



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
7 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА
№ 34 (432)



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



фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин открыл новую поликлинику в Троицке. Четырёхэтажное строение на Октябрьском проспекте площадью более 13,3 тысячи квадратных метров возведено по индивидуальному проекту в рамках Адресной инвестиционной программы Москвы.

Такой поликлиники в Троицке никогда не было, много раз писали письма, обращения, чтобы построили хорошую поликлинику, потому что здесь население большое, сам Троицк – замечательный город. Половины врачей не было, оборудования не было в достаточном количестве. Здесь сейчас и КТ, и МРТ, и рентген, и флюорограф, и стоматологический кабинет, врачи всех практически направлений», – рассказал мэр Москвы.

Строительство нового здания поликлиники на 1,2 тысячи посещений в смену завершили в августе 2026 года. С 24 августа сюда перевели врачей и пациентов из старого здания на Юбилейной улице, которое было почти в три раза меньше.

В результате общее количество кабинетов врачей-терапевтов увеличили с 14 до 18, процедурных кабинетов – с одного до двух, кабинетов врачей общей практики с манипуляционной – с двух до пяти. В кабинете хирурга оборудовали две перевязочные. Здесь работают женская консультация, аптечный и травмпункт.

Продолжение на << **СТР. 3**



фото: Максим Мишин/пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

СОВРЕМЕННАЯ ПОЛИКЛИНИКА В ТРОИЦКЕ

▲ Новое здание рассчитано на 1,2 тысячи посещений в смену

Новости



фото: mos.ru

▲ Каждый год Департамент здравоохранения Москвы выпускает больше 30 методических рекомендаций для совершенствования клинической практики

СТАЖИРОВКИ ВРАЧЕЙ ИЗ РЕГИОНОВ

Ежегодно более 1500 врачей со всей России стажировались в московских медучреждениях и научных центрах. Они проходят обучение по самым разным направлениям, в том числе роботизированной хирургии, УЗИ, детской дерматологии и трансфузиологии. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в своём канале в мессенджере МАКС.

Кадровый центр Департамента здравоохранения Москвы на сегодняшний день принял специалистов и управленческие команды более чем из 30 субъектов России. Среди них были руководители региональных кадровых центров, которые знакомятся с нашей системой подбора персонала, оценки, стандартами профразвития и образования», – написал мэр Москвы.

Отдельное направление – программы повышения квалификации, адаптированные под потребности конкретного региона. Так, проведён масштабный проект с Ямало-Ненецким автономным округом и Республикой Саха (Якутия). Более 300 специалистов, среди которых педиатры, терапевты, акушеры-гинекологи, прошли комплексную оценку компетенций.

Через цифровую платформу «Московская медицина. Мероприятия» другие регионы участвуют в столичных образовательных конференциях и дискуссиях. Платформа помогает передавать лучшие практики московского здравоохранения в 550 населённых пунктов России. С 2025 года Москва содействует внедрению практик в системы здравоохранения других регионов.



Анонсы



фото: Freepik/Magnific

**Диабет:
угроза для зрения**
Как сохранить
здоровье глаз?

СТР. 6



фото: ГигаЧат

**Питание
для мозга**
Советы
диетолога

СТР. 7



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

Награды ко Дню города

По традиции в преддверии Дня города мэр Москвы Сергей Собянин вручил государственные награды и награды города Москвы.

«Поздравляю вас с наступающим праздником – днём рождения Москвы – заслуженными наградами. Спасибо вам за вашу работу, в которую вы вкладываете свою душу, талант, любовь к Отечеству и Москве. Благодаря вам и миллионам москвичей наша столица продолжает активно развиваться, несмотря на все сложности. Строятся новые линии метро, дороги, открываются новые поликлиники, больницы, детские сады. Мы видим новые творческие постановки в наших театрах,

снимается кино, новые сериалы. Столица живёт полноценной жизнью», – отметил **Сергей Собянин**.

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени наградили заведующего отделением Детской городской клинической больницы имени Н.Ф. Филатова **Александра Разумовского**.

За достигнутые трудовые успехи, многолетнюю добросовестную работу почётное звание «Заслуженный врач Российской Федерации» присвоено заведующему центром по оказанию хирургической помощи больным с дегенеративными заболеваниями и острой травмой позвоночника Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова **Дмитрию Дзукаеву**.



▲ Среди награждённых врачи, педагоги, деятели культуры, журналисты, строители и общественники

Фото: Максим Мишин/пресс-служба мэра и правительства Москвы

Акция «Ночь в поликлинике»: итоги

Более 20 тысяч человек приняли участие в двух акциях «Ночь в поликлинике», которые состоялись 22 и 29 августа.



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Среди посетителей акции преобладали молодые люди

Инновационный формат мероприятия позволил совместить профилактическую диагностику с вечерним досугом.

«Мы развиваем философию здорового долголетия и хотим, чтобы для москвичей стало привычным следить за своим здоровьем ещё до появления жалоб и симптомов болезней. Для этого важно предложить человеку простой и понятный первый шаг. С минувшего лета им стал «Московский чекап» – комплексная программа заботы о здоровье, 90% которой можно пройти онлайн. Кроме того, мы создаём возможности позаботиться о себе прямо во время прогулки по городу в павильонах здорового долголетия. «Ночь в поликлинике» стала ещё одним экспериментальным форматом

знакомства с возможностями московской медицины. За два вечера проект собрал более 20 тысяч гостей, и почти все они люди младше 40 лет. Причём второй вечер акции посетили почти в три раза больше человек, чем первый. Все они пришли не лечить болезнь, а проверить здоровье, поговорить с врачами и понять, на что стоит обратить внимание. Горожане совместили обследование с посещением концерта и тренировки, многие приходили вместе с друзьями и родственниками. При этом городские павильоны, запущенные в рамках «Московского чекапа», продолжают свою работу», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**.

