

# НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"  
и будьте здоровы!



Дипломант Всероссийского конкурса СМИ  
"Здоровая жизнь в здоровом обществе" – 2006 г.

Ежемесячная медицинская газета

12+

Издается с января 1998 г.  
Выходит в первую неделю месяца.

№1 (253)

ЯНВАРЬ, 2021 г.



**Дорогие друзья!**  
**Примите искренние поздравления**  
**с наступающим**  
**НОВЫМ ГОДОМ и РОЖДЕСТВОМ!**

Уходящий 2020 год был непростым для всех нас, а особенно – для медицинских работников. Вы оказались в эпицентре борьбы с новой коронавирусной инфекцией, проявляя высокий профессионализм и самоотверженность. Мои особые поздравления, слова признательности и восхищения адресованы вам, дорогие коллеги.

В канун Нового года я хочу пожелать вам того, чего многие из вас были лишены в течение года, – радости общения с родными и близкими, уютных семейных вечеров, наполненных вниманием и заботой со стороны любимых людей.

Пусть волшебный праздник, начавшийся в новогоднюю ночь, продлится как можно дольше. Пусть он принесет с собой радость, мир и согласие. Здоровья, счастья, успехов вам и вашим близким!

С праздником!



**Татьяна СОЛОМАТИНА,**  
депутат Государственной Думы ФС РФ



**Дорогие томичи!**  
**Уважаемые коллеги!**  
**От всей души поздравляю вас**  
**с самым главным праздником года!**

Этот праздник дарит надежду на счастье и удачу, несет радость новых начинаний! Мы все надеемся, что новый 2021 год будет лучше предыдущего и принесет в каждый дом добрые перемены, вернет нас к обычной жизни, где будут встречи в кругу друзей, путешествия и народные гуляния.

В канун праздника самые теплые поздравления нашим медикам – героям уходящего года!

Примите искренние пожелания крепкого здоровья, оптимизма, праздничного настроения!

**Наталья БУКРЕЕВА,**  
председатель Томской  
областной организации  
Профсоюза работников  
здравоохранения



**Дорогие коллеги, все томичи!**  
**Примите теплые,**  
**искренние слова поздравления**  
**накануне самого яркого,**  
**радостного праздника!**

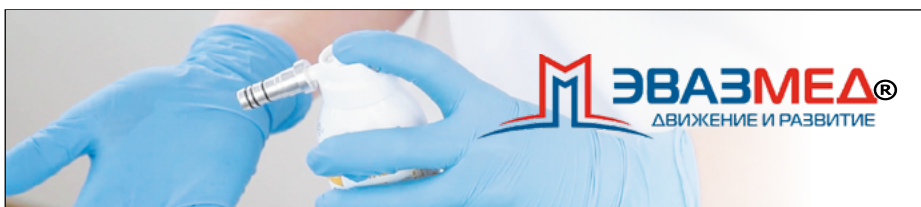
Новогодний праздник всегда дарит надежду на счастье и удачу, несет радость новых начинаний. И хочется пожелать, чтобы 2021 год стал периодом знаковых событий и добрых перемен для всех нас!

Пусть у каждого томича исполнятся самые смелые идеи и мечты! Для этого не теряйте оптимизма и уверенности в том, что все будет хорошо!

Желаю всем крепкого здоровья, счастья, радостной встречи Нового года в кругу родных и близких!



**Владимир ВОРОНОВ,**  
врио руководителя Территориального органа  
Росздравнадзора



**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА**  
**И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
для больниц и лабораторий



**АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ:**  
предприятий общественного питания, детских учреждений, организаций и жилых домов

Реклама.

ОФИС: г. Томск, пр. Ленина, д. 110, 5-й этаж.  
СКЛАД: г. Томск, пр. Фрунзе, д. 240-а, стр. 10.  
ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru

**МРТ ЭКСПЕРТ**

федеральная сеть диагностических центров

**МРТ С ГАРАНТИЕЙ**

**МРТ СРЕДОСТЕНИЯ**  
**СО СКРИНИНГОМ**  
**ЛЁГКИХ**



Рекомендуется проводить исследование после 8-го дня от начала заболевания COVID-19



(3822) 280-620 | г. Томск, пр. Ленина, 39 | mrtexpert.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама.





**Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!**  
**От имени всего коллектива Томского**  
**национального исследовательского**  
**медицинского центра РАН**  
**поздравляем вас**  
**с наступающим Новым годом!**

Пусть 2021 год станет основой для будущих свершений, новым этапом, уверенным шагом к осуществлению надежд и замыслов! Здоровья вам и вашим близким, благополучия и успеха во всех начинаниях!



**Вадим СТЕПАНОВ,**  
директор Томского НИМЦ,  
член-корреспондент РАН



**Валерий ПУЗЫРЁВ,**  
научный руководитель  
Томского НИМЦ,  
академик РАН



**Ростислав КАРПОВ,**  
руководитель научного  
направления Томского НИМЦ,  
академик РАН



**Евгений ЧОЙНЗОНОВ,**  
директор НИИ онкологии  
Томского НИМЦ,  
академик РАН



**Сергей ПОПОВ,**  
директор НИИ кардиологии  
Томского НИМЦ,  
академик РАН



**Николай БОХАН,**  
директор НИИ психического  
здоровья Томского НИМЦ,  
академик РАН



**Вадим ЖДАНОВ,**  
директор НИИ фармакологии и регенеративной  
медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ,  
член-корреспондент РАН



ТОМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК



## В УХОДЯЩЕМ ГОДУ

# ПРИЗНАНИЕ ЗАСЛУГ

**В конце уходящего года многие сотрудники Томского НИМЦ были отмечены почетными наградами.**

### Лауреаты премии

Представители Томского НИМЦ стали лауреатами премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры.

