



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Cito

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
29 ИЮНЯ 2026 ГОДА
№ 24 (422)



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ | MOSGORZDRAV.RU | NIIOZMM@ZDRAV.MOS.RU | WWW.NIIOZ.RU
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ГАЗЕТНЫЙ ДИЗАЙН»



фото: mos.ru

21 июня отмечался День медицинского работника. С профессиональным праздником врачей поздравил мэр Москвы Сергей Собянин. Он пожелал всем, кто трудится в этой отрасли, крепкого здоровья, душевного тепла, благополучия и новых достижений в работе.

Нет ничего дороже здоровья, нет никого важнее врачей. В этой простой истине неизмеримая ценность вашего благородного труда, который сопровождает человека с самых первых мгновений жизни. Московские медики – это высокий профессионализм, новейшие технологии, сложнейшие операции и современные методы реабилитации. Это светлые головы и золотые руки, чуткость и эмпатия», – отметил мэр Москвы.

Сергей Собянин поблагодарил столичных медиков за то, что они возвращают москвичам радость и полноту жизни, дарят надежду и делают всё, чтобы надежды сбылись. В системе здравоохранения Москвы работают около 180 тысяч человек, из них более 50 тысяч врачей и примерно 65 тысяч представителей среднего медицинского персонала. В столице созданы все условия для обучения, успешной профессиональной деятельности, повышения квалификации и дополнительной подготовки медицинских сотрудников.

23 июня **Сергей Собянин** вручил премии Москвы за передовые разработки в области медицины.



фото: Владимир Новиков. Пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

▲ Сергей Собянин вручил премии города Москвы 2026 года в области медицины

ЕЖЕДНЕВНО НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ МОСКВИЧЕЙ

Новости



фото: ГКБ им. Ф.И. Иноземцева

▲ В системе московского здравоохранения работают около 180 тысяч сотрудников

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ТРУД



Медицина столицы молодеет: каждый третий специалист младше 35 лет. В одной команде трудятся и опытные наставники с многолетним стажем, и энергичные профессионалы нового поколения. С праздником врачей, фельдшеров, лаборантов, медсестёр, санитаров и нянечек поздравила заместитель мэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Вы каждый день берёте на себя ответственность за самое ценное – здоровье и жизнь людей. Спасибо за ваш труд, который требует огромной силы, профессионализма и внутренней стойкости. Спасибо вам за терпение, которое порой

кажется бесконечным, за внимательность к каждому человеку. Именно благодаря вам московская медицина по праву стоит в одном ряду с лучшими мировыми стандартами и уверенно стремится к лидерству – здесь готовы прийти на помощь даже в самых сложных ситуациях, здесь работают настоящие профессионалы, на которых равняются. Пусть в вашей работе будет как можно больше благодарных пациентов! Счастья и крепкого здоровья!»

Ранее на Петербургском международном экономическом форуме **Анастасия Ракова** сообщила о планах открыть в столице до конца года шесть центров женского здоровья. Новый центр на Петрозаводской улице, дом 26а, стал первым из этих учреждений. Все они будут работать по новому стандарту амбулаторной акушерско-гинекологической помощи.

Подробнее о центре << **СТР. 5**

Анонсы



фото: freerik.com

5 главных НЕ в жару:
в городе, на даче или на море

СТР. 6



фото: ГигаЧат

Скорость без риска
Как безопасно кататься на электросамокатах?

СТР. 7



Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код

Фото: НИИОЗММ



Алексей Хрипун, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения Москвы

«Уважаемые коллеги и друзья! От всей души поздравляю с Днём медицинского работника!

Медицина – это сфера, в которой нельзя работать равнодушно. Она требует постоянного развития, глубоких знаний, огромной ответственности и искреннего участия в судьбе каждого пациента.

За каждым вылеченным и спасённым человеком целая жизнь. Чей-то день рождения, который отметят дома. Чей-то выпускной, на который придут родители. Чей-то второй шанс. Всё это ежедневный труд десятков тысяч московских медиков.

Московская медицина непрерывно становится технологичнее и быстрее. Но её сердцем и главной движущей силой всегда остаются люди: врачи, медсёстры, фельдшеры, санитары, сотрудники скорой помощи, регистратуры, лабораторий – все, кто каждое утро и каждую ночь приходит на работу, чтобы помочь людям, которые в этом нуждаются.

Благодарю вас за профессионализм, добросовестность, терпение и преданность любимому делу. Желаю крепкого здоровья, уверенности в своих силах и профессиональных успехов! Пусть рядом всегда будут единомышленники, коллеги, на которых можно положиться, и близкие люди, а ваши пациенты всегда выздоравливают! С праздником!»