Опасное самолечение

Бесконтрольный приём мочегонных препаратов привёл к потере почки.

Девушка начала пить сильное лекарство от отёков в 21 год, потому что хотела похудеть. К специалистам она не обращалась, принимала препарат самостоятельно, постепенно повышая дозировку. Через четыре года она выпивала по несколько блистеров в день, но отёки уже не уходили. Вместо фигуры мечты девушка заработала почечную недостаточность.

При поступлении в НИИ скорой помощи имени Н.Ф. Склифосовского пациентка весила всего 41 килограмм при росте 163 сантиметра. Ей требовалась

трансплантация, и, пока подбирали донора, она находилась на гемодиализе. После пересадки почки девушка начала набирать вес уже в отделении. По словам врачей, после полного восстановления она даже сможет стать мамой.

Специалисты предупреждают: не покупайте препараты для похудения по интернету и не назначайте себе их самостоятельно.

Правильное питание и умеренная физическая нагрузка помогут получить желанную форму и не лишиться здоровья.



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

▲ Девушке понадобилась трансплантация почки

Коротко

Сказка для маленьких пациентов

Артисты Государственного академического центрального театра кукол имени С.В. Образцова выступили перед маленькими пациентами Детской городской клинической больницы святого Владимира со спектаклем «Кирпич и воск». Ребята увидели итальянскую сказку о поиске предназначения в жизни, о вере в себя и свою мечту. Формат спектакля – театр в чемодане.

Мероприятие прошло в рамках развития концепции исцеляющей среды. Проект реализуют столичные Департамент здравоохранения и Департамент культуры.

Восстановили зрение

Врачи Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова вернули зрение 100-летнему пациенту. В поликлинике у мужчины выявили незрелую осложнённую катаракту и подвывих хрусталика. Из-за сочетания патологий операция требовала особой хирургической точности.

Несмотря на возраст пациента и сложность вмешательства, операция прошла успешно – врачи смогли восстановить зрение. При выписке мужчина поблагодарил медиков за внимательное отношение и возможность снова хорошо видеть.



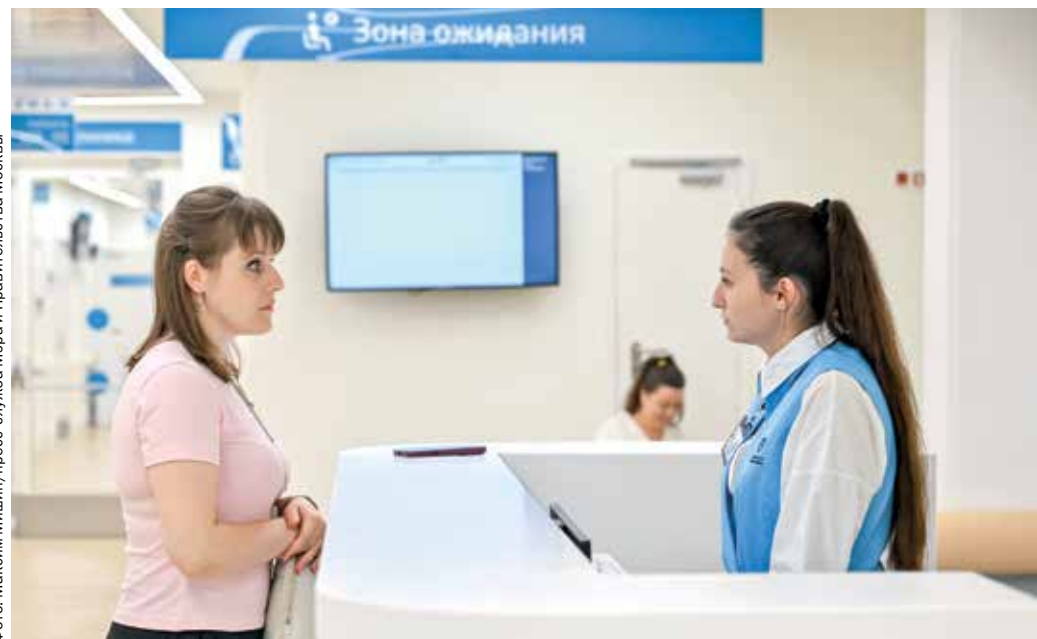
Новости московской медицины с первой ИИ-ведущей

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.



СОВРЕМЕННАЯ ПОЛИКЛИНИКА В ТРОИЦКЕ

Открывшаяся поликлиника является многопрофильным центром, предоставляющим населению исчерпывающий перечень медицинских услуг в амбулаторном режиме, включая скрининг, вакцинопрофилактику, инвазивные диагностические процедуры и реабилитацию.



▲ Первые пациенты оценили комфорт поликлиники

«Теперь это многопрофильный медицинский центр для оказания полного спектра амбулаторной помощи – от профилактических осмотров и вакцинации до сложных диагностических исследований. Он оснащён оборудованием по последнему слову техники и отвечает лучшим стандартам столичного здравоохранения», – написал мэр Москвы **Сергей Собянин** в своём канале в мессенджере МАКС.

В соответствии с московским стандартом наиболее посещаемые кабинеты разместили на нижних этажах здания, а административные – на верхних. Для приёма пациентов с респираторными симптомами создали зону ОРВИ (фильтр-бокс) с отдельным входом.

В отделении лучевой диагностики оборудовали кабинеты магнитно-резонансной и компьютерной томографии, два кабинета рентгенографии (в том числе с U-дугой), кабинеты маммографии, остеоденситометрии и три кабинета УЗИ.