Премия присуждена **Алене ЧЕРНЫШОВОЙ**, доктору медицинских наук, профессору РАН, ведущему научному сотруднику отделения гинекологии НИИ онкологии Томского НИМЦ.

Среди молодых ученых в возрасте до 35 лет включительно премию получили **Елена КОЛЕГОВА**, кандидат медицинских наук, научный сотрудник лаборатории биологии опухолевой прогрессии НИИ онкологии Томского НИМЦ, и **Дарья ПАРШУКОВА**, младший научный сотрудник лаборатории молекулярной генетики и биохимии НИИ психического здоровья Томского НИМЦ.

Лауреатом премии врачам медицинских организаций стал **Захар ЮРМАЗОВ**, кандидат медицинских наук, врач-онколог НИИ онкологии Томского НИМЦ.

Премия присуждена **коллективу лаборатории физиологии, молекулярной и клинической фармакологии НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ**, руководителем – Владимиром Удут, доктором медицинских наук, профессором, член-корр. РАН, заместителем директора по научной и лечебной работе.

### Награды Законодательной Думы Томской области

В связи с 40-летием НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН отмечен ряд сотрудников.

• **Почетной грамотой Законодательной Думы Томской области** награждена Ирина ЕФИМОВА, ученый секретарь.

• **Памятным знаком «Герб Томской области»** в серебряном исполнении награждена Елена ПАВЛЮКОВА, заведующая отделением атеросклероза

и хронической ишемической болезни сердца.

• **Благодарственным письмом Законодательной Думы Томской области** отмечены:

– Александр ВРУБЛЕВСКИЙ, старший научный сотрудник отделения атеросклероза и хронической ишемической болезни сердца,

– Марина КИРГИЗОВА, младший научный сотрудник отделения хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции,

– Леонид МАСЛОВ, заведующий лабораторией экспериментальной кардиологии,

– Ирина ТРУБАЧЕВА, заведующая отделением популяционной кардиологии,

– Алла ФАЛЬКОВСКАЯ, старший научный сотрудник и и.о. заведующего отделением артериальных гипертензий,

– Анастасия ТУМАШОВА, заведующая учебно-методическим отделением.

### «Синяя птица» в руках

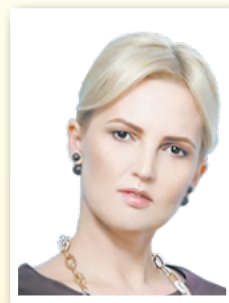
Врач-невролог высшей категории, заведующая отделением наследственных болезней Генетической клиники НИИ медицинской генетики ТНИМЦ Маргарита ФИЛИМОНОВА стала лауреатом национальной общественной премии «Синяя птица-2020».

Премия учреждена общественной организацией «Союз пациентов и пациентских организаций по редким заболеваниям» и является общественным признанием заслуг в области оказания помощи людям с редкими заболеваниями и улучшения уровня осведомленности медицинского сообщества о редких заболеваниях.

Ежегодно лауреатами национальной премии в области редких заболеваний «Синяя птица» становятся представители медицинских организаций, эксперты по редким заболеваниям, ученые, политики. Их выбирают сами пациенты.



**Уважаемые томищи**  
**и жители Томской области!**  
**Поздравляю вас с чудесными праздниками:**  
**Новым годом и Рождеством!**



**В** эту волшебную пору мы все станем немножко детьми: загадываем желания под бой курантов и верим, что они обязательно сбываются. От всей души желаю вам, чтобы так и произошло.

Пусть новый 2021 год принесет мир и достаток в ваши дома. Пусть все, что вас огорчало, останется в прошлом, а впереди будут ждать только светлые и радостные моменты. Желаю вам крепкого сибирского здоровья, уюта и благополучия!  
 С Новым годом!

**Екатерина ФЕЛЬЗИНГЕР,**  
генеральный директор  
ГК МО «Здоровье»

**Здоровье**



## Дорогие томичи! В канун Нового 2021 года примите самые искренние поздравления!

Новый год – радостный, светлый праздник, всеми ожидаемый и всеми любимый, когда загадываются самые сокровенные желания.

Пусть у каждого они сбудутся в наступающем году, а всех нас ждут стабильность, предсказуемость и радость общения!

Особые поздравления главным людям этого года – медицинским работникам, мастерством и самоотверженностью которых мы восхищаемся!

Всем томичам пожелаю крепкого здоровья – это самое ценное, что есть у каждого из нас! А еще праздничного настроения, благополучия и счастья!

**Алексей ЗАРУБИН,**  
управляющий  
Томским отделением №8616  
ПАО Сбербанк



### В уходящем году



## ЗАРАБОТАЛИ НОВЫЕ ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ БОЛЬНИЧНЫХ

С 14 декабря в России заработал новый порядок выдачи листков нетрудоспособности. Врачи смогут оформлять электронные больничные дистанционно.

Согласно приказу Минздрава РФ, листок нетрудоспособности может быть оформлен дистанционно для пациентов, которых врач консультирует с помощью телемедицины. Электронный больничный может продлеваться в бумажном виде или в электронном.

В бумажном виде листок нетрудоспособности можно получить при предъявлении документа, удостоверяющего личность. Для получения больничного в электронном виде также потребуется СНИЛС.

Работающие сразу в двух и более организациях смогут оформить один электронный листок нетрудоспособности. Каждому работодателю достаточно будет сообщить номер такого больничного.

