



ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Cito

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ПОНЕДЕЛЬНИК
27 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА
№ 15 (413)



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

фото: пресс-служба ДЗМ



В Москве стартовала международная выставка современного искусства ВМЕСТЕ. Впервые в России масштабная экспозиция развернулась в стенах медицинского учреждения – её площадкой стал новый лечебно-диагностический комплекс Московской городской онкологической больницы № 62 в инновационном центре «Сколково». О выставке рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

Мы реконструируем и строим новые клиники, в которых наряду с квалифицированными врачами, современным оборудованием, передовыми технологиями уделяем большое значение организации медицинской среды. Мы считаем, что определённым образом организованное пространство может подарить спокойствие, психологическое равновесие, которое так необходимо для запуска терапии и мобилизации ресурсов. По сути, эта выставка и родилась из нашего бесконечного поиска ответа на вопрос «Что же такое исцеляющая среда?». Проект создан в соавторстве врачей, художников, строителей, медицинских менеджеров и самой больницы. Выставка удивит своим масштабом. Это 70 художников с пяти континентов, 200 работ, от живописи до скульптуры и городского арта. Самое главное, очень многие работы, которые представлены на выставке, созданы специально для 62-й больницы и останутся в ней, впишутся в её интерьеры после закрытия выставки».

Подробнее о выставке << **СТР. 4-5**



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СРЕДА

▲ Дмитрий Ашман, Сабина Чагина, Анастасия Ракова и Дмитрий Каннер (слева направо) на вернисаже

фото: пресс-служба ДЗМ

Новости



фото: Алексей Чеванов/НИИОЗММ

▲ Гибридная операционная Городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова

ЮБИЛЕЙ БОЛЬНИЦЫ



фото: mos.ru

Городская клиническая больница № 15 имени О.М. Филатова отметила 45-летний юбилей. В мессенджере МАКС мэр Москвы Сергей Собянин поздравил коллектив с этой важной датой.

Городская клиническая больница № 15 имени О.М. Филатова – одно из ведущих медицинских учреждений столицы. Ежегодно здесь получают качественную помощь около 200 тысяч пациентов. Это больше 90 тысяч операций в год, включая 5,5 тысячи высокотехнологичных. Её коллектив – около 3,5 тысячи специалистов. В учреждении используется

самое современное оборудование, а парк медицинской техники насчитывает свыше 13 тысяч единиц», – отметил Сергей Собянин.

В 2023 году в больнице имени О.М. Филатова открылся один из шести флагманских центров, в котором внедрён новый стандарт оказания экстренной помощи. В том числе система триаж, программа цифрового госпиталя и гибридные операционные.

В составе учреждения работает один из крупнейших в стране региональных сосудистых центров, два центра женского здоровья и центр специализированной помощи беременным с патологией органов зрения и с заболеваниями сердца и сосудов мозга. Также в клинике развивается одна из лучших офтальмологических служб.

Анонсы



фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Приглашаем на выставку ВМЕСТЕ, которая проходит с 17 апреля по 17 мая в новом комплексе 62-й больницы в инновационном центре «Сколково»



фото: ГигаЧат

Безопасный офис
Врач-терапевт Дмитрий Драгунов о том, чем чаще всего болеют офисные сотрудники и как снизить риск этих заболеваний

<< **СТР. 6**



фото: freepik.com

Секреты роскошных локонов
Врач-дерматовенеролог Лариса Лукина рассказывает, как заботиться о волосах

<< **СТР. 7**

Телемедицина в помощь детям

Москва развивает телемедицину для детей с особыми потребностями.

О развитии этого направления рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАКС: «В прошлом году мы открыли в Москве шесть детских центров лечения детей с заболеваниями сердца и ЖКТ, а также четыре центра ранней помощи. К центрам лечения прикреплены больше пяти тысяч детей, раннюю помощь получают свыше четырёх тысяч малышей».

В этих учреждениях работает телемедицинский сервис для проведения онлайн-консультаций. Их можно получить без направления, если ребёнок

прикреплен к этим медицинским учреждениям. Запись на дистанционную консультацию доступна через приложение «ЕМИАС.ИНФО» и на портале mos.ru.

Во время приёма специалист может разобрать результаты анализов, выписать рецепт и определить, нужна ли очная консультация. Родителям не надо ехать в центр каждый раз, чтобы уточнить дальнейшие действия.