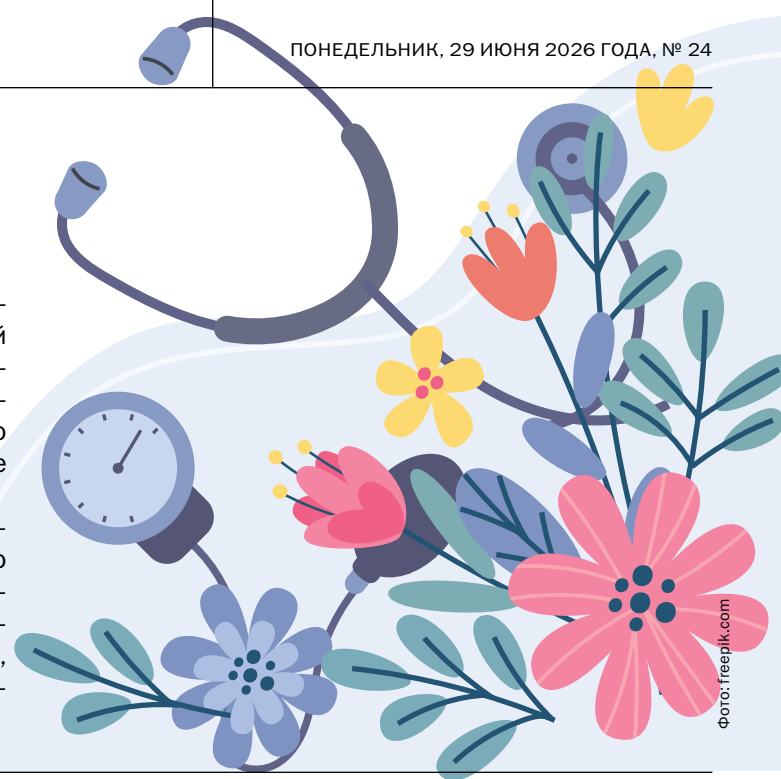


Фото: freepik.com

От нейроимплантов до искусственной почки

Объём производства медицинских изделий в Москве увеличился на 15,2% с января по апрель 2026 года.

По данным сайта mos.ru, за последние три года выпуск медизделий возрос в 1,7 раза. На сегодняшний день московские предприятия производят широкий спектр продукции: от нейроимплантов, восстанавливающих слух и зрение, до разработок

в области искусственных органов, включая прототипы искусственной почки.

С начала 2026 года столичные производители нарастили выпуск терапевтического оборудования, ортопедических изделий, а также протезов и их компонентов на 23,3%. Выпуск хирургических и стоматологических инструментов и приспособлений увеличился ещё значительнее – на 54,1% по сравнению с первыми четырьмя месяцами прошлого года.



Фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

▲ Московские предприятия производят широкий спектр медицинской продукции



▲ Впереди у подростка несколько курсов реабилитации

Фото: пресс-служба НИИ НДХит – Клиника доктора Рошалея

Опасное падение

Столичные врачи восстановили подвижность ноги у подростка.

В НИИ неотложной детской хирургии и травматологии – Клинике доктора Рошалея спасли подростка после случайного падения с высоты на разбитое стекло.

Скорая доставила 14-летнего мальчика с глубокой раной голени, сильным кровотечением и множеством осколков стекла, что требовало срочной операции. Сначала хирурги тщательно очистили рану от стекла и загрязнений, остановили кровотечение и обработали повреждённые ткани. Однако отсутствие движений в стопе указывало на повреждение нерва.

«Рана была очень тяжёлой: повреждены сосуды, мышцы до самой кости и полностью разорван малоберцовый нерв, при этом часть нерва была утрачена.

Чтобы восстановить его, мы пересадили фрагменты икроножного нерва, взятые с задней поверхности голени», – рассказала врач-нейрохирург НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Елена Пластуненко. Операция длилась более 2,5 часа и прошла успешно.

Впереди у подростка несколько курсов реабилитации, которые помогут восстановить двигательную активность ноги.

В НИИ неотложной детской хирургии спасли мальчика с раной стопы

Коротко

Вебинар по коррекции переживаний

18+

3 июля на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар «Прошлые неудачи, или Как держать удар» в рамках цикла «Vs. Стигма» проекта «PSY-грамота». Вебинар будет посвящён возможностям и подходам к коррекции переживаний и поведения, связанных с негативными установками и низкой самооценкой. «PSY-грамота» – социально ориентированный проект, который направлен на просвещение в вопросах важности психического здоровья и базовых знаний о его поддержании в условиях современной жизни. Посмотреть вебинар можно, наведя камеру на QR-код.



