 приняли участие 8768 работников в составе 1862 команд из 158 организаций.
- Было вручено 75 кубков по 25 видам спорта и 1 переходящий кубок Спартакиады-2025.
- 973 медали нашли своих обладателей.
- Самым массовым соревнованием стал медЗАбег, в котором приняли участие 786 участников.
- Семейные соревнования «Весёлые старты» стали турниром с наибольшим приростом количества участников – 66 %.
- Возраст самого молодого участника – 9 лет, самого возрастного – 76 лет.
- Самым продолжительным стал турнир по киберспорту, который продлился 12 соревновательных дней в течение 1,5 месяца.
- Каждый турнир традиционно начинался коллективной разминкой участников под гимн Спартакиады-2025.

▼ Участники турнира продемонстрировали ловкость и умение владеть мячом



▲ С каждым годом растёт число команд и участников

рая проходила с января по декабрь по 25 видам спорта: лыжным гонкам, баскетболу, плаванию, пляжному волейболу, кёрлингу, мини-футболу, киберспорту, настольному теннису, бильярду и другим дисциплинам.

“ В турнире приняли участие более 600 работников из 70 медицинских организаций ”



фото: пресс-служба Спартакиады

КАК СОЦСЕТИ ВЛИЯЮТ НА ВАРИКОЗ

Интересный факт: тренд на гламур и идеальные фото в соцсетях привёл к увеличению случаев варикозной болезни. Почему так произошло и как сегодня решают проблемы с венами, рассказывает кандидат медицинских наук, врач-флеболог, хирург Городской клинической больницы № 24 Евгений Степанов.

Гламур и вены

Варикоз актуален всегда – это так называемая болезнь цивилизации. Мы мало двигаемся, много сидим, не всегда правильно питаемся, часто имеем лишний вес. Но сегодня к традиционным факторам риска варикозной болезни вен добавился ещё один – эстетический.

Ещё 20–30 лет назад женщины не обращались к врачам с сосудистыми звёздочками на ногах, такие косметические дефекты не воспринимались как проблема. Сейчас эстетическая сторона вопроса стоит достаточно остро. Этому способствуют социальные сети, блогеры, медийные личности. К врачам-флебологам обращаются чаще, соответственно больше фиксируется случаев варикозной болезни вен на ногах. Чем раньше выявлена проблема и начато лечение, тем лучше для здоровья.

Варикоз не просто некрасиво

Всё начинается с неэстетичного вида, но с течением времени проблемы, как правило, прогрессируют.

Наша сосудистая система как карта метро: большая, развитая, с множеством станций – анастомозов (мест сообщения одних сосудов с другими). На ней, словно кольцевые линии, артериальная и венозная системы. Первая быстрая, скоростная, по ней кровь несётся к органам.

Вторая – венозная – более размеренная и спокойная, возвращает кровь обратно к сердцу. Когда мы говорим про варикоз, то подразумеваем нарушения венозной системы – поверхностно расположенных вен на ногах.

Первые признаки

Помимо упомянутых ранее сосудистых звёздочек, это может быть тяжесть и усталость в ногах, покалывание и ночные судороги. Со временем могут развиваться отёки, в том числе стойкие, повышается риск тромбообразования.

Основная причина развития варикозного расширения вен – наследственная предрасположенность. Но влияет и образ жизни. Если человек занимается спортом, желателен динамическим (плавает, ездит на велосипеде, бегает), то даже при генетической предрасположенности риск развития и прогрессирования венозной болезни у него значительно снижается.

Щадящее лечение

Ранее лечение варикоза ассоциировалось со сложными операциями под общим наркозом. Сейчас в арсенале врачей-флебологов много самых разнообразных методик, и этот список постоянно пополняется. Но в целом современные флебологические операции – это малоинвазивные вмешательства, при которых, как правило, не требуется делать больших разрезов, накладывать швы, не нужны общий наркоз и долгая реабилитация. Часто выполняются такие методики, как эндовазальная лазерная коагуляция, радиочастотная облитерация поверхностных магистральных вен. И в том и в другом случае происходит запаивание изменённой вены, различается только источник энергии, который мы используем: лазерные лучи либо радиочастотные волны.



▲ Евгений Степанов

Эти процедуры проводятся амбулаторно, восстановление по большей части проходит легко, многие пациенты уже на следующий день возвращаются к обычной жизни.

