

# 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 (275) ЯНВАРЬ, 2023 г.



## Счастья в Новом году!



**Дорогие томичи! Примите искренние поздравления с наступающими**

*Новым Годом и Рождеством!*

Уходящий год был наполнен значимыми событиями, напряженной работой, поиском новых решений. Он укрепил чувство патриотизма у россиян, научил ценить самое важное: жизнь, здоровье, взаимопомощь. Мы еще больше сплотились и доказали, что вместе можем справляться с любыми вызовами времени.

Пусть 2023 год станет точкой отсчета для личных и профессиональных побед, позволит реализовать смелые идеи и проекты, воплотить в жизнь мечты! Для исполнения всего задуманного каждому пожелаю оптимизма, энергии и просто любви к жизни!

И главное пожелание всем томичам – будьте обязательно здоровы, любимы и счастливы!



**Татьяна СОЛОМАТИНА,**  
депутат Государственной Думы  
Федерального Собрания РФ,  
заместитель председателя комитета  
Госдумы по охране здоровья

**Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук**

### С Новым Годом!

**Дорогие друзья!**

Пусть наступающий год исполнит ваши мечты и подарит новые цели, яркие события и интересные проекты!  
Пусть ваш дом наполнится радостью и светлым настроением!

Искренне желаем вам и вашим близким здоровья, успехов в делах и чудесного праздника!

<b>В.А. Степанов,</b> директор Томского НИМЦ, академик РАН	<b>В.П. Пузырев,</b> научный руководитель Томского НИМЦ, академик РАН	<b>Р.С. Карпов</b> Руководитель научного направления Томского НИМЦ, академик РАН
<b>Е.Л. Чойнзонов,</b> директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, академик РАН	<b>С.В. Попов,</b> директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН	<b>Н.А. Бохан</b> Директор НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, академик РАН
<b>В.В. Жданов,</b> директор НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ, член-корреспондент РАН		

**ЭВАЗМЕД®**  
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

### ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для больниц и лабораторий

### АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ:

предприятий общественного питания, детских учреждений, организаций и жилых домов

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

Реклама.





**Дорогие томичи, коллеги!**  
**От имени коллектива**  
**страховой медицинской компании**  
**«МАКС-М» и от себя лично поздравляю**  
**с наступающим НОВЫМ ГОДОМ!**



**МАКС-М**  
 МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ  
 СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Это самый радостный и долгожданный праздник, время, когда мы оглядываемся назад и строим планы на будущее.

И очень хочется, чтобы 2023 год стал периодом новых идей, знаковых событий и добрых перемен!

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

От всего сердца желаю вам здоровья, больших и малых успехов, праздничного настроения, мира и добра!

**Виктор КОЗЛОВ,**  
 директор филиала АО «МАКС-М» в г. Томске

## Сердечные поздравления в канун Нового года коллегам, томичам!

Новогодние дни – прекрасное время чудес, исполнения желаний. И хочется пожелать всем, чтобы задуманное обязательно исполнилось, чтобы в нашей жизни было больше радостного и счастливого!

Несмотря на сложности, которые нас могут ожидать, давайте не будем терять оптимистического настроения, надежды на лучшее. А еще – будьте обязательно здоровы! Счастья, удачи и всего самого светлого в новом году!



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



## Дорогие коллеги, все томичи! Примите теплые слова поздравления накануне самого яркого праздника!

В канун Нового года хотелось бы пожелать всем крепкого здоровья – это самое ценное, что есть у каждого из нас!

Очень важна в жизни поддержка родных людей – пусть в ваших семьях царят любовь и гармония!

Пусть хватит сил и терпения для воплощения своих задумок и планов в реальность! От души желаю счастья и здоровья всем томичам!



**Александр ДЕНИСКИН,**  
 руководитель Территориального органа  
 Росздравнадзора

## В уходящем году

В 2022 году многие лечебные учреждения области и академические НИИ получили новое оборудование. Оно поступило в рамках национальных и региональных проектов. Благодаря новинкам улучшится диагностика и лечение пациентов.

### Томский НИМЦ обновил приборную базу

В 2022 году ТНИМЦ закупил оборудование более чем на 200 миллионов рублей. Средства на обновление приборной базы были получены по нацпроекту «Наука и университеты». Субсидия в 203 миллиона рублей позволила центру приобрести порядка 20 приборов для научных исследований. Парк оборудования Томского НИМЦ пополнился лабораторным оборудованием экспертного класса и другим.

– Уже третий год наш центр становится участником программы обновления приборной базы, которая дает нам возможность существенно пополнить парк оборудования. Это рентгеновский компьютерный томограф, который позволит выявить новые легочно-сердечные и церебральные фенотипы постковидного синдрома, это уникальная ультразвуковая система для малых лабораторных животных для доклинических исследований новых терапевтических молекул, а также сервер для биоинформатического анализа генетических данных, криохранилище, платформа для автоматического электрофореза, – сообщил директор

# В РЕГИОНЕ ПОПОЛНИЛСЯ ПАРК МЕДТЕХНИКИ



Рентгеновский компьютерный томограф

Томского НИМЦ, академик РАН Вадим Степанов.

Среди приобретенных Томским НИМЦ приборов – порядка 20% отечественного производства.

### Медоборудование поступило в МСЧ № 2

Одиннадцать единиц тяжелой медтехники и другого медицинского оборудования закупили в детскую и взрослую поликлиники, а также профильные отделения медико-санитарной части № 2 в Томске.

Оборудование стоимостью 110 млн рублей приобретено за счет средств областного и федерального бюджетов, в том числе по нацпроекту «Здравоохранение», а также собственных средств учреждения.

Две современные много-

функциональные установки для проведения оториноларингологических обследований – лор-комбайны – закуплены в детскую и взрослую поликлиники больницы. Лор-комбайн оснащен монитором, насадками с микро-видеокамерами для проведения видеэндоскопии, используя которые врач-оториноларинголог может исследовать труднодоступные участки, а также совершать под видеоконтролем амбулаторные хирургические манипуляции. Изображения остаются в памяти компьютера, давая возможность отслеживать результативность лечения пациентов.

