



фото: пресс-служба ДЗМ



**В Москве спасли мужчину с тяжёлым поражением печени. Благодаря слаженной маршрутизации он прошёл весь путь – от первичного обращения в поликлинику до сложной трансплантации – в максимально короткие сроки, всего за три месяца. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития:**

“ Трансплантация – хирургическая операция высокой сложности. Она требует современного оборудования, привлечения мультидисциплинарной команды профессионалов и отлаженных алгоритмов маршрутизации пациентов. Мы последовательно развиваем цифровые сервисы, чтобы своевременно получать данные о потенциальных донорах, открыли несколько ведущих трансплантологических центров. Эффективность подхода подтверждают реальные случаи. Так, в Москве спасли пациента с критическим поражением печени. Он пришёл в поликлинику с тревожным симптомом – пожелтением белков глаз. Пациент был отправлен в больницу имени Буянова, где ему оперативно выполнили комплексную диагностику и, выяснив все обстоятельства, уже в Боткинской больнице провели в кратчайшие сроки необходимую трансплантацию».

В столице значительно сократилось время ожидания трансплантации. Как уже отмечал ранее мэр Москвы Сергей Собянин, пересадку печени пациенты в среднем ждут около 5, почки – не больше 12 месяцев.

<< **СТР. 3**



## РЕКОРДНЫЕ СРОКИ ТРАНСПЛАНТАЦИИ

▲ Обследование пациента, перенёсшего трансплантацию

фото: пресс-служба ДЗМ

## Новости



▲ Сервис информирования родственников – это часть глобальной цифровизации столичной медицины

### Уведомления для родственников пациентов



**Два года назад в столичных больницах запустили цифровой сервис СМС-информирования родственников о состоянии пациентов в реанимации. За это время было отправлено более 300 тысяч сообщений. Сейчас сервис действует во всех взрослых многопрофильных стационарах Москвы, отметил Сергей Собянин в мессенджере МАХ.**

“ Получать СМС с основными показателями состояния пациента родственники могут после обращения к лечащему врачу реанимационного отделения при подтверждении родства. Сообщения

поступают ежедневно, пока пациент находится в реанимации, до перевода в другое отделение или выписки», – отметил мэр Москвы.

Сервис автоматически оповещает родственника о поступлении близкого человека в отделение реанимации и интенсивной терапии. Ещё родственник может узнать, в сознании ли пациент и подключён ли к ИВЛ, а также получить данные исследований (температура, частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, артериальное давление). Для этого номер его телефона должен быть указан при подписании согласия на медицинское вмешательство.

В реанимации данные о состоянии пациентов автоматически собираются в электронном виде. Благодаря этому врачи видят всю информацию на планшете, могут отслеживать эффективность назначенной терапии.

## Анонсы



фото: freepik

### Что нужно успеть до беременности?

Врач – акушер-гинеколог Ирина Буренина о том, что именно делать будущим родителям при подготовке к беременности

<< **СТР. 6**



фото: freepik

### Работа и личная жизнь: найти баланс

Врач-психотерапевт Надежда Пышкина о том, как успевать и то и другое

<< **СТР. 7**



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

## Медсправки без визита в поликлинику

За несколько месяцев жители столицы дистанционно заказали и получили более 800 тысяч медсправок в электронной медицинской карте (ЭМК).

Получать медицинские справки может пациент, прикрепленный к городской поликлинике и имеющий доступ к ЭМК. После готовности документ появится в электронной медкарте в разделе «Справки». Если в ЕМИАС отсутствуют данные о прохождении необходимых исследований для оформления справки, пациенту сначала выдают электронное направление на их проведение.

«Раньше получение медицинской справки означало очный поход в поликлинику,

отрыв от работы или учёбы, время на дороге. Теперь заказать и получить справку можно в несколько кликов, не выходя из дома. Сервис не только позволяет ускорить получение необходимых документов для пациентов, но и высвобождает время врачей, избавляя их от рутинной бумажной работы, а также снижает нагрузку на медицинские учреждения», – поделилась Елена Шинкарук, председатель Комитета государственных услуг города Москвы.

С осени 2025 года дистанционно доступны самые востребованные медицинские документы: карта профилактических прививок (форма 063/у), сертификат о профилактических прививках, справка об отсутствии контактов с инфекционными больными, справка о прохождении профмедосмотра или диспансеризации, справка о флюорографии, карта профилактического медосмотра (форма 030-ПО/у) и карта диспансеризации несовершеннолетнего (форма 030/у-Д/с).



▲ Цифровая трансформация здравоохранения ежегодно делает жизнь москвичей удобнее и комфортнее

## Уникальная операция



▲ Специалисты Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева проводят операцию

Кардиохирурги Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева удалили опухоль сердца пациентке с инфарктом миокарда.

35-летнюю москвичку в экстренном порядке доставили в больницу имени В.В. Вересаева с подозрением на инфаркт миокарда. «Коронарография, выполненная в первые часы инфаркта, обычно сразу указывает на закупоренный сосуд. Но здесь все магистральные сосуды были свободны, за исключением микроскопической ветви», – рассказали в больнице.