Еще одно изменение – возможность оформить один листок нетрудоспособности на несколько детей в семье. Кроме того, родителю, который ушел в отпуск по уходу за ребенком от 7 до 15 лет, предоставляется больничный на весь период болезни ребенка. При этом неважно, проходит ли лечение дома или в медучреждении. Раньше отпуск по уходу предоставлялся только на семь дней.

Также предусмотрено оформление больничных для людей, приговоренных к лишению свободы, которые привлекаются к оплачиваемому труду.



## С Новым годом и Рождеством, дорогие коллеги и томичи!

Наступают новогодние праздники – время новых надежд, успехов и побед. Поэтому прежде всего хочу пожелать всем веры в себя и свои силы. Пусть в прошлом останутся все сложности этого года, а наступающий умножит счет счастливых мгновений. Пусть рядом будут дорогие вам люди, а тепло семейного очага привлечет желанных гостей.

Самые теплые поздравления нашим медикам, которые встретят праздники на рабочем месте: мы гордимся вами и желаем новых достижений!

Всем-всем пожелаю крепкого здоровья, поддержки друг друга и отличного настроения! Всё будет хорошо!

**Татьяна ФЕДОТКИНА,**  
председатель ТРОО  
«Профессиональная  
ассоциация медицинских  
сестер Томской области»



## БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ КОВИД-ПАЦИЕНТОВ

В Томской области с начала декабря началась выдача лекарств пациентам, которые проходят лечение от новой коронавирусной инфекции на дому.

Бесплатные лекарства назначаются пациентам с подтвержденным диагнозом COVID-19 с признаками заболевания, а также пациентам с подозрением на пневмонию, которые получают медицинскую помощь амбулаторно, то есть лечатся на дому под наблюдением врача. Также бесплатные препараты предназначены для пациентов, выписанных из стационара на долечивание. По показаниям врача пациентам назначаются противовирусные лекарства, а при необходимости – антибиотики. Пациенту могут быть выписаны жаропонижающие препараты, антикоагулянты, гормональные препараты.

После осмотра пациента врачом назначенная схема лекарственных препаратов вносится в электронный реестр, по

которому сотрудники областного аптечного склада собирают пакеты для передачи лекарств на дом волонтерами.

В Томскую область поставлено более 60 тысяч упаковок лекарственных препаратов для лечения COVID-19 в амбулаторных условиях на сумму более 40 млн рублей.

Также такие пациенты смогут получить пульсоксиметры для измерения уровня кислорода в крови.



## ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19



Прививочная кампания от коронавируса в Томской области началась 11 декабря. Всего в регион в декабре поступило 1600 доз вакцины «Спутник V».

Как сообщила начальник отдела медицинской профилактики регионального департамента здравоохранения Римма Волошина, за четыре дня прививку от COVID-19 поставили 148 медицинских сотрудников 8-й и 10-й поликлиник Томска, межвузовской поликлиники, поликлиники ТНЦ СО РАН, медсанчасти №2 и медсанчасти «Строитель», Асиновской, Томской, Тегульдетской и Кожевниковской районных больниц. Вакцинация добровольная и предназначена для возрастной категории от 18 до 60 лет. В первую очередь прививка предлагается медикам, педагогам, работникам жизнеобеспечивающих предприятий, сотрудникам полиции.





**Дорогие коллеги  
и уважаемые томичи!**  
Примите самые добрые и искренние  
поздравления с Новым годом!

Под бой кремлевских курантов мы обычно загадываем желания и надеемся, что впереди – приятные события и радостные моменты. Пусть всё сбудется!

Уходящий год запомнится небывалой пандемией, но трудности дали нам новый опыт, сделали нас сильнее. И пусть 2021-й станет годом здоровья, благополучия, исполнения желаний!

Всем желаю счастья, оптимизма и всего доброго! Берегите друг друга, дарите друг другу любовь!

**Виталий ГРАХОВ,**  
главный врач ОГАУЗ  
«Межвузовская  
поликлиника»,  
председатель правления  
НП «Медицинская палата  
Томской области»



**С Новым годом,  
дорогие коллеги и томичи!**

Уходящий год, несмотря на сложности, был наполнен большими делами. В их числе можно назвать 18-ю Всероссийскую акцию помощи детям и взрослым с врожденными и приобретенными дефектами лица и конечностей «Улыбнись 2020», уникальные реконструктивно-пластические операции, успехи в научной работе.

В конце года состоялось подписание соглашения о сотрудничестве Администрации Томской области и НИИ микрохирургии. Впереди у нас – осуществление планов, задумок, а значит, вновь большая работа.

От души желаю всем больших успехов в новом году, оптимизма, а также крепкого здоровья коллегам и нашим пациентам!

Будьте счастливы!



**Владимир БАЙТИНГЕР,**  
президент АНО «НИИ микрохирургии»,  
профессор, доктор меднаук, заслуженный врач РФ

**Дорогие  
коллеги,  
все томичи!**

От имени «Открытой лаборатории» примите теплые слова поздравления накануне самого яркого, замечательного праздника!

Пусть новый год принесет спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, порадует многими счастливыми событиями и мгновениями. А они обязательно будут – как общественные, так и личные.

И пусть в новом году вместе с вами будут здоровы ваши родные и друзья! Словом, чудесным, теплым и уютным пусть будет этот Новый год! Счастья вам! С праздником!

**Александр КРАВЧЕНКО,**  
директор «Открытой лаборатории»



**Дорогие коллеги, томичи!**  
Хочу от всей души поздравить вас  
с чудесными зимними праздниками –  
Новым годом и Рождеством!

Пусть в наступающем 2021 году у вас будет как можно меньше проблем, будут здоровы и счастливы ваши близкие и родные!