Взрослую поликлинику медсанчасти дополнили четыре новые мобильных аппарата ультразвуковой диагностики.

В оперблок поступили новые операционные столы, в том числе



Аппарат ИВЛ

с автоматической системой перекладывания пациента, а также эндоскопическая стойка и мобильный рентген-аппарат типа «С-дуга», который разработан специально для контроля проведения различных хирургических процедур, в том числе малоинвазивных операционных вмешательств.

В отделение анестезиологии-реанимации закуплены новые термостабилизирующие, а также противопролежневые матрасы. Отделение эндоскопии оснастили новой моюще-дезинфицирующей машиной.

### Современное оборудование у фтизиатров

Одиннадцать единиц оборудования поступило в Томский фтизиопульмонологический ме-

дицинский центр на общую сумму около 6 млн рублей, из них 2,5 млн были потрачены на приобретение новых гастрофиброскопа и фиброколоноскопа.

– Наличие такого оборудования позволит проводить высококачественную диагностику внелегочных форм туберкулеза, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта у пациентов с туберкулезом, – пояснил главный врач ТФМЦ Евгений Крук.

Кроме того, в центре появились паровые стерилизаторы, кислородный концентратор высокой мощности, гигиенические кабины для сбора мокроты, термостаты-инкубаторы для выращивания биологических микроорганизмов.

### В онкодиспансере – новые аппараты ИВЛ

Томские онкологи получили два новых аппарата искусственной вентиляции легких общей стоимостью более 7 млн рублей.

Оборудование поступило в рамках регионального проекта по борьбе с онкологическими заболеваниями нацпроекта «Здравоохранение».

Новые аппараты ИВЛ установлены в отделении анестезиологии и реанимации онкодиспансера. Аппараты поддерживают более 10 режимов искусственной вентиляции и предназначены как для инвазивной, так и неинвазивной искусственной вентиляции, а также для мониторинга состояния легких и газового состава выдыхаемого воздуха.

В устройствах также есть небулайзер для ингаляционного введения лекарственных препаратов.



## От всей души поздравляю дорогих томичей, коллег С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!



Скоро мы перевернем последний листок календаря – 2022 год уйдет в историю. Пусть он унесет с собой все тревоги, переживания и неприятности. А новый год подарит нам позитивные изменения, благополучие и веру в лучшее!

Примите сердечные пожелания здоровья и душевной стойкости, достатка и семейного счастья, успехов и карьерного роста!

Любви и гармонии! Хорошего настроения!

**Здоровье**

**Екатерина ФЕЛЬЗИНГЕР,**  
генеральный директор  
группы компаний «Здоровье»



## Поздравляю всех своих коллег и томичей с наступающим 2023 годом!



У каждого в уходящем году были личные успехи и достижения. Но впереди – новый отсчет времени. И хочется пожелать всем, чтобы воплотились в жизнь самые смелые идеи и мечты!

Для этого не теряйте оптимизма и уверенности в том, что всё будет хорошо!

Всем томичам желаю крепкого сибирского здоровья, счастья, мира и радости! С Новым годом!

**Олег ПОПАДЕЙКИН,** главный врач  
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи»

## Томский базовый медицинский колледж

# ГОД ВЕСОМЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Уходящий 2022 год для Томского базового медицинского колледжа (ТБМК) оказался очень результативным. Успешно реализовались новые проекты в учебной и внеучебной работе. Значимых наград удостоены как студенты, так и преподаватели медколледжа.

### Федеральная и региональная площадки

В ноябре этого года мастерская ТБМК по компетенции «Медицинский и социальный уход» (признана лучшей во Всероссийском конкурсе «Мастерская года 2021») официально стала федеральной стажировочной площадкой. За два месяца практическую подготовку здесь прошли уже 20 преподавателей из медколледжей Республики Тыва, Алтайского края, Дагестана, Мурманской области и других регионов.

Также в ноябре медколледж стал первым в России специализированным центром регионального уровня по компетенции «Фармацевтика». Кроме традиционного обучения практическим навыкам, преподаватели мастерской «Фармацевтика» станут разрабатывать методические материалы и конкурсные задания для всероссийских конкурсных мероприятий, а также проводить региональные этапы конкурсов на базе ТБМК.

### Новые программы

В этом году в рамках реализации проекта «Молодые профессионалы» медколледж по заявкам работодателей разработал 10 новых коротких программ дополнительного обучения для медицинских и фармацевтических специалистов среднего звена. Программы были запущены во втором полугодии 2022 года, подготовку по ним прошли уже прошли 190 специалистов. А всего за 2022 год по программам дополнительного профессионального образования обучено более 4000 средних медицинских работников.

В марте 40 педагогических работников Томской области на базе ТБМК прошли переподготовку по новой программе «Оказание первой помощи в образовательных организациях».

В медколледже успешно реализован проект «Подготовка средних медицинских работников для северных территорий Томской области в городе Стрежевом». Обучение включает как очную форму, так и активное использование дистанционных технологий. Партнерами медколледжа стали сотрудники стржевского филиала ОГБПОУ «Томский промышленно-гуманитарный колледж», а также сотрудники ОГАУЗ «Стрежевская городская больница». Первый выпуск медицинских сестер в г. Стрежевом состоится в 2025 году.

### Новаторство в профориентации

В уходящем году в мероприятиях по профессиональной навигации медколледжа приняли участие 522 школьника из 27 школ Томской области. Это были как традиционные направления, например профессиональные пробы на базе мастерских «Билет в будущее», общеразвивающие программы для учащихся «Юный медик», «Основы медицинских знаний», «Готовность стать профессионалом. Шаг в будущую профессию», так и совершенно новый для медколледжа межмуниципальный конкурс для школьников «Юные профессионалы» по компетенции «Медицинское дело».