Дальнейшее обследование выявило на аортальном клапане образование диаметром около сантиметра, фрагмент которого оторвался и заблокировал кровоток. «Такие образования являются эмболоопасными, вероятнее всего, с него сорвался небольшой фрагмент, который «улетел» в коронарное русло, закупорил

сосуд, что и привело к обширному инфаркту миокарда», – отметил заведующий кардиохирургическим отделением Василий Терещенко.

Существовал высокий риск повторной сосудистой катастрофы, но и операция в период острого инфаркта миокарда могла вызвать осложнения. Было решено дать сердцу неделю на восстановление. Затем в ходе оперативного вмешательства специалисты удалили образование, при этом аортальный клапан удалось сохранить, восстановив его функциональность. Этот клинический случай можно назвать уникальным, потому что специалисты удаляли опухоль в период острого инфаркта миокарда.

## Забота о женском здоровье

Москва обеспечивает женщинам комплексную помощь на всех этапах – от планирования беременности до послеродового восстановления.

Повышенное внимание уделяется важному периоду в жизни женщины – беременности. Для этого был разработан новый стандарт акушерско-гинекологической помощи. В его рамках были созданы 16 центров женского здоровья. Центры оснащены высокотехнологичным оборудованием для полного спектра диагностики: УЗИ, маммография, пренатальный скрининг и др. Приём в клиниках ведут не только гинекологи, но и терапевты, эндокринологи, психологи. Особое внимание

специалисты уделяют ранней диагностике серьёзных болезней, лечению бесплодия и патологий. Также в столице запущен проект «Стану мамой», в рамках которого женщины в 25–39 лет (а при наличии показаний – и в 18–24 года) могут бесплатно сдать анализ на АМГ для оценки фертильности (запаса яйцеклеток).

При низком уровне АМГ пациентке предлагают криоконсервацию яйцеклеток или эмбрионов. С сентября 2024 года результаты анализа получили

более 327 тысяч женщин. При трудностях с зачатием пациентки могут бесплатно обратиться в центр женского здоровья. Программа помощи пациенткам с бесплодием рассчитана на один год и включает комплекс исследований для выявления точной причины нарушения репродуктивной функции и лечение, в том числе при необходимости направление в клинику, где проводят процедуру ЭКО и применяют другие вспомогательные репродуктивные технологии.



▲ Все новые технологии в акушерстве служат тому, чтобы будущая мама и малыш были здоровы

## Коротко

### Вебинар о реанимационных пациентах

31 марта на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар «Хронический реанимационный больной в многопрофильном стационаре». На мероприятии специалисты Городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова обсудят клинические критерии формирования хронического реанимационного статуса, диагностические трудности, мультидисциплинарные причины (неврологические последствия, социальные и правовые аспекты), а также организационные решения. Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



### Новые онкопрепараты

Столичные фармпредприятия увеличивают производство онкопрепаратов. Один из резидентов ОЭЗ «Технополис Москва» на площадке «Печатники» до конца мая 2026 года запустит выпуск биопрепарата – первого российского биоаналога цетуксимаба – для терапии тяжёлых онкозаболеваний головы, шеи и кишечника. «По поручению Сергея Собянина город содействует развитию фармацевтической отрасли. Созданные инструменты поддержки позволяют предприятиям осваивать новые технологии и увеличивать мощности для поставок наиболее востребованных на рынке позиций», – сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.



### 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.



# РЕКОРДНЫЕ СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРАНСПЛАНТАЦИИ

**Слаженная работа и профессионализм специалистов двух столичных клиник позволили спасти жизнь пациента с тяжёлым заболеванием печени.**



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Сейчас пациент полностью восстановился и вернулся к привычной жизни

Год назад москвич Игорь работал оператором котельной и вёл обычную жизнь. Временами мужчину беспокоила слабость, но он считал её проявлением усталости. Однако однажды утром проявился ещё один тревожный симптом: Игорь собрался на работу, и вдруг жена заметила, что у него пожелтели глаза. Тогда мужчина обратился за медицинской помощью и был отправлен в Городскую клиническую больницу имени В.М. Буянова.

## Критическая ситуация

В стационар Игорь поступил с выраженной желтухой и признаками тяжёлого поражения печени. «В ходе дообследования выяснилось, что у пациента имеется уже сформированный цирроз печени, вероятнее всего, в рамках метаболически ассоциированной жировой болезни печени в стадии декомпенсации», – рассказывает заведующий гастроэнтерологическим отделением Городской клинической больницы имени В.М. Буянова, врач-гастроэнтеролог Илья Федоров.

Ситуация оценивалась как крайне серьёзная: билирубин превышал норму более чем в 20 раз, у пациента были признаки печёночной энцефалопатии и геморрагического синдрома. По словам врачей, при отсутствии эффекта от терапии счёт в подобных случаях идёт на недели, а иногда и на дни – именно такой прогноз ждал Игоря, если бы не удалось остановить прогрессирующее печёночное недостаточности.