Пусть в каждом доме царят согласие и благополучие! А праздник будет ярким и запоминающимся, наполненным душевной теплотой!

И еще хочу пожелать Веры в лучшее, Надежды на стабильность и Любви каждому томичу! Будьте счастливы!

**Лариса ИЛЬЮЩЕНКО,**  
директор УМП  
«Томскфармация»



## в уходящем году

### ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ ПЛАНОВАЯ МЕДПОМОЩЬ

В последние дни декабря медицинские организации региона возобновят плановое оказание медпомощи. Сделано это будет с учетом ряда ограничений.

Плановая медицинская помощь была приостановлена в регионе 5 октября, кроме помощи пациентам с заболеваниями и состояниями, при которых отсрочка оказания медпомощи могла повлечь ухудшение состояния или угрозу жизни и здоровью.

– Мы постоянно ведем мониторинг эпидемиологической ситуации в регионе совместно с Роспотребнадзором и сегодня можем говорить о достижении плато по количеству заболевших COVID-19. Плановая помощь пациентам организована с учетом всех санитарно-эпидемиологических мер, их соблюдение будет строго контролироваться, – подчеркнул начальник департамента здравоохранения Сергей Дмитриев.

Возобновляется запись на прием через электронную регистрацию и колл-центры медучреждений. Будет доступна вся диагностика, включая УЗИ, ЭКГ и другие виды обследований. На входах в поликлиники продолжат работать фильтры с обязательным измерением температуры. На приеме врачи и пациенты должны быть в средствах индивидуальной защиты. Весь процесс оказания медпомощи будет жестко регламентирован для того, чтобы обеспечить безопасность медикам и пациентам.

Для пациентов из групп риска помощь по-прежнему доступна на дому. Также на дому будут обслуживаться и пациенты с признаками острых респираторных заболеваний, которым следует воздержаться от посещения поликлиник.

При этом плановая диспансеризация населения и профилактические осмотры пока проводиться не будут, а плановая иммунизация будет проходить строго по записи.

### ПОЧТИ СЕМЬ ТЫСЯЧ ТОМИЧЕЙ ПОЛУЧИЛИ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНУЮ МЕДПОМОЩЬ

С начала 2020 года бесплатная высокотехнологичная медицинская помощь (ВМП) предоставлена 6718 томичам, которые прошли лечение в медучреждениях Томской области и в других регионах России.

Так, 3230 пациентов получили высокотехнологичную медпомощь за счет средств ОМС, 3488 – за счет федерального и областного бюджетов. Всего на оказание высокотехнологичной медицинской помощи томский фонд ОМС в 2020 году израсходовал 525 миллионов рублей.

Большую часть – 290 миллионов – по профилю «сердечно-сосудистая хирургия». Самым дорогостоящим видом ВМП по-прежнему остается лечение тяжелых ожоговых поражений: стоимость одного законченного случая может достигать 1,8 млн рублей.

Более 2489 случаев оказания высокотехнологичной медпомощи приходится на НИИ кардиологии и НИИ онкологии Томского



НИИМЦ. Среди областных медорганизаций по этому профилю лидирует Томская областная клиническая больница (1251 случай). Всего в Томской области высокотехнологичную медицинскую помощь оказывают 13 медорганизаций, имеющих соответствующую

лицензию. ВМП включает в себя новые сложные или уникальные методы лечения, в том числе клеточные технологии, методы генной инженерии, разработанные на основе достижений медицинской и смежных отраслей науки и техники.



## С Новым годом и Рождеством, дорогие коллеги и уважаемые томичи!

В прошлое уходит 2020 год. У каждого из нас он сложился по-разному. Но в эти предпраздничные дни мы все вспоминаем только о самых ярких и радостных событиях. И, конечно, загадываем желания на будущее. Пусть эти мечты обязательно сбудутся, пусть новый год будет во многом лучше уходящего. Главное - будьте обязательно здоровы!

Счастья, Удачи и большой Любви!  
С праздником!

**Максим КИСЕЛЁВ,**  
главный врач  
ОГАУЗ  
«Поликлиника №1»



## Дорогие томичи, коллеги! Примите искренние и теплые поздравления с наступающим Новым годом!

На пороге доброго и всеми любимого праздника мы думаем только о хорошем, забывая о неудачах, тревогах и обидах. Мы верим, что всё это останется в старом году, а новый принесет только хорошие вести, приятные события и радостные моменты. Уверен, что так и будет!

Пусть 2021 год принесет в каждый дом, каждому человеку здоровье, благополучие, счастье и исполнение задуманного!

Всем желаю прекрасного настроения в новогодние праздники!



**Константин ШКАРЛАТОВ,**  
директор ОГАУ «ДИПИ «Лесная дача»



## Дорогие коллеги, уважаемые томичи! В канун Нового 2021 года обращаюсь к вам с самыми искренними поздравлениями!



Этот праздник у всех людей ассоциируется с добрыми переменами, светлыми впечатлениями, началом нового жизненного этапа. Нам хочется верить, что все плохое навсегда останется в прошлом, мы полны сил и надежд на будущее.

Загадывая новогодние желания, мы ждем их скорейшего исполнения. И сегодня мне хочется пожелать, чтобы эти мечты стали реальностью для каждого из нас. Главное – будьте здоровы!  
И будьте счастливы!

**Андрей КАРАВАЕВ,**  
главный врач  
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»

## Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

Уникальность пихты состоит в том, что она содержит в себе не только фитонциды и биофлавоноиды, но и практически все компоненты, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека, такие как крахмал, сахар, протеины, кальций, фосфор, железо, 17 микроэлементов и богатый витаминный комплекс.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ  
АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

- иммуностимулирующем эффекте,
- противовоспалительном (фитонцидном) эффекте,
- стимуляции репаративных процессов,
- воздействии препарата на гормональный статус,
- локальном и системном питании тканей.