### Успехи студентов

В апреле студентка колледжа получила медальон за профессионализм в компетенции «Медицинский и социальный уход» на итоговых соревнованиях, приуроченных к финалу X Национального чемпионата «Молодые профессионалы».

Также трое студентов ТБМК стали призерами VII чемпионата Томской области «Абилимпикс» 2022 (компетенция «Медицинский и социальный уход»), еще трое – призерами региональных олимпиад знаний.

Педагогами ТБМК подготовлен победитель межрегионального конкурса профессионального мастера «Лучший фармацевт».

В июне на базе ТБМК прошли межрегиональные олимпиады по общепрофессиональным дисциплинам. В них приняли участие 142 студента из 18 медколледжей не только России, но и Республики Беларусь. Студенты колледжа на этих олимпиадах завоевали семь призовых мест.

Студентка Дарья Симакова в декабре была удостоена звания лауреата премии Томской области в сфере образования, здравоохранения, науки и культуры.

### Награды преподавателей

В этом году число педагогов ТБМК, имеющих квалификационную категорию, увеличилось с 47 до 59. Как и в прежние годы, сотрудники медколледжа успешно продемонстрировали свои профессиональные знания в региональных конкурсах:

- «Педагог года» – Е.А. Юрьева заняла первое место и будет представлять Томскую область на всероссийском этапе конкурса,
- «Лучший цифровой образо-



В рамках региональной акции «Неделя с работодателем» студенты медколледжа посетили Томский фтизиопульмонологический медцентр и смогли присутствовать на сеансе консультирования пациента по видеосвязи



Преподаватель ТБМК Евгения Юрьева – победитель регионального этапа конкурса «Педагог года»

- вательный ресурс» – 1-е место;
- «Профессионал XXI века» – 2-е место и два лауреатства;
- «Педагог-психолог» – 3-е место (Колпашевский филиал);
- «Педагогический дебют» – лауреатство.

Также педагоги ТБМК показали высокие результаты на II Региональном чемпионате «ExpertSkills (WorldSkills Russia)» – преподаватель из Колпашевского филиала занял 1-е место в общем зачете.

В конце уходящего года преподаватели О.А. Усольцева и В.Ю. Рыбина были удостоены звания лауреатов премии Томской области в сфере образования, здравоохранения, науки и культуры.

– В этом году медколледж продолжал реализацию образовательных программ по международным стандартам WorldSkills и национальным проектам в сфере

профессионального образования, максимально используя свои материально-технические, информационные, интеллектуальные ресурсы, – отметила директор ТБМК Татьяна ЛОЖКИНА. – Были усовершенствованы материально-техническая база и единая информационно-образовательная среда.

На более продуктивный уровень вышла работа с работодателями в рамках образовательного-отраслевого кластера «Здравоохранение», созданного в 2021 году.

На следующий год у нашего педагогического коллектива тоже много планов, так как 2023 год для колледжа будет юбилейным – 145 лет со дня основания, и мы приложим все усилия, чтобы задуманное успешно реализовалось.



**Татьяна ЛОЖКИНА,** директор ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», отличник здравоохранения РФ:

– Дорогие коллеги! Уважаемые томичи! Новый год – это праздник, связанный с подведением итогов уходящего года, с мечтами о новых свершениях, с надеждами на лучшее. В 2022 году наш коллектив добился успехов во многих сферах деятельности, отличились многие преподаватели, студенты.

Пусть и наступающий год будет богат на достижения! И я хочу пожелать своему коллективу творческого поиска, уверенного движения вперед и процветания!

Каждому жителю Томска – новогоднего настроения, здоровья, мира и благополучия!





**Дорогие коллеги,  
уважаемые томичи!**

**В канун Нового года примите  
самые искренние поздравления!**



**Новый год** – радостный, светлый праздник, всеми ожидаемый и всеми любимый. Он несет в себе надежду на хорошие перемены.

Хочется верить, что всё плохое останется в прошлом, а в будущем нас ждут уверенное развитие, благополучие и мир.

Пусть для каждого в новом году откроются перспективы роста – профессионального, личного, будут ждать новые достижения! Пусть рядом будут дорогие вам люди, а тепло семейного очага привлечет желанных гостей.

Всем томичам хочется пожелать: будьте здоровы, счастливы и благополучны!

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





**Дорогие коллеги, все томичи!**

Примите теплые, искренние слова поздравления накануне самого запоминающегося праздника! Праздника, который дарит надежды, который стартует с чистого листа – когда всё только впереди!

И пусть у вас впереди будут интересная работа, хороший достаток, много верных друзей, а главное – тепло, любовь и уют в вашем доме!

Мира, здоровья и удачи всем в наступающем 2023 году!



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



**Дорогие жители Томска!  
Уважаемые коллеги!**

**Поздравляю вас  
с НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!**

Пусть уходящий год заберет с собой все невзгоды и печали, а новый встретит чередой исключительно приятных событий и радостных моментов!

Всем томичам пожелаю самого ценного в нашей жизни – крепкого здоровья, энергии и бодрости!

Пусть нас ждут большие успехи в работе, удача, личное счастье!



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

## В уходящем году

# НАГРАДЫ УЧЕНЫМ

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

• **Лауреатами конкурса на соискание премии Администрации Томской области «Профессор года»** стали Надежда Викторовна ЧЕРДЫНЦЕВА, чл.-корр. РАН, доктор биологических наук, профессор, заместитель директора по научной работе, зав.лабораторией молекулярной онкологии и иммунологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, и Ольга Юрьевна ФЕДОРЕНКО, доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории молекулярной генетики и биохимии НИИ психического здоровья Томского НИМЦ.

• **Лауреатами премии Томской области в сфере образования, здравоохранения, науки и культуры** стали два научных коллектива, пять молодых ученых и четыре научных работника, внесшие значительный личный вклад в развитие науки и образования региона.

**Премия присуждена научным коллективам:**

– НИИ онкологии Томского НИМЦ, руководитель – директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, академик РАН Евгений ЧОЙНЗОНОВ;

– НИИ кардиологии Томского НИМЦ,

руководитель – заведующий отделением сердечно-сосудистой хирургии, доктор мед. наук Борис КОЗЛОВ.

