

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.

№2 (254)

ФЕВРАЛЬ, 2021 г.

23
ФЕВРАЛЯ,
С ПРАЗДНИКОМ!



Поздравляю дорогих коллег и всех томичей с наступающим Днем защитника Отечества!

Этот праздник является олицетворением мужества и стойкости человеческого характера, силы духа и преданности Родине. В этот день мы чествуем тех, кто посвятил себя защите Отечества, а в повседневной жизни добросовестно и самоотверженно трудится на благо всех граждан.

В нашем коллективе много сотрудников, которые беззаветно преданы своему делу. Их ратное поле – больничная палата, исследовательская лаборатория, где идет ежедневная борьба за выздоровление пациентов. Особенно значим их труд сегодня, когда в условиях респираторного госпиталя врачи спасают людей, рискуя собственными здоровьем и жизнью.

Желаю коллегам блестящих побед на всех жизненных фронтах, крепости духа и богатырского здоровья, а также семейного счастья!



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

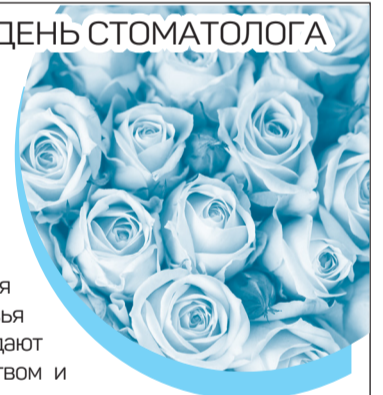
9 февраля – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТОМАТОЛОГА

Дорогие коллеги! Уважаемые томичи!

Профессия стоматолога является одной из самых популярных и благородных в медицине, ведь мы дарим миру красивые, сияющие улыбки людей! Наши специалисты трудятся с полной отдачей с целью сохранения здоровья томичей и жителей Томской области! Они обладают необходимыми знаниями, ювелирным мастерством и умением находить подход к каждому пациенту.

От души поздравляю всех с праздником и желаю успехов в профессиональной деятельности, неутомимого стремления к совершенствованию, личного счастья и, конечно, здоровья вам и вашим близким!

Нашим пациентам пожелаю хорошего настроения, ослепительных улыбок, в создании которых мы всегда окажем квалифицированную помощь высокого качества.



Алексей ФЁДОРОВ,
главный врач ОГАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1», г. Томск, ул. Гагарина, 34;
ул. Красноармейская, 90; ул. Пушкина, 56/1.



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

Реклама.

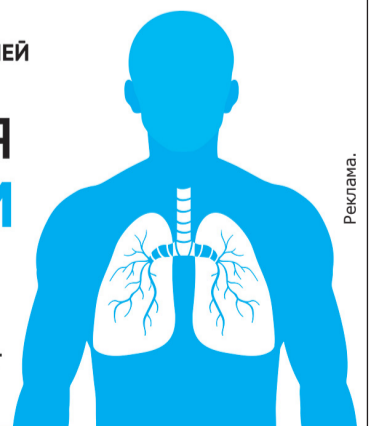
ОФИС: г. Томск, пр. Ленина, д. 110, 5-й этаж. СКЛАД: г. Томск,
пр. Фрунзе, д. 240а, стр. 10.
ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru

МРТ ЭКСПЕРТ **МРТ С ГАРАНТИЕЙ**
федеральная сеть диагностических центров

МРТ СРЕДОСТЕНИЯ СО СКРИНИНГОМ ЛЕГКИХ



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



Реклама.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НИИ психического здоровья Томского НИМЦ

ВЫСОКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕНОГО

Лауреатом областного конкурса «Профессор года – 2020» стала заместитель директора по научной работе НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, заведующая лабораторией молекулярной генетики и биохимии Светлана ИВАНОВА – доктор медицинских наук, профессор, заслуженный ветеран Сибирского отделения РАН.

Светлана Александровна – человек широкой эрудиции с фундаментальными знаниями многих дисциплин, в том числе различных разделов медицины. Она «профессор» своего дела, безусловный авторитет среди ученых-психиатров в нашей стране и за рубежом, – такую характеристику дал коллеге директор НИИ ПЗ, академик Николай БОХАН.

Светлана Александровна со школьных лет отличалась сильным, смелым характером. Уезжая из родного Крыма поступать в сибирский вуз, заявила родителям: «Если провалюсь – поеду строить БАМ!» Поступила, училась на новом медико-биологическом факультете ТМИ и с азартом занималась в туристическом клубе, ездила на стройки в составе стройотряда. Неудивительно, что с такой же увлеченностью она стала заниматься проблемами иммунологии под руководством академика Н.В. Васильева. Именно он посоветовал для дипломной

работы взять тему о связи иммунологии и шизофрении и, по сути, определил ее дальнейший путь как ученого.

Выпускницей вуза пришла Светлана Иванова в 1987 году в НИИ ПЗ и спустя годы стала крупным ученым и руководителем. Энтузиазм, смелый научный поиск и сегодня в характере профессора.

Она ведет научные исследования в рамках нового направления поиска потенциальных биомаркеров психических и нейродегенеративных расстройств и персонализированных подходов к психофармакотерапии.

Наши исследования междисциплинарные, – отмечает Светлана Александровна, – они на стыке психиатрии, молекулярной генетики и молекулярной биологии. И очень увлекательны – мне всегда интересно заниматься научными изысканиями в области психических расстройств неясной этиологии, будь то шизофрения или депрессия. Работы имеют и прак-



Светлана ИВАНОВА

тическое значение, так как изучают механизмы воздействия антипсихотических препаратов на человека, прогнозируют побочные эффекты, улучшают качество персонализированной терапии.

Светлана Иванова активно сотрудничает с российскими и зарубежными образовательными и научными организациями. В 2017 году была одним из инициаторов создания Российского национального кон-

в цифрах

Исследования ученого Ивановой поддержаны грантами и контрактами различных фондов и федеральных целевых программ (более 15!), что подтверждает их высокую актуальность и значимость для развития медицинской науки. О высоком потенциале профессора свидетельствует и научный багаж – более 600 научных работ, 26 патентов на изобретение РФ и 7 свидетельств на базы данных и программы ЭВМ.

сорциума по психиатрической генетике, который объединяет ведущие коллективы страны, работающие в этой области исследований.

Активно идет работа и на международном уровне. Например, почти 15 лет длится тесное сотрудничество с учеными Гронингского университета (Нидерланды).

Совместно с ученым А. Лонен Светлана Александровна выдвинула гипотезу о ре-

гуляторных процессах при шизофрении, биполярном расстройстве и депрессии – это суждение нашло широкий отклик в высокорейтинговых журналах и оказывает влияние на дальнейшее развитие психофармакологических стратегий.

Профессор Иванова создала научную школу молекулярных основ патогенеза психических расстройств. Ее ученики, среди которых два доктора и 15 кандидатов медицинских наук, работают не только в Томске, но и во многих городах России.

Вместе с учителем они неоднократно представляли сибирскую науку на международных и отечественных симпозиумах.

Светлана Александровна как преподаватель щедро делится своими знаниями и работами со студентами СибГМУ, ТПУ. И уже своих учеников является примером увлеченности, работоспособности, неустанным творческого поиска.

Среди многочисленных наград она особо выделяет диплом лауреата премии Томской области, которая несколько лет назад уже присуждалась коллективу ее лаборатории за эффективные научные исследования.