Специалисты провели уже больше шести тысяч таких онлайн-приёмов для юных пациентов.



▲ В столице выстроена эффективная система ранней диагностики заболеваний и контроля за состоянием здоровья ребёнка

фото: НИИОЗММ

Модернизация Склифа

Началось устройство фундамента нового корпуса НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.



▲ Флагманский центр НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского

фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Для сокращения сроков строительства земляные и монолитные работы будут идти параллельно. Впервые при возведении медицинского объекта был применён метод «стена в грунте», когда делается монолитная подземная стена без разработки открытого котлована.

«Площадь нового комплекса Склифа превысит 150 тысяч квадратных метров. Он будет оснащён новейшим медицинским оборудованием, включая гамма- и киберножи в центре радиохирургии. В комплекс войдут пять взаимосвязанных блоков. Два из них – лечебно-диагностические корпуса – будут архитектурными доминантами, гармонично

сочетающимися с историческим зданием XIX века», – отметил мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАКС. На прилегающей к корпусу территории будет проведено комплексное благоустройство.

По словам Сергея Собянина, в новом комплексе создадут максимально комфортные условия для лечения пациентов и работы коллектива НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского. Строительство планируется завершить в 2028 году.

Напомним: в марте 2023 года на базе НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского был открыт флагманский центр.

**Площадь нового
комплекса
Склифа
превысит
150 000 м²**

Лучший газетный дизайн

Главная газета для медиков и пациентов Москвы «Московская медицина. Cito» удостоена награды конкурса «Золотой фонд прессы» в номинации «Лучший газетный дизайн».

Газета «Московская медицина. Cito» выпускается с 2017 года редакцией НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. На протяжении девяти лет газета развивалась, становясь для читателей важным источником информации о московской медицине. За каждым выпуском стоит большая команда редакционного совета и Департамента здравоохранения Москвы.

Благодарим экспертное жюри за высокую оценку нашей работы, коллег – за сотрудничество, а вас, дорогие читатели, – за то, что любите, цените.

Благодаря вам наши охваты растут из номера в номер, а электронная и бумажная версия газеты признаны крупнейшими по совокупному годовому тиражу среди медицинских периодических изданий России.



▲ Впереди новые темы, новые номера и новые победы!

фото: Александр Сивов/НИИОЗММ

Коротко

Мероприятие для детских урологов-андрологов

27 апреля на цифровой платформе «Московская медицина. Мероприятия» пройдёт вебинар, посвящённый современным подходам к диагностике и лечению гипоспадии (врождённого порока развития уретры у мальчиков).

В ходе мероприятия участники познакомятся с актуальными данными о факторах, влияющих на развитие заболевания и возникновение рецидивов, а также обсудят тактические аспекты хирургической коррекции гипоспадии.

Чтобы зарегистрироваться на мероприятие, наведите камеру телефона на QR-код.



Поздравляем с юбилеем

29 апреля 75-летний юбилей отмечает главный колопроктолог Москвы, академик, доктор медицинских наук, профессор Юрий Анатольевич Шельгин. Юрий Анатольевич – один из пионеров лапароскопической хирургии в России, автор более чем 40 патентов, разработчик пластических операций для больных раком прямой кишки и способов стомотерапии.

Его методики и стандарты легли в основу порядков и клинических рекомендаций. Юрий Анатольевич – обладатель статусов «Заслуженный врач РФ» и «Московский врач». Его профессиональная деятельность – пример высокого профессионализма, научного служения и ориентир для молодого поколения врачей.



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.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ БУДУЩЕГО

28 апреля – День работника скорой медицинской помощи. О том, как изменилась служба за последнее время, мы поговорили с Евгением Черняковым, заместителем главного врача по медицинской части Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова.



фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова

поступают дежурным врачам – анестезиологам-реаниматологам, которые при необходимости могут дистанционно проконсультировать бригаду и помочь в ведении сложного случая.

– Какие технологические решения в оснащении автомобилей скорой помощи вы бы назвали самыми важными за последние годы?

– Все машины скорой помощи оснащены новейшим современным оборудованием. Это инновационный аппарат ИВЛ экспертного класса, портативный аппарат

УЗИ. Благодаря этому машина скорой помощи фактически становится настоящей клиникой на колёсах.