ООО «НПЦ «БИОЭПЛ»  
г. Томск, ул. Р. Люксембург, 31,  
тел.: 514-484, 512-092.

Заказ с доставкой на дом  
abisib\_dostavka@mail.ru,  
сайт: abisib-tomsk.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## РЕЖИМ ОГРАНИЧЕНИЙ – ДО 31 ЯНВАРЯ

Губернатор Томской области Сергей Жвачкин, возглавляющий региональный оперативный штаб по противодействию распространению коронавирусной инфекции, продлил действующий в регионе режим ограничений до 31 января 2021 года.

Штаб принял решение продлить действующий в Томской области режим ограничений до 31 января. Продолжается обязательный масочный режим на транспорте, в магазинах и людных местах, сохраняется самоизоляция для людей в возрасте 65+ и запрет на массовые мероприятия. Сохраняется рекомендация работодателям перевести 30 процентов сотрудников на удаленный режим работы.



## Дорогие томичи, от души поздравляю вас с НОВЫМ ГОДОМ!

Лучший подарок в новогодние дни – это возможность укрепить свое здоровье, а для тех, кто перенес тяжелое инфекционное заболевание, – восстановить утраченные силы.

Наш санаторий подготовил для вас уникальную программу «Детокс + Чажемто». С ее помощью можно не только оздоровиться, но и вывести токсины. Помимо использования традиционных методов лечения (сероводородные ванны, сапропелевое грязелечение, употребление минеральной воды), мы предлагаем вихревые ванны с природной минеральной водой и клеточным соком пихты, термальную купель под открытым небом, русскую баню на дровах и т. д. К процедурам мы добавили применение препарата, разработанного компанией «Артлайф», – клеточного сока чаги с экстрактом пихты и зверобоя (специалисты СО РАН установили, что водный экстракт чаги способствует подавлению коронавируса).

Приезжайте к нам, и вы непременно получите заряд бодрости! Будьте здоровы и счастливы в наступающем году!



**Вячеслав ФИШЕР,**  
гендиректор санатория «Чажемто»  
Тел. 8-923-401-9393  
(администратор круглосуточно)



## ДИПЛОМ ЗА МАТЕРИАЛ О НАСТАВНИКЕ

В Год рабочих профессий, который был объявлен в Томской области, департамент образования ТО провел региональный журналистский конкурс «Наставник – это звучит гордо».

Второе место в этом конкурсе занял материал главного редактора газеты «На здоровье!» Валентины Антоновой – «Главный наставник скорой». Статья была посвящена главному фельдшеру Станции скорой медицинской помощи Надежде Мясниковой. Именно она увлекла не одно поколение практикантов медицинского колледжа перспективной работой в службе скорой помощи и помогла очень многим молодым специалистам адаптироваться в профессии.





### Поздравляю всех коллег, всех томичей с наступающим 2021 годом!

Накануне этого праздника всем нам хочется поверить в чудо! Запах мандаринов, еловой хвои, блеск огней – вот он, Новый год!

Главный гость на этом празднике, конечно, елка. Рядом с ней мы мечтаем о том, чтобы все невзгоды остались позади, а новый год принес всё самое хорошее, исполнил желания.

А чтобы все задуманное исполнилось – будьте обязательно здоровы! Счастья, удачи и всего самого светлого в новом году!



От имени профсоюзного комитета НИИ онкологии ТНИМЦ РАН  
председатель, доктор медицинских наук,  
профессор СибГМУ Марат МУХАМЕДОВ

### С Новым годом, с новым счастьем, дорогие коллеги и томичи!



Шуршат последние страницы календаря – уходит старый год. Пусть он унесет с собой все тревоги, переживания и неприятности. А новый год подарит нам радость живого общения, благополучие и веру в лучшее!

Пусть в каждом доме сверкает елка как символ любви и теплоты в отношениях, смелых планов на будущее и исполнения желаний!

И, конечно, будьте обязательно здоровы! И счастливы!



Сергей АНОХИН,  
директор  
ООО «МК Алимпекс»

### С Новым годом и Рождеством, дорогие коллеги и томичи!

Новый год всегда несет с собой надежды, мечты и ожидание чуда. От всей души хочется пожелать, чтобы наступающий год дарил только радостные дни, чтобы все планы и задумки обязательно сбывались!

Пусть будет уютной атмосфера в доме, пусть царят любовь и теплота в отношениях, уважение и доверие в коллективе.

Пусть новый год принесет крепкое здоровье, достаток в семье и счастье!

От имени профсоюзного  
комитета НИИ  
кардиологии ТНИМЦ РАН  
председатель  
Всеволод ГУЛЯЕВ



### В наступающем году

## НОВОЕ В СИСТЕМЕ ОМС

В ноябре Госдума приняла закон о реформе системы обязательного медицинского страхования (ОМС).

### В федеральных медцентрах

По новому закону Федеральный фонд обязательного медицинского страхования (ФФОМС) получит полномочия по контролю и финансированию помощи, которую оказывают в федеральных медцентрах. То есть страховые компании отодвинут от расчетов за медицинскую помощь и контроля объемов, сроков, качества и условий предоставления такой помощи, а также от предъявления претензий и исков за причинение вреда здоровью застрахованных.

На практике это означает, что федеральные медцентры перестанут зависеть от десятков страховых компаний. То есть не только от денег, которые приносят застрахованные в них пациенты, но и от штрафов, которые те могли предъявлять в случае ошибок и недочетов. И теперь у федера-

лов будет один добрый заказчик и один строгий контролер в лице ФФОМС.