Организатор и движущая сила этих исследований – руководитель Светлана Иванова. Сегодняшнее почетное звание – еще одно признание ее заслуг!

НИИ онкологии Томского НИМЦ

МЭТР В РАДИОЛОГИИ

Почетного звания «Профессор года – 2020» удостоен заместитель директора по научной и инновационной работе Томского НИМЦ, заместитель директора по научной и инновационной работе НИИ онкологии ТНИМЦ, заведующий отделением радионуклидной диагностики НИИ онкологии ТНИМЦ Владимир ЧЕРНОВ – доктор медицинских наук, профессор.

Одной из своих первых и значимых наград Владимир Иванович считает премию Европейской академии для молодых ученых 1996 года. Высокая оценка достижений буквально окрылила молодого исследователя. Главное, она стала свидетельством того, что он выбрал трудный, но увлекательный и перспективный путь в науке – разработка новых радиофармпрепаратов. И этот выбор не был случайным.

Так сложилось, что его деятельность вобрала в себя профессии родителей – вузовских сотрудников: мама занималась фармацевтикой, а отец – ядерной физикой. В семье больше всего ценились знания и стремление к новому. А в НИИ кардиологии, куда Владимир Чернов пришел после окончания вуза, был замечательный учитель – профессор Юрий Лишманов. Он буквально увлек моло-



Владимир ЧЕРНОВ

дого специалиста новым направлением – применением радионуклидных методов исследования в медицине. И вскоре оценил творческий потенциал, увлеченность и высокую работоспособность своего ученика.

В последующем методы ядерной медицины стали все более активно использоваться в диагностике и лечении злокачественных новообразований, и в 2006 году профессор Владимир Чернов возглавил отделение радионуклидной диагностики НИИ онкологии. Сегодня Владимир Иванович – авторитетный, признанный

специалист в области радиологии не только в нашей стране, но и за рубежом. О своих исследованиях он может рассказывать часами.

Большинство исследований, о которых рассказывает Владимир Иванович, приоритетны и защищены патентами, что свидетельствует об их безусловной новизне в мировой ядерной медицине.

В конце 2020 года в авторитетном медицинском журнале США была опубликована статья о разработках томских ученых-медиков в области визуализации рецепторов эпидермального фактора роста – наиболее популярной мишени для таргетной терапии рака молочной железы. Это высокая оценка достижений.

Профессор Чернов – основатель научной школы: под его руководством защищены одна докторская (готовятся к защите еще три) и 16 кандидатских диссертаций.

Исследования, которые проводятся в отделении, поддержаны многочисленными грантами, федеральными целевыми программами. Работа идет во взаимодействии с учеными, клиницистами, промышленными партнерами. Кроме того, у Владимира Ивановича масса общественных обязанностей. Как удается всё успевать?

– Секрет успеха – упорный труд команды единомышленников, профессионалов мирового уровня, – замечает профессор.

О большой работоспособности и даровитости коллеги говорит директор института, академик Евгений ЧОЙЗОНОВ:

– Владимир Иванович – великодушный ученый, результаты его исследований отличаются научной новизной и очень важны для наших пациентов. Он обладает также организаторским талантом, умеет четко распределять обязанности и задания, вдохновлять на «научные подвиги». Недаром является заместителем двух директоров. Он быстро вникает в проблемы, видит перспективы и доводит любое начатое дело до конца – в этом секрет его достижений!

Почетное звание «Профессор года» – еще одна оценка заслуг талантливого исследователя.

Валентина АНТОНОВА

Владимир Чернов

• О перспективах

ядерной медицины:

– Это одна из самых активно развивающихся отраслей, более 10 тысяч ядерных учреждений во всем мире используют методы ядерной медицины в своей клинической практике.

• О вкладе своих коллег:

– Более 80% исследований в ядерной медицине выполняются с помощью технеция (^{99m}Tc). Томскими учеными под руководством профессора Виктора Скуридина была разработана технология, позволяющая снизить стоимость производства данного радиофармпрепарата и многократно уменьшить количество радиоактивных отходов при его производстве.

Важным направлением нашей работы является создание радиофармпрепаратов для визуализации сторожевых лимфатических узлов – «капкана» для злокачественных клеток. Состояние сторожевого лимфоузла – важный фактор, позволяющий оценить распространенность злокачественного процесса. Результатом наших исследований стало создание препарата «^{99m}Tc Алотех», который активно накапливается в сторожевых лимфатических узлах.

С его помощью мы можем визуализировать их непосредственно во время операции, чтобы принять решение о необходимости лимфодиссекции в каждом конкретном случае.

Уникальной для мировой онкологии является разработанная нами меченная технецием глюкоза, которая без помощи ПЭТ позволяет визуализировать лимфомы и опухоли головного мозга. Кроме того, перспективными являются создание радиофармпрепаратов для диагностики и лечения рака простаты и опухолей молочной железы, таргетная радионуклидная терапия с применением альфа-излучающих нуклидов (несколько попаданий альфа-частиц в ядро уничтожают раковую клетку).

• О практическом значении:

– Перспективна тераностика, которая предполагает использование в ядерной медицине целевого соединения, меченного диагностическими и терапевтическими изотопами для выявления специфических опухолевых мишеней и последующего терапевтического воздействия на них.

в цифрах

У Владимира Чернова более 700 публикаций, в том числе 37 монографий и глав в коллективных монографиях.

Является редактором двухтомного «Национального руководства по радионуклидной диагностике». Имеет 43 российских патента на изобретения и один евразийский, 5 лицензионных соглашений о предоставлении права использования патентов.

Руководитель 15 научных грантов. Член президиума «Российского межрегионального общества сотрудников ядерной медицины» и председатель Томского отделения этой организации, член «Европейской ассоциации ядерной медицины».



За значительный вклад в развитие региональной медицины ряд сотрудников НИИ онкологии ТНИМЦ РАН отмечен дипломами лауреатов премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры.

РАДИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Лауреатом премии Томской области стала **Алёна ЧЕРНЫШОВА**, доктор медицинских наук, профессор РАН, ведущий научный сотрудник отделения гинекологии.

В Томске по инициативе директора НИИ, академика Е.Л. Чойнзона и профессора, доктора меднаук Л.А. Коломиец в начале 2000-х сформировалась сибирская школа онкогинекологов. Ярким представителем этой школы является Елена Леонидовна Чернышова.

Она потомственный медик, по примеру мамы выбрала своей профессией врачевание. А в акушерство и гинекологию ее привели вузовские учителя – В.Д. Михайлов и В.И. Рыбников. Еще в школе она мечтала не только лечить, но и заниматься наукой.

Эта мечта стала реальностью, когда в 1998 году молодой специалист пришла в НИИ онкологии. Здесь Алёна Леонидовна прошла путь от младшего до ведущего научного сотрудника отделения гинекологии с группой профилактики опухолевых заболеваний.

Сегодня она авторитетный ученый, клиницист с большим опытом, замечательный преподаватель.

В сфере интересов ученого Алёны Чернышовой – исследования фундаментального характера, которые вскрывают гормональные, биохимические и молекулярно-генетические аспекты патогенеза гинекологического рака, в том числе патологии эндометрия.

Прикладной аспект этих исследований касается разработки новых методологических подходов к формированию групп повышенного онкологического риска, диагностики и лечения рака.