Помимо этого, в поликлинике открыли кабинеты функциональной диагностики (электрокардиографии, электроэнцефалографии, суточного мониторинга артериального давления, электронейромиографии и другие), отделение реабилитации с залом лечебной физической культуры, кабинетом физиотерапии и массажа, а также центр здоровья и отделение вакцинопрофилактики. Кабинет офтальмолога оснастили современным оборудованием.

Продуманная планировка и навигация делают поликлинику комфортной для пациентов и персонала. Кабинеты оснастили эргономичной мебелью: столами, стульями, креслами и шкафами. Рабочие места персонала, ведущего приём пациентов, подключили к Единой медицинской информационно-аналитической системе.

Для врачей и медицинских сестёр оборудовали уютные комнаты отдыха. Кроме того, для сотрудников организовали помещение профессионального развития и комнату психологической разгрузки.

На церемонии открытия врачи поделились своими впечатлениями о новой



▲ При необходимости пациентам помогают с записью к врачам

поликлинике. Они отметили, что внутри красиво и светло, в таких условиях приятнее работать.

В здании предусмотрены посты охраны, система видеонаблюдения, пожарная сигнализация и автоматические противопожарные системы. Во всех помещениях разместили кондиционеры.

Большое внимание уделили созданию безбарьерной среды: пешеходных маршрутов, удобных подъездов и парковочных

**Продуманная
планировка
и навигация
делают
поликлинику
комфортной
для пациентов
и персонала**

мест для маломобильных граждан. Входы и санузлы адаптировали для комфортного доступа, а в холлах организовали просторные зоны ожидания.

Надёжные технологии

Территорию поликлиники благоустроили. Здесь проложили тротуары, открыли спортивную площадку с безопасным резиновым покрытием, зоны отдыха со скамейками и малыми архитектурными формами, а также разбили газоны. Для обеспечения пожарной безопасности предусмотрели специальные проезды.

При возведении здания применяли префаб-технологии. Они позволили оптимизировать сроки строительства и повысить качество работ. В частности, в заводских условиях произвели фасадные стеновые и сантехнические модули.



Фото: Максим Мишин/пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

▲ В отделении лучевой диагностики оборудовали кабинеты МРТ и КТ, два кабинета рентгенографии

Фасад поликлиники выполнили в сдержанной современной стилистике. Основной объём облицевали сталекомпозитными рифлёными кассетами жемчужно-белого цвета, а акцентные элементы выполнили из стемалита антрацитово-серого оттенка. Во внутренней отделке использовали долговечные материалы, устойчивые к регулярной влажной уборке и дезинфекции.

Поликлиники станут ещё доступнее

В состав поликлиники «Троицкая», помимо нового головного здания, входит детская поликлиника, семь филиалов и две амбулатории. Её пациентами являются свыше 305 тысяч жителей Троицка и других районов Троицкого и Новомосковского административных округов. Максимальная мощность – около 6,5 тысячи посещений в смену. В поликлинике работают 1538 сотрудников, в том числе 585 врачей.

«С 2020 по 2025 год мы реализовали крупнейшую за всю историю столичного здравоохранения модернизацию амбулаторного звена – реконструировали 335 зданий городских поликлиник. С 2010 года возвели 92 амбулаторно-поликлинических объекта. Это повысило качество и доступность медпомощи москвичам», – сообщил **Сергей Собянин**.

К 2030 году планируется построить ещё около 20 поликлиник в Москве.



Фото: Максим Мишин/пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

◀ При возведении здания применялись префаб-технологии

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ПОД КОНТРОЛЕМ

Московская медицина предлагает горожанам предупреждать болезни, а не бороться с их последствиями. Данный принцип взят в основу проекта «Московский чекап». Теперь каждый может бесплатно проверить состояние своего организма. Редактор газеты «Московская медицина» протестировала на себе преимущества столичного чекапа.

Обследование состоит из нескольких этапов. Первый начинается с онлайн-тестирования в приложении «ЕМИАС.ИНФО». Там появился раздел «Московский чекап». Тест занимает 10 минут, вопросы разнообразные: подсаживаю ли я еду, есть ли хронические заболевания, занимаюсь ли спортом. Спросили даже, не заметила ли увеличение количества родинок на теле за последнее время. Как говорит главный врач Городской поликлиники № 2 **Наталья Шиндряева**, на вопросы лучше отвечать честно, чтобы был достоверный результат.



«Очень хорошо, что в наши дни большое значение придаётся здоровью человека, качеству его повседневной жизни. Своевременная диагностика позволяет

предупредить многие заболевания, вовремя узнать о факторах риска, на которые стоит обратить внимание», — рассказала **Наталья Шиндряева**.

По результатам тестирования ИИ-помощник формирует список обследований, которые надо пройти. Например, рентгенографию органов грудной клетки мне засчитали (по недавним исследованиям, информация о которых хранится в ЕМИАС), а вот на ЭКГ и кровь сформировали направления. Они открыты до конца года, но лучше не затягивать, чтобы не пропустить тревожные сигналы организма. Если результаты анализов будут выходить за рамки нормы, мне предложат телеконсультацию с врачом-терапевтом.

▼ В приложении ЕМИАС можно пройти тестирование

фото: mos.ru



▲ В филиале № 3 Городской поликлиники № 2 стоят два аппарата для биоимпедансометрии

Уникальный аппарат

Вторая часть чекапа — это биоимпеданс. Аппарат, который делает анализ состава тела, рассказывает о водном балансе, активности мозга, состоянии позвоночника, жировой, костной и мышечной ткани, просчитывает биологический возраст.

Пройти исследование на данном аппарате можно в некоторых поликлиниках, центрах госуслуг «Мои документы». Еду в филиал № 3 поликлиники № 2 на Ялтинскую, 10. Там установлены два аппарата.

Для прохождения анализа нужен номер полиса ОМС.

Исследование занимает 10 минут. Необходимо встать на прибор, положить руки на панель. С помощью микротоков аппарат измеряет рост, вес, уровень стресса, усталости, определяет процент жира и многое другое.