Кроме того, закон меняет и механизм оплаты медпомощи, оказываемой федеральными центрами в рамках базовой программы ОМС. До 2020 года ФФОМС напрямую финансировал оказание ими помощи за пределами базовой программы ОМС.

С 2021 года в бюджете фонда будут отдельно прописаны средства на специализированную, в том числе высокотехнологичную, медпомощь и по базовой программе.

– До сих пор федеральные медорганизации, включая университетские клиники, финансировались регионами по остаточному принципу, – пояснил председатель Комитета по охране здоровья Госдумы Дмитрий Морозов. – В результате зарплаты их сотрудников оказались в разы меньше, чем в городских и областных больницах. Теперь ситуация изменится. А пациенты, которым нужна специализированная помощь, получат ее быстрее и на самом высоком уровне. Нормативы объемов и

порядок установления тарифов на ее оплату будет устанавливать правительство РФ. Кроме того, федеральные медцентры будут заключать договоры напрямую с ФФОМС. Это должно улучшить ситуацию с финансированием.

### Единый реестр и информационная система

Из других новаций важно, что ФФОМС будет вести единый реестр организаций, работающих в системе ОМС. В большинстве своем это муниципальные и региональные лечебные учреждения.

По новому закону направить в фонд заявку на распределение объемов предоставления специализированной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной, могут и федеральные медцентры. Тогда фонд включит в единый реестр и их.

Кроме того, будет, наконец, создана государственная информационная система ОМС, оператором которой станет тот же ФФОМС. В ней будет содержаться вся информация о застрахованных лицах и медпомощи, которую им окажут. Это должно положить

### Дорогие томичи! Примите самые теплые поздравления с наступающим 2021 годом!

Новый год – семейный праздник, его встречают в кругу дорогих и любимых людей. Под бой курантов загадываются самые заветные желания. Наверное, главное из них – чтобы родные были здоровы и благополучны.

Пусть ваша встреча Нового года будет радостной, яркой, запоминающейся! А наша пекарня позаботится о том, чтобы праздничный стол был по-настоящему сытным!



Мария  
СТЕПИЧЕВА,  
директор пекарни  
«Виктория С»



конец неразберихе и припискам в отчетности.

### Гарантии увеличатся

В следующем году произойдут изменения и в программе государственных гарантий оказания медицинской помощи. Основные из них:

- увеличится объем паллиативной амбулаторной медпомощи, в том числе и в рамках патронажа на дому, вырастет финансирование койко-дня в паллиативном отделении стационаров;
- вырастет финансирование других видов медпомощи в условиях амбулатории, дневного и круглосуточного стационаров;

- увеличатся расходы на оплату труда медиков – на 5,8 процента, на приобретение лекарств и прочие расходы – на 3,7 процента;

- проиндексированы подушевые нормативы финансирования: на 2021 год – на 3,7 процента, на 2022 и 2023 годы – на 4 процента в каждом.

В 2020 году средний подушевой норматив финансирования в рамках базовой программы (то есть средства, выделяемые на одного застрахованного по ОМС на год) составлял 12696,9 рубля, на 2021 год он будет уже 13531,4 рубля.

(Из открытых источников)





## Дорогие томичи! Сердечно поздравляем вас с наступающим НОВЫМ ГОДОМ и РОЖДЕСТВОМ!

Эти любимые праздники дарят нам надежду на то, что наступающий год будет лучше предыдущего и принесет в каждый дом добрые перемены и исполнение самых заветных желаний! И пусть 2021-й будет годом здоровья! Пусть в каждом доме воцарится здоровый образ жизни, где место ежедневной утренней зарядке, длительным прогулкам на свежем воздухе и присутствию на столе продуктов для здоровья компании «Арго»!

*Просто надо улыбаться чаще,  
И наступит, после непогод,  
Самый главный, самый настоящий,  
Самый лучший праздник – Новый год!*



**Любовь ГЛАДКИХ,**  
директор офиса «АРГО» на ул. Кузнецова, 16  
Тел. 8 (3822) 53-13-40, argo-tomsk.ru

## Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»:

- ✓ моделирование стелек,
- ✓ аппаратные процедуры,
- ✓ кинезиотейпирование.



Реклама.

Предварительная запись по тел. **93-72-55.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Отдых и лечение на Алтае в санатории «РАССВЕТА НАД БИЕЙ»

### Профильные заболевания:

- **урологические** – мочекаменная болезнь, цистит, пиелонефрит;
- **ЖКТ** – гастрит, язвенная болезнь, холецистит, ЖКБ;
- **органов дыхания** – хронический бронхит, ХОБЛ, бронхиальная астма;
- **детские** – простудные, аллергические, желудочные;
- **опорно-двигательного аппарата** – артрит, миозит, остеохондроз;
- **нервной системы** – невралгия, кардионевроз, хроническая усталость;
- **сердечно-сосудистой системы** – гипертония, ИБС, атеросклероз;
- **эндокринной системы** – тиреоидит, сахарный диабет;
- **гинекологические и андрологические** болезни.

### Методы лечения:

- **питьевое лечение минеральной водой «Серебряный ключ»**,
- **бальнеотерапия**,
- **ингаляционная терапия**,
- **спелеотерапия**,
- **траволечение**,
- **массажи**,
- **физиотерапия**,
- **глинолечение**,
- **ЛФК**,
- **климатолечение.**



Забронировать путевку и получить консультацию можно по тел.: 8-961-977-88-98; 8 (3854) 383-464, 383-401.