В Алёне Леонидовне поражает удачное сочетание плодотворного ученого и оперирующего специалиста. Например, ею разработано научное направление по лечению метаболи-



Алёна ЧЕРНЫШОВА,
ведущий научный сотрудник
отделения гинекологии

ческого синдрома у онкогинекологических больных.

Активно идет разработка, внедрение и оптимизация способов органосохраняющего лечения инвазивного рака шейки матки у больных репродуктивного возраста.

В соавторстве разработана методика экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) у больных раком шейки матки после органосохраняющего лечения. В результате из 86 прооперированных женщин за 10 лет забеременели 22 (большинство без ЭКО), на свет появились 14 малышей.

Врач Чернышова также разработала и внедрила в клинику практику оригинальные оперативные вмешательства с использова-

нием медицинских материалов и имплантатов с памятью формы при формировании искусственной шейки матки, что позволяет сохранить плод при беременности и значительно улучшить репродуктивные результаты после хирургического лечения.

– Органосохраняющее лечение – приоритетное направление в нашей работе, – отмечает лауреат. – Важно не только вылечить пациентку от онкологического заболевания, но и сохранить при этом хорошее качество жизни, в том числе и репродуктивную функцию женщины.

Освоенные передовые технологии активно внедряются в научную и практическую деятельность региональных онкоучреждений. Сегодня разработки томских онкологов нашли применение и в клиниках Южной Кореи и Тайваня.

Показатели научных достижений профессора Чернышовой впечатляют: получено 8 патентов на принципиально новые методы комбинированного лечения больных гинекологическим раком, 6 свидетельств о государственной регистрации баз данных. Результаты исследований опубликованы в 244 научных работах, в 2019 году она стала соавтором национального руководства по онкогинекологии.

Среди множества наград Алёна Леонидовна выделяет ту, что получила от Верховного Хурала Республики Тыва: «Очень тесное сотрудничество с тувинцами, пациенты едут к нам в Томск, и я часто бываю в республике». А также два диплома финалиста конкурса «ОнкоБиоМед» фонда «Сколково» разных лет за лучшие научные проекты.

На вопрос о том, что же ее движет, лауреат отвечает: «Очень хочется помогать женщинам. Надо видеть глаза тех счастливиц, которые после онкологического заболевания стали мамами! Дело чести врача и ученого-медика – приложить все силы, чтобы эффективно бороться с онкологической патологией».



Елена КОЛЕГОВА, научный
сотрудник лаборатории биологии
опухолевой прогрессии

С ЭНЕРГИЕЙ МОЛОДОСТИ

Среди молодых ученых до 35 лет звания лауреата удостоена **Елена КОЛЕГОВА**, научный сотрудник лаборатории биологии опухолевой прогрессии, кандидат медицинских наук.

«Ожидается, что к середине десятилетия каждый второй ученый в России будет моложе 40 лет. Эта тенденция сохраняется на протяжении нескольких последних лет, и, надеюсь, так и будет», – отметил недавно президент Путин.

Елена Колегова принадлежит к новому поколению молодых ученых, которые ставят перед собой цели и уверенно идут к их достижению, хорошо владеют иностранными языками, активно используют современные технологии. Они живут с большой скоростью, успевают делать очень многое.

Еще в школе Елена увлеклась химией, биологией и мечтала заниматься исследованиями. Поступила на медико-биологический факультет СибГМУ и уже на втором курсе пришла в лабораторию биохимии опухолей НИИ онкологии.

Здесь проходила студенческие практики и начала заниматься научными исследованиями под руководством с.н.с. Е.Е. Шашовой и завлабораторией И.В. Кондаковой. Причем занималась весьма успешно – ее доклад о результатах научного поиска занял призовое место на студенческом форуме. С красным дипломом выпускницы вуза Елена Колегова поступила в штат института в 2015 году младшим научным сотрудником лаборатории.

– Я влюбилась в лабораторную работу, – признается лауреат, – здесь большие возможности для реализации своих идей, задумок! К тому же в моем характере пунктуальность, ответственность и скрупулезность – без этих качеств не бывает исследователя. И главное, здесь ощущаешь большое значение своей научной деятельности, ведь она направлена на распознавание механизмов заболевания, а значит, на точную постановку диагноза, прогноз и эффективное лечение.

Елена Сергеевна работает в области исследования молекулярных механизмов развития злокачественных опухолей. В 2019 году она защитила кандидатскую диссертацию на тему «Белки клеточной подвижности и их регуляция в патогенезе и прогнозе метастазирования у больных немелкоклеточным раком легкого».

Помимо прекрасного знания принципов исследовательской работы, ей помогают отличное владение английским и использование компьютерных программ статистической обработки научных данных.

В ее научном багаже за пять лет работы – 62 публикации с высокими индексами цитирования, выступления на 18 научных конференциях разного уровня. Елена Сергеевна является руководителем гранта РФФИ, исполнителем ряда других проектов, соавтором пяти патентов и двух баз данных. Сегодня она работает в лаборатории под руководством Е.В. Денисова над новой научно-исследовательской темой, которая, быть может, станет основой для докторской диссертации.

Кроме научной она занимается и общественной работой в составе Совета молодых ученых ТНИМЦ РАН. Как ей всё удастся? Очевидно, это талант плюс упорство и работоспособность. Звание лауреата – отличная оценка сегодняшних достижений. Впереди – новые задачи, и пожелаем новых успехов!

Валентина АНТОНОВА

КЛАССНЫЙ ОНКОЛОГ-УРОЛОГ

За высокие результаты профессиональной деятельности, достижения в научных исследованиях врач-онколог, кандидат медицинских наук **Захар ЮРМАЗОВ** удостоен звания лауреата премии Томской области.

В клинику НИИ онкологии в 2003 году Захара Александровича, можно сказать, привели обстоятельства: закрылся военный госпиталь, в котором он два года работал врачом-урологом после окончания ординатуры. Но скоро новая специальность стала призванием и делом всей жизни. Сегодня Захар Александрович – высококлассный специалист-онкоуролог, которому подвластны сложные высокотехнологичные оперативные вмешательства.

– В наше время рак не фатальное заболевание, мы проводим комбинированное лечение: предоперационную химиотерапию, что позволяет существенно уменьшить объем опухоли, затем онкологическую операцию, в последующем может назначаться химио- или лучевая терапия. Применяется и таргетная терапия – лечение препаратами, которые блокируют рост и распространение раковых клеток.

В нашем онкологическом отделении №3 клиники НИИ активно используется интраоперационное воздействие на опухоль (фотодинамическая и интраоперационная лучевая терапия), различные варианты реконструктивно-пластического лечения после обширных операций на органах малого таза, растет объем нефрон-сберегающих операций, – отмечает специалист.



Захар ЮРМАЗОВ,
врач-онколог

Рабочий день Захара Александровича насыщен до предела: он проводит консультации, обследование онкоурологических пациентов, которые поступают не только из города и области, но и из регионов Сибири и Дальнего Востока.

Выполняет все виды и объемы хирургических вмешательств на органах мочевыделительной системы, занимается оптимизацией и

разработкой новых методов хирургических и реконструктивных операций, участвует в научной работе отделения.

– Сегодня хирургу мало иметь золотые руки, – говорит лауреат, – важно постоянно совершенствовать теоретические и практические навыки, чтобы соответствовать мировому уровню лечения наших пациентов. Кстати, я убедился на опыте, что хирургическая тактика у нас та же, что и за рубежом, правда, немного отстает оснащенность оборудованием.