## Методы борьбы

Специалисты больницы имени В.М. Буянова применили все доступные методы лечения – от стандартных схем медикаментозной терапии и гормонального лечения до плазмафереза (метода очищения крови от токсинов). Однако все они оказались безуспешными.

По мере того как состояние пациента ухудшалось, становилось ясно:



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Спустя год после трансплантации пациент находится под регулярным наблюдением специалистов

терапевтические возможности исчерпаны, промедление может оказаться критичным. Консилиум специалистов рекомендовал срочно поставить пациента в экстренный лист ожидания на трансплантацию печени и связаться с коллегами из центра трансплантации Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С.П. Боткина.

## Экстренная операция

Благодаря налаженной маршрутизации Игоря оперативно перевели в ММНКЦ имени С.П. Боткина, где за несколько дней ему был найден подходящий донорский орган. Это делает случай уникальным: по статистике, пациенты обычно ожидают пересадку печени около пяти месяцев, тогда как в некоторых зарубежных странах срок ожидания может достигать нескольких лет.

Операция длилась более шести часов и прошла без осложнений. Пациент также прошёл курс интенсивной терапии и медицинской реабилитации под наблюдением

мультидисциплинарной команды специалистов. Пересаженный орган прижился сразу, сейчас никаких проблем нет. Пациент находится на поддерживающей медикаментозной терапии и под регулярным наблюдением специалистов Боткинской больницы и больницы имени В.М. Буянова. Игорь регулярно сдаёт необходимые анализы, принимает необходимые препараты и раз в 3 месяца приходит на плановые осмотры к врачам.

## Слагаемые успеха

Специалисты уверены: уникальность этого клинического случая в сочетании отлаженной системы маршрутизации и высокой мотивации самого пациента.

«Сложилось абсолютно всё: быстрая реакция коллег, трансплантация, проведённая в рекордно короткие сроки, и, конечно, тот факт, что пациент хорошо перенёс её и быстро восстановился без осложне-

## О столичной трансплантологии

В Москве сформирована развитая система органного донорства. Ключевым элементом городской службы трансплантологии стал Московский координационный центр органного донорства. Он функционирует на базе ММНКЦ имени С.П. Боткина и взаимодействует с более чем 20 медицинскими организациями Москвы. Благодаря включению всех медорганизаций города в единый цифровой контур ЕМИАС, специалисты центра оперативно получают информацию, которая помогает им вести учёт нуждающихся пациентов и объективно оценивать состояние донорских органов. В результате сроки ожидания трансплантации в Москве значительно ниже, чем во многих странах.

Параллельно расширяются возможности амбулаторной службы для пациентов после трансплантации. В 2025 году

“**Специалисты уверены: уникальность этого клинического случая в сочетании отлаженной системы маршрутизации и высокой мотивации пациента**”

в структуре центров трансплантации НИИ СП имени Н.В. Склифосовского и МКНЦ имени А.С. Логинова заработали амбулаторные центры после трансплантации органов. Вместе с уже действующими амбулаторными центрами в МКНЦ Больница 52 и ММНКЦ имени С.П. Боткина это позволило сформировать полноценный каркас амбулаторной посттрансплантационной службы города.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Главный корпус больницы имени В.М. Буянова

# СТРАТЕГИИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

16–17 марта в столице состоялся форум «Здоровое общество» – платформа для диалога между российскими экспертами и представителями международного сообщества, в том числе стран СНГ, БРИКС и ШОС. В его работе приняли участие более 2000 делегатов, экспертов, слушателей.

В этом году центральными темами форума стали инновационные медицинские технологии и современные подходы к широкому внедрению принципов здорового образа жизни, объединяющие научные достижения с повседневной практикой.

С приветственным словом на торжественном открытии форума выступила заместитель Председателя Правительства Российской Федерации **Татьяна Голикова**. Она рассказала о развитии здравоохранения и задачах на будущее, поставленных в соответствии со Стратегией развития здравоохранения до 2030 года. Основной акцент делается на первичное звено здравоохранения, фельдшерско-акушерские пункты, врачебные амбулатории, центральные и районные больницы, поликлиники. «С 2025 года мы активно начали развивать инфраструктуру ядерной медицины. Ожидаем, что к 2030 году количество такого оборудования возрастёт почти в два раза», – отметила Татьяна Голикова.

Модератором пленарного заседания «Лучшие страновые и региональные практики по укреплению общественного здоровья» выступил министр здравоохранения Российской Федерации **Михаил Мурашко**. Он отметил, что для увеличения продолжительности жизни и сохранения здоровья необходима синергия здравоохранения, культуры, спорта и других сфер, а ключевую роль в реализации этих направлений играет внедрение современных технологий.



▲ Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова



▲ Пленарное заседание



▲ Борьба с сахарным диабетом – одна из важных тем, поднятых на форуме

О цифровых решениях в здравоохранении, которые повышают качество и доступность медицинской помощи в столице, рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**: «Уже сейчас во всех больницах система в режиме онлайн анализирует витальные показатели пациентов, их лабораторные результаты исследований, динамику».