Отчёт и рекомендации можно отправить себе на электронную почту. В нём подробно расписан план по улучшению здоровья. В рекомендациях указано, какой вид спорта лучше выбрать, можно ли ходить в баню, нужен ли массаж, какие продукты стоит включить в ежедневный рацион, расписано полноценное ежедневное меню на неделю, в котором уже рассчитаны необходимые калории, и даны подробные рецепты. «Главный критерий анализа — биологический возраст. Если вдруг он превышает паспортный возраст на пять лет и более, это требует следующих углублённых шагов по определению

реальный. Этому способствуют лишний вес и отсутствие физической активности. Улучшить показатели здоровья я могу, включив спорт, причём определённый: кардиотренировки, пилатес, йогу и растяжку. Также мне посоветовали ходить на лимфодренажный массаж, обёртывания и в бани.

Чекап в шаговой доступности

Кроме того, в центре Москвы (на Никитском бульваре, на Трубной площади и ВДНХ) открыты павильоны здоровья, где также можно пройти анализ на аппарате биоимпеданса.

Биоимпедансометрию можно провести и в домашних условиях. Для этого потребуются умные весы с функцией анализа состава тела. Они не покажут настолько



▲ Диагностика занимает 10 минут, а результаты потом приходят на электронную почту

“**Своевременная диагностика позволяет предупредить многие заболевания, вовремя узнать о факторах риска**”



▲ Аппарат «считывает» человека через микротоки
детальный отчёт, как медицинский прибор, но тоже помогут сформировать рекомендации для правильного пути к здоровью и молодости организма.

ЛУЧШИЙ ВОДИТЕЛЬ СКОРОЙ ПОМОЩИ

В столице состоялся конкурс «МАСТ ДРАЙВ 2026: скорость помощи» водителей скорой помощи, приуроченный ко Дню медицинского транспорта. Мероприятие было организовано при поддержке Департамента здравоохранения Москвы и Профсоюза работников здравоохранения Москвы.



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ В этом году мероприятие посетили более 400 человек, для них подготовили развлекательную программу

Лошадиные силы

Тема этого года – «Лошадиные силы МАСТ: от кареты до скорой». Приемственность организаторы обыграли на открытии: по площадке торжественно прошли лошади, следом выехал современный автомобиль скорой помощи, а затем на трассу вышли главные герои дня – водители скорой помощи. В конкурсе приняли участие 60 человек, прошедших предварительный отбор.

После регистрации и жеребьевки начались заезды машин скорой помощи. Жюри конкурса прежде всего оценивало профессиональное мастерство водителей, включая навыки управления автомобилем в условиях ограниченных возможностей для манёвра, аккуратность и внимательность.

Соревнования состояли из двух этапов: практической части – прохождения трассы с элементами скоростного маневрирования на автомобилях скорой помощи и теоретической части – проверки знаний правил дорожного движения.

Итоговый результат складывался из времени прохождения трассы с учётом штрафных баллов и результатов теоретического этапа.

Отдельно состоялись заезды на легковых автомобилях отечественной марки «Москвич 3» – в них приняли участие 15 водителей.

Победители соревнований:

1-е место – Иван Воробьёв, автобаза № 4;
2-е место – Максим Кудров, автобаза № 3;

фото: пресс-служба ДЗМ



фото: пресс-служба ДЗМ



3-е место – Вадим Абдрашитов, автобаза № 4.

«Честно, не ожидал победы. Здесь собрались очень сильные ребята. Наверное, помог опыт: я работаю водителем скорой помощи почти 17 лет. В нашей профессии главное даже не скорость, а терпение и спокойствие. Этому за один день не научишься – это приходит с годами», – поделился впечатлениями Иван Воробьёв.

Также были определены победители в дополнительных номинациях:

- «Лучший знаток ПДД» – за лучший результат в теоретической части;
- «Ветеран трассы» – за наибольший стаж работы среди участников;
- «Лучшая группа поддержки» – за самую яркую поддержку своих коллег.

Победителям вручили ценные призы, а также подарочные сертификаты от Первичной профсоюзной организации Депар-

▲ Для гостей организовали тематические фотозоны

тамента здравоохранения Москвы. В награждении приняли участие заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы **Владимир Тузов** и председатель Профсоюза работников здравоохранения Москвы **Сергей Ремизов**.

Тест-драйв от партнёров

Отдельной площадкой мероприятия стала зона тест-драйва.

Гости и сотрудники могли прокатиться по специально подготовленной трассе на магистральном седельном тягаче российского производства и оценить управляемость, обзорность и комфорт автомобиля нового поколения.

◀ Зрелищное шоу каскадёров



фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Победители конкурса

Праздник для всей семьи

«МАСТ ДРАЙВ» – не только профессиональный конкурс, но и семейный день для сотрудников учреждения. В этом году мероприятие посетили более 400 человек, включая членов семей работников.

Для гостей были организованы тематическая зона с лошадьми, детская анимационная программа «Щенячий патруль», выступление Чебурашки и крокодила Гены, интерактивные и партнёрские площадки, зоны питания и отдыха, фотозоны и активности для всей семьи.

Завершилось мероприятие зрелищным шоу каскадёров команды FREERIDE ENGINE – выступлением на мотоциклах, квадроциклах и автомобилях.

МАСТ как часть московской медицины

«Мосавтосантранс» – учреждение Департамента здравоохранения Москвы, обеспечивающее работу автопарка скорой



▲ Друзья и близкие участников заездов поддерживали их забавными плакатами

медицинской помощи столицы и другого санитарного транспорта. В учреждении работают более 5000 человек.

Конкурс профессионального мастерства водителей скорой медицинской помощи проводится ежегодно и направлен на повышение квалификации водителей, безопасности дорожного движения и популяризацию профессии.