За последние пять лет Захар Александрович пролечил более 400 пациентов, выполнил около 600 оперативных вмешательств. Большинство из них проведены эндоскопическим методом и, как правило, носят органосохраняющий характер.

Результаты работы нашли отражение в кандидатской диссертации, которую лауреат защитил в 2017 году, а также в ряде научных публикаций. Сегодня Захар Юрмазов работает над новой научно-поисковой темой: «Новые технологии лечения пациентов с диссеминированным раком почки с применением ингибиторов контрольных точек».

– Онкология – очень перспективная специальность, которая динамично развивается и требует новых технологий, подходов, – отмечает хирург, – здесь просто невозможно стоять на месте.

И все-таки самое главное в нашей работе – человеколюбие, милосердие и самоотверженность. Важно вселить в пациента уверенность, что с его болезнью можно и нужно бороться. А мы, онкологи, все время будем рядом, чтобы ему помочь.

поликлиника №10

ГОРДОСТЬ ПОЛИКЛИНИКИ

Лауреатом премии Томской области – 2020 стал врач-онколог, врач-хирург ОГАУЗ «Поликлиника №10» Илья БЕЛОУС.

Илья Алексеевич – один из тех врачей, которыми может гордиться наша поликлиника. Его отличают глубокие знания и профессиональное мастерство. В своей работе добивается высоких результатов, проявляет инициативу и организованность. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов, – так отозвалась о лауреате главный врач поликлиники Марианна КУБЛИНСКАЯ.

Подтверждают ее слова и пациенты: «Прекрасный, уравновешенный и очень толковый специалист!», «Илья Алексеевич – Врач с большой буквы, с золотыми руками! Побольше бы таких специалистов!»

Как же удалось врачу, который работает в поликлинике с 2015 года, заслужить такие оценки? Илья Белоус пришел в учреждение уже с достаточным опытом, имея за плечами великолепную школу известного хирурга, профессора Георгия Жерлова. В его центре обучался в интернатуре, затем несколько лет работал в Северске.

В интернатуре я ежедневно ассистировал на операциях, выполняемых Георгием Константиновичем и его учениками, знакомился с изобретенными и запатентованными им методиками хирургических, в том числе онкологических, вмешательств. Это был отличный опыт! – рассказывает врач. – Я стараюсь жить по тем принципам, которые заложил во мне Учитель: постоянно совершенствоваться, индивидуально подходить к больному, проявлять сочувствие и понимание.

В поликлинике №10 Илья Алексеевич работает в качестве врача-хирурга и онко-

лога, занимается предраковыми и раковыми состояниями пациентов. Имеет также сертификат колопроктолога, а сегодня является заведующим хирургическим отделением и центром амбулаторной хирургии.

Наша поликлиника обслуживает около 100 тысяч прикрепленного населения, среди них примерно три тысячи онкологических пациентов. Ежегодно выявляется около 760 первичных пациентов, в 2020 году их было 760 человек. Я провожу большую работу по онконастороженности с нашими специалистами, чтобы «ухватить» рак на ранней стадии. Лидируют рак ЖКТ, молочной железы, женских половых органов. Рак помолодел, но у пожилых людей он встречается чаще. Мы оказываем плановую и экстренную помощь таким больным, ведем диспансерное наблюдение, работаем в тесной связи с онкодиспансером. Очень хотелось бы открыть центр диагностики онкологических заболеваний на базе поликлиники, – делится мечтой врач-онколог, – с

современным высокотехнологичным оборудованием, чтобы вовремя диагностировать и, следовательно, эффективно лечить таких пациентов.

Как хирург, Илья Белоус проводит малоинвазивные операции, занимается лечением сосудистой патологии. Экстренную хирургическую помощь оказывает и в составе дежурной хирургической бригады МСЧ №2.

Накопленный опыт работы анализирует, делится им на различных научно-практических конференциях и в научных статьях (автор девяти публикаций).

Мне нравится помогать людям, казалось бы, в безвыходных ситуациях, – отмечает врач. – И когда наши пациенты поправляются, возвращаются к прежней жизни, я получаю огромное удовлетворение от своей работы!



Илья БЕЛОУС,
врач-онколог

станция скорой медицинской помощи

СЕКУНДЫ НА СПАСЕНИЕ

Врач – анестезиолог-реаниматолог ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Евгений ФРОЛОВ посвятил своей самоотверженной профессии почти четверть века.

Работа на скорой – это диагноз, – шутит Евгений Фролов, – ведь это психологически, а зачастую и физически тяжелый труд. Здесь остаются только те, для кого адреналин каждый день – это норма.

Сам Евгений Анатольевич на станцию скорой медицинской помощи пришел работать еще будучи студентом СибГМУ. В качестве медбрата ездил на вызовы в составе всех бригад: линейной, кардиологической, педиатрической, реанимационной. Окончив в 1997 году ординатуру СибГМУ по анестезиологии и реаниматологии, стал врачом реанимационной бригады. Вместе со специалистами среднего медицинского звена он много лет оказывает томичам первую догоспитальную помощь при состояниях, угрожающих их жизни: ДТП, ножевых ранениях, падениях с высоты, травмах, тяжелых аритмиях и др.

Задача реанимационной бригады – не просто транспортировать больного до стационара, – говорит врач. – От наших правильных действий зависит дальнейший исход лечения пациента. Мы должны оперативно снять болевой шок, начать восполнять кровопотерю, правильно провести иммобилизацию при травме. В стационаре пациенту продолжают оказывать помощь, проводя уже следующие важные манипуляции.

Евгений Анатольевич признается, что не выдержал бы стабильной работы в больнице. Скорая помощь нравится ему именно тем, что здесь не бывает одинаковых случаев, каждый день – это вызов твоим профессиональным навыкам, а иногда даже риск для собственной жизни.

Как-то раз пришлось в альпинистском снаряжении взобраться на башенный кран, чтобы дать наркотики пациенту. Там, на высоте пятого этажа, хирург-травматолог



Евгений ФРОЛОВ, врач
анестезиолог-реаниматолог

вынужден был ампутировать крановщику руку, зажатую балкой крана, – вспоминает Евгений Фролов.

В период пандемии COVID-19 его работа еще больше усложнилась. Если у пациента температура, то бригаде перед выездом нужно облачиться в душный и неудобный защитный костюм. Как и большая часть сотрудников станции скорой помощи, Евгений Анатольевич уже переболел этим вирусом.

Я, как и многие медики, работающие здесь по много лет, ни разу не пожалел, что выбрал эту специальность, – говорит Евгений Фролов. – Спасение человеческой жизни – это дело, которому отдаешь все свои силы.

Евгений Анатольевич – один из авторитетных и опытных профессионалов нашей станции, – отмечает председатель профкома Светлана ПАВЛОВА. – Как человека очень ответственного, хорошо знающего коллектив, мы привлекли его к работе на постоянной основе в финансовой комиссии нашего профкома. Кроме того, он постоянный участник многих наших спортивных мероприятий.

От всей души поздравляю Евгения Анатольевича и всех мужчин «Станции скорой медицинской помощи» с Днем защитника Отечества! Желаю всем крепкого здоровья, успехов в профессии и мирного неба над головой!