Наши новые автомобили тоже важная часть технологического обновления службы скорой медицинской помощи. В них реализованы решения, которые на самом деле помогают спасать жизни. Например, пневмоподвеска на задней оси облегчает перемещение пациента в машину, а унифицированное расположение всех приборов на запатентованных креплениях позволяет ускорить медицинские манипуляции.

– Что вы хотели бы пожелать коллегам в преддверии праздника?

– От всей души поздравляю всех врачей, фельдшеров, медсестёр и диспетчеров с Днём работника скорой медицин-

Каждая бригада оснащена планшетом, интегрированным с Единой медицинской информационно-аналитической системой, на который поступают вызовы. Так что, ещё находясь в пути, наши специалисты уже знают всю историю пациента, что очень помогает в формировании тактики лечения. Важную роль играет и двусторонняя связь между бригадой и стационаром. Например, при транспортировке тяжёлого пациента в режиме реального времени медики при помощи планшета передают в стационар данные о его состоянии.

Дополнительно реализована возможность передачи данных с дефибриллятора-монитора, подключённого к пациенту, в Центр критических состояний. В случае подключения к аппарату искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ) также передаётся информация о содержании углекислого газа. Важные показатели

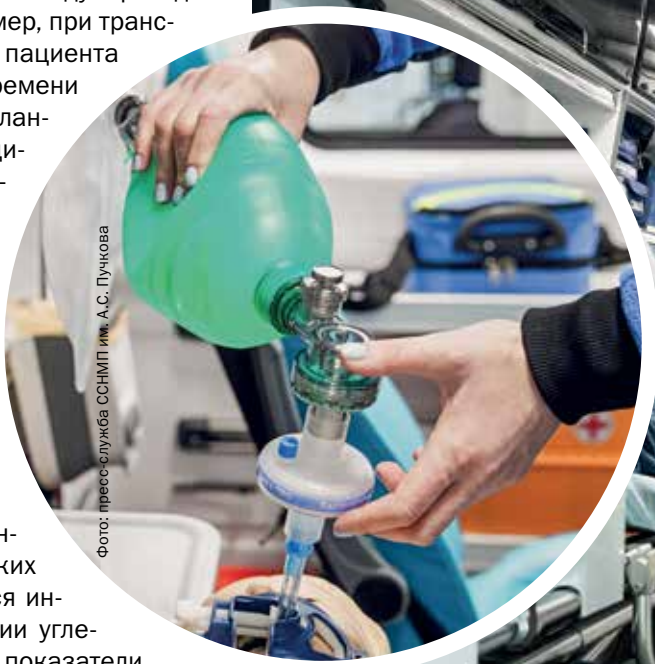


фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова



фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова



фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова

Евгений Черняков

– Евгений Владимирович, как сегодня функционирует служба скорой и неотложной медицинской помощи Москвы?

– Сейчас Станция скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова – одна из крупнейших и наиболее технологически развитых служб экстренной медицины в Европе. Она совершенствуется каждый день.

Сегодня в структуру московской Станции скорой медицинской помощи входит 63 подстанции, где дислоцируются выездные бригады. Ежедневно на смену заступает более тысячи бригад.

Наши бригады ездят на вызовы в инновационных высокотехнологичных автомобилях, разработанных вместе со специалистами скорой помощи, где каждая мелочь продумана для удобства как бригады, так и пациента. В прошлом году мы получили от города 80 таких реанимационных машин. Они полностью из российских комплектующих, созданы совместно с Горьковским автозаводом, и мы гордимся этим проектом.

– Какие передовые разработки сегодня используются в работе скорой помощи?

– Станция скорой медицинской помощи полностью переведена на цифровой формат. Вместо бумажной документации уже давно используется электронная карта вызова.



▲ Все вызовы по номеру 103 поступают в Единый городской диспетчерский центр

▲ Сейчас каждая машина скорой помощи – настоящая клиника на колёсах

ской помощи. Этот праздник гораздо моложе скорой медицинской службы, но у него долгая и интересная предыстория.

За годы работы скорой помощи в нашей профессии изменилось буквально всё: от транспорта до оборудования.