## Актуальные вопросы

На форуме был рассмотрен спектр важных медицинских вопросов. Один из таких – борьба с сахарным диабетом: был представлен общественный проект «Диабет под контролем» и состоялась экспертная дискуссия. Модератором сессии выступила заместитель Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации **Инна Святенко**: «Сегодня в мире более 500 миллионов человек живут с диабетом. В России, несмотря на все усилия, число пациентов продолжает расти. За каждой цифрой судьба человека. Ответы на вопросы, которые касаются того, как следить за сахаром, где взять лекарства, кто поддержит, не могут лежать только в федеральной плоскости».

Они рождаются там, где пациент встречается с врачом, где выписывается рецепт, где работают школы диабета, где общественные организации протягивают руку помощи».

Эксперты обсудили эффективные технологии диагностики предиабета, цифровые сервисы и персонализированный контроль диабета, их интеграцию в повседневную жизнь пациента, а также образовательные и мотивационные практики для формирования здоровых привычек и создания единой стратегии профилактики и раннего выявления сахарного диабета в регионах страны. Первый заместитель директора по развитию Фонда Росконгресс, член комиссии Общественной палаты Российской Федерации по здравоохранению **Анастасия Столкова** отметила, что важно работать в каждом регионе, учитывая специфику и ситуацию с распространением и ранним выявлением заболевания на конкретной территории: «В рамках проекта «Диабет под контролем», который реализуется при активной поддержке Общественной палаты Российской Федерации, мы уже начали работу в нескольких регионах страны, где наиболее остро стоят вызовы, связанные с сахарным диабетом. К нам

“

За 2 дня работы  
форума  
проведено свыше  
20 экспертных  
сессий

поступает много запросов от пациентов, наша задача – наладить экологичное взаимодействие между пациентом и общественными организациями, только тогда такое взаимодействие даст эффект, и каждый пациент будет услышан».

## Исцеляющая среда

Важным вопросом форума стала роль салютотенного дизайна (подхода к архитектуре и интерьеру, направленного на создание среды, которая активно поддерживает физическое и ментальное здоровье) в формировании среды, способствующей укреплению физического и ментального здоровья. Участники одноимённой секции отметили, что такой подход к проектированию пространств выходит за пределы эргономики и направлен на формирование здорового поведения, профилактики заболеваний и поддержку активного долголетия. Также специалисты показали практические кейсы «исцеляющей» архитектуры в российских поликлиниках и больницах. Об изменении медицинской архитектуры столицы рассказал **Алексей Хрипун**, руководитель Департамента здравоохранения Москвы: «За последние 8 лет инфраструктура в Москве изменилась очень сильно: как её внешний облик, так и содержательная часть. Наиболее отчётливо это обновление реализовалось в новом московском стандарте поликлиник, во флагманских центрах, в некоторых построенных стационарах. При проектировании учреждений мы соблюдаем 4 ключевых принципа: доступность, технологичность, комфортность и уважение к пациенту».

## Выдающиеся достижения Москвы

В рамках выставочной программы форума был открыт стенд «Создано московскими врачами» – экспозиция медицинских технологий, разработанных столичными медиками совместно с ведущими научными организациями страны. Были представлены достижения столичных врачей и научных команд в области лабораторной диагностики, персонализированной медицины и технологий здоровья. Некоторые решения не имеют аналогов не только в России, но и в мире. В частности, это омиксная платформа диагностики риска развития ментальных расстройств, созданная врачами Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н.А. Алексеева совместно с учёными Сколковского института науки и технологий. Анализ биомаркёров крови позволяет оценивать риск психоэмоциональных расстройств и выявлять их на ранних стадиях.

в ежедневнике: как не игнорировать ЗОЖ в эпоху многозадачности» модератором выступила директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента **Елена Аксенова**: «Мы живём в среде постоянных барьеров и движения, и важно не выделять ЗОЖ как отдельный трек, а встроить его бесшовно в бытовую, профессиональную и домашнюю жизнь. При этом критически важно научиться интегрировать гаджеты и цифровой мониторинг здоровья в систему здравоохранения и создать среду, в которой человек и система здравоохранения существуют в одной экосистеме».

## Передовые медицинские разработки

В рамках форума состоялся торжественный финал II Всероссийского конкурса «Технологии для здоровья человека». Он объединил амбициозных учёных и исследователей со всей страны, пред-



▲ Министр здравоохранения Москвы Алексей Хрипун на секции «Салютотенный дизайн в деталях: новый взгляд на медицинские организации»

интересе и высокой мотивации к развитию инновационных решений в сфере здравоохранения. Приятно отметить, что в конкурсе приняли активное участие представители различных регионов. Искренне желаю всем участникам конкурса продолжать научную деятельность и реализовывать важную миссию – делать людей здоровее, помогать каждому жить дольше и качественнее», – отметила **Инна Святенко**, заместитель Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

Финальный день конкурса для участников стал насыщенным и продуктивным. Защита проектов прошла на площадке инновационного центра «Сколково».