НАШ АДРЕС: Алтайский край, с. Стан-Бехтемир, ул. Озерная, 2.  
Сайт – www.rassvety.ru, WhatsApp – 8-983-388-30-45.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лиц. № 02-01-002485 от 29.08.2014. Реклама.

## в наступающем году

# БУДЕТ ЛИ ТРЕТЬЯ ВОЛНА ЭПИДЕМИИ?

## Прогнозы о третьей волне эпидемии коронавирусной инфекции в 2021 году в мире и России

• Так, **специальный посланник Всемирной организации здравоохранения Дэвид Набарро** считает, что в начале 2021 года третья волна коронавируса накроет Европу, Россию, а странам Восточной Азии, вероятнее всего, удастся избежать этой участи, так как в них постоянно выполняются меры профилактики.

• **Директор Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана, завкафедрой эпидемиологии и доказательной медицины Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Николай Брико** считает, что можно провести аналогию между коронавирусом и испанским гриппом, который тоже проходил в три волны. Самой смертоносной оказалась вторая. Ученый уверен в том, что современников ждет такой же сценарий.

• **Врач и телеведущий Александр Мясников** согласен с посланником ВОЗ. Он предпочитает не считать волны, но уверен, что население ждет еще несколько вспышек.

По его мнению, заболеваемость будет расти и снижаться, и людям придется жить с этим еще минимум год.

Чтобы пережить следующую вспышку с наименьшими потерями, нужно не расслабляться, а мобилизовать свои силы и делать все возможное, чтобы в период следующего обострения быть во всеоружии.



• **Специалисты Роспотребнадзора** с мнением ВОЗ не согласны. Некоторые эксперты заявили, что в эпидемиологии вообще нет терминов «подъем», «волна». Во время эпидемии число случаев заражений может то увеличиваться, то снижаться. По мнению ученых, в январе и феврале, возможно, и будет рост заболеваемости.

Весной эпидемиологическая ситуация также будет не очень благоприятной. Но потом все постепенно пойдет на спад.

Уже есть факторы, которые сдерживают рост распространения инфекции, а дальше их

влияние будет еще больше. Некоторые врачи считают, что прогноз по распространению коронавируса будет зависеть от того, насколько эффективной будет вакцинация. Но за пару месяцев болезнь точно не удастся победить, так как всех людей вакцинировать за такое короткое время невозможно.

• **Александр Горелов, замдиректора по научной работе ЦНИИ эпидемиологии** этой организации, предупреждает о двух возможных сценариях распространения заболевания в России.

**Благоприятный.** Если во время праздников жители страны не забудут о карантинных предосторожностях и будут соблюдать все предписанные меры, то есть носить маски, придерживаться социальной дистанции, откажутся от посещения мест массового скопления людей и не будут забывать обрабатывать руки, придя домой, то всплеска заражения не будет.

**Неблагоприятный.** Если люди, забыв об эпидемии, будут праздновать, ни в чем себя не ограничивая, то уже к середине января количество заболевших увеличится в 3 раза.

## рекомендации Роспотребнадзора



Новый год лучше праздновать в домашнем кругу, стоит отказаться от сбора большими компаниями, по возможности меньше посещать торговые центры и ограничить пользование общественным транспортом. Побольше гулять на свежем воздухе и мыть руки по возвращении домой.

• **Александр Гинцбург, глава НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи**, считает, что возможность остановить эпидемию появилась благодаря вакцинации.

Карантинные меры помогли на первом этапе, пока случаи коронавирусной инфекции были завозными. Сейчас, когда появились очаги внутри страны, сдерживать COVID-19 намного труднее. Цепочка передачи SARS-CoV-2 оборвется после вакцинации 70-75 % россиян. А пока, на данном этапе, инфекция превращается в природно-очаговую.




**Салат «ДЕТСКИЙ»**

**Автор – Наталья БЫЧКОВА, д.м.н., врач-педиатр высшей категории Лечебно-диагностического центра:**

– Этот салат легкий, его любят дети, он полезный и очень вкусный. Взрослым он также нравится, очень актуален к праздничному столу людям с гастроэнтерологическими проблемами. А красиво уложенные поверх салата дольки мандаринов придают ему поистине новогодний шарм!

Ингредиенты: отварная морковь – 4 шт., яблоко – 4 шт., грецкий орех – 1 ст., изюм – 1 ст.

Отварная морковь и очищенные яблоки (все средних размеров) режутся мелкими кубиками, грецкий орех – на мелкие части, но не крошится. Изюм без косточек замачивается в теплой воде (минут 30), затем он тоже режется (примерно пополам каждая изюминка). Все смешиваем, заправляем сметаной. Желательно дать немного настояться в холодильнике для хорошего пропитывания всех ингредиентов салата. Затем перекладываем салат в салатницу (лучше хрустальную или из прозрачного стекла – нарядно смотрится), верхний слой можно необильно еще покрыть сметаной и поверх веерообразно уложить дольки мандаринов. Приятного аппетита!



# ГОТОВИМ НОВОГОДНИЙ СТОЛ

**Скоро-скоро наступит самый яркий праздник – Новый год. А пока хозяйки спешат за покупками, чтобы сделать красивым, праздничным и вкусным новогодний стол. Мы предложили нашим читателям поделиться рецептами своих любимых блюд, которые они готовят к застолью.**

**Мясо с черносливом**

**Автор – Татьяна КРИВОНОГОВА, д.м.н., профессор СибГМУ:**

– Новый год – самый любимый праздник в нашей семье. Одно из традиционных блюд – мясо с черносливом. Берем кусок говядины или лосятины (у нас бывает). Отбиваем кусочки, чернослив без косточек замачиваем. Лук полукольцами замачиваем в воде с добавлением салатного уксуса. Трем морковь на крупной терке. Все ингредиенты хорошо смешиваем.