больница скорой медицинской помощи №2

АНЕСТЕЗИОЛОГ – РАБОТА ТВОРЧЕСКАЯ

За большой вклад в совершенствование детской анестезиологической и реанимационной службы г. Томска врач – анестезиолог-реаниматолог ОГАУЗ «Больница скорой помощи №2» Роман БОЧАРОВ удостоен звания лауреата премии Томской области – 2020.

Медицинский стаж Романа Владиславовича насчитывает свыше 30 лет. Мало кто знает: в 1990 году он пришел в больницу простым санитаром, а уже в 1993-м стал работать детским хирургом. Однако труд коллег-реаниматологов так впечатлил, что уже через полгода Роман Бочаров решил стать врачом отделения анестезиологии и реанимации и прошел переподготовку по этой специальности.

Для меня это направление очень интересное, – рассказывает специалист. – Я готовлю пациента к операции, затем провожу анестезию и слежу за его состоянием в течение всего операционного процесса и в раннем постнаркозном периоде. Если пациент тяжелый, то занимаюсь его выживанием. Лишь часть случаев, с которыми я сталкиваюсь в ежедневной практике, укладывается в традиционные протоколы медпомощи. Приходится изучать опыт отечественных и зарубежных коллег, самому предлагать и проводить нестандартные методы интенсивной терапии. Все это держит мозг в напряжении, заставляет постоянно думать. Для меня это очень увлекательно!

Опытный врач

Пациенты Романа Бочарова – дети из самых разных отделений больницы в возрасте от рождения до 18 лет с различ-

ными тяжелыми патологиями: ожогами, отравлениями, травмами, тяжелыми соматическими заболеваниями, врожденными аномалиями развития. Сюда они поступают как в плановом порядке, так и по скорой помощи. Как и у других коллег, у нашего лауреата количество ночных дежурств по скорой помощи достигает 10-12 ночей каждый месяц.

Кроме того, Роман Владиславович активно консультирует своих коллег других стационаров Томска и Томской области по вопросам диагностики и тактики лечения сложных, критических ситуаций у детей, а в случае необходимости сам выезжает к этим больным.

Роман Владиславович освоил все виды анестезии, реанимации и интенсивной терапии, используемые в педиатрии и неонатологии, – говорит главный врач больницы Андрей КАВАБАЕВ. – Много внимания он уделяет совершенствованию существующей диагностики, использованию новых видов контрольной аппаратуры и внедрению новых современных методов интенсивной терапии неотложных состояний у детей.

Пытливый исследователь

В 2008 году Роман Бочаров успешно защитил кандидатскую диссертацию, посвященную методам снижения интоксикации у детей с тяжелыми термическими поражениями.



Роман БОЧАРОВ, врач – анестезиолог-реаниматолог

Тяжелая интоксикация различной этиологии у маленьких пациентов затягивает выздоровление, может привести к летальному исходу.

Вместе с коллегой Андреем Леонидовичем Солнышко мы поставили цель – разработать эффективную методику снижения интоксикации при ожогах, аппендикулярных перитонитах, деструктивных пневмониях, доступную для обычной городской больницы, – рассказывает специалист. – Мы исследовали возможность аппарата для лазерного облучения крови «Мустанг 2000-2+», чтобы изменить агрегатное состояние крови у пациентов. В итоге подобрали максимально эффективную длину волны лазерного излучения, которая позволяет улучшить оксигенацию крови, снизить интоксикацию у ожогового пациента. Достигнуто

уменьшение трансфузии препаратов донорской крови, минимизация гнойных осложнений, сокращение объемов оперативной пластики и сроков пребывания детей в стационаре.

Результатом исследований в области лечения ожоговых больных стала не только кандидатская диссертация, но и четыре патента, 11 печатных работ, опубликованных в центральной печати, в том числе шесть из них – в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Своим опытом Роман Бочаров активно делился с коллегами на различных форумах.

Педагог, эксперт, спортсмен

Роман Владиславович сетует, что молодежь в его любимую профессию идет неохотно. Многие, едва поработав в отделении, тут

же уходят. Он гордится тем, что во время преподавания на кафедре детских хирургических болезней СибГМУ пять его выпускников стали анестезиологами-реаниматологами и работают теперь в ЛПУ Томска и регионов.

Также Роман Бочаров много лет является главным внештатным детским специалистом по анестезиологии-реаниматологии департамента здравоохранения ТО. Поэтому с началом эпидемии коронавируса он два месяца проработал в респираторном госпитале МСЧ №2. Нужно было не в теории, а на практике познать все детали реанимации такого рода пациентов и давать правдивые рекомендации другим врачам.

Удивительно, как в своем напряженном графике Роман Владиславович находит время и для участия в профсоюзной деятельности. Он постоянный участник летней спартакиады работников здравоохранения: играет в футбол, участвует в беге на ходулях и соревнованиях по стрельбе.

Когда занимаешься любимым делом, то появляется энергия для преодоления трудностей и желание достичь гораздо большего! – резюмирует врач.

Марина ДИАМАНТ

Юлия КРАВЧЕНКО,
председатель профкома
ОГАУЗ «Больница
скорой медицинской помощи №2»:

– Дорогие коллеги!
Поздравляю вас с Днем
защитника Отечества!
Желаю профессиональных
успехов, богатого здоровья,
благополучия и
личного счастья!

Сегодня рак, наряду с диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, одна из главных проблем здравоохранения всего мира. Опасность этого заболевания в том, что болевой синдром или серьезные проблемы со здоровьем проявляются у онкологического больного на поздних стадиях, когда медицина уже может быть бессильна.

Факторы, провоцирующие онкологию

На сегодняшний день ученым известны сотни причин, способные вызвать образование злокачественной опухоли.

Так, удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения – 30%, алкоголя – 4%, загрязнения окружающей среды – 2%, отягощенной наследственности – 2%.

Значительную долю в структуре причин составляют инфекции различной этиологии – 17%. Имеются сведения о том, что и бактерия *Helicobacter pylori* может вызывать онкологические поражения верхних отделов ЖКТ.

В последнее время в мире отмечается тенденция к значительному росту числа заболеваний меланомой кожи, которую провоцирует избыточное ультрафиолетовое излучение. Летальность при меланоме кожи достигает 50%. Опасность меланомы еще и в том, что ее опухолевые клетки с током крови и лимфы разносятся по всему организму, образуя отдаленные метастазы (вторичные очаги опухоли) в легких, печени, головном мозге.

Как предупредить рак?

В современной медицине профилактика онкологии проводится на нескольких уровнях:

– **первичный** – предупреждение воздействия канцерогенов, нормализация питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам;

– **вторичный** – наблюдение за группами риска, выявление и лечение предраковых заболеваний, ранняя диагностика рака (ведущие врачи мира говорят о том, что скрининг рака должен быть массовым и недорогим);

– **третичный** – предупреждение рецидивов (возврата) болезни, метастазов, новых случаев опухолевидных заболеваний у излеченных онкологических больных.

Ученые разработали список рекомендаций по питанию и физической нагрузке, которые могут значительно снизить вероятность возникновения рака.



МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВАЯ
КОМПАНИЯ **МАКС-М**

РАК – ДИАГНОЗ, А НЕ ПРИГОВОР

1. Поддерживайте нормальный вес в течение всей жизни. Избегайте избыточного набора массы тела. Для этого сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью. Если у вас избыточная масса тела, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживать его.

2. Ведите активный образ жизни. Взрослым людям необходимо по крайней мере пять или более дней в неделю по 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности, помимо повседневной активности.

