

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 (276) ФЕВРАЛЬ, 2023 г.

С праздником доблести и чести!



Дорогие томичи и коллеги! Примите искренние поздравления с ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



Это праздник силы, мужества и доблести. Защищать Родину, дом и семью – почетная обязанность каждого мужчины. Многие наши соотечественники сегодня с честью выполняют свой долг, защищая суверенитет страны, наши жизненные ценности, ежесекундно рискуя своей жизнью и здоровьем, в том числе и коллеги – медики. Там они спасают жизни, а здесь, на рабочем месте, стоят на страже здоровья пациентов.

Мы гордимся вами, наши дорогие защитники! Надеясь на вас и ждем только Побед!

От всей души желаем вам силы и твердости духа, крепкого здоровья и оптимизма! Берегите себя!

**Марина МУСИНА, главный врач
ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника»**



Поздравляем с Днем российской науки!

Дорогие коллеги! Открытия ученых неизменно способствуют повышению качества нашей жизни.

Результаты нашей каждодневной напряженной работы – идеи и проекты, фундаментальные исследования и эксперименты, позволяющие познать суть многих явлений, составляющих нашу жизнь; технологии, внедренные в клиническую практику; новые материалы и технологические решения, помогающие клиницистам справляться со сложнейшими задачами.

В профессиональный праздник искренне желаю вам сохранять интерес к работе! Ведь именно интерес можно назвать главным залогом успеха ученого, главным «двигателем прогресса», без которого невозможны прорывные достижения и новые открытия. Пусть эта искра не погаснет!

С праздником, дорогие друзья! Вдохновения вам и успеха во всех начинаниях!

В.А. Степанов
От имени всего коллектива Томского НИМЦ
В.А. СТЕПАНОВ,
директор Томского НИМЦ,
академик РАН



9 февраля – ДЕНЬ СТОМАТОЛОГА

Дорогие коллеги! Уважаемые томичи!

Профессия стоматолога является одной из самых популярных и благородных в медицине, ведь нас называют мастерами улыбок!

Наши специалисты трудятся с полной отдачей для сохранения здоровья томичей и жителей Томской области! Они обладают необходимыми знаниями, ювелирным мастерством и умением находить подход к каждому пациенту. Желаю коллегам профессионального признания, успехов и удачи в работе, счастья в личной жизни!

Нашим пациентам пожелаю хорошего настроения, ослепительных улыбок, от которых «станет всем светлей»!

Галия АХМЕДЗЯНОВА,
директор медицинского центра «ЕВРОДЕНТ»

ул. Киевская, д.15,
тел. +7 (3822) 99-61-68

ул. Герасименко, д.1/6
тел. +7 (3822) 46-96-76



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

Ученые НИИ онкологии Томского НИМЦ РАН – лауреаты премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры

ЭФФЕКТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Лауреатом премии Томской области стал научный коллектив НИИ онкологии Томского НИМЦ по теме «Инновационные разработки в диагностике, лечении и реабилитации больных злокачественными новообразованиями», руководитель коллектива – академик РАН, профессор, доктор медицинских наук Евгений ЧОЙЗОНОВ.

О своих коллегах руководитель говорит так:

– Счастливы работать с нашим коллективом, горжусь своими коллегами, которые могут проводить в клинике не 24 часа, а все 25! Благодаря таким людям жива сегодня наша медицина.

В составе научного коллектива трудятся профессор, доктор меднаук В.И. Чернов, М.Р. Мухамедов, В.А. Новиков, доктор меднаук Д.Е. Кульбакин, Л.Н. Балацкая, С.Ю. Чижевская, Р.В. Зельчан, А.А. Медведева.

Учеными разработана оригинальная методика комбинированного лечения местно-распространенного рака полости носа и придаточных пазух с применением фотодинамической терапии и имплантатов из никелида титана. Внедрение этой методики обеспечило восстановление естественного питания и речи у пациентов.