Фестиваль трудоустройства

18+

В центре практического обучения «Профессии будущего» в Печатниках 16 июня прошёл фестиваль трудоустройства для специалистов сферы здравоохранения. Соискатели смогли лично пообщаться с работодателями, узнать об актуальных вакансиях и пройти первичное собеседование. Вакансии предложили более 40 работодателей: ведущие федеральные и региональные медицинские учреждения, крупные сети аптек и социальные учреждения.

На фестивале было доступно более полутора тысяч предложений о работе в медицинской отрасли, требуются врачи различных специальностей, медицинские сёстры, фельдшеры, лаборанты и административный персонал.



Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

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.



ТРОЙНОЙ ЮБИЛЕЙ КОРИФЕЯ ТРАНСПЛАНТОЛОГИИ

19 июня в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского состоялась ежегодная конференция «Московская трансплантология», которая в этот раз стала особенным событием для всех, кто причастен к трансплантологической службе.



Фото: Владимир Феничев/НИИОЗММ

▲ Могели Хубутия

Мероприятие было посвящено 80-летию главного трансплантолога Москвы, президента Института Склифосовского, академика РАН Могели Хубутия. В 2026 году Могели Шалвович отмечает 50-летие научной и педагогической деятельности, и 20-летие с момента создания научной школы, где академик делится знаниями с коллегами.

Признание коллег

«Могели Шалвович – уникальный человек, который посвятил трансплантологии всю свою жизнь и развил её до серьёзных высот в Институте Склифосовского. На этой конференции практически все докладчики – его ученики», – подчеркнул директор НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Сергей Петриков.

Трансплантологи Института Склифосовского пересаживают практически всё, что возможно в настоящее время: сердце, лёгкие, почки, печень, поджелудочную железу, кишечник, кисти рук. Также специалистам удалось наладить полный цикл медицинской помощи для своих пациентов: интенсивная терапия, операции любой сложности, амбулаторное отделение для последующего наблюдения после трансплантации. Сделано всё, чтобы дать пациенту самый лучший результат.

Профессионализм Могели Шалвовича и его команды отметил директор Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С.П. Боткина, главный хирург и эндоскопист Москвы, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Алексей Шабунин: «Вы человек с большой буквы, профессионал, – обратился к юбиляру Алексей Васильевич. – Когда мы приняли решение развивать трансплантацию в Боткинской больнице, ездили к ведущим экспертам в разные страны, обучались. Но колоссальный прорыв случился, когда нам позвонил Могели Шалвович и позвал на свою операцию,

которую виртуозно провёл. Уже через пять дней после этого врачи Боткинской больницы впервые провели трансплантацию самостоятельно. Сейчас на нашем счету уже тысячи таких операций и спасённых жизней».

В знак особой признательности Алексей Шабунин от лица президиума Российского общества хирургов вручил Могели Шалвовичу высшую награду – золотую медаль.

Щедрость – черта личности академика Хубутии, которую неоднократно подчёркивали коллеги, пришедшие на конференцию. Руководитель центра трансплантации органов НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, доктор медицинских наук, профессор Мурад Новрузбеков и академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Олег Янушевич рассказали, что Могели Шалвович экстраполирует свой опыт во все заинтересованные в этом медицинские учреждения России и за пределами нашей страны.

Сам Могели Шалвович считает главным достижением службы, которую

возглавляет, то, что в Москве налажен самый краткий срок ожидания подходящего органа – от 2 до 8 месяцев в зависимости от нозологии пациента. Это колоссальный прорыв, ведь в США, Европе и даже в Испании, которая лидирует по количеству ежегодных трансплантаций, пациенты могут ждать операцию пять лет.

Уникальный опыт

Могели Хубутия начал свой профессиональный путь в 1971 году в Таджикистане, где работал участковым педиатром и детским хирургом. В 1975 году переехал в Москву, окончил ординатуру и аспирантуру в Институте трансплантологии и искусственных органов под руководством академика Валерия Шумакова. Здесь он проработал более тридцати лет, двадцать из них – заместителем директора.



Фото: Владимир Феничев/НИИОЗММ

▲ На мероприятии наградили лучших трансплантологов

В 2006 году Могели Шалвович пришёл в НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского с идеей внедрения высоких технологий и развития трансплантологии. В 2008 году он открыл в Склифе отделение трансплантологии.

Именно здесь были выполнены первые в стране сочетанные пересадки почки и поджелудочной железы, начаты экспериментальные исследования по трансплантации кишечника и лёгких.

Под руководством Могели Шалвовича функционирует Общество трансплантологов, в котором состоит более сотни специалистов из 11 регионов России.