Детям и подросткам следует выполнять подобные упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день.

3. Ежедневно употребляйте овощи и не слишком сладкие фрукты. Растительная клетчатка уменьшает

контакт канцерогенов с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

Кроме того, эти продукты содержат полезные витамины для нашего организма.

4. Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.

5. Избегайте слишком жирной пищи. Найдена прямая связь между избыточным потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

6. Ограничьте употребление мяса, особенно красного. Помните, что в копченой и нитрит-содержащей мясной пище находится значительное количество канцерогенов.

7. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Доказано, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

важно!

Специалисты АО «МАКС-М» напоминают: позаботьтесь о своем здоровье! Регулярно проходите профилактические медицинские мероприятия в поликлинике.

Ведь они необходимы, чтобы убедиться, что все показатели здоровья в норме, или была возможность выявить предрасположенность к заболеваниям. Ваше здоровье зависит от вашей ответственности за его состояние.

Лечение рака по полису ОМС

Что же делать, если страшный диагноз «онкозаболевание» подтвердился? Без паники! Онкологию лечат по полису ОМС!

С каждым годом в России серьезно увеличивается финансирование оказания медицинской помощи онкобольным.

Речь идет не только о доступности и своевременности диагностики и лечения, но и о применении оптимальных схем терапии.

АО «МАКС-М» напоминает, что с 2020 года Министерство здравоохранения ужесточило сроки по оказанию помощи онкологическим пациентам:

• консультации врачей-специалистов в случае подозрения на онкологическое заболевание



должны проходить в течение **трех рабочих дней**;

• диагностические инструментальные и лабораторные исследования для данной категории пациентов организуются

в течение **семи рабочих дней**;

• ожидание специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями также не может превышать **семи рабочих дней** с момента установления предварительного диагноза заболевания;

• кроме того, в течение **трех рабочих дней** с момента постановки диагноза онкологического заболевания врач-онколог устанавливает диспансерное наблюдение за пациентом.

Важно помнить, что объем программ по ОМС различается в разных регионах. Точно узнать, что вам обеспечат за счет полиса ОМС, можно в страховой компании, выдавшей полис.

ДЕСЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ДИАГНОСТИКА:

- 1. лимфома** – осмотр врачами-специалистами,
- 2. рак легких** – флюорография раз в год,
- 3. рак груди** – маммография раз в 1-2 года,
- 4. рак кишечника** – колоноскопия раз в год,
- 5. рак простаты** – для мужчин после 45 лет сдача крови на ПСА,
- 6. рак желудка** – эндоскопия раз в год,
- 7. рак печени** – по показаниям КТ, МРТ, анализ крови на онкомаркеры,
- 8. рак шейки матки** – мазок на цитологическое исследование,
- 9. рак пищевода** – гастроскопия, эндоУЗИ,
- 10. рак мочевого пузыря** – обращение к врачу при наличии крови в моче.

По вопросам о порядке получения медпомощи в рамках системы ОМС можно обратиться по бесплатному телефону круглосуточного контакт-центра АО «МАКС-М» в г. Томске

8-800-555-88-03

Лицензия ОС № 2226-01 от 23.01.2017

Реклама.



СПАСИБО ЗА РОСКОШЬ ОБЩЕНИЯ!

В феврале будет 40 дней со дня ухода из жизни человека, которого знал и любил весь Томск, – Вячеслава Викторовича НОВИЦКОГО, крупного российского ученого, академика РАН, доктора медицинских наук, заслуженного деятеля науки РФ, заслуженного работника культуры РФ, почетного гражданина города Томска, профессора кафедры патофизиологии СибГМУ, экс-ректора СибГМУ.

Уже опубликовано много материалов, посвященных этому печальному событию. Я хочу поделиться личными впечатлениями.

На всех подаренных книгах и совместных фото Вячеслав Викторович неизменно писал: «Спасибо за роскошь/радость общения...» Я удивлялась: «Это вам спасибо!» И действительно, более 30 лет я имела возможность общаться и работать рядом с незаурядным человеком.

«Здесь мое прошлое и будущее»

Он часто называл себя «местечковым патриотом» и пояснял: «Люблю Томск, сколько раз предлагали работу в Москве, других городах, но я ни за что не променяю наш город на другой. Здесь мои корни, я медик в четвертом поколении».

По его рассказам, бабушка с бабушкой были медиками, бабушка даже прошла обучение в Швейцарии. Именно она оказала на него большое влияние в плане приобщения к изящному искусству.

Рассказывал Вячеслав Викторович и о родственнике – профессоре Борисе Шершевском, который возглавлял кафедру в институте, об отце – проректоре по науке ТИАСУРа. Добавлял: «В Томске мое будущее – ученики, сын, внук Дима». О внуке – с большой любовью, мол, ростом высокий, занимается спортом, мечтает стать хирургом. Внук в этом году, на радость деда, сделал первый шаг к мечте – поступил в медицинский.

Вообще он очень чтит связь поколений. Потому в его кабинете стояли старинные отреставрированные шкафы, а рядом со

столом – большой портрет Александра III, основателя Императорского Томского университета.

По этой же причине он подержал увековечивание крупных ученых-медиков в форме горельефов на стенах вуза, открытие комнаты-музея академика Яблокова, музея истории вуза, в котором великолепно проводил экскурсии. Хорошо, что удалось сделать аудиозапись такой экскурсии, и поколения посетителей смогут услышать его голос и восхищаться энциклопедическими познаниями о научных школах вуза.

Учителя и ученики

С восхищением он рассказывал и о своих учениках. Вспоминаю мои первые годы работы в вузовской редакции газеты. До этого еще в студенчестве я как-то шла со старшекурсницами по пр. Ленина. Навстречу – импозантный мужчина: кудри до плеч, бархатный синий пиджак, брюки клеш. Девчонки зашептались: «Новицкий, из «КОМУ», мы от него в восторге!»

И вот через несколько лет этот человек-легенда перешагнул порог редакции и запросто стал общаться. В то время он был научным руководителем СНО (студенческое научное общество) вуза и с жаром стал говорить о том, какие «талантливые дети» в кружках и что об этом надо непременно писать.

Позже число «талантливых учеников», которые защитились под его руководством, перевалило далеко за сотню! И это было потрясающее умение – определить способности студента, помочь сделать первые шаги в науке. Думаю, многие-многие молодые ученые благодарны ему за это.



Он чтит и своих учителей, особо – своего главного наставника, академика Евгения Даниловича Гольдберга, который со временем передал ему заведование кафедрой, и уже Вячеслав Викторович продолжил и развил школу томских патофизиологов. А его учебник по патофизиологии стал настольной книгой студентов медвузов не только в России, но и в странах СНГ.

«Надо всё знать»

С того первого раза Вячеслав Викторович был частым гостем в нашей редакции. У нас был штаб по выборам в Совет народных депутатов СССР. Тогда Новицкий уступил Сулакшину, но, набравшись опыта, уверенно трижды побеждал на выборах в областную Думу.

Вместе с Вячеславом Викторовичем мы обсуждали публикацию его программы на выборах проректора по науке, затем ректора вуза.

Кстати, в качестве журналиста работать с ним было одно удовольствие. Когда нужно было взять у него интервью или какой-то материал для газеты, он повелительно говорил: «Пиши!» С ходу давал четкие формулировки, обобщения, выводы. После записи практически ничего не надо было дорабатывать, да и он крайне редко что-то исправлял.