**Среди научных работников премии получили:**

– заведующий отделением абдоминальной онкологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, доктор мед. наук, профессор Сергей АФАНАСЬЕВ;

– ведущий научный сотрудник отделения патологии миокарда НИИ кардиологии Томского НИМЦ, доктор мед. наук Елена ГРАКОВА;

– ведущий научный сотрудник отделения эндогенных расстройств НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, доктор мед. наук Елена КОРНЕТОВА;

– главный научный сотрудник лаборатории регенеративной фармакологии НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ, доктор мед. наук, профессор Евгений СКУРИХИН.

**Среди молодых ученых в возрасте до 35 лет включительно лауреатами премии стали:**

Ирина МИЛОЙЧИКОВА, НИИ онкологии ТНИМЦ; Николай КАМЕНЩИКОВ, НИИ кардиологии ТНИМЦ; Кристина КОПЬЕВА, НИИ кардиологии ТНИМЦ; Станислав ГАЛКИН, НИИ психического здоровья ТНИМЦ; Ирина МЕДНОВА, НИИ психического здоровья ТНИМЦ.

Поздравляем!

## ПУНКТЫ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Три пункта неотложной помощи для пациентов с признаками ОРВИ и COVID-19 начали работать в Томске. В них можно сдать тесты на ковид, открыть больничный, получить лекарства.

Пункты неотложной помощи работают в ОВП городской больницы №3 им. Б.А. Альперовича (пр. Ленина, 12), поликлинике №10 (пр. Мира, 17), МСЧ №2 (ул. Бела Куна, 3).

В будние дни пункты работают с 8.00 до 20.00. В субботу и воскресенье пункт поликлиники №10 работает с 9.00 до

15.00; в ОВП горбольницы №3 с 11.00 до 17.00. Режим работы пункта в МСЧ №2 – ежедневно с 8.00 до 20.00.

В пунктах медработники осматривают пациентов, открывают больничные листы, берут тесты на COVID-19, в случае положительного результата выдают лекарства. При необходимости врачи направляют на дополнительные исследования.

Записаться на прием к врачам в пункте неотложной помощи поликлиники №10 можно по тел. 909-310, в горбольнице №3 – по тел. 904-304, в МСЧ №2 запись не требуется.



**Дорогие томичи!**

**Санаторий «КОСМОНАВТ»  
поздравляет вас  
с Новым годом!**

*Лучший подарок в новогодние дни – это возможность укрепить свое здоровье, набраться сил и позитивных эмоций! Приезжайте к нам, и вы непременно получите всё это!*

*Желаем вам чуда в этом году, мира, теплых семейных отношений, доброты, света в душе и хорошего настроения! Будьте здоровы и счастливы!*

**От имени коллектива санатория «Космонавт»  
генеральный директор Людмила ВЛАДЫКИНА**

Приглашаем вас отдохнуть и поддержать здоровье в нашем санатории «КОСМОНАВТ»! Вас ждут прекрасная природа, морозный кедровый воздух, вкусная еда и душевная обстановка!

В вашем распоряжении соляная пещера, горный воздух, кислородные ингаляции, спелеокамера, сауна, массаж, гидромассажные ванны, кедровая бочка, физиолечение, кислородные коктейли, прогулки по кедровому лесу и многое другое.

**Наш адрес: п. Некрасово, урочище Некрасовское, 7.  
Телефоны: 931-546, 8-913-821-63-62.  
e-mail: kosmonawt@list.ru**





**Дорогие томищи, коллеги!**  
**Поздравляю вас**  
**с Новым годом**  
**и Рождеством!**

**Мы** все ждем эти чудесные и волшебные праздники! Они дают надежду, что все мечты и искренние пожелания сбудутся.

Пусть у каждого впереди будут приятные сюрпризы и радостные встречи, успехи и процветание, здоровье и бодрость, настоящее счастье и большая любовь!

Мира всем и душевной гармонии в новом году!

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



**Сердечно поздравляю**  
**с Новым годом коллег и томичей!**

**Н**а пороге доброго и всеми любимого праздника мы думаем только о хорошем, забывая о неудачах и тревогах. Мы верим, что они останутся в старом году, а новый укрепит веру в будущее, подарит приятные события и радостные моменты. И пусть всё это сбудется!

Пусть новый 2023 год принесет каждому человеку здоровье, благополучие, счастье и всем нам – мир!

Пожелаю томичам праздничного, новогоднего настроения!

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



открытая  
лаборатория

## ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ помогут в «Центре постстрессовых состояний»

Центр предлагает томичам повысить стрессоустойчивость, укрепить психическое равновесие, восстановить запас душевных сил

**В** настоящее время наблюдается интенсивный рост заболеваний, обусловленных повышенным уровнем стресса, постоянным нервно-психическим перенапряжением, последствиями перенесенных психотравмирующих ситуаций.

### Время тревожных состояний

– Все больше людей ощущают высокий уровень тревоги, постепенно истощающий компенсаторные возможности организма, приводящий к психическим проблемам, снижению качества жизни, – рассказывает **заведующий центром Павел ИВАНЧКО**. – Ослабевают возможности радоваться жизни, полноценно контактировать с близкими людьми, работать. Однако большинство из нас предпочитают самостоятельно справляться с признаками дистресса.

Подобная позиция чаще углубляет психологические нарушения или создает дополнительные новые проблемы. Поэтому очень важно не игнорировать проявления, сигнализирующие о том, что защитные механизмы находятся на пределе.

К таким сигналам относятся:

1. *существенное ослабление способности справиться со своими профессиональными и бытовыми обязанностями;*

2. *сохраняющееся в течение всего дня ощущение усталости, истощения;*

3. *постоянное напряжение, непроизвольное ожидание грядущих бед и неудач;*

4. *неспособность получать прежний уровень радости и удовольствия от деятельности, которая ранее приносила удовольствие;*

5. *стабильно сниженный фон настроения со склонностью к отрицательно окрашенным навязчивым размышлениям;*

6. *болезненные ощущения в теле, устойчивые к медицинскому воздействию.*

Важно помнить, что современный уровень медицины позволяет достаточно безопасно и эффективно воздействовать на указанные симптомы, восстанавливать душевное равновесие, настроение и энергичность.