Фото: Владимир Феничев/НИИОЗММ

▲ На конференции собрались коллеги и ученики Могели Хубутии

▼ Конференция состоялась в историческом здании института

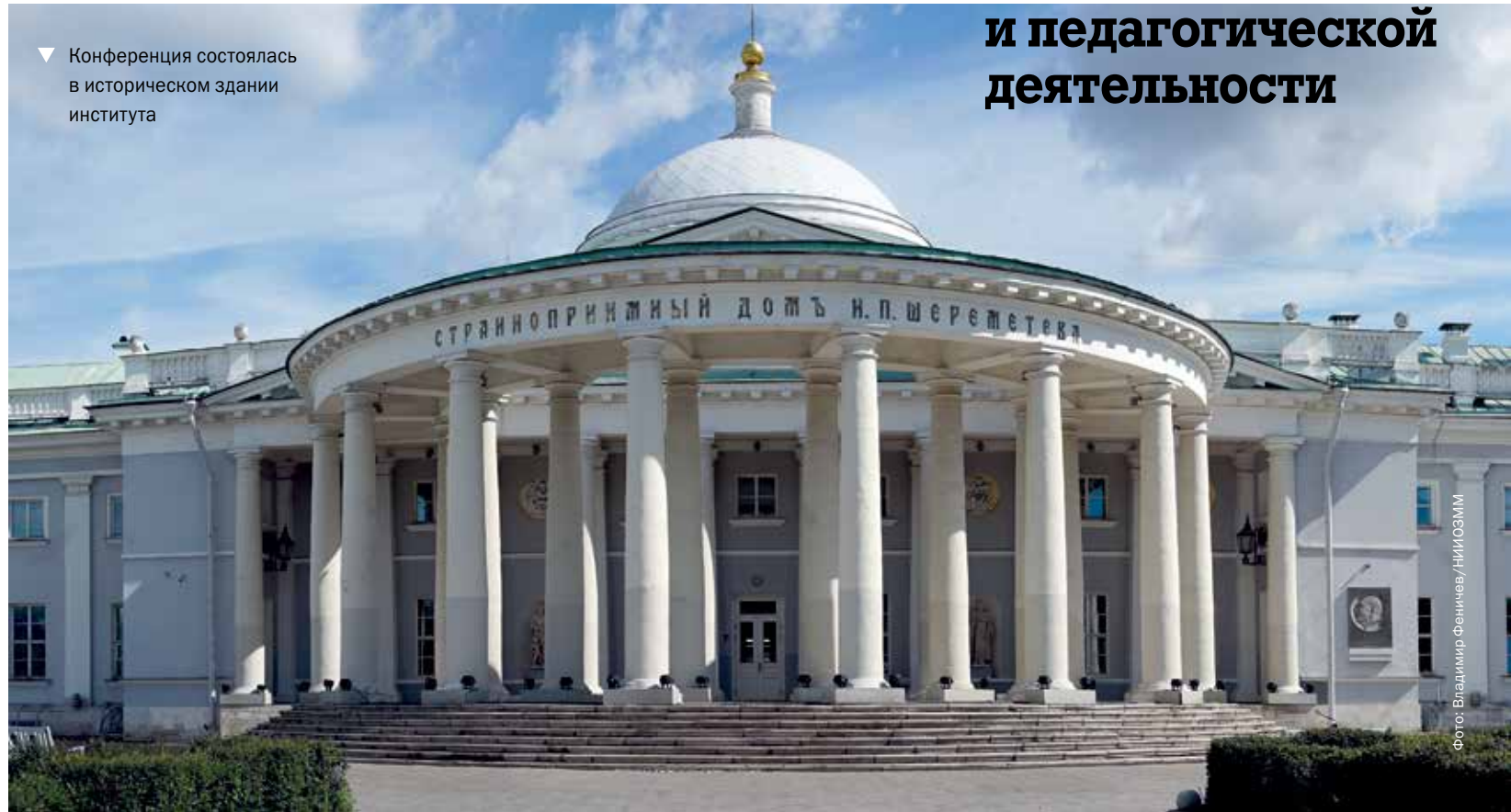


Фото: Владимир Феничев/НИИОЗММ

“
Могели Хубутия отметил 50-летие научной и педагогической деятельности”



Фото: Алексей Зеленин/НИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИОЗММ



Фото: пресс-служба Морозовской ДТКБ

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ МЕДИКИ!

Каждый год в третье воскресенье июня отмечается День медицинского работника. В этом году праздник выпал на 21 июня. Всю неделю перед знаменательной датой в медицинских организациях Москвы проходили культурные мероприятия в честь тех, кто каждый день спасает жизни.



Фото: пресс-служба НИКИО им. Л.И. Свержевского



Фото: Алексей Зеленин/НИОЗММ

“

Коллектив газеты сердечно поздравляет медицинских работников с профессиональным праздником!