Как-то мы вместе пошли в Облсвопроф, и он повел меня на первый этаж, где была выставка картин местных художников. Подводил к картине и спраши-

вал: «Нравится?» Я кивала головой, а он критиковал рамку, которая «размывает впечатление», или не ту «углубленность пейзажа». На мое восхищение, мол, оказывается вы не только в музыке разбираетесь, но еще и в изобразительном искусстве, ответил: «А как же, деточка, надо всё знать».

Действительно, круг его интересов был широчайший: литература, музыка, живопись, футбол. Многим он занимался профессионально.

О его вкусе, режиссерском и организаторском таланте свидетельствовали и вечера, которые он устраивал для сотрудников. Великолепным было мероприятие в честь 100-летия вуза, ежегодно проводились новогодние «ректорские приемы». Вначале – в актовом зале вуза с участием интересных артистов (в том числе из Новосибирска, под патронажем губернатора Толоконского). В последние годы – в драмтеатре, с приглашением столичных музыкантов. Такие праздники создавали прекрасное настроение, оставляли незабываемые впечатления у всех присутствующих. Долго еще после таких вечеров мы благодарили Вячеслава Викторовича.

С благодарностью мы вспоминаем его и сейчас. У него было большое сердце, которое вмещало море любви к жизни, людям, городу. И томичи платят ему той же любовью, которую он щедро дарил всем нам!

Валентина АНТОНОВА

Из книги В.В. Новицкого «О разном... Искренне»:

• **Я ЛЮБЛЮ Томск.** А любимейшее место – центральный проспект от главного корпуса политехнического до медицинских клиник. Особенно осенью, когда солнце, желтая листва и улыбающиеся этому солнцу очаровательные девушки. Такого скопления красивых женских лиц и тел, как в Томске, такой концентрации нет нигде. Это большой плюс нашего города, его своеобразная визитная карточка.

• **Я ЛЮБЛЮ музыку.** И не просто люблю музыку, а живу ею. Очень много слушаю. Бывает, по четыре-пять часов в день, вернее, в вечернюю, когда занимаюсь, читаю диссертации, что-нибудь пишу. И слушаю, слушаю, слушаю... Делаю что-нибудь по дому. Редко это бывает, но случается. Книжки, например, перебираю, протираю и опять слушаю. А слушать есть что – более пяти тысяч CD и виниловых дисков в моей домашней фонотеке.

• **Я ЛЮБЛЮ женщин.** Мне нравится общаться с ними, я нахожу в этом удовольствие. Они редко когда меня утомляют и портят настроение. Исключение – женщины, которые хотят показаться значительно умнее, чем они есть на самом деле, и особы излишне амбициозные.

• **Я ЛЮБЛЮ книги.** Безумно люблю, с самого раннего детства. Только никакие не электронные, не дай бог! Обычные книги. Люблю читать, листать, смотреть на полки с ними, просто держать в руках... Бывая в Москве, непременно захожу в мой любимый «книжный» на Тверской... Обязательно что-нибудь покупаю. Каждый раз везу из Москвы огромную сумку книг, пополняя свою фамильную библиотеку, в которой уже свыше 12 тысяч томов, большей частью художественной литературы... Где стоит какая книга, знаю с точностью до 95–98 процентов.

• **Я ЛЮБЛЮ футбол.** Я уже много писал о моей фанатичной любви к футболу... Хочу добавить только, что и здесь я «местечковый патриот», что меня значительно больше волнует, как играет моя любимая команда «Томь», чем, скажем, испанский «Реал» или английский «Челси», потому что мне глубоко плевать и на тех, и на других. А за «Томью» стоят тысячи таких же «придурков», как я, и в зной, и в дождь, и в мороз приходящих на стадион «Труд» и живущих эти два часа матча вместе со мной...

И еще он очень ЛЮБИЛ медиков. Вот его последняя запись в Фейсбуке с оценкой телефильма о томских врачах, сделанная когда он сам лежал в респираторном госпитале:

«... с благодарностью врачам, медсестрам, санитаркам – всем людям, надевшим на себя эти белые защитные костюмы и работающим буквально на износ в ковидных центрах, работающим исключительно профессионально, совсем не ради денег.... Я вижу это повседневно и ежедневно круглые сутки как пациент, и все это вызывает у меня чувство восхищения, благодарности и гордости за этих людей, за врачей, за медиков вообще».



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** – сахарный диабет, тиреозит;
- **гинекологические и андрологические болезни.**

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

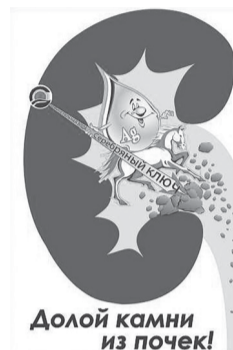


Главные богатства курорта – минеральная вода **Серебряный ключ** (ее месторождение находится на территории санатория), голубые серебросодержащие глины и алтайские лекарственные травы.

Реклама. Лич. № ЛО 22-01-002485 от 29.08.2014

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ:

- питьевое лечение минеральной водой «Серебряный ключ»,
- бальнеотерапия (ванны, теплый бассейн),
- ингаляторная терапия,
- спелеотерапия,
- траволечение, • массажи,
- физиотерапия, • глинолечение,
- ЛФК, • климатолечение.



Долой камни из почек!

Мы умеем хорошо лечить, поэтому наши гости всегда возвращаются к нам с друзьями!

НОВОСТИ

ПРИВИВОЧНАЯ КАМПАНИЯ

Первый компонент прививки от коронавируса уже поставили себе четыре тысячи жителей Томской области.

Сегодня вакцинация доступна в каждом муниципальном образовании Томской области. Прививки ставят везде, всем и бесплатно.

Активно идет предварительная запись. Восемь тысяч человек изъявили желание поставить вакцину на сайте ковидтомск.рф. Семь тысяч оставили заявки в поликлиниках. Тысяча людей записалась через портал госуслуг, еще столько же – через горячую линию департамента здравоохранения.

Скоро Томская область получит еще 18 500 доз вакцины от коронавируса.



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ COVID-19 ОНЛАЙН

Программу телемедицинской реабилитации для пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию, разработали сотрудники Томского НИИ курортологии и физиотерапии Сибирского ФНЦ ФМБА России совместно с департаментом здравоохранения Томской области.

Первые пациенты на этой неделе приступили к онлайн-занятиям. Инструктор по лечебной физкультуре следит за правильностью выполнения упражнений пациентами, контролирует артериальное давление, пульс, сатурацию, степень одышки, а при необходимости корректирует физическую нагрузку.

Упражнения позволяют улучшить функции дыхания, укрепить сердечно-сосудистую систему. Также в рамках курса пациентов ждут онлайн-занятия с психологом. Такая форма прохождения реабилитации разработана для удобства пациентов, у которых нет возможности проходить ее очно. Перед началом реабилитации пациенты проходят очный осмотр у специалистов Центра медицинской реабилитации НИИ курортологии и физиотерапии.

– Мы приглашаем людей на первич-



ную консультацию, где их осматривает мультидисциплинарная реабилитационная команда врачей, проводятся необходимые исследования. Затем пациентов распределяют по группам для занятий, – сообщил директор НИИ Алексей Зайцев. – После окончания курса реабилитации пациенты снова приходят на осмотр, на котором мы оцениваем динамику показателей состояния здоровья и, в зависимости от результатов, даем рекомендации по дальнейшим самостоятельным занятиям, включая ссылки на видеоролики по лечебной гимнастике.