ВАРИКОЗ: СИМПТОМЫ и профилактика

Типичные проявления

- Выступающие вены, сосудистые звёздочки
- Тяжесть, усталость
- Возможны боль и судороги

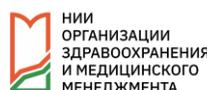
Как предупредить варикозное расширение вен

Да

- Больше овощей и фруктов
- Динамические виды спорта
- Компрессионный трикотаж (по показаниям врача)

Нет

- Длительное сидение
- Лишний вес
- Обувь на высоком каблуке
- Поднятие тяжестей



Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



“

Вслед за блогерами мы хотим быть идеальными, без сосудистых звёздочек на ногах

”

САХАРНЫЙ КОНТРОЛЬ

Анализ на гликированный гемоглобин – главный инструмент контроля сахарного диабета. Почему именно этот показатель называют «память крови», как формируются его значения и что нужно знать каждому, кто заботится о своём здоровье, выясняем вместе с врачом клинической лабораторной диагностики, сотрудником Московского научно-практического центра лабораторных исследований Сергеем Емельяновым.



▲ Сергей Емельянов

сердечно-сосудистые заболевания допустим показателем до 7,5 %, чтобы снизить риск гипогликемии.

Как именно проводится анализ?

Анализ прост и не требует сложной подготовки. Забор крови может выполняться из вены или из пальца в зависимости от используемой лабораторной методики. Затем образец исследуют методом высокоэффективной жидкостной

Нужно ли как-то готовиться к исследованию?

Нет, именно в этом одно из его удобств. Сдавать кровь можно в любое время суток – не нужно натощак, отменять лекарства или менять режим питания. На результат не повлияет даже чашка кофе утром.

Это очень удобно для пациентов, особенно для тех, кому сложно приходиться на анализ строго утром. Кроме того, это исключает случайные колебания,

стенки, вызывая их старение. Белки теряют эластичность, сосуды становятся ломкими и хуже пропускают кровь. Со временем это приводит к повреждению глаз, почек, нервов и сердца.

Высокий гликированный гемоглобин – это не просто лабораторная цифра, а сигнал о повышенном риске осложнений. Снижение показателя даже на 1 % уменьшает риск сердечно-сосудистых и почечных осложнений на 30–40 %.

Можно ли «обмануть» анализ, если посидеть на диете пару дней?

Нет, снизить гликированный гемоглобин на скорую руку невозможно. Он отражает средний уровень сахара за последние три месяца, и никакая кратковременная диета или голодание не смогут существенно повлиять на результат.

Единственный способ его улучшить – это длительный контроль уровня глюкозы, сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки и при необходимости правильно подобранная терапия.

Как часто нужно сдавать этот анализ?

Здоровым людям – раз в год, при наличии факторов риска (лишний вес, гипертония, семейная предрасположенность) – раз в полгода. Пациентам с сахарным диабетом анализ назначают каждые 3 месяца, особенно если изменяется лечение.

Такая частота связана с длительностью жизни эритроцитов: новый анализ отражает обновлённые данные и позволяет врачу оценить эффективность терапии и дать рекомендации по коррекции образа жизни.

Почему именно гемоглобин используется для такого анализа?

Гемоглобин – идеальный «свидетель» того, что происходило с уровнем сахара. Он находится в эритроцитах, которые циркулируют в крови несколько месяцев, а значит, постоянно контактируют с глюкозой. Чем больше сахара в крови, тем выше вероятность, что глюкоза «приклеится» к молекуле гемоглобина.

Таким образом, процент гликированного гемоглобина показывает, сколько гемоглобина оказалось изменено под действием сахара. Это не моментный показатель, а своего рода среднее арифметическое за 8–12 недель. Поэтому исследование так ценно для понимания того, как организм справляется с углеводами не в конкретный день, а на протяжении длительного времени.

Какие значения считаются нормой, а какие указывают на риск?

У здорового человека показатель гликированного гемоглобина должен быть ниже 5,7 %. Если результат находится в диапазоне от 5,7 до 6,4 %, это уже сигнал о возможных нарушениях, так называемый предиабет. Значение 6,5 % и выше говорит о наличии сахарного диабета или высоком риске его развития.