фото: пресс-служба ДЗМ

ДИАБЕТ: УГРОЗА ДЛЯ ЗРЕНИЯ

При сахарном диабете важно следить за состоянием глаз, так как проблемы могут появиться незаметно. Как не пропустить их и что делать, чтобы сохранить возможность видеть, рассказывает врач-эндокринолог, главный эндокринолог Москвы, президент Эндокринологического диспансера, доктор медицинских наук Михаил Анциферов.

фото: НИОЗММ



Михаил Анциферов

Скрытая проблема

Сахарный диабет – это не только заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы в организме.

Проблема гораздо шире: изменения касаются многих органов и систем, в том числе зрения.

Одним из серьёзных осложнений сахарного диабета, при котором страдают кровеносные сосуды глаза, является диабетическая ретинопатия. Она проявляется отёком и утолщением сетчатки, которая отвечает за чёткое зрение.

Ретинопатия развивается постепенно и незаметно, даже явные нарушения могут быть неощутимы. Когда человек замечает, что зрение ухудшилось, это, как правило, происходит на поздних стадиях болезни, которые уже трудно эффективно лечить. Поражение сетчатки может возникнуть уже во время скрытого периода сахарного диабета, когда заболевание уже есть, но себя ещё не проявляет. Поэтому при установлении диагноза «сахарный диабет» необходим осмотр окулиста.

Офтальмологическое обследование включает определение остроты зрения и внутриглазного давления, осмотр глаза с помощью щелевой лампы (специального микроскопа). Будьте готовы, что на приёме

лечение можно пройти в Городском офтальмологическом центре Московского многопрофильного научно-клинического центра им. С.П. Боткина, в Эндокринологическом диспансере.

В более серьёзных случаях – при существенном снижении зрения или отслойке сетчатки – требуется консультация хирурга-офтальмолога. Высококвалифицированные специалисты и необходимое оборудование есть в отделениях офтальмологии московских стационаров: ММНКЦ имени С.П. Боткина, Городской клинической больницы (ГКБ) № 67 имени Л.А. Ворохобова, ГКБ № 15 имени О.М. Филатова, ГКБ имени Ф.И. Иноземцева, Московского клинического научно-исследовательского центра Больница 52.

Однако следует понимать: не всегда после операции зрение восстанавливается. Шансы на успех повышает регулярный контроль за сахарным диабетом и артериальным давлением: измерение показателей, выполнение рекомендаций врача и приём назначенных им препаратов.

Туман перед глазами

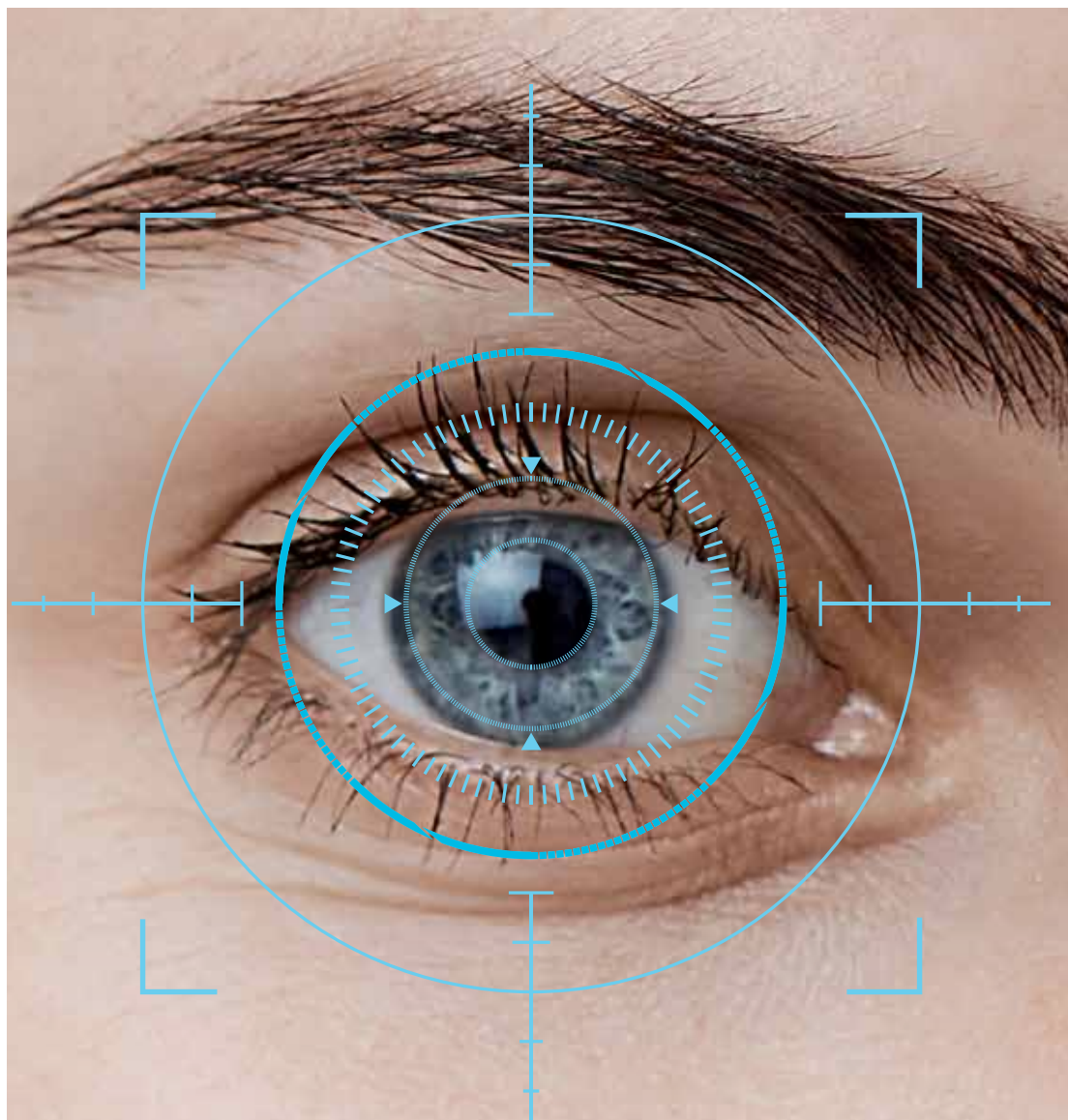
Диабетический макулярный отёк – ещё одно частое осложнение сахарного диабета, связанное со зрением.