Прикоснуться к искусству

17 июня Московский драматический театр «Модерн» поздравил сотрудников Морозовской больницы. Актрисы театра Мария Орлова и Надежда Меньшова представили поэтически-музыкальную программу «Наш Пушкин». Со сцены прозвучали стихи и проза Марины Цветаевой, Александра Пушкина, песни Булата Окуджавы.

В Городской клинической больнице имени С.С. Юдина медработники наслаждались лучшими оперными и народными произведениями. Композиции исполнили артисты театра «Геликон-опера». Концерт завершился бурными овациями зрителей.

«Мечта одна: чтобы подобный праздник продолжался бесконечно. Благодаря наших друзей за такой концерт и выражаю слова восхищения», – обратился к артистам главный врач больницы, доктор медицинских наук, профессор Всеволод Галкин.

Тепло поздравила коллег главный врач Городской поликлиники № 2, доктор медицинских наук Наталья Шиндряева: «День медика для меня – это праздник, который сопоставим с днём рождения. Это день, который очень мной чтим. Если бы мне нужно было ещё раз сделать выбор профессии, то я снова выбрала бы работу врача. Ни разу об этом не пожалела и считаю, что наша профессия самая лучшая. Мы делаем очень большое дело. Врачи и медсёстры – это невероятные интеллектуалы, люди, у которых огромная эмпатия. Поэтому всех поздравляю с праздником. Желаю коллегам и их семьям здоровья и профессионального роста. Желаю быть профессионалами с большой буквы, теми, кем мы и являемся, и становиться ещё лучше!»

20 июня культурные мероприятия продолжились: Морозовскую больницу посетил Московский театр кукол с детским спектаклем «Петрушка». В Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова приехал Государственный академический театр классического балета Н. Касаткиной и В. Василёва. В Городской клинической больнице имени С.С. Юдина состоялась концертная программа «Москва – город любви» театрального центра «Вишнёвый сад».

Вручение ежегодной премии

Каждый год в преддверии Дня медицинского работника проходит церемония награждения премией лучших врачей России «Призвание». Мероприятие состоялось в Театре Российской армии.

За проведение уникальной операции наградили группу пластических хирургов и трансплантологов, которые выполнили пересадку руки от посмертного донора в Институте скорой помощи имени Н.В. Склифосовского в апреле 2025 года.

За создание нового направления в медицине отмечена группа неврологов и реабилитологов. Они разработали трёхуровневую систему помощи пациентам с инсультами.

За создание нового метода диагностики награждена группа детских офтальмологов, внедривших серию диагностических систем и лечение врождённой ретинопатии новорождённых.

За создание нового метода лечения премию получила группа нейрохирургов, которые разработали метод лечения тяжёлого порока развития у детей.

Открытие нового медицинского объекта

В преддверии праздника медицинских работников и пациентов порадовали экскурсией в новый центр женского здоровья на базе Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева. Дни открытых дверей состоялись 20 и 21 июня, на одном из них побывал наш корреспондент.

Центр расположен на Петрозаводской улице. Он ориентирован на жительниц нескольких районов САО (Ховрино, Левобережный, Головинский,

Войковский), которые ранее были прикреплены к женским консультациям № 1, 11, 13. Женщинам будут оказывать весь спектр медпомощи от профилактики и лечения заболеваний репродуктивной системы до планирования и ведения беременности.

Светло и технологично

Пространство нового трёхэтажного центра светлое, на стенах понятная навигация. Ближайший кабинет ко входу – дежурного врача.

«Сюда можно записаться через терминал. Внутри кабинета кресло для осмотра и аппарат УЗИ. Если пациентка придёт с острой болью, врач не только проведёт осмотр, но и сразу сделает УЗИ», – говорит и.о. заведующего центром женского здоровья Евгений Окорочков.

На первом этаже разместили самые посещаемые кабинеты: забора крови, кабинет доврачебного приёма, ультразвуковой диагностики. Здесь же располагается буфет, где можно выпить кофе и перекусить после сдачи анализов. На втором этаже есть комната для кормления детей. Там же, помимо кабинетов приёма, расположен лекционный зал, где проводятся занятия в школе будущих родителей и конференции для сотрудников центра. На третьем этаже находятся кабинеты врачей-специалистов, маммограф и дневной стационар на четыре места.

«В новом центре будут работать 123 сотрудника, из них 58 врачей, 31 сотрудник среднего медперсонала и 34 человека прочего персонала», – отметил Евгений Окорочков.

Освободили врачей от рутины

В новом центре открыт кабинет, где работают акушерки. Сюда беременная женщина приходит до основного приёма. Ей измеряют давление, вес, объём живота, и к гинекологу она идёт уже с полученными замерами. Это позволяет освободить врача от рутинной работы и сосредоточиться на назначениях.

Пациентка Ирина Соколова посетила новый центр в день открытых дверей.