«В этом году мы приняли важное решение: привлечь в качестве наставников экспертов федерального уровня. Наша цель – не просто выявить победителей, а дать возможность проектам получить поддержку, обрести уверенность и выйти на новый научный уровень», – отметила **Елена Аксенова**, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Торжественная церемония объявления победителей и их наставников состоялась в инновационном кластере «Ломоносов». По итогам голосования жюри были объявлены победители – научные проекты, обладающие высоким потенциалом практического применения и способные внести значимый вклад в развитие современной медицины:

- «Внедрение системы персонализированного назначения лекарств на основе фармакогенетического тестирования для повышения безопасности и эффективности терапии в городском здравоохранении» (Московский научно-практический центр наркологии);
- «Разработка многофункциональных полимерных сорбентов для защиты воды

и пищевых продуктов от тяжёлых металлов, микропластика и других токсичных веществ» (Российский биотехнологический университет);

- «Растительный солезаменитель – Зеленая соль» (ООО «Саликорния Нутришн»);
- «Разработка клеточного препарата для терапии воспалительных заболеваний коленного сустава» (Федеральный научно-клинический центр физико-химической медицины имени академика Ю.М. Лопухина);
- «Роботизированный комплекс для персонализированной транссклеральной фотодинамической терапии увеальной меланомы» (Межотраслевой научно-технический комплекс «Микрохирургия глаза» имени академика С.Н. Фёдорова);
- «Использование технологии искусственного интеллекта “Виртуальная биопсия” в неинвазивной оценке патологий поджелудочной железы» (Национальный медицинский исследовательский центр хирургии имени А.В. Вишневского);
- «MED\_Аватар (цифровой аватар пользователя для отслеживания состояния здоровья)» – студенческий проект (Рязанский государственный медицинский университет).

**Форум «Здоровое общество» – это знаковое событие для отечественного здравоохранения: он объединяет федеральную стратегию, региональные практики, научные инновации и цифровые технологии, которые уже сегодня формируют систему медицины будущего**



▲ Победители и члены жюри конкурса

Также на стенде присутствовали технологии персонализированной медицины: тест-система для прогнозирования ответа на иммунотерапию при лечении онкологических заболеваний с точностью более 92%, решения для оценки генетического риска нейродегенеративных заболеваний и разработки в области диагностики когнитивного здоровья. Гости форума могли ознакомиться с технологией 3D-биопечати индивидуальных имплантов для восстановления барабанной перепонки, обеспечивающих полное восстановление слуха, и увидеть комплекс технологий для пациентов с дегенеративными заболеваниями позвоночника, сокращающий срок реабилитации с шести месяцев до шести недель.

Все представленные решения разрабатываются московскими врачами совместно с научными организациями и технологическими компаниями. Они реализуются в рамках грантовой программы мэра Москвы при поддержке Медтех.

## ЗОЖ в эпоху многозадачности

Во второй день мероприятия эксперты обсудили переход от пассивной модели лечения заболеваний к активной модели управления здоровьем, а также то, как под влиянием новых научных данных и персонализированного подхода меняются представления о здоровом питании и каким образом современная медицина сместила фокус с простого увеличения продолжительности жизни на формирование индивидуальных траекторий здорового долголетия. На секции «Здоровье

ставивших перспективные разработки в сфере сохранения и укрепления здоровья.

В этом году на конкурс поступили сотни проектов из всех регионов России. Все работы прошли экспертную оценку. По итогам экспертного отбора были определены 18 финалистов, среди которых жюри выбрало победителей в шести номинациях: персонализированная медицина, защита здоровья от биологических угроз, регенеративные технологии, импортозамещение, ИИ в здравоохранении, экотехнологии. В связи с большим количеством заявок от молодых исследователей на конкурсе впервые появилась специальная номинация «Студенческий проект». «Количество участников и уровень качества их проектов свидетельствуют о растущем

“  
На форуме прошла масштабная экспозиция инновационных решений в сфере медицины



▲ Столичные разработки уже проходят успешное тестирование в городских больницах

# УСПЕТЬ ДО БЕРЕМЕННОСТИ

Подготовка к беременности значительно повышает шансы на её благополучное течение и рождение здорового малыша. Что делать будущим родителям и когда именно, рассказывает и. о. заведующего центром женского здоровья на Лобненской, врач – акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук Ирина Буренина.

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



▲ Ирина Буренина

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

**РЕГУЛЯРНО НАБЛЮДАТЬСЯ У ВРАЧА  
И ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:  
питание, физическая активность,  
отказ от вредных привычек**

**СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ  
И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ:  
эмоции мамы важны**

### 1. Родительский чек-ап

Иногда можно услышать мнение, что готовиться к беременности не нужно, всё должно происходить естественно. Однако современная медицина придерживается иного подхода: планирование беременности помогает заранее выявить и скорректировать факторы риска, которые могут повлиять на здоровье мамы и малыша. Лучше всего пройти обследование за 3–6 месяцев до предполагаемого зачатия.