Одно из направлений работы коллектива – реабилитация пациентов после перенесенных операций. За период с 2017 по 2021 год разработана и внедрена в кли-



Евгений ЧОЙЗОНОВ

ническую практику методика комбинированной реконструкции челюстно-лицевой области у больных опухолями головы и шеи с использованием химерных ревазкуляризованных лоскутов и индивидуальных реконструктивных имплантатов из биокерамики и титана. Это позволило устранить дефекты челюстно-лицевой области и достичь косметического эффекта.

Междисциплинарное сотрудничество с учеными других учреждений дает возможность использовать самые инновационные технологии. Так, совместно с учеными ТУСУРа разработан и внедрен в клиническую практику программный комплекс «OnkoSpeech v1.0», позволяющий применять персонализированный подход к речевой реабилитации больных раком полости

рта и ротоглотки. Совместно с учеными ТПУ в рамках ФЦП «Фарма-2020» впервые в истории ядерной медицины был разработан РФП ^{99m}Tc-1-тио-D-глюкоза, который позволяет оценивать метаболизм опухоли и визуализировать злокачественные новообразования на обычных гамма-камерах.

Уникальной разработкой коллектива является мультисенсорный комплекс молекулярной диагностики рака легкого, гортани и гортаноглотки на основе нейросетевого анализа выдыхаемого воздуха.

Результаты научных исследований послужили основой для получения 37 патентов Российской Федерации на изобретения и 27 свидетельств о регистрации баз данных, программ для ЭВМ и товарных знаков. Все способы лечения и диагностики, защищенные патентами, разработаны на высоком исследовательском уровне, апробированы и внедрены в клиническую практику НИИ онкологии. Шесть разработок стали предметом лицензионных договоров с индустриальными партнерами и внедрены в производство. Под руководством членов коллектива в 2017-2021 годах защищены шесть докторских и семь кандидатских диссертаций.

Деятельность коллектива ученых получила высокую оценку и признание, а руководитель Е.Л. Чойзонov стал лауреатом Государственной премии РФ в области науки и технологий за 2020 год. Сегодняшняя премия Томской области – еще одно доказательство достижения томских онкологов!



Надежда ЧЕРДЫНЦЕВА

УЧЕНЫЙ – УНИВЕРСАЛ

Лауреатом областного конкурса «Профессор года – 2022» стала заместитель директора НИИ онкологии Томского НИМЦ по научной работе, заведующая лабораторией молекулярной онкологии и иммунологии Надежда ЧЕРДЫНЦЕВА, доктор биологических наук, профессор, член-корреспондент РАН.

– Надежда Викторовна – человек широкой эрудиции, это квалифицированный специалист в области молекулярной онкологии, иммунологии, патофизиологии. Она «профессор» своего дела, безусловный авторитет среди ученых-онкологов в нашей стране и за рубежом, – так отзывался о коллеге директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, академик РАН Евгений Чойзонov.

Надежде Викторовне посчастливилось стать прямой ученицей академика РАН Н.В. Васильева. Она окончила ТГУ по специализации «Биофизика», а с открытием НИИ онкологии в 1979 году пришла в лабораторию иммунологии под руководством академика и стала его верной соратницей и коллегой. В 1991 году ученица переняла эстафету руководства лабораторией.

– Николай Владимирович – уникальный ученый, – отмечает Надежда Викторовна, – он определил различные направления научных поисков в области иммунологии и онкологии, которые мы сейчас развиваем на новом – клеточном и молекулярном – уровне.

Надежда Викторовна вносит весомый вклад в развитие онкоиммунологии. Совместно с коллегами из ТГУ, Гейдельбергского университета (профессор Ю. Кжышковска) ей удалось получить новые данные о системе иммунитета в условиях опухолевой прогрессии, выявить маркеры, предсказывающие эффект терапии на опухоль, и показать роль опухолевого микроокружения в прогнозе заболевания.

Профессор Н.В. Чердынцева активно развивает новое актуальное направление в области биомедицины – изучение особенностей молекулярного патогенеза рака в разных этнических популяциях, результаты которого могут быстро транслироваться в практику и повысить эффективность лечения пациентов.