Для людей, уже получающих лечение, целевые значения могут отличаться. Молодые и активные пациенты стремятся удерживать уровень около 6,5 %, а у пожилых или имеющих

хроматографии. Этот метод позволяет разделить различные формы гемоглобина и точно определить долю гликированного.

Технология стандартизирована на международном уровне, поэтому результаты сопоставимы между разными лабораториями. Именно благодаря своей точности и воспроизводимости этот метод считается «золотым стандартом» для определения гликированного гемоглобина.

которые могут исказить разовый анализ глюкозы, и делает результат более объективным.

Почему высокий гликированный гемоглобин опасен?

Повышение этого показателя говорит о том, что глюкоза длительное время воздействует на белки и сосудистые

Гемоглобин – идеальный «свидетель» того, что происходило с уровнем сахара

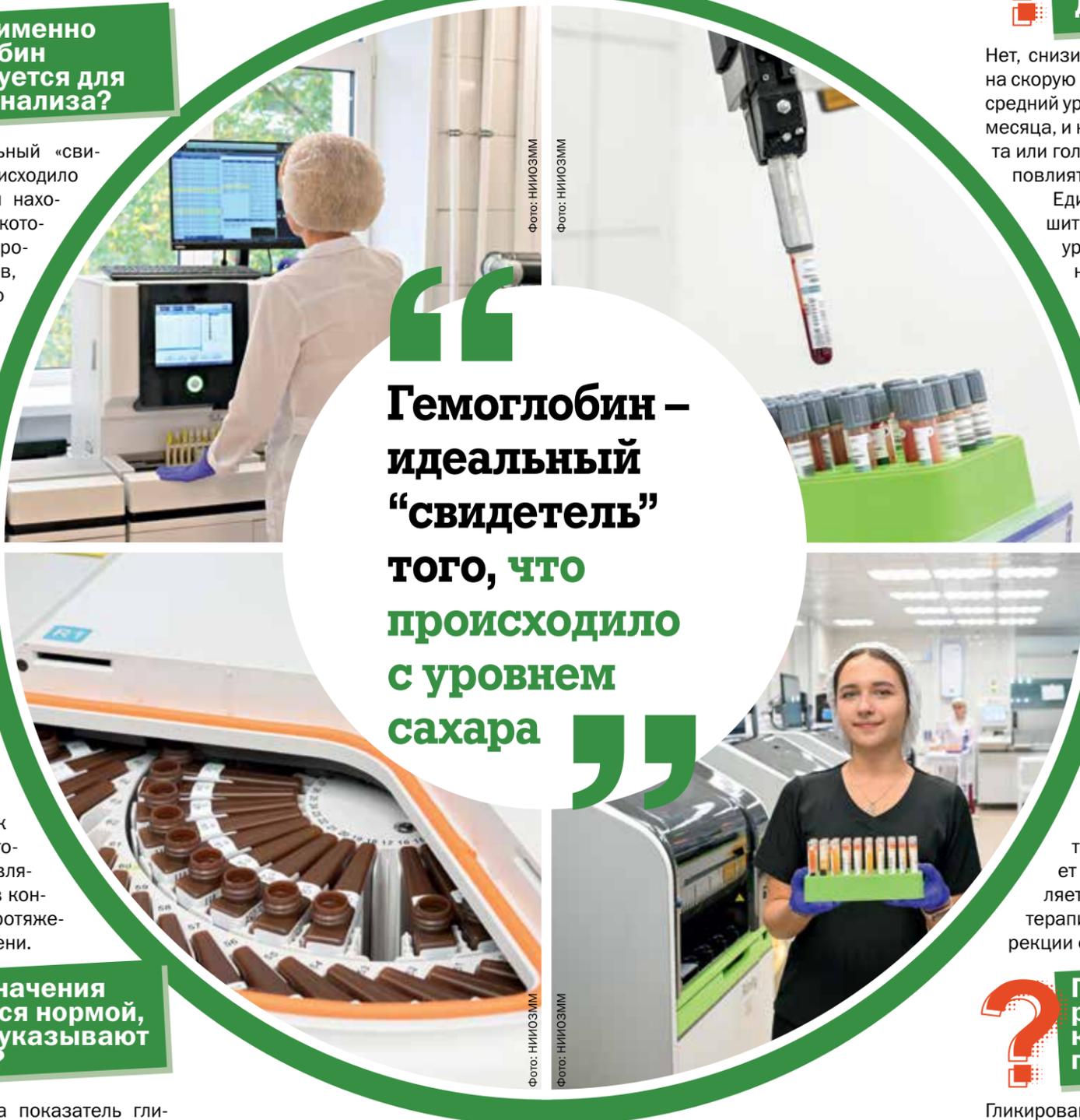


Фото: НИИОЗММ

Фото: НИИОЗММ

Две недели до Нового года, а столько надо успеть... Нужны ресурсы – берегите себя, продолжайте выполнять задания нашего 30Ж-ного адвент-календаря (с 1 по 14 декабря были в прошлых номерах газеты). Вместе с московскими врачами мы подобрали полезные привычки, которые вы смело можете брать с собой в новый год, они помогут вам вести здоровый образ жизни и наслаждаться каждым днём.

Отложите кофе

ЗАДАНИЕ. Первую чашку кофе выпейте не сразу после пробуждения, а через 30 минут после завтрака.

ЗАЧЕМ? Утром уровень гормона стресса – кортизола очень высок, кофеин может его ещё немного повысить. Чашка кофе, выпитая позже, позволит избежать колебаний настроения и внезапной тревожности.



фото: freepik



фото: freepik

Сделайте массаж головы

ЗАДАНИЕ. В течение пяти минут выполняйте лёгкие массирующие круговые движения подушечками пальцев по волосам, двигаясь от висков к затылку, постепенно увеличивая давление.

ЗАЧЕМ? Это улучшает кровообращение, помогает снять накопившееся напряжение.



фото: freepik

Сделайте растяжку перед сном

ЗАДАНИЕ. Выполните лёгкую растяжку всех групп мышц в течение 10 минут, перед тем как лечь в кровать.

ЗАЧЕМ? Это снимает мышечное напряжение, накопленное за день, улучшает гибкость и готовит тело ко сну.