Помощь в условиях «Центра постстрессовых состояний» оказывается в максимально комфортных и безопасных условиях.



### Виды лечения

Высококвалифицированные специалисты центра осуществляют диагностику и лечение необходимыми и наиболее эффективными современными препаратами. Важной составляющей помощи является психотерапевтическое воздействие, позволяющее пациенту разобраться в истоках возникших переживаний, сформировать способы конструктивного выхода из сложившейся ситуации.

В дополнение к профильному лечению по показаниям пациентам проводятся консультации и наблюдение в динамике специалистами (неврологом, терапевтом, окулистом, дерматологом, физиотерапевтом), а также ши-

рокий спектр функциональной диагностики.

### Комфортное пребывание

Лечение проводится в условиях стационара, в последующем предусмотрено амбулаторное сопровождение лечащим врачом. Также возможно амбулаторное лечение без госпитализации в центр.

Пациенты предлагают различные варианты режима пребывания в отделении – от круглосуточного с возможностью дистанцироваться от текущих проблем до «дневного стационара» с сохранением возможности находиться в постоянном контакте с близкими, продолжать вы-

полнение части бытовых и профессиональных обязанностей. Для пребывания в отделении пациентам предоставляются одно- и двухместные номера, предусмотрены несколько вариантов питания с учетом состояния здоровья. Также к услугам проходящих лечение в центре – фитобар, где можно попробовать травяные чаи, благотворно влияющие на самочувствие, нормализующие обмен веществ и укрепляющие иммунитет.

### Широкий спектр психологической помощи

Работу с пациентами осуществляет медицинский психолог. При индивидуальном консультировании оказывается помощь в поиске решения проблемных ситуаций, достижении состояния комфорта, обретении чувства уверенности в себе, нейтрализации внутриличностных и межличностных конфликтов, семейных затруднений. Групповые занятия позволяют использовать с целью оздоровления естественные человеческие взаимоотношения и взаимодействия между участниками группы.

В рамках психологической помощи применяются релаксационные методики, арт-терапия, музыкотерапия, кинотерапия (целебный эффект достигается выражением творческой активности пациентов, восприятием

**проблемы, решаемые в центре:**

- весь спектр тревожных расстройств, включая панические расстройства;
- текущий или перенесенный стресс;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- депрессия;
- расстройства настроения, стойкая бессонница;
- неврозы, невротические расстройства;
- нарушения поведения и эмоций;
- нарушения личности;
- психологические проблемы;
- проблемы в отношениях, помощь при потере близких, разводах, перенесенных психотравмах, пострадавшим от насилия;
- переживания, характерные для пожилого возраста.

эстетических шедевров, созданных человечеством).

Телесно-ориентированный психологический тренинг позволяет ощутить контакт с собственным телом, восстановить единение тела и души, получить исцеляющий эффект за счет осознания телесного проживания собственных проблемных ситуаций. Также применяются гимнастические занятия (хатха-йога, суставная гимнастика) и кинестетическая релаксация, которые освобождают от психоэмоционального и физического напряжения.

В физиотерапевтическом отделении пациенты могут пройти курсовое лечение: массаж, магнитотерапию, бальнеотерапию и многое другое.

Реклама.

**Чтобы попасть на лечение в «ЦЕНТР ПОСТСТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ», обращайтесь по тел.: 281-201, 8-903-951-62-45, 8-913-827-40-13. Сайт – tokpb.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





**Дорогие томичи!  
Позвольте от всей души  
поздравить вас  
с прекрасным праздником –  
Новым годом!**

Этот праздник наполняет нашу жизнь не только запахом мандаринов и хвои, но и ожиданием чуда. Так пусть это чудо – хоть маленькое – войдет в жизнь каждого из нас! Искренне желаю всем самого главного – исполнения желаний!

Пусть в 2023 году нас ждут стабильность, предсказуемость и мир! Пусть всегда рядом с вами будут родные и друзья, а в домах царят благополучие, любовь и согласие!

Крепкого здоровья вам, успехов и оптимизма!

**Игорь ЧЕПЕНЬКОВ,  
управляющий  
Томским отделением  
№8616 ПАО Сбербанк**

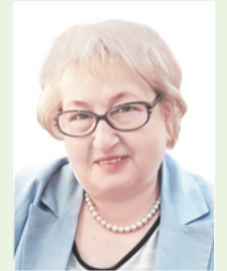
## С наступающим 2023 годом, дорогие коллеги и томичи!

От всей души хочется пожелать, чтобы наступающий год дарил только радостные дни, чтобы все мечты и желания обязательно сбывались!

Пусть будет уютной атмосфера в доме, пусть царят любовь и теплота в отношениях, уважение и доверие в коллективах. Пусть новый год принесет успехи в работе, семейное благополучие и счастье!

И еще желаю всем отменного здоровья и мира!