– Все знают, что метастазы, которые поражают жизненно важные органы, могут привести к гибели человека, – говорит профессор. – Сейчас парадигма в онкологии строится на том, чтобы понять, как предотвратить метастазирование.

Именно этим занимается междисциплинарный коллектив под руководством известного патолога, профессора В.М. Перельмутера и профессора Н.В. Чердынцевой, его приоритетные исследования признаны в мировом сообществе и поддержаны крупными грантами.

Надежда Викторовна работает с командой, в которой есть ее ученики (под ее руководством защищены 20 кандидатских и пять докторских диссертаций), а также ученые с дипломами биологов, технических специальностей. Профессор курирует магистратуру в ТГУ по междисциплинарному профилю, а ее научное подразделение является плацдармом для подготовки магистрантов, аспирантов. Вместе с коллегами она работает на передовом крае онкологии, а звание «Профессор года» – еще одно признание ее заслуг!

ВСЯ РАБОТА – ВО ИМЯ ПАЦИЕНТА!

За высокие результаты профессиональной деятельности, достижения в научных исследованиях заведующий отделением абдоминальной онкологии, доктор медицинских наук, профессор Сергей АФАНАСЬЕВ удостоен звания лауреата премии Томской области.

Любовь к хирургии у будущего лауреата проявилась еще в студенчестве, а знакомство с такими светилами хирургии, как профессор Б.И. Альперович, В.Ф. Цхай, окончательно определило профессиональный выбор. Получив диплом с отличием, выпускник ТМИ в 1989 году приступил к работе в торакоабдоминальном отделении НИИ онкологии. Здесь ему вновь повезло с учителем – заведующий, профессор С.А. Тузиков обладал признанным авторитетом в онкохирургии.

Сергей Геннадьевич в отделении прошел все карьерные ступени – от младшего научного сотрудника до главного, а в 2018 году возглавил новое абдоминальное отделение. Сфера его научных интересов связана с разработкой, совершенствованием и внедрением в клиническую практику новых методов комбинированного и хирургического лечения злокачественных новообразований желудочно-кишечного тракта, малого таза, а также обеспечением периоперационного периода при радикальных и расширенных операциях у этой категории больных.



Сергей АФАНАСЬЕВ

Совместно с учеными других учреждений Сергей Геннадьевич занимается фундаментальными исследованиями в этой области. Результаты научных поисков нашли отражение во многих научных статьях, монографиях и докторской диссертации (2005 год). А внедрения в клиническую практику подтверждают 27 патентов РФ на изобретения и 7 свидетельств о государственной регистрации баз данных.

Пристальное внимание к патологии ЖКТ Сергей Геннадьевич объясняет так:

– В последнее время растет количество пациентов с колоректальным раком,

рак желудка также не сдает позиций. Этим обстоятельством вызвана и организация нашего отделения как самостоятельной структуры. К факторам, которые повышают риск развития названных патологий, относятся употребление легкоусвояемой пищи, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни и др.

Но в наше время рак не фатальное заболевание, мы используем новые методы комбинированного и хирургического лечения, которые позволяют увеличивать показатели выживаемости пациентов.

Заведующий отделением является организатором и руководителем междисциплинарной команды хирургов НИИ онкологии. У него сложилась своя научная школа из учеников, в которой один доктор и 11 кандидатов наук.

Весь день Сергея Геннадьевича занят до предела: помимо научного и клинического руководства коллективом, в котором трудятся шесть сотрудников (два доктора и три кандидата наук), он несколько раз в неделю сам берется за сложные операции, консультирует пациентов, которые приезжают не только из нашей области, но и из регионов Сибири и Дальнего Востока.

– Всё, что мы делаем, – говорит хирург, – имеет одну цель – облегчить участь пациента, помочь ему выздороветь. И на этом пути у онкологов еще много задач и открытий!

Пожелаем лауреату новых успехов!