При этом важно помнить о том, что вся работа службы скорой помощи была и будет нацелена на человека, его здоровье и благополучие. Мы первые, кого встречает пациент в самые сложные моменты своей жизни, наша миссия – не только быстро оказать профессиональную медицинскую помощь, но и поддержать, утешить.

фото: пресс-служба ССМП им. А.С. Пучкова



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

ИСКУССТВО И МЕДИЦИНА: РУКА ОБ РУКУ

17 апреля открылась международная выставка современного искусства ВМЕСТЕ. Она задумывалась как часть формирования исцеляющей среды, когда искусство становится полноценным участником лечения.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: пресс-служба ДЗМ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

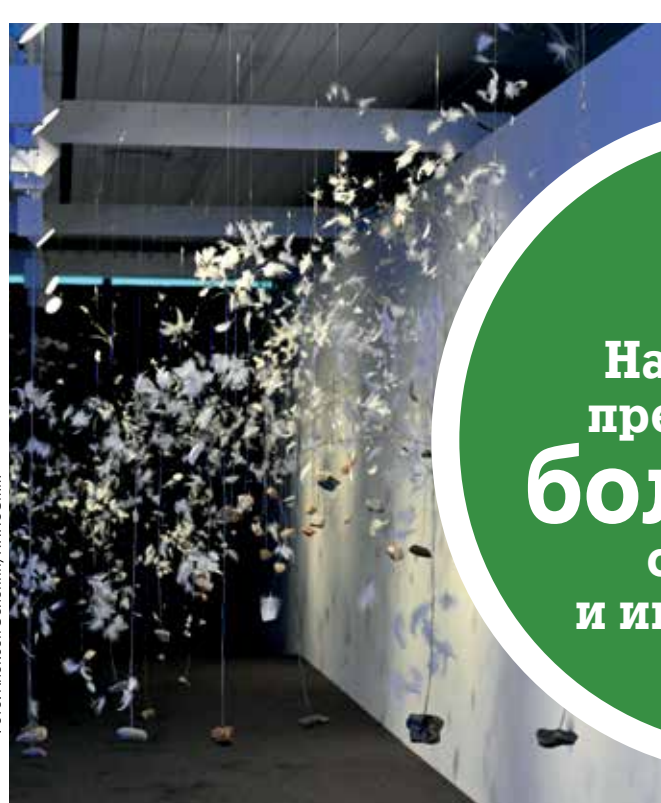


Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

“

На выставке
представлено
более 200
объектов
и инсталляций

Выставка ВМЕСТЕ
продлится
до 17 мая.
Подробнее можно
узнать, наведя
камеру на QR-код



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

Здоровье – главная ценность для человека. Поэтому столица ставит перед собой задачу сделать так, чтобы каждый москвич имел доступ к самой современной, качественной и человечной медицине и мог не только чувствовать себя защищённым, но и по-настоящему гордиться здравоохранением Москвы. Эта цель объединяет большую городскую команду, которая каждый день вкладывает силы и ресурсы в развитие медицинской инфраструктуры, технологий и атмосферы в больницах.

Именно в таком контексте в новом комплексе Московской городской онкологической больницы № 62 в инновационном центре «Сколково» появилась международная выставка современного искусства ВМЕСТЕ. Это уникальный проект не только для города, но и страны: благодаря экспонатам выставки объединяются архитектура, медицина и искусство. Они начинают играть в одном ключе, создавая исцеляющую среду, в которой человек не растворяется в диагнозе, а остаётся собой.

Как отметила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**, экспозицию открыли до начала работы клиники и приёма первых пациентов, чтобы максимально широкий круг людей мог оценить работы художников.

Масштабное арт-пространство

Выставка будет проходить с 17 апреля по 17 мая. Она занимает два корпуса онкоцентра общей площадью около 60 тысяч квадратных метров, где развернулось масштабное арт-пространство: более 200 объектов и инсталляций от 70 российских и зарубежных художников.

Выставка ВМЕСТЕ отражает важность поддержки: человек не должен оставаться один на один со своей болезнью. Рядом всегда есть те, кто готов поддержать и помочь.

Сила искусства

Выставка ВМЕСТЕ – это среда, где в центре внимания человек: уязвимый, ищущий опору, нуждающийся в понимании, готовый протянуть руку и принять поддержку. Художники поднимают вопросы о том, как человек влияет на природу, как научиться видеть красоту во всём, что нас окружает.