«Сегодня пришла впервые в новый центр к своему участковому гинекологу, у которого наблюдалась раньше в другой женской консультации. Рада, что не пришлось менять врача, а данный центр всего в 15 минутах ходьбы от дома. Это удобно», – рассказала Ирина.

За смену в центре смогут принимать до 600 пациенток. А всего к центру прикреплены 135 тысяч женщин.

Флешмоб для медицинских работников

В преддверии праздника в социальных сетях «Московская медицина. Cito» и НИИОЗММ стартовал флешмоб, призванный объединить врачей, медсестёр и фельдшеров из разных городов России. Коллеги передают друг другу сердечные приветствия самыми разными способами.

Коллектив газеты от всей души поздравляет медицинских работников с профессиональным праздником! Желает счастья, карьерных достижений, крепкого здоровья, свободного времени для семьи и увлечений.

А наша редакция всегда остаётся рядом и готова рассказать о ваших успехах!

Фото: пресс-служба ГКБ имени В.В. Вересаева



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Посмотреть подборку фото можно в нашем канале в МАКСе и во «ВКонтакте».

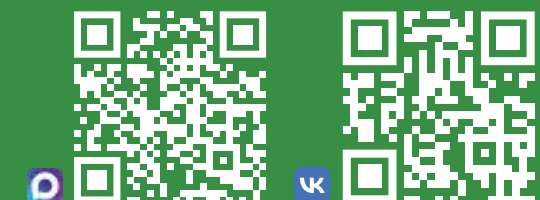


Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

5 ГЛАВНЫХ НЕ В ЖАРУ

Неважно, где вы проводите лето: в городе, на даче или на морском побережье. В жаркую погоду важно соблюдать простые правила, чтобы не навредить себе. Чего именно не стоит делать в знойный день, рассказывает кандидат медицинских наук, врач-терапевт, заведующий оргметодотделом по терапии Департамента здравоохранения Москвы Дмитрий Драгунов.

Фото: НИИОЗММ


Дмитрий Драгунов

Будьте внимательны к себе

Если вы не уроженец жаркого юга и не провели всю жизнь там, где всегда тепло, скорее всего, вы не очень легко переносите палящий зной. С возрастом адаптационные возможности организма снижаются, и реакция на жаркую погоду может быть ещё более выраженной. Здесь важно не пропустить проблему. Тепловой удар развивается быстро, и промедление может стоить здоровья. При первых признаках недомогания необходимо сразу уйти в тень или прохладное помещение, принять прохладный душ и пить больше воды. Если состояние не улучшается, не нужно ждать и списывать неважное самочувствие на погоду («полежу, и всё пойдёт»), проконсультируйтесь с врачом.

1 НЕ отказываться от головного убора

Мы привыкли, что панамка, кепка или шляпа – это антураж пикников, морских поездок и долгих экскурсий. Да, там без головного убора действительно не обойтись, иначе вы рискуете получить солнечный удар и испортить себе отдых.

Но в городе также требуется защищать голову от активного солнца, особенно если вам предстоит долгая прогулка или поездка в полуденный зной. Выбирайте головные уборы, прикрывающие голову целиком: козырьки, которые закрывают лишь лицо, – неудачный вариант.

2 НЕ забывать пить воду

В душные и жаркие летние дни организм теряет много жидкости, эти потери нужно регулярно восполнять. Соблюдайте питьевой режим, в среднем здоровому человеку требуется около 1,5–2 литров жидкости в сутки. Здесь учитываются как напитки (вода, чай, компот, сок), так и жидкость из супа или окрошки. Утолять жажду следует обычной питьевой водой: она лучше всего насыщает организм. Сладкие газированные напитки для этого не подходят – они плохо утоляют жажду, через некоторое время опять хочется пить. Да и большое количество сахара в их составе абсолютно не полезно – он вызывает резкие скачки глюкозы в крови. Но здесь важно предостеречь: если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания или болезни почек, обязательно обсудите с лечащим врачом, какое количество жидкости вы можете употреблять без вреда для здоровья.

3 НЕ игнорировать солнцезащитный крем

Летом на улице его следует использовать, даже если погода облачная. Ультрафиолетовые лучи могут проходить сквозь облака, получить солнечный ожог возможно в пасмурную погоду, особенно у воды, на открытой местности, во время длительной прогулки. Ориентируйтесь на УФ-индекс, который указывается в сводках погоды: при 3 и выше кожу следует защищать от солнца. Для этой цели подбирайте средства с учётом типа кожи, возраста. Светлокожим и людям старше 50 лет потребуется более высокий SPF-фактор (показатель защиты от ультрафиолетовых лучей). Также можно выбрать солнцезащитное средство по консистенции (крем, молочко, флюид, спрей) с приятным для вас ароматом и подходящим объёмом. Одному требуется большой флакон для всей семьи, другому же нужен крошечный, чтобы положить в дамскую сумочку.