В центральной зоне сетчатки глаза (макуле) накапливается жидкость, из-за которой она утолщается и зрение ухудшается. Появляется постоянное пятно или туман перед глазом, искажается форма предметов, снижается острота зрения: трудно читать, водить машину, распознавать лица людей.

При подозрении на такое осложнение пациент с диабетом направляется на консультацию, где ему проводят оптическую когерентную томографию сетчатки. Это исследование позволяет оценить толщину и структуру сетчатки, уточнить диагноз, а в дальнейшем контролировать лечение.

Макулярный отёк сегодня лечится консервативными методами: введением внутрь глаза специальных лекарств, которые уменьшают отёк сетчатки и улучшают зрение. Частота и количество уколов подбираются индивидуально. Своевременно сделанная инъекция препарата снижает риск слепоты и слабо зрения. Терапия для жителей столицы проводится в стационарах бесплатно по ОМС.

Принципиально важное значение для предупреждения диабетической ретинопатии и утраты зрения занимает ежегодный скрининг – осмотр всех пациентов с сахарным диабетом. Осмотр офтальмологом проводится при постановке диагноза «сахарный диабет» и далее не реже одного раза в год. Он включает определение остроты зрения и внутриглазного давления, осмотр глаза с помощью щелевой лампы на фоне медикаментозно расширенного зрачка.



Ч а с т ы е
с и м п т о м ы
диабетической
ретинопатии
снижается острота зрения
ухудшается восприятие цветов
предметы выглядят искажёнными
трудно видеть в темноте
плавающие полосы перед глазами
глаза покраснели и болят

Не откладывайте визит к врачу.

Чем раньше начато лечение, тем лучше результат

у доктора потребуются закапать специальные капли для расширения зрачка – это необходимо для оценки состояния всех частей глаза. В течение следующих нескольких часов возможно снижение остроты зрения, поэтому не рекомендуется садиться за руль и заниматься деятельностью, требующей концентрации внимания.

Лазер или операция

При тяжёлых поражениях сетчатки рекомендуется сделать лазерокоагуляцию, чтобы остановить прогрессирование болезни и сохранить зрение. Суть процедуры в точечном воздействии лазерного луча на поражённые участки, что позволяет запечатать повреждённые сосуды и укрепить сетчатку. Манипуляция проводится на специальном оборудовании в рамках системы ОМС. Например, в Москве такое

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

После лета, отпусков и каникул нужно оперативно включаться в рабочий и учебный ритм. Как выстроить свой рацион, чтобы быть продуктивным и лучше справляться со стрессом, советует врач-диетолог, заведующий организационно-методическим отделом по диетологии Департамента здравоохранения Москвы **Виктория Егорова**.

фото: НИИОЗММ



Виктория Егорова



ДЕЛАЕМ ТАК

✔ Питаемся разнообразно

Организму в целом и мозгу в частности для нормальной работы требуется правильный рацион, сбалансированный по энергоценности и необходимым питательным веществам: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам.