Экспозиция разделена на несколько рубрик, осмысляющих место человека в современном мире – как биологического существа, неразрывно сопряжённого со всем живым, и одновременно как создателя инноваций. Важное место занимают работы, связанные с окружающим миром как источником исцеления, телесного и духовного: через форму и цвет жизненная сила растительного мира передаёт жизнеутверждающую энергию людям. В фокусе усложняющиеся отношения человека с природой, всё более подверженной антропогенному влиянию, и последствия нарушения этой гармонии.

Ещё одна важная тема, поднятая художниками, – взаимодействие человека и технологий, которое можно использовать во благо или ощутить на себе их негативное воздействие. Арт-объекты показывают: искусство даёт возможность нам задуматься о том, как мы живём в эпоху цифровой коммуникации, создающей иллюзию связанности, но приводящей к утрате глубины общения. В итоге люди всё чаще остаются наедине со своими страхами, усталостью, болью и сомнениями. Именно такая честная рефлексия становится частью художественного пространства онкоцентра.

Также гости выставки смогут посетить мастерские художников, интерактивные фотозоны, лекторий и другие форматы. Для них организуют групповые экскурсии, которые проведут сотрудники центров Госуслуг без предварительной регистрации.

После завершения выставки большинство экспонатов останется в онкоцентре и станет частью постоянной экспозиции. Для удобства гостей выставки и пациентов организаторы сделали аудиогид и таблички с пояснениями к ключевым объектам – можно самостоятельно погрузиться в историю создания работ, глубже понять их.

Пространство, продуманное до деталей

Художники, скульпторы и архитекторы создавали работы с учётом особенностей пространства, представляя концепции в разных жанрах – от паблик-арта до настенной росписи. В центре внимания – нетрадиционное экспериментальное искусство и медиа-арт: свет, лазеры, проекции и звук создают атмосферу, настроенную на позитивное мышление и внутреннее спокойствие.

В проекте приняли участие российские и зарубежные авторы, среди которых Миша Most, Дмитрий Аске, Аристарх Чернышев, Саша Фролова, Максим Петруль (Белоруссия), Антонио Оба (Бразилия), Мишель Окпаре (Нигерия).

Генеральным продюсером проекта выступил Дмитрий Ашман, куратором – Сабина Чагина, работы которой также представлены в экспозиции. Сокуратором стала Юлия Аксенова, подготовившая отдельные экспозиционные решения совместно с галереями, фондами и мультимедийными студиями. Проект ВМЕСТЕ объединил не только художников, но и ведущие культурные институции.



Фото: Владимир Шумов

“ В процессе подготовки у меня сформировалось понимание и принятие простой, но очень важной истины: без такого наполнения современная клиника сегодня просто не может существовать. Это действительно уникальный для нашей страны проект. И особый смысл в том, что именно нашим пациентам так важна та атмосфера, в которой они проходят лечение. Большая часть экспонатов останется в стенах больницы и будет помогать пациентам справиться со сложным диагнозом, смягчая трудности и поддерживая их в самые непростые моменты», – отметил главный врач Московской городской онкологической больницы № 62 **Дмитрий Канер**.

БЕЗОПАСНЫЙ ОФИС

Чем чаще всего болеют офисные сотрудники и как снизить риск этих заболеваний, рассказывает врач-терапевт, заведующий оргметодотделом по терапии Департамента здравоохранения Москвы Дмитрий Драгунов.

Фото: НИОЗММ



Дмитрий Драгунов

Малоподвижный образ жизни губителен для организма: чем меньше движения, тем больше проблем со здоровьем может возникнуть. Рассмотрим самые частые заболевания, с которыми сталкиваются те, кто проводит рабочие дни в офисе.

1 Сердечно-сосудистые заболевания

При недостатке движения снижается эластичность сосудов: они теряют способность растягиваться и возвращаться в исходное состояние, что затрудняет кровообращение. Тело ослабевает, уменьшается объём сердечной мышцы, сокращается её способность эффективно перекачивать кровь. Ухудшаются функции эндотелия (внутреннего слоя сосудов), повышается риск образования бляшек и спазмов сосудов – основных причин инфарктов и инсультов.

Удивительно, но факт: малоподвижный образ жизни способен даже снизить эффект от тренировки в зале. Важно не то, сколько часов тратится на спортивные занятия в выходные, а как долго приходится сидеть в будни.