**Светлана ЧАЩИНА,  
председатель профсоюзной организации  
ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический  
медицинский центр»**



**АЛИМПЕКС**  
Медицинская компания

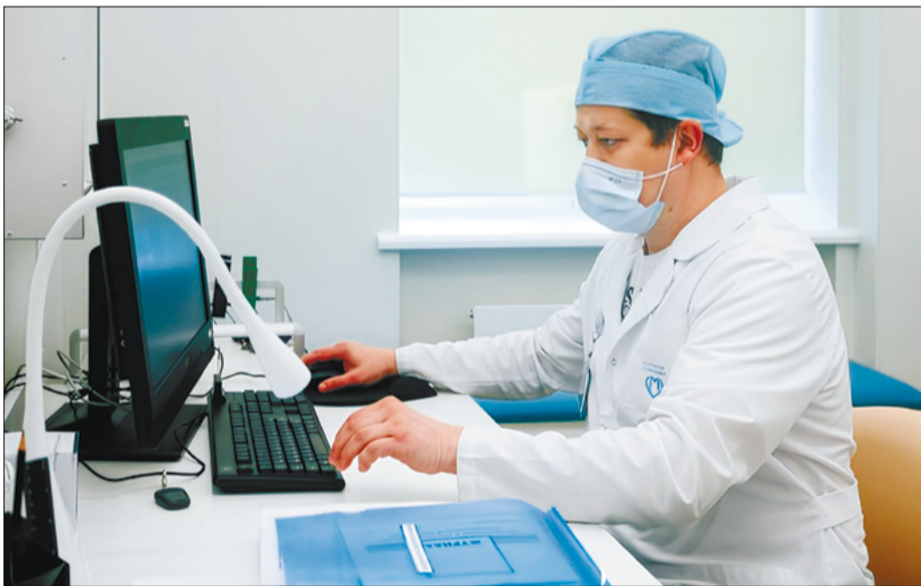
## Примите теплые новогодние поздравления!

Наступает волшебный, сказочный, самый долгожданный праздник в году. От всей души поздравляю с Новым годом и желаю мира, добра, поддержки близких, взаимопонимания в семье и, конечно, крепкого здоровья!

Пусть старый год, уходя, заберет с собой все проблемы и нерешенные задачи, а наступающий принесет хорошие новости, позитивные события и подарит каждому много счастливых моментов!

**Сергей АНОХИН,  
директор  
ООО «МК Алимпекс»**

## В наступающем году



## НОВЫЕ ВЫПЛАТЫ МЕДИКАМ С ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

Медицинский персонал в России, включая Томскую область, начнут дополнительно поощрять за труд надбавками к зарплате с 1 января 2023 года.

Доплаты получают те, кто работает в районных центральных больницах, первичном звене здравоохранения, скорой медпомощи. Размер выплат будет зависеть от должности, функционала сотрудников и сможет достигать до 18,5 тыс. руб.

Введение доплат организует правительство. Подготовку планируют завершить в январе, но выплаты назначат с 1-го дня нового года. 7,4 млрд рублей будет дополнительно направлено на зарплату врачей и среднего медицинского персонала в 2023 году.

На какие выплаты могут рассчитывать медики:

- врачи центральных районных и районных больниц будут получать ежемесячную надбавку 18,5 тыс. рублей;

- врачи первичного звена – 14,5 тыс. рублей;
- врачи скорой медпомощи – 11,5 тыс. рублей;
- средний медицинский персонал центральных районных и районных больниц – 8 тыс. рублей;
- средний медицинский персонал первичного звена здравоохранения – 6,5 тыс. рублей;
- фельдшеры и медицинские сестры скорой медицинской помощи – 7 тыс. рублей;
- младший медперсонал центральных районных больниц первичного звена – 4 тыс. рублей.

Рассматривается вопрос о выделении дополнительных средств медицинским учреждениям, которые берут на работу молодых специалистов из числа выпускников медицинских вузов. На это из бюджета собираются выделить 6 млрд рублей.

Также томские врачи могут рассчитывать на региональную индексацию зарплат в размере 6,3%.

## БУДУТ НОВЫЕ ПОЛИКЛИНИКИ

Планируется построить новые медучреждения в Южных воротах и Зеленых горках.

Поликлинику в микрорайоне Южные ворота должны построить в 2023 году.

После этого начнется подготовка проектно-сметной документации и строительство поликлиники в Зеленых горках. Там поликлиника должна появиться в 2025 году.

Основная часть денежных средств на реализацию данной программы поступает из федерального бюджета. Финансирование распределено по годам равными долями. Поэтому одновременно построить две большие поликлиники невозможно.

Поликлиника в Южных воротах будет введена в строй первой, потому что этот микрорайон имеет большую удаленность и меньшую транспортную доступ-



ность до ближайших многопрофильных поликлиник. Для жителей микрорайона Зеленые горки в пределах досягаемости общественного транспорта остаются поликлиника медсанчасти №2 и поликлиника ТНЦ СО РАН в Академгородке.

До 2025 года в Томской области планируется построить 39 новых объектов здравоохранения. Среди них 31 ФАП, четыре врачебные амбулатории и четыре поликлиники.

## МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ МИЛЛИОНА РОССИЯН

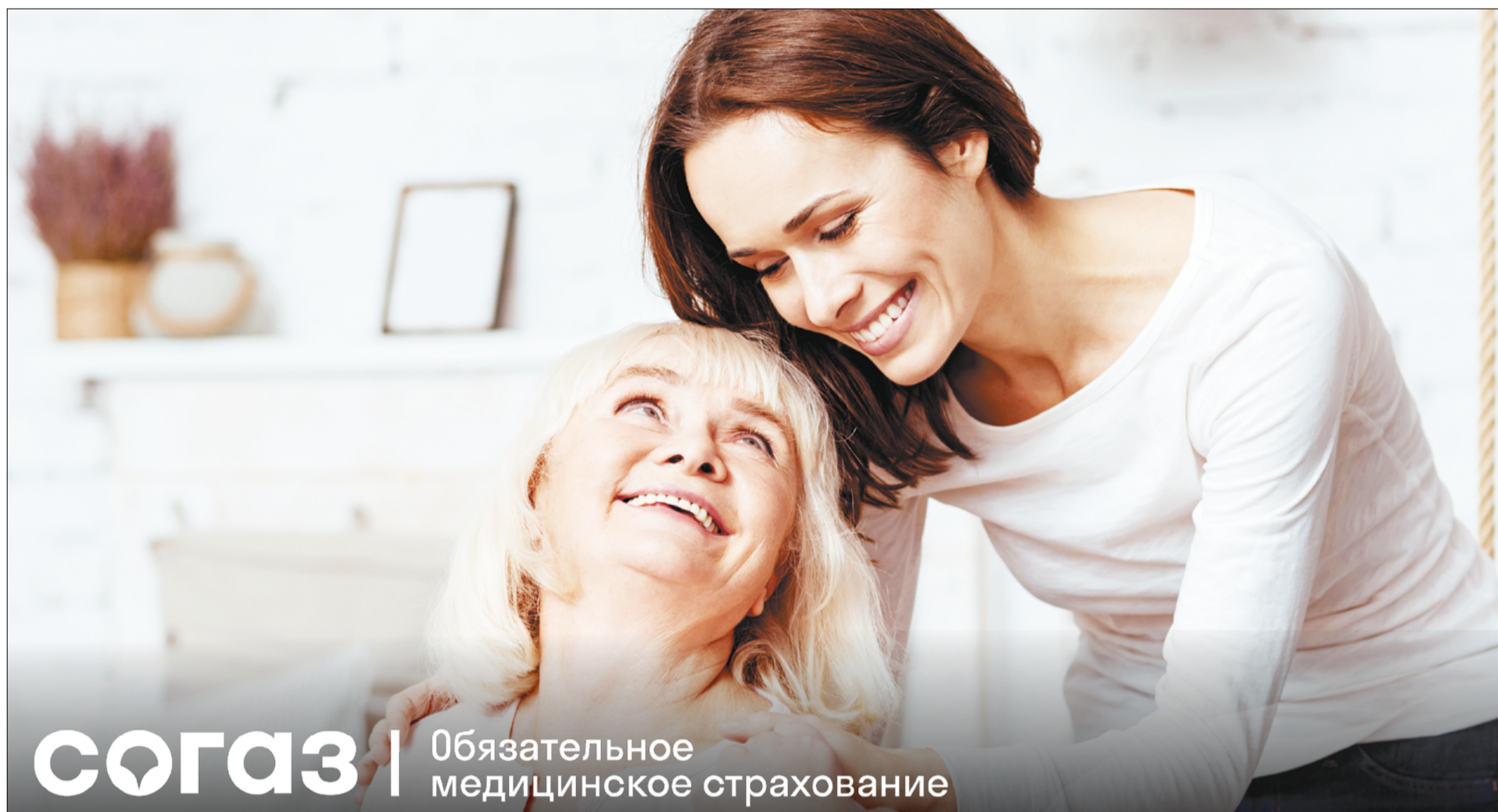
Минздрав рекомендовал Федеральному фонду ОМС (ФОМС) организовать ежемесячный мониторинг количества граждан, прошедших медицинскую реабилитацию, в том числе в амбулаторных условиях и дневных стационарах, включая пациентов, перенесших COVID-19.

В паспорт федерального проекта «Оптимальная для восстановления здоровья медицинская реабилитация» планируется внести изменения, увеличив объем услуг по этому профилю в системе ОМС в два раза. До 35% объемов медпомощи должно оказываться в амбулаторном звене, до 11% – в федеральных центрах.

В 2023 году мероприятия по реабилитации должны быть доступны не менее 1 млн россиян, из них не менее 370 тыс. – в амбулаторных условиях, около 680 тыс. человек – в стационарных условиях.







**СОГАЗ** | Обязательное медицинское страхование

# О РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ COVID-19 ПО ОМС

**важно!**

**Пациенты, переболевшие коронавирусом, нередко жалуются на одышку, боли в груди и слабость. Многочисленные частные клиники уже начали предлагать платные программы реабилитации после перенесенного COVID-19, однако это можно сделать и бесплатно по ОМС. Об этом подробнее расскажет Исполнительный директор по защите прав застрахованных страховой компании «СОГАЗ-Мед» Татьяна Эдуардовна ТУЛЯКОВА.**

**– Татьяна Эдуардовна, кто может пройти реабилитацию после COVID-19?**

– Необходимость в проведении реабилитации и объем медицинской помощи в каждом конкретном случае определяет лечащий врач. Реабилитация показана следующим гражданам:

- пациентам с COVID-19, перенесшим длительную искусственную вентиляцию легких продолжительностью от двух до пяти недель;

- пациентам, которым проводилась экстракорпоральная мембранная оксигенация (метод, направленный на поддержание пациентов, находящихся в критическом состоянии с острой дыхательной или сердечной недостаточностью);

- другим пациентам, исходя из клинических показаний, результатов инструментальных и лабораторных исследований.

**– Где можно пройти реабилитацию?**

– Реабилитация больных, перенесших коронавирус в тяжелой форме, проводится в три этапа:

- 1-й этап проходит в стационаре при оказании специализированной медицинской помощи

во время стационарного лечения COVID-19.

- 2-й этап проходит в отделении медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями и состояниями.

- 3-й этап проходит в условиях отделения медицинской реабилитации дневного стационара или поликлиники, а также на дому с использованием телемедицинских технологий.

Для дальнейшей реабилитационной медицинской помощи пациенты с сопутствующими хроническими заболеваниями могут быть направлены в санаторно-курортные организации.

**– Что входит в реабилитацию после COVID-19 помимо медикаментозной терапии?**

– 1-й этап включает в себя:

- особое питание, которое обеспечивает физиологические потребности человека;

- специальные дыхательные упражнения и при необходимости кислородная поддержка для пациентов;

- физические упражнения в постели или пределах палаты под контролем врача;

- обучение пациента самостоятельному осуществлению программы реабилитации.

Мероприятия направлены на улучшение дыхательной функции, повышение физической выносливости и активности, повышение мобильности, преодоление стресса и формирование мотивации на продолжение реабилитационного лечения.

**2-й этап включает в себя:**

- ингаляцию с применением препаратов, облегчающих восстановление функции легких;

- дыхательные упражнения с удлинением форсированным выдохом;

- специальная физиотерапия для восстановления сил пациента;

- специальные физические упражнения для восстановления толерантности к физическим нагрузкам;

- психотерапевтические мероприятия с пациентом и членами его семьи.