4 НЕ пить много кофе

Кофеин обладает мочегонным эффектом, который при неконтролируемом потреблении любимого напитка может привести к обезвоживанию организма. Если нет противопоказаний, то 1–2 чашки кофе в день считаются безопасными для здорового человека. Однако в жаркий день даже такое количество может сказаться на самочувствии, смотрите по своему состоянию. Заядлым кофеманам следует на время зноя пересмотреть свои привычки и снизить количество чашек.

И не забывайте золотое правило: на одну чашку кофе один стакан воды. Оно актуально для любого времени года, а не только для лета.

5 НЕ тренироваться слишком активно

Активные занятия спортом в жару несут риск теплового или солнечного удара. Мышцы выделяют тепло, которое организму просто некуда отводить при высокой температуре окружающей среды. Также повышается нагрузка на сердце и сосуды, что может вызвать ухудшение самочувствия и спровоцировать серьёзные сердечно-сосудистые нарушения. Уменьшите интенсивность тренировок в жаркие дни. Всё наверстаете потом, когда погода будет более прохладной.

Соблюдайте питьевой режим, в среднем здоровому человеку требуется около 1,5–2 литров жидкости в сутки

Фото: freepik.com



СКОРОСТЬ БЕЗ РИСКА

Электросамокаты стали обязательным элементом современного города, всё больше людей выбирают их для прогулок, используют как средство передвижения по улицам. Но важно помнить о безопасности. Какие риски таит езда на электросамокатах, как себя защитить и что делать в случае травмы, рассказывает врач – травматолог-ортопед, заместитель главного врача по травматологии и ортопедии Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева, кандидат медицинских наук, обладатель статуса «Московский врач» Данила Ананьин.

Польза и вред

Сейчас у жителей городов появляется много возможностей для активного досуга и поддержания здорового образа жизни. Столица задаёт тон: с каждым годом выбор растёт, что в целом является очень хорошей тенденцией. Но прежде всего нужно думать о безопасности. Слишком часто приходится сталкиваться с последствиями необдуманных поступков: «Хотел просто покататься, а попал в больницу».

Самые частые травмы после падения с электросамокатов – это повреждения головы (ушибы мозга, сотрясения, гематомы), переломы рук и ног, а также самая сложная категория – тяжёлые поли-травмы, которые сочетают в себе повреждения таза, конечностей и головы.

Чаще всего страдают пешеходы, особенно пожилые женщины, в которых врезаются самокатчики. Люди в возрасте уже не так ловки и внимательны, как молодые, они не могут быстро среагировать и уступить дорогу. К сожалению, из-за возрастного остеопороза у таких пешеходов возникают множественные переломы, а операции в старшем возрасте достаточно рискованны.

Важно знать

Пешеходам любого возраста следует особенно внимательно передвигаться по улицам, а тем, кто на самокатах, помнить: электросамокаты – это не просто приспособление для прогулки. По закону с 2023 года электросамокаты являются средствами индивидуальной мобильности (СИМ) наряду с электроскутерами, гироскутерами и моноколёсами, основной признак которых – наличие мотора. На СИМы распространяются правила дорожного движения, их обязательно следует изучить перед поездкой и строго соблюдать. Это первое необходимое условие безопасного вождения.

Второй важный момент – снаряжение для езды на электросамокатах. В правилах не указано, что нужен шлем для головы или какая-то особая форма одежды. Но если предпочитаете ездить быстро, много, по неровным мокрым дорогам, пользоваться электросамокатом в дождливые дни, надевайте шлем и наколенники – так есть возможность избежать тяжёлых повреждений в случае травмы. Здравый смысл подсказывает, что использование мотоциклетной экипировки со шлемом является самым безопасным при езде на подобных СИМах.

Некоторые предпочитают использовать пластиковые накладки на ладони с фиксатором запястья. Не всегда это разумно: при травмах удар может прийтись на предплечье, и пострадавший получит перелом не кисти, а лучевой или локтевой кости.

Важно ответственно относиться к выбору обуви. Отдавайте предпочтение спортивным моделям – они надёжнее.

Аптечка самокатчика
Всегда должны быть с собой:
– стерильные салфетки;
– бинт;
– антисептик



фото: НИИОЗММ



Данила Ананьин

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ



Ссадина

- Промыть** проточной водой или лёгким мыльным раствором.
- Обработать** перекисью водорода (или хлоргексидином, раствором водного повидон-йода).
- Не использовать** спиртовые растворы (йод, зелёнку).



Перелом

- Обездвижить** повреждённую часть тела.
- Обратиться** к врачу.



Удар головой

Обратиться к врачу, даже если ничего не болит.