Что делать?

Не отказываться от тренировок в зале и больше двигаться каждый день. Если каждые 30 минут вставать и ходить хотя бы 5 минут, помощь сердцу будет больше, чем если подниматься со стула раз в два-три часа. Ходьба нормализует артериальное давление, повышает настроение, улучшает концентрацию внимания. Проходить от 7 до 10 тысяч шагов в день важно для долгой и активной жизни.

2 Варикоз

Длительное сидение, при котором нарушается кровоток в ногах, рано или поздно приводит к развитию варикозной болезни. В отличие от работников физического труда, у сотрудников офисов проявления этого заболевания – тяжесть, боль, дискомфорт в голенях и стопах, онемение пальцев – можно обнаружить в достаточно молодом возрасте.

Что делать?

Не стоит сидеть в позе нога на ногу: так нарушается свободный кровоток. Хорошо бы приобрести небольшую подставку под ноги, чтобы менять их положение во время работы. И не забывайте чаще вставать, прохаживаться по кабинету или, ещё лучше, подниматься и спускаться по лестнице. Если симптомы варикозной болезни уже появились, стоит обратиться к врачу-хирургу для обследования и подбора терапии.

3 Боли в спине

В сидячем положении мышцы спины и шеи испытывают статическую перегрузку, находятся в постоянном напряжении, их кровоснабжение ухудшается, могут возникать мышечный спазм и боль. Ежедневная работа за письменным столом – основной фактор риска проблем со спиной.

Не стоит думать, что молодых это не касается: долгое сидение опасно в любом возрасте.

Что делать?

Самое важное – это выбор кресла. Отдавайте предпочтение моделям с регулируемыми элементами: высоте самого кресла и подлокотников, углу наклона спинки. Лучше выбирать спинку с валиками под поясницу или на уровне шеи, если стул высокий. Когда сидите, соблюдайте правило прямого угла: ноги под прямым углом к туловищу, бёдра к голени, руки согнуты в локтях. Спина опирается на спинку стула или кресла. Монитор чуть ниже уровня глаз на расстоянии 50 см от лица.

4 Синдром сухого глаза

Компьютеры в офисе, смартфоны, планшеты, электронные книжки дома и по дороге на работу: большую часть дня офисные сотрудники проводят перед монитором. Всё чаще возникают жалобы, которые относятся к синдрому сухого глаза: ощущение песка в глазах, резь, раздражение, сухость.

Что делать?

Каждые 35–40 минут чтения или работы за компьютером делайте 10–15-минутный перерыв. Это помогает ослабить напряжение на глазные мышцы. Периодически меняйте точку фиксации: 5–10 раз переводите взгляд вдаль (за окно, на улицу, в коридор). Даже если ничего не беспокоит, как минимум раз в год следует проходить профилактический осмотр у офтальмолога.



Фото: ГигаЧат

Периодически меняйте точку фиксации:

5–10 раз переводите взгляд вдаль

Каждые 30 минут вставайте и ходите хотя бы 5 минут

5 Туннельный синдром

Работа с компьютерной мышкой и за клавиатурой является неестественной для мышц и суставов кисти, что может привести к защемлению срединного нерва. Он проходит по внутренней стороне руки от плеча к ладони и отвечает за движения руки и пальцев. После длительной работы

перед монитором многие ощущают слабость и скованность в кистях рук. Важно не пускать это на самотёк.

Что делать?

Организируйте рабочее место так, чтобы руки лежали на столе, а локти не свисали. Снять нагрузку на кисти помогут эргономичные клавиатуры, коврики для мышки с подушкой под запястье, регулярная зарядка для рук.

СЕКРЕТЫ РОСКОШНЫХ ЛОКОНОВ

Густые и блестящие волосы – об этом мечтают многие. Можно ли сделать волосы лучше и где помогут, если возникли проблемы с кожей головы, рассказывает врач-дерматовенеролог, трихолог Московского Центра дерматовенерологии и косметологии Лариса Лукина.