Ешьте без гаджетов

ЗАДАНИЕ. Во время еды отложите в сторону смартфоны и планшеты, не включайте телевизор, пересядьте подальше от компьютера. Ешьте медленно, вдумчиво, тщательно пережёвывая каждый кусочек.

ЗАЧЕМ? Осознанное питание важно для пищеварения, оно помогает распознать настоящие сигналы голода и сытости, предотвращает переедание.



фото: freepik

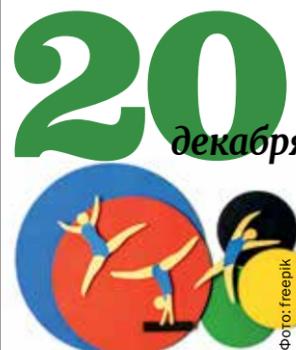
Напишите письмо в будущее

ЗАДАНИЕ. Напишите письмо себе от 1 января 2027 года. Опишите, как вы хотите, чтобы изменились ваши привычки за 2026 год.

ЗАЧЕМ? Чтобы чего-то добиться, надо это чётко проговорить – так мозг запускает программу по поиску возможностей. Формулируйте конкретно, общие слова не работают.



фото: freepik



Создайте свой 30Ж-идеал

ЗАДАНИЕ. Нарисуйте на бумаге или планшете, сделайте коллаж или визуализируйте в уме свой образ здоровья. Это может быть что угодно: символ, абстракция, человечек. Процесс важнее результата!

ЗАЧЕМ? Занимаясь творчеством, мы отключаемся от рутины, получаем положительные эмоции.

Встречайте день зимнего солнцестояния

ЗАДАНИЕ. Отметьте наступление самого короткого дня в году на свежем воздухе. Сходите на прогулку и подставьте лицо зимнему солнцу на 15 минут.

ЗАЧЕМ? Получите немного витамина D, подышите свежим воздухом и настройтесь на новую рабочую неделю.



фото: freepik


**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. 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. 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. Латышевский, 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. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Плушкин, Д. Ю. Пушкарь,
А. Ю. Разумовский, Н. К. Рунихина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров,
Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова,
Д. В. 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. Сити» 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, Наталья Епифанова. Корректоры: Людмила Базылевич, Ирина Баринская. 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. Сити» в социальных сетях:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