Падение (человек не может встать)

- Не помогать, не поднимать,** не переносить.
- Вызвать** скорую помощь.
- Спросить**, где болит, может ли он двигать руками или ногами (это важно для врача).
- Поддерживать** разговор, чтобы пострадавший находился в сознании.
- Снимать** с головы шлем нельзя (это может навредить при травме шеи).
- Если человек без сознания**, проверить пульс на запястье и на шее.
- Дождаться** скорую.

фото: ГигаЧат

Электросамокаты – это современный способ передвижения, он делает нас мобильными и активными.

Соблюдайте правила, позаботьтесь о безопасности и знайте, как оказать первую помощь при травме

ПРАЗДНИЧНЫЙ медЗАбег

В Москве 20 июня состоялись соревнования по бегу «медЗАбег» среди работников организаций государственной системы здравоохранения. Забег прошёл в рамках Спартакиады-2026 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» и был приурочен ко Дню медицинского работника.

«Сегодня у нас юбилейное спортивное мероприятие: медЗАбег в этом году проводится в пятый раз. Уважаемые работники московского здравоохранения, каждый день вы демонстрируете невероятную силу духа, готовность прийти на помощь и преданность своему призванию. Своим трудом вы делаете систему здравоохранения сильной и надёжной. В этот праздничный день хочу выразить искреннюю благодарность

каждому: врачам, среднему и младшему медицинскому персоналу, специалистам вспомогательных служб. Мы желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия!» – поприветствовала участников медЗАбега председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы Елена Ефремова.

В этом году участие в соревновании приняли 112 команд и более 700 участников.

Олимпийский дух

Зарядила участников энергией и позитивом советская и российская легкоатлетка, двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира, чемпионка Европы, мировая рекордсменка в беге на 1000 м Светлана Мастеркова, которая поздравила врачей с профессиональным праздником.

Соревнования состоялись в Измайловском парке культуры и отдыха. Участники преодолевали дистанции 1, 5 и 10 километров. Самые стойкие выбрали для прохождения две дистанции: короткую и одну из длинных. Состав команды от организации – не более 10 человек. Награждение участников проводилось в абсолютном зачёте среди мужчин и женщин, в личном зачёте в соответствии с полом и возрастными категориями:

18–34, 35–49, 50–59 лет, 60+, а также в командном зачёте.

Медали победителям и участникам

Все участники медЗАбега получили медаль финишёра – приятный и заслуженный итог участия в соревновании. Её вручают не за победу в зачёте, а за сам факт завершения дистанции: за выносливость, силу воли



▲ Сотрудник НИИОЗММ

Галина Хлыстова приняла участие в соревнованиях



▲ Участник забега и талисман Спартакиады Витаминка



▲ Участницы женского зачёта




▲ Победители соревнования

и преодоление себя. Среди финишёров – начальник отдела интернет-проектов и социальных сетей НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Галина Хлыстова, которая пробежала дистанцию 5 километров.

Победные 120 медалей различного достоинства нашли своих обладателей. И, конечно, всем призёрам были вручены мягкие игрушки в виде талисмана Спартакиады собаки Витаминки.

По итогам командного зачёта первое место заняла команда Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова. Серебряный призёр – команда Московского клинического научно-практического центра имени А.С. Логинава. Бронзовый кубок забрала команда Клинико-диагностического центра № 4.

 **НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амлеева, 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, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Демикова, 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, С. С. Карпов, Л. П. Кисельникова, А. Г. Кисина, О. В. Князев, А. Г. Комаров, К. Л. Кондратчик, В. В. Коренная, Г. П. Костюк, О. Н. Котенко, А. И. Крюков, О. А. Латышев, А. Ю. Лебедева, А. И. Мазус, А. Б. Малахов, Н. Е. Мантурова, А. В. Масякин, И. В. Ноздреватых, В. Е. Одищев, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петрякина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погоженкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Птушкин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Раумовский,

Н. К. Руникина, Н. А. Савёлов, М. А. Сагиров, А. А. Сапина, Т. А. Севостьянова, Ж. Б. Семёнова, А. Ю. Симонова, Т. А. Скворцова, Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина, А. В. Стародубова, Л. А. Стрижанов, Ю. В. Суханов, Е. А. Тарабрин, О. А. Тиганова, И. И. Трунина, Е. Л. Туманова, А. Р. Тумасян, А. А. Тяжелников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутия, Е. Р. Цыганкова, 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 НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Шеф-редактор: Евгения Воробьева. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Елифанова, Евгения Воробьева, Ольга Калинин. Корректоры: Людмила Базилевич, 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. Сити» в социальных сетях:



Наведите камеру телефона на QR-код, чтобы читать нас в МАКС



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