Лариса Лукина

Подпись к фото: пресс-служба МНПЦДК

Генетика – это главное

Всё начинается ещё во внутриутробном периоде: мы рождаемся с заданным количеством волосяных фолликулов. Это особые структуры в коже, которые отвечают за рост волос. Если у младенцев и детей раннего возраста часто волосы тонкие и хрупкие, то, повзрослев, мы обзаводимся более густой шевелюрой. При этом количество волосяных фолликулов на протяжении всей жизни остаётся неизменным. Что дано генетикой, к сожалению, изменить нельзя, но в наших силах правильно ухаживать за волосами, поддерживать их в здоровом состоянии и, если они редеют и выпадают, вовремя обращаться к специалистам.

Шампуни для роста волос

Пометки «Для роста волос» или «Против выпадения волос» являются лишь привлекающей маркетинговой стратегией. Компоненты, которые входят в состав шампуней, недолго контактируют с кожей. Они не могут преодолеть кожный барьер и подействовать на волосяной фолликул. А значит, не в силах кардинально изменить структуру волос. Если есть проблемы, их нужно решать грамотно, вместе со специалистом. Например, для лечения выпадения волос врачи применяют комплексный подход. Он включает специальные длительно контактирующие с кожей головы лосьоны, стимуляторы роста волос, препараты для приёма внутрь, инъекционные, аппаратные и физиотерапевтические методы.



Домашний тест на выпадение волос

Небольшой пучок волос захватываем тремя пальцами и с некоторым натяжением проводим рукой вниз, от кожи головы к кончикам волос. Оцениваем, сколько волос осталось в руке. Если один-два – это в пределах нормы, большее количество может свидетельствовать о повышенном выпадении.

Стрижка и наращивание

Вопреки распространенному мнению, длинные волосы не выпадают чаще, чем короткие. Поэтому стрижка не сможет устранить проблему. А вот некоторые другие парикмахерские манипуляции могут её только усилить. Например, при длительном ношении наращённых прядей может возникнуть выпадение волос и последующая гибель волосяных фолликулов в местах натяжения, а это означает безвозвратную потерю волос. Негативное действие могут оказывать тугие причёски. В местах натяжения заплетённых кос, хвостов рост волос может нарушаться. Основной способ профилактики проблем с волосами – здоровый образ жизни, сбалансированный рацион, качественный сон, управление стрессом.

фото: freepik.com

Если волосы редеют

Как правило, выпадение не связано с приобретением нового кондиционера, недавним посещением салона или вчерашним конфликтом на работе. Для анализа причин стоит выбрать период в 3–4 месяца. Потеря волос может иметь множество причин, как физиологических (послеродовое и сезонное), так и патологических (дефицитные состояния, эндокринные нарушения, перенесённые инфекции, генетические факторы, аутоиммунные заболевания и др.). Когда волосы выпадают больше обычного, для начала постарайтесь разобраться почему. Если явных причин нет, а выпадение затянулось на 6 месяцев и более, требуется консультация врача. Не затягивайте с визитом. Так же следует поступить и при видимом истончении и поредении волос.

Перед консультацией врача:

✍ не мыть голову в течение суток, не применять укладочные средства в день консультации, не проводить окрашивание волос в предшествующие консультации 2–3 недели;

✍ знать, какие препараты сейчас принимаете внутрь и/или принимали в недавнее время (за последние 6 месяцев);

✍ знать наименования лекарственных и косметических средств, которые наносите наружно на кожу головы и волосы;

✍ взять результаты анализов крови за последние полгода (если есть).

Куда обращаться

Если есть проблемы, начинать надо со специалиста, который занимается волосами, – с врача-дерматовенеролога. Он проведёт осмотр, оценит ситуацию, назначит обследование, поставит диагноз.

Если необходимо, направит к более узкому специалисту. Любой москвич может обратиться к врачу в Московский Центр дерматовенерологии и косметологии.

Для этого достаточно записаться через кол-центр, выбрав удобный филиал. Телефон указан на официальном сайте учреждения. Направление из поликлиники или от врача для этого не требуется.

ТУРНИР ПО ПЛАВАНИЮ

В Москве состоялись соревнования по плаванию среди работников организаций государственной системы здравоохранения в рамках Спартакиады-2026 ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни». Они традиционно прошли в центре развития водных видов спорта «Динамо». Золотой кубок завоевала команда Московского клинического научного центра имени А.С. Логинова.