МОЛОДЫМ ВАЖНА ПОДДЕРЖКА

Среди молодых ученых до 35 лет звания лауреата удостоена Ирина МИЛОЙЧИКОВА, научный сотрудник отделения радиотерапии, кандидат физико-математических наук.

Ирина Милойчикова принадлежит к новому поколению молодых ученых, которые ставят перед собой цели и уверенно идут к их достижению, активно используют современные технологии, ведут исследования на стыке нескольких наук и в содружестве с учеными разных стран.

Со школьных лет Ирина привыкла всё делать на отлично и без сомнений пускаться в неизведанное. В Томск она приехала из Казахстана. В магистратуре ТПУ увлеклась медицинской физикой, затем здесь же поступила в аспирантуру. И параллельно обучению в 2012 году начала работать в качестве медицинского физика, затем научного сотрудника отделения радио-

терапии в НИИ онкологии ТНИМЦ.

Приоритетным направлением научных исследований Ирины Милойчиковой является оптимизация дозовых нагрузок при проведении дистанционной и интраоперационной лучевой терапии пучками электронов.

Результаты научных поисков нашли отражение в кандидатской диссертации (2018 год). Актуальность и перспективность изучаемой проблемы отмечены различными грантами, дипломами и стипендиями. Сегодня научная работа Ирины Алексеевны направлена на разработку способа формирования терапевтических пучков электронов с помощью пластиковых изделий, изготовленных методом быстрого прототипирования. Это позволит



Ирина МИЛОЙЧИКОВА

оперативно и качественно решать клинические задачи, а также повысить эффективность методов лечения, использующих пучки электронов. Исследования ведутся в содружестве с учеными ТПУ, других учреждений, в том числе зарубежных. Ирина Алексеевна не раз выступала с докладами по этой теме на различных научных форумах, работа отмечена престижными дипломами.

Несколько лет назад достижения молодого ученого уже были отмечены в регионе.

– Для молодых исследователей очень важно, что нас отмечают, о нашей работе знают, а значит, мы чувствуем себя более уверенно и будем стремиться к новым вершинам, – так оценила лауреат новую награду.

Валентина АНТОНОВА

АНО «НИИ микрохирургии»

УНИКАЛЬНЫЕ МЕДТЕХНОЛОГИИ



Итогом почти трехлетней научной работы сотрудников АНО «НИИ микрохирургии» стали разработка и внедрение в клинику двух уникальных технологий реиннервации органов, которые вызвали огромный интерес среди пациентов и российского врачебного сообщества.

Томские микрохирурги разработали оригинальную методику использования подкожного нерва голени для реиннервации глаза и полового члена путем выделения участка подкожного нерва из нижней конечности и его свободной пересадки в место, где необходимо восстановить иннервацию органа с поврежденными нервами. Делается это путем соединения поврежденных нервов органа со здоровым нервом через аутонервную вставку (подкожный нерв).

– Летом 2022 года в клинике НИИ микрохирургии мы выполнили две сложные многочасовые операции с применением данной технологии, которая в России использовалась впервые, – рассказывает президент АНО «НИИ микрохирургии», профессор, заслуженный врач РФ Владимир БАЙТИНГЕР. – Таким образом мы получили две методики: восстановление чувствительности роговицы глаза после травмы тройничного нерва и восстановление иннервации полового органа при эректильной дисфункции после удаления опухоли простаты. Такие операции сегодня очень востребованы. Пациенты обращаются к нам за данной помощью регулярно. Исследования по разработке этих технологий проводились в течение трех лет в рамках Соглашения о сотрудничестве между АНО «НИИ микрохирургии» и Администрацией Томской области. Для больных подобные операции были выполнены по полису ОМС.

Вернуть мимику лицу

Повреждения лицевого нерва в ходе травм лица различного происхождения или в результате оперативного вмешательства по удалению опухоли мостомозжечкового угла – достаточно частое явление. Как результат – паралич лица: перекошенное лицо с постоянно открытым глазом (лагофтальм). В современной реконструктивной микрохирургии разработка эффективных технологий по реанимации лица при повреждении лицевого нерва очень актуальна.