Тушим до готовности со специями: соль, черный перец, зира, чеснок и копченая паприка.

Получается вкуснотища!

**Пельмени «РЫБНЫЕ»**

**Автор – Ирина АНТОНЕНКО, сотрудник колл-центра женской консультации роддома №1.**

– Берем красную рыбу, у нас это нерка и лосось, делаем фарш. Мелко нарезаем лук, добавляем к фаршу, из приправ – соль и перец. Готовим тесто из муки, воды, яиц. Лепим пельмени. Перед подачей на стол закладываем пельмени в горшочки, заливаем горячей водой или любым бульоном и ставим в духовку на 40-60 минут при температуре 180 градусов. Попробуйте!

**Котлеты «ФИРМЕННЫЕ»**

**Автор – Алла ШИПАКОВА, директор ЛКЦ «Рефлекс»:**

– Люблю встречать Новый год с семьей, вместе с мамой и маленькими внучками. Хочется сделать для них красивый праздник с настоящей елкой, вкусной едой и торжественным вручением подарков! Готовимся к этому событию серьезно.

Обязательно готовлю к новогоднему столу утку с яблоками и мои фирменные котлеты с подливкой.

Рецепт котлет: берем мясо телятины и свинины пополам, делаем фарш, добавляем три яйца, булочку, замоченную в молоке, соль, перец по вкусу, нужно обжарить котлеты на топленом масле.

Готовим подлив: нужно слегка обжарить на сливочном масле (масло делаю сама из деревенских сливок) две столовые ложки муки, развести немного горячей водой и добавить сливки, прокипятить и положить в подлив котлеты, всё прогреть и подавать к столу! Приятного аппетита!

**Торт «ПРАЗДНИЧНЫЙ»**

**Автор – Татьяна НОВОЖЕЕВА, д.б.н., профессор СибГМУ:**

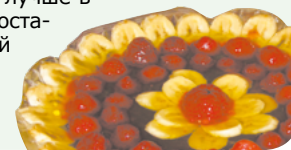
– За нашим новогодним столом собираются дети, внуки. Все любят праздничный торт, он очень легкий, подходит как детям, так и людям старшего возраста и станет настоящим украшением праздничного стола.

Нижний слой торта состоит из бисквита, который можно сделать самим или купить. Второй слой – взбитые белки четырех яиц с сахаром, добавляется

растворимый желатин. Этот слой должен застыть. Третий слой – выкладываются ягоды, зимой – замороженные клубника, малина или смесь ягод.

Можно украсить по краям пластиками банана. Всё это заливается любым быстрорастворимым желе, у нас чаще всего лимонное желе.

Делать всё лучше в прозрачной, достаточно глубокой форме. Хорошего настроения!



**Санаторий «Синий Утес»**  
 приглашает отдохнуть и поправить  
 свое здоровье по путевкам

**Лечение у детей и взрослых заболеваний:**

- опорно-двигательного аппарата,
- нервной системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- эндокринной системы и обмена веществ,
- органов дыхания,
- сердечно-сосудистой системы,
- кожного покрова,
- инфекционного характера (болезнь Лайма, клещевой энцефалит).

**НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК**

ЦЕНЫ  
 2014 года!

Только  
 с 11.01 по 31.01.2020!

- **Лечебная путевка на 12 дней – 25 200 руб.**
- **Оздоровительная путевка на 10 дней – 18 000 руб.**

Бронирование путевок  
 круглосуточно без предоплаты  
 по тел. 954-323!

Подробности на нашем сайте  
[siniy-utes.ru](http://siniy-utes.ru)  
 в разделах «Акции», «Новости».

**К вашим услугам:**

- 25-метровый бассейн, сауна, хамам;
- прокат лыж, коньков; • детские площадки.

**Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.**

**Клиника «Сибирская» поздравляет томичей с Новым годом!**

**Акции и подарки в канун Нового года и весь январь 2021!**
**Стоматология**

- Имплант под ключ за **50 000 руб.**
- Комплексная гигиена полости рта – **2500 руб.** каждые субботу и воскресенье.

**Косметология**

- **СКИДКА 20%** на комплексную чистку лица.
- **СКИДКА 15%** на контурную пластику.

**Гинекология**

- **СКИДКА 20%** на интимную пластическую хирургию (пластика малых половых губ, восстановление девственности).
- **СКИДКА 15%** на интимную контурную пластику.

Каждую субботу января **бесплатные консультации** по аппаратным методикам коррекции фигуры с применением метода диагностики состава тела.



ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. **903-331.**  
 НАШ АДРЕС: **Томск, ул. Сибирская, 31.**  
 САЙТ: [www.cl-sib.tomsk.ru](http://www.cl-sib.tomsk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Газета «На здоровье!», №1 (253), январь, 2021 г.  
 Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации №Г-01509 от 23.04.1998.

Учредитель, главный редактор – В.А. Антонова.  
 Издатель – М.А. Антонова.  
 Юр. адрес издателя и редакции: 634055, г. Томск, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8 (3822) 49-24-07, [valantonova@yandex.ru](mailto:valantonova@yandex.ru)  
 Дизайн, верстка – М.А. Антонова.  
 Ответственность за содержание материалов несут авторы, за содержание рекламы – рекламодатели. Мнение редакции

необязательно совпадает с мнением авторов.  
 Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). Номер подписан 28.12.2020.  
 Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №4079.  
 Тираж – 5000 экземпляров.  
 Дата выхода в свет: 29.12.2020.