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,
- воздействию 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»:

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



Предварительная запись по тел. 93-72-55.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Газета «На здоровье!», №2 (254), февраль, 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
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 03.02.2021.
Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно.
Заказ №3997.
Тираж – 5000 экземпляров.
Дата выхода в свет: 03.02.2021.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

НОВОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПОРОВ

Запоры, опорожнение с усилиями и болью, нерегулярный стул – эти проблемы можно решать одновременно, получая большую пользу для здоровья!

Для помощи людям в избавлении от запоров и сопутствующих им проблем компания «Сибирская клетчатка» предлагает использовать специализированный коктейль «СК ЛАКС».

Сегодня на рынке существует множество медикаментов, БАДов, трав и различных продуктов, направленных на предотвращение запоров и нормализацию работы ЖКТ. Одни из них хорошо решают эту проблему, но имеют противопоказания при длительном приеме. Другие можно принимать долго, но их вклад в здоровье человека минимален.

Специалисты компании «Сибирская клетчатка», имеющие 20-летний опыт работы с оздоровительными продуктами, решили создать **мультиклетчаточный коктейль, который комплексно и безопасно решает проблему запоров.** Он оказывает широкое позитивное действие на организм, при этом лишен недостатков и противопоказаний, которые есть у большинства предлагаемых на сегодняшний день слабительных средств.

Уникальный функциональный коктейль

«СК ЛАКС» – это зарегистрированный продукт диетического и профилактического питания с уникальным составом и широким спектром полезного действия.

В его составе – хорошо зарекомендовавшие себя послабляющие компоненты: свекла, чернослив, тыква, ламинария, отруби, яблоко, семена подорожника и семена чиа. Состав усилен инулином, витаминами и пропитан настоем специального сбора из дикорастущих сибирских трав.

Сохранить полезные свойства и усилить биологическую активность входящих в состав «СК ЛАКСа» ингредиентов помогает оригинальная технология изготовления коктейля методом циклического вакуумного экстрагирования (объединения ингредиентов при пониженном давлении и температуре).

Важным критерием включения компонентов в состав при разработке рецептуры «СК ЛАКСа» являлось высокое содержание в них различных типов клетчатки. Этот подход позволил создать оригинальный микс пищевых волокон, предотвращающих запоры естественным, физиологическим способом. Клетчатка необходима для полноценной работы желудочно-кишечного тракта, ее употребление вызывает именно послабляющий, а не слабительный эффект.

В отличие от большинства сорбентов «СК ЛАКС» не связывает и выводит из кишечника вредные и полезные вещества одновременно. Содержащаяся в коктейле раство-

римая клетчатка связывает и выводит токсины, тяжелые металлы, канцерогены, не затрагивая полезные нутриенты. Эти свойства растворимой клетчатки подтверждены многими научными исследованиями.

Польза для организма

«СК ЛАКС» не вызывает заметного привыкания, и его применение в течение длительного времени оказывает на организм разнообразное полезное действие. Кроме решения проблем со стулом и улучшения работы ЖКТ, прием «СК ЛАКСа»:

- обогащает рацион питания широким спектром полезных нутриентов,
- способствует снижению веса,
- улучшает липидный профиль,
- снижает уровень сахара в крови.

Пул пребиотиков, содержащихся в компонентах коктейля, является питательной средой для полезной микрофлоры кишечника, тем самым решая проблему дисбактериоза. Поэтому прием «СК ЛАКСа» полезен для восстановления микрофлоры после прохождения курса лечения антибиотиками. В таких случаях эффективна схема поочередного приема «СК ЛАКСа» и пробиотиков с интервалом в три-пять часов.

трех-шести месяцев или постоянного употребления.

Однако стабильный положительный эффект часто происходит уже после двух-пяти дней регулярного приема коктейля. При этом нередки случаи, когда двух-трехнедельный прием «СК ЛАКСа» помогал решить проблему запоров на срок от двух месяцев и более.

Суточная дозировка зависит от ряда факторов: комплекции тела, двигательной активности, качества рациона питания. Важно помнить, что «СК ЛАКС» не является лекарством, поэтому важен индивидуальный подбор дозировки смеси как на порцию, так и на количество порций в день.

Большинству людей для установления легкого, регулярного стула достаточно одной-двух порций коктейля в день. Прием трех порций (шесть столовых ложек) не вызовет отрицательных последствий, увеличит объем каловых масс и частоту стула.

Для того чтобы приготовить коктейль, необходимо одну-две столовые ложки смеси всыпать в стакан воды комнатной температуры или любой другой жидкости (кисломолочные напитки, соки, молоко, растительное молоко), перемешать и дать настояться одну-две минуты.

Готовый напиток – несладкий, имеет нейтральный растительный вкус и консистенцию киселя. Пить коктейль рекомендовано за 15-20 минут до еды. Также можно добавить сухую смесь коктейля в кашу, творог и т. д. Можно просто съесть одну-две ложки смеси и запить их водой.

В первые дни приема возможно повышенное газообразование. Если это становится проблемой, рекомендуется снизить дозу до одной чайной ложки, постепенно в течение недели увеличивая ее до рекомендованной.

Сочетание с медикаментами

«СК ЛАКС» совместим с любыми продуктами. Нами не обнаружены данные о снижении эффективности лекарственных средств и гормональных препаратов при совместном употреблении с отдельными ингредиентами «СК ЛАКСа».

В то же время медицинские исследования по совместимости лекарств и «СК ЛАКСа» не проводились. В случае опасений по этому поводу принимайте «СК ЛАКС» и медикаменты отдельно с интервалом в три-четыре часа.

«СК ЛАКС» выполняет роль сорбента в случае алкогольного и пищевого отравлений.

Противопоказания к применению

Противопоказаниями к применению «СК ЛАКСа» являются: язва желудка в открытой форме, колиты, энтероколиты, индивидуальная непереносимость.

Антон ЧЕРНИКОВ,
директор
ООО «Сибирская клетчатка»



состав:

оболочка пшеничного зерна, семена чиа, свекла сушеная, травяной сбор сушеный (душица трава, солодка корень, тысячелистник трава, крапива лист, подорожник лист, одуванчик корень, крушина кора, укроп пахучий плоды), отруби овсяные, чернослив, тыква сушеная, инулин, ламинария сушеная, яблоко плоды сушеные, псиллиум (оболочка семян подорожника), стабилизатор альгинат натрия (экстракт морских водорослей), поливитаминный комплекс (С, В3, В5, В6, В1, В9, Н, В12).

где купить?

«СК ЛАКС» можно приобрести на сайтах:

- магазинклетчатки.рф
- wildberries.ru
- ozon.ru

Заказ для аптек в компании АО НПК «КАТРЕН» и для томичей с доставкой в ближайшую аптеку – на сайте

- apteka.ru

В фирменном магазине по адресу: г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 101, с 9.00 до 17.00, сайт – tfzp.ru

Реклама.

СИБИРСКАЯ®
КЛЕТЧАТКА

Производитель
ООО «СИБИРСКАЯ КЛЕТЧАТКА».
634021, Россия, г. Томск,
пр. Фрунзе, 109, оф. 101.

Консультации по телефону
8-913-824-99-76
и e-mail: tfzp@tfzp.ru

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.