– К нам в клинику обратился пациент из Алтайского края. Ранее он перенес операцию по удалению опухоли мозга, – рассказывает Владимир Федорович. – В результате вмешательства у мужчины парализовало половину лица. Глаз перестал закрываться, пропала чувствительность роговицы. Мужчина страдал от частых воспалений роговицы и практически утратил зрение. Офтальмологи вели речь о возможной полной потере зрения. Во время консультации стало ясно, что ему необходимо восстановить сразу два нерва: лицевой и ветвь тройничного.

Совместно со специалистами Томской ОКБ мы провели ему одновременную реанимацию парализованного лица и восстановление чувствительности роговицы глаза. Микрохирург, кандидат меднаук Андрей Байтингер выделил участок подкожного нерва нижней конечности и с помощью микрохирургической



Микрохирург Андрей Байтингер (справа) и уролог Андрей Гураль во время операции

техники соединил его с тройничным нервом здоровой части лица. Затем приглашенный врач отделения офтальмологии ОКБ Евгений Башняк подсоединил подкожный нерв голени к главному яблоку.

Спустя несколько месяцев у пациента вернулась чувствительность роговицы и значительно улучшилось зрение. Была ликвидирована асимметрия лица.

Лечение эректильной дисфункции

Одно из осложнений после операции по поводу рака предстательной железы – эрек-

тильная дисфункция из-за повреждения нервов во время удаления опухоли.

Микрохирург Андрей Байтингер и уролог Андрей Гураль прооперировали пациента, у которого в ходе онкологической операции были повреждены нервы полового члена. Также был взят фрагмент нерва с ноги, через него установлена связь между нервами бедра и кавернозными телами полового члена.

– В этом случае за основу мы взяли микрохирургическую технологию, разработанную врачами в Бразилии, и несколько модифицировали ее, – говорит Андрей Байтингер. – Операция

прошла успешно, после нескольких месяцев реабилитации эректильная функция у пациента полностью восстановилась.

Для патентования своих методик АНО «НИИ микрохирургии» уже направила необходимые документы в Роспатент.

«Лимфоскоп»

Еще одно направление научной работы НИИ микрохирургии в рамках Соглашения с областной администрацией – разработка уникального аппаратно-программного комплекса для исследования лимфатической системы руки после удаления груди по поводу рака.

В 2019 году ученые-микрохирурги запатентовали разработку для дифференцирования лимфатического русла соседних органов.

При злокачественных опухолях молочной железы удаляют подмышечные лимфатические узлы. В 50–70% случаев это приводит к тяжелым отекам верхней конечности – так называемой слоновости, требующей тяжелого и длительного лечения.

Совместно со специалистами томской особой экономической зоны микрохирурги разработали уникальную технологию – двухконтрастную флюоресцентную лимфографию. Появилась возможность дифференцировать лимфоузлы, отводящие и приносящие лимфососуды с помощью двух флюоресцентных, которые под воздействием лазера светятся по-разному.

Сегодня совместно с группой компаний «Элект» и Самарским медуниверситетом на основе этой технологии микрохирурги создают целый аппаратно-программный комплекс «Лимфоскоп» для диагностики и санации лимфатического русла удаляемого органа.

Марина ДИАМАНТ

25 ЛЕТ МЫ С ВАМИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В январе 1998 года вышел первый номер томской медицинской газеты «На здоровье!»

На момент выхода наша газета являлась единственным в регионе специализированным медицинским изданием для населения и медицинской общественности. Такой статус она сохраняла десятком лет. Сегодня издание выдерживает конкуренцию не только с другими газетами, но и с интернет-ресурсами. У нас есть сайт, газета представлена в соцсети, но все же главное в нашей работе – пахнущий свежей краской очередной номер газеты.

Читатель, открыв страницы, найдет здесь материалы о профилактике заболеваний, здоровом образе жизни, познакомится с лучшими специалистами-медиками, а также с новыми методами диагностики и лечения, с работой лечебно-профилактических учреждений и научно-исследовательских институтов. Герои наших публикаций – академики и студенты, врачи и медсестры, лаборанты и водители. Главное, все они преданы своей профессии, достигли в ней успехов!