Фото: пресс-служба Спартакиады

▲ Победители и призёры командного зачёта

«Снова свой выходной день наши коллеги решили провести вместе со спортом. Это представители поликлиник детских и взрослых, стоматологий, санаториев, стационаров, многопрофильных клиник, немедицинских организаций. От всей души желаю вам лёгкой воды и ярких эмоций! Прекрасных заплывов и новых достижений! Пусть этот день останется в памяти как яркий праздник спорта и здоровья!» – поприветствовала участников турнира Елена Ефремова, председатель Организационного комитета Спартакиады Департамента здравоохранения Москвы.

Награждение победителей

Турнир по плаванию состоял из личных заплывов в трёх возрастных категориях вольным стилем на 100 и 50 метров, эстафеты 4 × 50 метров, а также командного зачёта. В соревнованиях приняли участие почти 300 работников



В соревнованиях приняли участие 300 работников из 79 медицинских организаций

**НИИ
ОРГАНИЗАЦИЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Члены редакционного совета

М. А. Абрамян, Г. А. Айрапетов, Т. В. Амплеева, И. И. Андреевская, М. Б. Анциферов, Г. Ш. Аржиматова, И. И. Афуков, Т. Т. Батышева, П. В. Безменов, А. С. Белевский, В. А. Бельченко, А. И. Брагин, Т. Ю. Брежнева, А. Ю. Буланов, С. А. Валиуллина, Н. А. Васильевская, Ю. А. Васильев, Е. Ю. Васильева, 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. Петряйкина, Н. Ф. Плавунов, И. В. Погонченкова, Н. Н. Потехаев, 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. 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: Надежда Владимировна. Авторы: Ирина Степанова, Наталья Епифанова, Евгения Воробьева. 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 МАКС



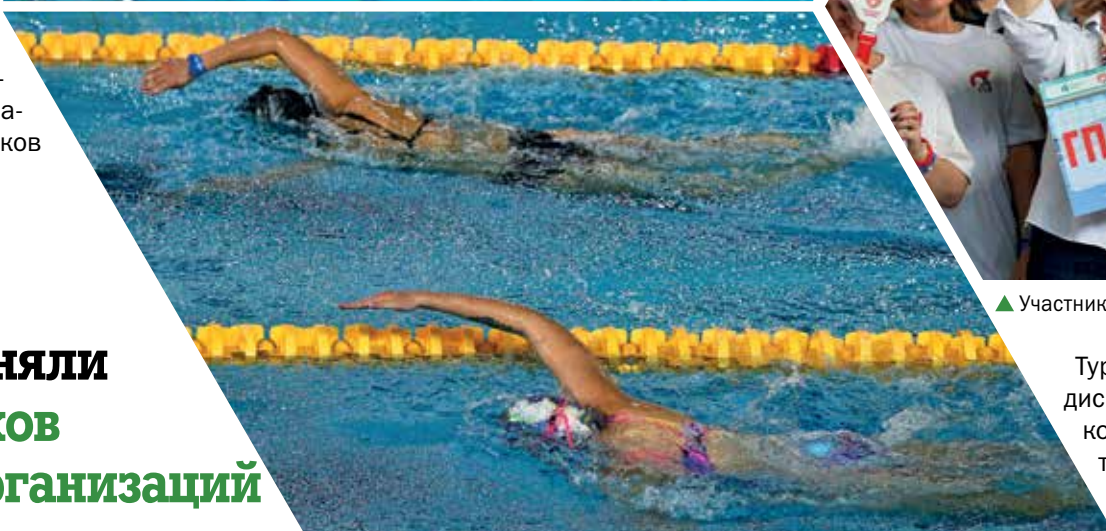
Фото: пресс-служба Спартакиады



из 79 медицинских организаций. Первое место в командном зачёте завоевали пловцы Московского клинического научного центра имени А.С. Логинова. Вторую ступень пьедестала заняла команда Городской клинической больницы имени Ф.И. Иноземцева. А почётным бронзовым призёром стала команда Психиатрической клинической больницы № 4 имени П.Б. Ганнушкина.

О соревнованиях

Спартакиада-2026 среди сотрудников столичной системы здравоохранения проводится в рамках большого медицинского фестиваля «Формула жизни».



▲ Участники турнира и болельщики

Турниры охватывают 24 спортивные дисциплины. По итогам всех состязаний команде, показавшей лучшие результаты, вручат переходящий кубок Спартакиады.

Фото: пресс-служба Спартакиады

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