#### Будущей маме рекомендуется посетить:

- **акушера-гинеколога** – главного специалиста при планировании беременности.

Врач проведёт осмотр, назначит анализы и даст рекомендации;

- **терапевта.**

Это нужно для оценки общего состояния здоровья и хронических заболеваний;

- **стоматолога.**

Заболевания зубов и дёсен желательно вылечить до беременности;

- **эндокринолога.**

Консультация потребуется при наличии проблем с щитовидной железой, избыточного веса, а также некоторых нарушений менструального цикла;

- **генетика** (по направлению).

В возрасте 35+ или если есть наследственные заболевания в семье, осложнения предыдущих беременностей.

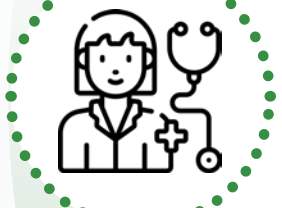
Обычно на этом этапе назначаются анализы крови и мочи, исследование гормонального фона, анализы на инфекции, УЗИ органов малого таза.

#### Будущему отцу желательно:

- пройти осмотр **терапевта**;
- сдать анализы на инфекции (ВИЧ, гепатиты, сифилис);
- отказаться от курения и алкоголя;
- нормализовать сон и питание.

Формирование сперматозоидов происходит примерно за 72–90 дней, поэтому изменения образа жизни желательно начать заранее.

1



2



### 2. Питание и витамины

Многие считают: неважно, что ест будущая мама, ребёнок всё равно возьмёт своё. На самом деле питание имеет значение как для поддержания здоровья и хорошего самочувствия беременной женщины, так и для развития плода. Рацион будущей мамы должен быть разнообразным и сбалансированным. Нужно регулярно есть достаточно овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. В ежедневном меню должно быть достаточное количество белка (рыба, мясо, яйца, бобовые). А вот сахар, фастфуд и сильно переработанные продукты следует ограничить или отказаться от них совсем. И конечно, нужно не забывать пить достаточно воды.

Что касается витаминов, то врачи часто рекомендуют начать приём фолиевой кислоты за 2–3 месяца до зачатия, поскольку она снижает риск развития врождённых пороков нервной системы ребёнка. Также может быть рекомендован приём витамина D, йода, железа при их дефиците. Принимать витаминные комплексы необходимо только по назначению врача.

3



### 3. Физическая форма

Иногда можно услышать, что для лёгких родов женщине нужен очень крепкий пресс и идеальная растяжка. На самом деле это не совсем так.

Для беременности и родов важнее общая физическая активность, здоровый вес, крепкие мышцы спины и тазового дна, выносливость.

Для женщин будут полезны плавание, йога, пилатес.

Даже регулярные прогулки в интенсивном темпе на свежем воздухе могут позитивно влиять на организм.

4



### 4. Прививки

Есть инфекции, которые особенно опасны для беременных и могут навредить плоду. Чаще всего врачи рекомендуют вакцинацию будущей мамы от краснухи, кори, ветряной оспы (если женщина ими не болела), гепатита В (если пациентка не вакцинировалась ранее), дифтерии и столбняка (если истёк срок действия введённой ранее вакцины), гриппа (при планировании беременности в сезон эпидемий).

Большинство прививок желательно сделать не позднее чем за 3 месяца до зачатия, чтобы иммунная система успела сформировать защиту. Перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом.

Будьте внимательны к своему здоровью до, во время и после беременности.

фото: freepik

# РАБОТА И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ: НАЙТИ БАЛАНС

Классическая схема «сначала работа – потом личная жизнь» нередко даёт сбой: мы погружаемся в рабочие дела, на остальное не хватает времени и сил. Как соблюсти баланс между карьерой и личной жизнью, рассказывает врач-психотерапевт Психиатрической клинической больницы № 4 имени П.Б. Ганнушкина Надежда Пышкина.

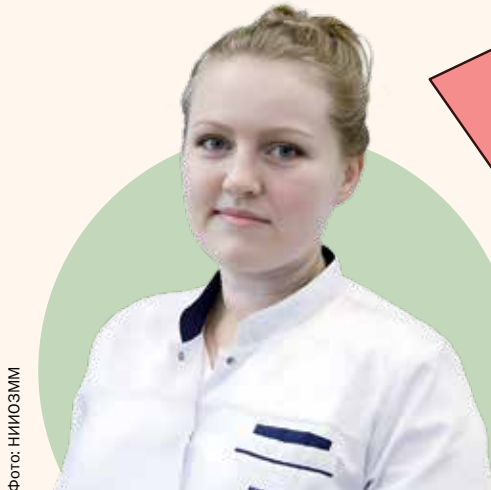


фото: НИИОЗММ

▲ Надежда Пышкина

## Личная жизнь – не только отношения

Профессиональная реализация нужна, но у каждого критерии свои. Один в большей степени нацелен на карьерные успехи, другой – в меньшей. Чаще всего, когда встаёт вопрос о балансе между работой и личной жизнью, речь о перекосе в профессиональную сторону. Принято считать, что личная жизнь – это отношения между партнёрами. На самом деле это весь спектр интересов, не связанных с профессиональной деятельностью: забота о себе, здоровье, эмоциональное самочувствие, общение, хобби, развитие и многое другое.