✔ Придерживаемся режима

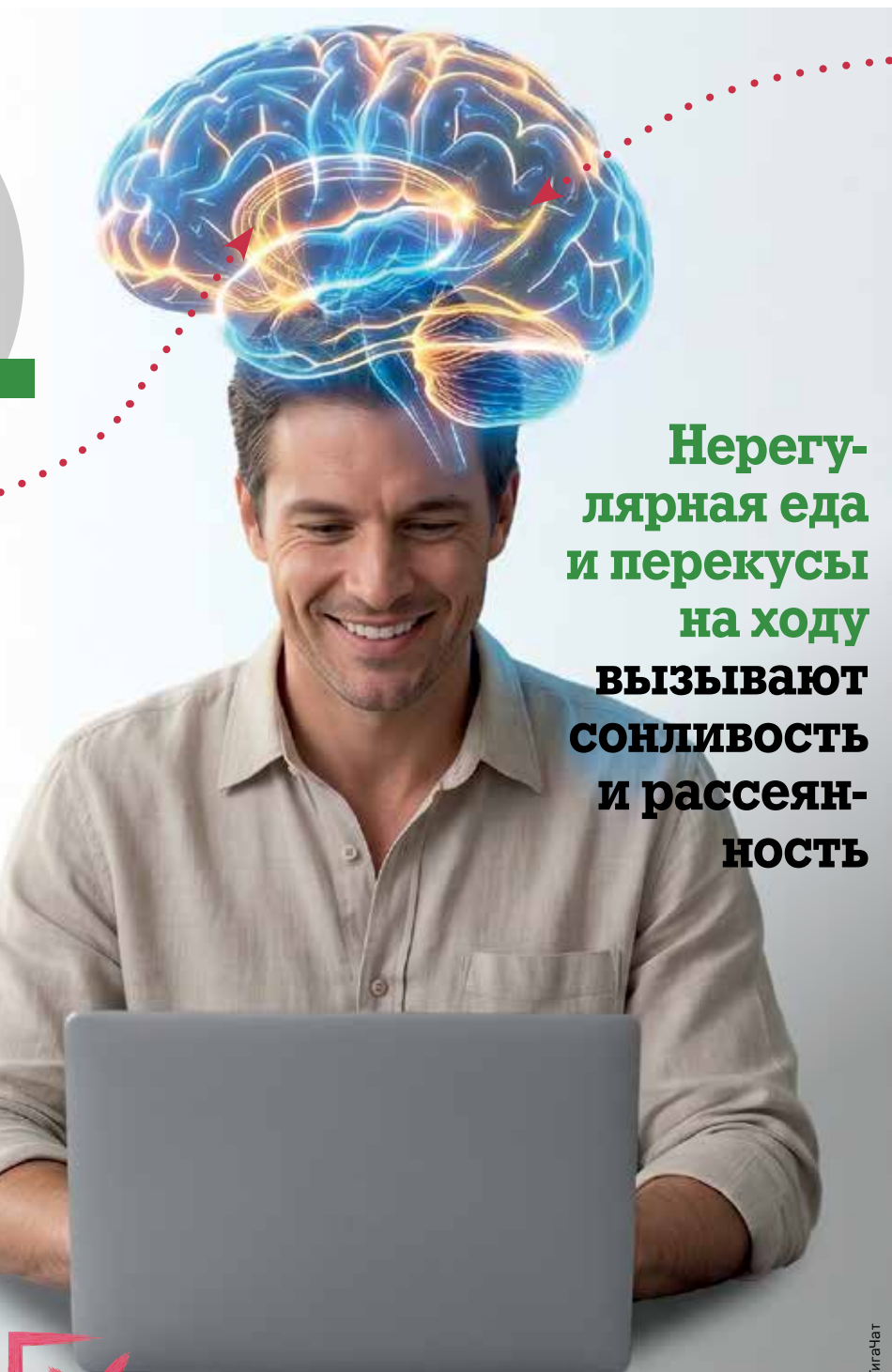
Мозг потребляет около 20% всей энергии организма. Нерегулярная еда или перекусы на ходу приводят к резким скачкам уровня сахара в крови. Это вызывает сонливость, рассеянность, ухудшает концентрацию внимания. Регулярный режим – 3 основных приёма пищи плюс 2 перекуса – обеспечивает мозг необходимой энергией.

✔ Потребляем достаточно жидкости

Обезвоживание способствует снижению работоспособности, упадку сил и может привести к серьёзным последствиям для здоровья. Лучший напиток для утоления жажды – питьевая вода.

✔ Обязательно завтракаем

Каши из нерафинированных круп, хлеб и хлопья из цельного зерна обеспечат энергией в течение нескольких часов, обогатят рацион клетчаткой, магнием и витаминами группы В. В качестве источников полноценного белка подойдут молочные продукты пониженной жирности, мясо и птица нежирных сортов, яйца, рыба.



Нерегулярная еда и перекусы на ходу вызывают сонливость и рассеянность



НЕ ДЕЛАЕМ ТАК

✗ Не пьём много кофе, чтобы взбодриться

Вопреки распространённому мнению, кофе не бодрит. При хроническом недосыпе кофеин лишь маскирует усталость, а не устраняет её причину. Когда действие стимулятора проходит, накопившаяся потребность во сне и упадок сил становятся заметнее. Здоровому человеку 1–2 чашки кофе в день не навредят, но слишком большого количества кофеиносодержащих напитков лучше избегать.

✗ Не перекусываем сладостями и газировкой

Вкусная и особенно сладкая еда стимулирует центр удовольствия в мозге, вызывая выброс дофамина. Поэтому сладости часто становятся способом поднять настроение, наградить

себя или отвлечься от неприятных эмоций. Всё хорошо в меру: слишком большое количество углеводных продуктов может приводить к появлению лишнего веса и связанных с ним болезней. Гораздо полезнее перекусывать свежими фруктами, ягодами, овощами, орехами или кисломолочными продуктами.

✗ Не садимся на жёсткие диеты

Для эффективной работы мозгу требуется полный набор пищевых веществ в определённом количестве и соотношении. Лучший способ справиться с этой задачей – придерживаться здорового питания. Резкие ограничения калорийности, монодиеты, голодания и прочие эксперименты вредят организму, ухудшают самочувствие, снижают наши когнитивные способности.

ТОП-8 продуктов против стресса



Цитрусовые и другие фрукты, ягоды – вкусный и доступный в течение всего года источник витамина С, помогающий в борьбе с эмоциональными перегрузками.



Зелёные овощи, в том числе листовые, содержат витамины и антиоксиданты, необходимые нам после нервных перегрузок. При регулярном употреблении зелёных овощей проходит нервное перевозбуждение, повышается стрессоустойчивость.



Рыба и морепродукты имеют в составе омега-3 жирные кислоты, которые снижают уровень беспокойства. Также в них есть витамин D, магний и цинк – вещества, необходимые организму в стрессовых ситуациях.



Продукты из цельных злаков. Хлеб, нерафинированные крупы, макароны из твёрдых сортов пшеницы – источники витаминов группы В, клетчатки, сложных углеводов. Сложные углеводы медленно усваиваются, что позволяет сохранять бодрость и активность.



Сыр и кисломолочные продукты. Входящая в их состав аминокислота триптофан необходима для образования серотонина – гормона радости.



Миндаль. В нём содержатся витамины В₂, Е и магний. Каждый день достаточно съедать несколько штук миндальных орешков для укрепления нервной системы.



Тёмный шоколад. Высокое содержание в какао-бобах антиоксидантов и биофлавоноидов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и благотворно влияет на продуктивность мозга. Однако необходимо соблюдать меру: не более 1–2 долек тёмного шоколада в день.



Зелёный чай. Его антистрессовый эффект основывается на высоком содержании антиоксидантов. Кроме того, процесс чаепития успокаивает сам по себе: мы отдыхаем и расслабляемся.