**3-й этап включает в себя:**

- аэробные тренировки: рекомендована ходьба на дорожке, велотренажер, прогулки на свежем воздухе;

- физиопроцедуры для профилактики и лечения осложнений со стороны дыхательной системы;

- психологическая поддержка, формирование мотивации пациентов на продолжение самостоятельных занятий и ведение здорового образа жизни.

Все этапы реабилитации безусловно важны для пациентов, но на 3 этапе особенно важную роль играет ответственность самого пациента за свое здоровье. Положительный эффект и быстрое восстановление во многом зависят от выполнения рекомендаций лечащего врача.

**– Какие шаги (действия) следует предпринять пациен-**

**– Татьяна Эдуардовна, чем могут помочь страховые медицинские организации?**

– Страховые компании информируют о возможности прохождения курса реабилитации пациентов, перенесших COVID-19, а именно: граждан в возрасте старше 40 лет, имеющих сопутствующие хронические заболевания, а также застрахованных в возрасте старше 70 лет (кроме того, для застрахованных старше 70 лет проводится мониторинг своевременности госпитализаций и в необходимых случаях оказывается содействие в её организации).

Также граждане всегда могут обратиться к страховым представителям по вопросам получения медицинской помощи, как для лечения COVID-19, так и для прохождения реабилитационного периода, мы всегда готовы помочь и оказать содействие.

Реабилитация – важный этап в восстановлении здоровья лиц, перенесших коронавирусную инфекцию. Соблюдение всех рекомендаций лечащих врачей позволит минимизировать негативные последствия перенесенного заболевания и ускорит возвращение к нормальному образу жизни.

От лица компании «СОГАЗ-Мед» рекомендуем следить за сообщениями от страховых медицинских организаций, чтобы не пропустить адресную информацию о возможности пройти реабилитацию.

**ту для получения направления и прохождения реабилитации 3 этапа?**

– Для получения направления на медицинскую реабилитацию необходимо обратиться в государственную поликлинику по месту жительства, к своему лечащему врачу. Наличие у пациента медицинских показаний и объем медицинской помощи в каждом конкретном случае определяет лечащий врач.

**– Сколько длится реабилитационный период?**

– Период восстановле-

ния – это индивидуальный показатель, который зависит от степени тяжести течения болезни, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений, вызванных коронавирусной инфекцией COVID-19. Минимально на восстановление может потребоваться от 2-х до 6 недель.

Однако, после тяжелых случаев заболеваний этот период длится до полугода. Повторные курсы реабилитации проводятся при наличии медицинских показаний для пациентов, которые прошли курс реабилитации более года назад.

**СОГАЗ** | Обязательное медицинское страхование

Медицинская страховая компания: Томский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра **8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

Лиц. ОС № 3230-01  
от 28.02.2019

**МАКС-М**  
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ  
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Медицинская страховая компания АО «МАКС-М»,  
филиал в г. Томске

Лиц. ОС № 2236-01  
от 23.01.2017

Найдите время для своего здоровья и помните: ранняя диагностика заболеваний увеличивает шансы на выздоровление без тяжелых последствий и длительного восстановления. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм, и помогите ему справиться с опасностями своевременно!  
**Телефоны бесплатной горячей линии: в Томске – 8-800-555-88-03, по России (круглосуточно) – 8-800-333-60-03.**





**Дорогие томичи, коллеги!  
Поздравляю вас  
с чудесными праздниками:  
НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!**

Волшебную ночь, под бой курантов, мы все загадываем желания и верим, что они обязательно сбудутся. От всей души желаю вам, чтобы так и произошло. В наших силах подарить своим близким и родным самое дорогое – тепло, понимание и любовь! Пусть новый год принесет стабильность, благополучие и мир в наши дома! Здоровья и счастья всем томичам!



**Юлия СПИРИНА, директор  
Центра репродуктивного здоровья  
доктора Спириной,  
пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200**



**С наступающим Новым годом!**



Пожелаю всем коллегам и томичам оптимистичного взгляда на жизнь, умения радоваться даже мелочам, во всем находить повод для позитива. Пусть трудности дают бесценный опыт, а проблемы тают, как снег на ладошках. Пускай новый год принесет перемены к лучшему: много радостных моментов, хороших вестей и, конечно, Здоровье!

*Под звон бокалов пусть желания исполнятся  
И колесо судьбы подарит много лет.  
Пусть дом уютом и теплом наполнится,  
Желаю в Новый год больших побед!*

**От имени профсоюзного комитета  
НИИкардиологии ТНИМЦ РАН  
председатель Всеволод ГУЛЯЕВ**



**Дорогие томичи! От души  
поздравляю вас с Новым годом!**

Пусть 2023-й станет для вас годом благополучия, исполнения сокровенных желаний! Каждый человек знает, что самое главное в жизни – здоровье. Мы делаем и будем делать все, чтобы помочь вам укрепить и сохранить его. А вы берегите себя и своих близких!

**Алла ШИПАКОВА, директор**



**„РЕФЛЕКС“**  
ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

**лечение неврологических заболеваний  
у детей и взрослых**

ЛКЦ „РЕФЛЕКС“: г. Томск, ул. Герцена, 68, стр. 2  
(помещение клиники микрохирургии глаза «ТомОко»).

Телефоны: 50-40-66, 8-913-889-40-22.

Реклама.

**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](mailto:abisib_dostavka@mail.ru),  
сайт: [abisib-tomsk.ru](http://abisib-tomsk.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ОГАУЗ «Колпашевская РБ» требуются:**

- **ВРАЧ-ХИРУРГ,**
- **ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ.**


✓ Участие в программе «Земский доктор» (программа без ограничения по возрасту для граждан Российской Федерации, выплата составляет 1 млн руб.), возможно трудоустройство вне программы.

✓ Предоставляется **жилье**.

**Отдел кадров: 8-952-801-54-23,  
приемная: 8-38254-5-21-21, сайт: [kolpcrb.tom.ru](http://kolpcrb.tom.ru)**

**Реклама  
Онлайн**

**ВСЕ ВИДЫ РЕКЛАМЫ  
ПО ВСЕЙ РОССИИ**



РЕКЛАМА

Реклама.