## Синдром воскресенья

Тема баланса между карьерным и личным сегодня на слуху. Но насколько она актуальна именно для вас, поможет разобраться тест на так называемый синдром воскресенья. Обратите внимание, как вы себя ощущаете в воскресенье утром.

Если вы просыпаетесь с мыслями «завтра снова на работу, пора настраиваться и готовиться», скорее всего, в вашей жизни слишком много этой самой работы. А далее ответьте себе, только честно, всё ли вас устраивает. Если представить себя через год, то, что вы делаете сейчас, будет иметь для вас значение? А через пять лет? Если возникли сомнения в правильности распределения сил и времени, идём дальше.

## Отдых по плану

Планирование – это первое, с чего нужно начинать, если хотим выстроить баланс между работой и личной жизнью. Задумы-

вам нужно, чтобы наполниться энергией, чтобы были силы на что-то, помимо работы.

Крайне важно планировать выходные, как бы странно это ни показалось на первый взгляд. Многие из нас организуют дела, но выходные оставляют на самотёк, и они просто превращаются в рутину – решение бытовых вопросов, до личных интересов руки не доходят. Распишите, что будете делать в ближайшие выходные: важно учитывать не только пассивный отдых – выспаться, но и активный – встречи, спорт, движение.

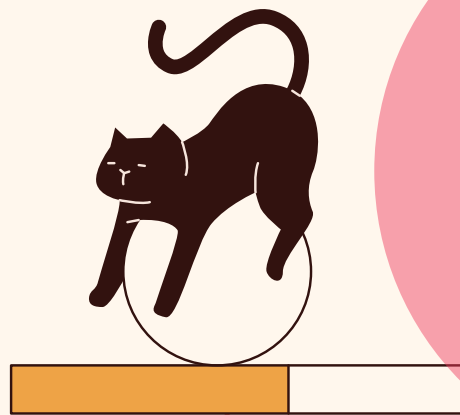
Обязательно включите саморазвитие, пусть 15 минут в день, но почитайте книгу, или посмотрите обучающий ролик, или поставьте цели на следующую неделю.

Зависание в интернете, просмотр роликов не отдых и не релакс. Это способ совладания с тревогой, к которому мы интуитивно прибегаем. Мозг пытается заменить тревожные мысли новыми впечатлениями. Но время, проведённое в цифровом пространстве, не даёт нам отдыхать. Напротив, мозг активизируется и возникает ложное ощущение того, что мы заняты чем-то полезным и приятным, а это совсем не так.

## Нормально есть и хорошо спать

Соблюдать баланс между работой и личной жизнью помогут спорт, питание и сон. Даже пятиминутная зарядка повышает уровень эндорфинов, заряжает хорошим настроением

Если сейчас тот отдых, который есть, не приносит удовлетворения, включайте осознанность, пробуйте другие варианты, прислушивайтесь к себе. Что именно



иногда даже мышечные боли в теле – всё это возможные признаки выгорания. Надо действовать, само не пройдёт. Для начала неплохо взять отпуск и просто отдохнуть, может быть, вы банально устали.

Но, если речь идёт об эмоциональном выгорании, отпуск, как правило, не помогает. Мы возвращаемся в опустошённом состоянии и вновь вливаемся в работу, а сил всё меньше и меньше. Здесь важно изменить отношение к ситуации, отыскать мотивацию, которая зарядит. Если

Физическая усталость даёт нам обманчивое ощущение, что нет сил и ресурсов на то, чтобы заниматься чем-то. Это мешает правильно распределять время и уделять его приятным делам вне работы. Решение может быть простым – надо просто выспаться.

не удастся, придётся действовать кардинально. Эмоциональное выгорание – дело серьёзное, может привести к различным проблемам со здоровьем.

Старайтесь соблюдать баланс. Внимание на личную жизнь – это не значит, что мы занимаемся только ею. Мы про-

**Соблюдать баланс между работой и личной жизнью помогут спорт, питание и сон**

## Усталость или выгорание

Ежедневная усталость, постоянная неудовлетворённость, раздражительность, нехватка сна, отсутствие сил после работы,

должаем выполнять свои обязанности, работать хорошо и качественно – так, как привыкли. Но при этом мы находим время на своё, личное, нерабочее.

вались ли вы когда-нибудь, как вы отдыхаете? Что любите больше – посидеть дома или прогуляться с друзьями. А может, вам нравится и то и другое – и это абсолютно нормально.

и энергией, появляются силы на что-то, помимо работы. Когда мы неправильно питаемся и не даём себе достаточно выспаться, это сразу сказывается на самочувствии.