фото: ГираНат

фото: Freepik/Magnific

ВЫСТАВКИ В БОЛЬНИЦАХ

В августе в медицинских учреждениях столицы открылись выставки музея-заповедника «Царицыно» и Музея космонавтики. Их организовали в рамках нового проекта «Исцеляющая среда», который совместно реализуют Департамент здравоохранения Москвы и Департамент культуры Москвы.



фото: пресс-служба Департамента культуры Москвы

▲ Выставки организованы в рамках проекта «Исцеляющая среда»

Экспозиции разместились в городских клинических больницах (ГКБ) имени И.В. Давыдовского и имени С.С. Юдина, а также Московском многопрофильном клиническом центре (ММКЦ) «Коммунарка». Они посвящены истории декоративно-прикладного искусства и отечественной космонавтики. Увидеть выставки смогут пациенты, их близкие и сотрудники медицинских учреждений до конца сентября. Знакомство с музейными экспонатами поможет обрести душевное равновесие, вдохновит на борьбу с болезнью и станет поддержкой во время лечения.

Изящное стекло

В ГКБ имени И.В. Давыдовского начала работу выставка «В отпуск с художником». Авторское стекло из коллекции музея-заповедника «Царицыно». В экспозиции представлено 11 фотографий предметов из художественного стекла, которые хранятся в коллекции музея. Их создали выдающиеся мастера декоративно-прикладного искусства в 1960–1980-е годы – это время расцвета школы советского художественного стекла. Мастера экспериментировали с формой, фактурой, цветом. Важным этапом стало изобретение в конце 1950-х годов сульфидно-цинкового стекла. Этот материал открыл для художников новые возможности для творчества.

Во второй половине XX века сложилась особая традиция в художественной среде – творческие отпуска. Такой вид отдыха



фото: пресс-служба Департамента культуры Москвы

▲ На выставке представлено фото авторского стекла из коллекции музея-заповедника «Царицыно»

становился для мастеров источником вдохновения, новых впечатлений, идей. Художники уезжали в дома творчества, на собственные дачи или в путешествия по городам Советского Союза. К концу 1970-х годов творческий отпуск был признан производственной необходимостью. Стекольные заводы сами отправляли мастеров в командировки, оплачивая им дорогу и проживание.

Космические путешествия

В ММКЦ «Коммунарка» открылась выставка «Звезда по имени Гагарин», посвящённая 65-летию первого полёта человека в космос. Экспозиция состоит из фотографий и документов, хранящихся в собрании

Музея космонавтики. Она рассказывает о жизненном пути Юрия Гагарина: военном детстве в деревне Клушино Смоленской области, учёбе в Оренбургском авиационном училище, подготовке к полёту в космос и легендарном событии 12 апреля 1961 года. Завершающий раздел охватывает послеполётные годы космонавта, наполненные дипломатическими миссиями и общественной работой. Материалы сопровождаются цитатами из автобиографической книги Юрия Гагарина, написанной вскоре после триумфа. В его словах запечатлена мечта целого поколения: «Мы страстно верили, что человек проникнет в космос, с огромной скоростью облетит вокруг Земли, а затем придёт пора волнующих стартов к Луне, Марсу, Венере».

В ГКБ имени С.С. Юдина представлена фотовыставка «Земля в иллюминаторе». Её автор – Герой России, летчик-космонавт Олег Артемьев. Он провёл на орбите более 560 суток и совершил восемь выходов в открытый космос. На выставке

Знакомство с музейными экспонатами поможет обрести душевное равновесие, вдохновит на борьбу с болезнью

демонстрируются 24 фотоработы Олега Артемьева, которые предоставил Музей космонавтики. Снимки сделаны во время экспедиций на Международную космическую станцию. На них запечатлены природные и городские ландшафты разных уголков планеты: Аральского моря, озера Байкал, дельты Волги, Владивостока, Марселя, Севастополя, Барселоны, Хьюстона и многих других мест. С высоты более 400 километров знакомые географические объекты превращаются в масштабные абстрактные композиции, открывающие зрителям необычную перспективу Земли.

Исцеляющая среда

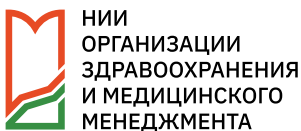
Столичный проект «Исцеляющая среда» начался в июне этого года. В его основе заложена научно доказанная концепция, согласно которой само медицинское пространство помогает выздоровлению. Правильно организованная архитектура, освещение, произведения искусства и культурные мероприятия снижают уровень стресса у пациентов и помогают скорейшему восстановлению.

Сейчас проект охватывает семь медучреждений: Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка», ГКБ имени С.С. Юдина, О.М. Филатова, И.В. Давыдовского, Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова, Морозовскую детскую городскую клиническую больницу и Детскую городскую клиническую больницу святого Владимира. Программу культурных событий для столичных стационаров формирует Департамент культуры Москвы.



фото: пресс-служба Департамента культуры Москвы

▲ Музей космонавтики предоставил работы космонавта Олега Артемьева



НИИ
Организации
Здравоохранения
и Медицинского
менеджмента

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреяшкина, 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. Одинцов, А. С. Оленев, З. Г. Орджоникидзе, И. М. Османов, Д. Д. Панков, Е. Е. Петряйкина, Н. Ф. Пуланов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потекаев, Д. Н. Проценко, В. В. Пущин, Д. Ю. Пушкар, А. Ю. Разумовский,

Н. К. Рункина, 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. Тяжельников, В. В. Фомин, Д. С. Фомина, И. Е. Хатьков, А. Б. Хисамов, М. Ш. Хубутя, 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. Cito» 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, Ольга Калинин. Корректоры: Ирина Баринская, Людмила Базылевич.
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. Cito»
в социальных сетях:



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