фото: freepik

**Пациенты всегда искренне благодарят врачей и персонал медицинских учреждений столицы за внимание, заботу и профессионализм, которые помогают выздороветь и быстрее возвращаться к обычной жизни. Вот некоторые из таких отзывов.**

«В хирургическом отделении № 2 Городской клинической больницы имени В.М. Буянова я оперировалась в третий раз. Очень благодарна заведующей отделением **Гульмире Махуовой**, врачу-хирургу **Магомеду Юсуфову** и всей команде хирургов – настоящим профессионалам в своём деле! Спасибо вам, прекрасные хирурги, чудесные врачи. Я искренне ценю вашу работу. Ваша уверенность, опыт и внимание к деталям внушают доверие и спокойствие. Благодаря вашему мастерству и преданности делу пациенты чувствуют себя защищёнными и уверенными в положительном исходе. Спасибо вам за работу, трудолюбие, сострадание и доброе отношение! Вы не только лечите, но и дарите надежду. Ваши навыки и профессионализм – это бесценный дар! Спасибо вам за ваш нелёгкий труд, самоотдачу и желание искренне помогать людям быть здоровыми!»

Пациентка Ф.



▲ Коллектив хирургического отделения ГKB имени В.М. Буянова

«Мы с сыном дважды лежали в НИИ неотложной детской хирургии и травматологии после обширной травмы печени: 6 недель летом и осенью 2025 года и 1,5 недели в январе 2026 года. Были проведены несколько оперативных вмешательств, длительные наблюдения и обследования. Поражает чуткий подход и мастерство всех специалистов, которые нам помогли.

Выражаем огромнейшую благодарность замечательным врачам клиники и всему персоналу! Особенно заведующей отделом сочетанной травмы, анестезиологии и реанимации **Ольге Карасёвой**, **Александру Горелику** и врачам **Денису Голикову**, **Анне Тимофеевой**, **Илье Филинову** и их ординатору. Спасибо вам за профессионализм, чуткость и внимание к каждому пациенту!»

Мама пациента М.



▲ В операционном блоке НИИ неотложной детской хирургии и травматологии



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

▲ Акушер-гинеколог ГKB имени В.В. Вересаева Екатерина Доценко

«От всего сердца хочу выразить благодарность лучшему врачу, у которого мне посчастливилось вести беременность, – врачу – акушеру-гинекологу Городской клинической больницы имени В.В. Вересаева **Екатерине Доценко**. Первая беременность всегда особенное время, полное радости, но и огромного волнения. Ранее мне довелось наблюдать у другого специалиста, но, когда я попала к Екатерине Владимировне, практически сразу поняла: нашла своего врача. До сих пор не понимаю, как Екатерине Владимировне удавалось справляться с колоссальной нагрузкой и при этом помнить каждую пациентку. Она знала все мои параметры, помнила каждую цифру. Это всё создавало ощущение, что ты не просто один из многих пациентов, а личность, о которой помнят и заботятся.

Самым ценным для меня было то, что Екатерина Владимировна всегда была на связи. Любой мой вопрос, малейшее беспокойство не оставались без ответа. Она всегда находила время, чтобы успокоить, объяснить и поддержать, что для будущей мамы, особенно в первый раз, невероятно важно. Самый трогательный момент произошёл уже после родов, когда я формально перестала быть её пациенткой. Екатерина Владимировна написала сообщение, в котором пожелала добра мне и малышу. Это был жест такой искренней заботы, который показал, насколько она переживает за своих пациентов. С таким врачом не страшно ничего, она вселяет уверенность и спокойствие, которые так необходимы будущей маме. Благодаря ей моя первая беременность стала действительно радостным и спокойным периодом, несмотря на все естественные волнения».

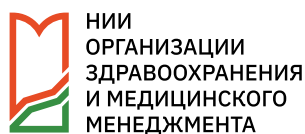
Пациентка П.



▲ Специалисты Боткинской больницы за работой

«Хочу сказать спасибо травматологу-ортопеду хирургического отделения № 26 Боткинской больницы **Антону Кашееву**. Благодаря профессионализму и заботе Антона Андреевича я вновь чувствую себя полноценным человеком: могу играть в футбол с внуком, заниматься спортом и просто жить без боли. Вы вернули мне радость жизни – за это я бесконечно вам благодарен. В 2025 году я дважды лечился в отделении. В начале июля перенёс операцию на левом плечевом суставе, а в конце августа – начале сентября – операцию на правом тазобедренном суставе. В обоих случаях Антон Андреевич проявил высочайший уровень профессионализма: операции и послеоперационное лечение были проведены безупречно. Антон Андреевич, благодаря за возвращённое здоровье, терпение и доброту. Пусть ваша работа и дальше приносит людям радость и надежду».

Пациент П.



**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, Е. А. Вишнева, С. Г. Врублевский, Д. Ю. Выборнов, В. В. Горев, А. А. Гринь, П. А. Давыдов, М. В. Давыдовская, Н. С. Деминова, 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. Латышевский, А. Ю. Лебедева, Л. Н. Мазанкова, 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. Петрайкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, 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. Сворцова, 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. Сито» 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, 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. Сито» в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