Мы даем советы читателям: «Исцелился сам!», «Советует специалист», рассказываем, каким может быть «Качество

жизни». Информировать о новинках фармакологии («Наша аптечка»), о том, где можно получить квалифицированную медпомощь («Здесь вам помогут»), рассказываем, чем живут профсоюзные организации медицинских учреждений («Профсоюзная жизнь»).

Наша газета хорошо узнаваема читателями и медицинской общественностью Томска. Очень надеемся, что история газеты будет продолжаться и нас ждут новые «встречи» с читателями!

Награды

В 2006 году газета стала дипломантом Национального конкурса СМИ «Здоровая жизнь в здоровом обществе».

В 2007 году отмечена наградами: – департамента здравоохранения Томской области, – Федерации профсоюзов Томской области, администрации г. Томска, – объединенной администрации Кировского и Советского округов г. Томска, – архиепископа Томского и Асиновского Ростислава.

В 2008 году выиграла по конкурсу

грант администрации Томской области.

В 2010 году получила серебряный диплом номинанта в открытом конкурсе профессионалов фармацевтической отрасли Томской области «Фармпрестиж» в номинации «Отраслевая пресса года». В этом же году газета награждена Почетной грамотой губернатора Томской области и архиепископа Томского и Асиновского Ростислава за большой вклад в дело духовно-нравственного просвещения и активное участие в проведении Дней славянской письменности и культуры.

В 2011 году газета заняла II место в журналистском конкурсе Федерации профсоюзных организаций Томской области за лучшее освещение профсоюзной жизни.

В 2013 году газета заняла II место в журналистском конкурсе Федерации профсоюзных организаций Томской области за лучшее освещение профсоюзной жизни.

В 2020 году – второе место в региональном журналистском конкурсе, посвященном Году рабочих профессий в Томской области.

Главный редактор – Валентина Андреевна АНТОНОВА, член Союза журналистов РФ. Имеет награды: Почетную грамоту Министерства здравоохранения РФ, Почетные грамоты Томской областной администрации и ценный подарок губернатора Томской области, юбилейную медаль «400 лет городу Томску».



ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ ЖЕЛАЕМ: «ЧИТАЙТЕ "НА ЗДОРОВЬЕ!" И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН БЕРЕЖНО ХРАНИТ ТРАДИЦИИ

Вот уже 21 год занимается профсоюзной работой Всеволод ГУЛЯЕВ, кандидат медицинских наук, врач рентгенографических и томографических методов диагностики высшей категории НИИ кардиологии ТНИМЦ. Последние три года он возглавляет профком института, продолжая традиции одной из образцовых профсоюзных организаций работников здравоохранения в Томской области.

В НИИ кардиологии Всеволод Гуляев впервые пришел будучи десятиклассником: целый год выполнял обязанности санитаря приемного отделения клиники института. Семья была многодетная, Всеволод помогал родителям, чем мог. Место работы выбрал случайно. Сам он родом из медицинской династии, которая берет свое начало с прадедушки – уездного фельдшера.

В 1994 году Всеволод Гуляев с отличием окончил лечебный факультет СибГМУ, а затем в Новокузнецком ГИДУ-Ве прошел специализацию по направлению «рентгенология». Решил пойти по стопам своего деда Всеволода Анатольевича Гуляева, заведовавшего некоторое время кафедрой рентгенологии ТМИ, ветерана Великой Отечественной войны, руководившего в послевоенные годы рентгенологическим отделением военного госпиталя.

– Дедушка, как и его жена, – ветераны войны, а прадед – кавалер Георгиевских крестов, участник Русско-японской войны, – рассказывает председатель.

После окончания вуза Всеволод Гуляев стал работать в НИИ кардиологии в качестве врача-рентгенолога и сразу вступил в профсоюз. В 2003 году защитил кандидатскую диссертацию, посвященную методам лучевой диагностики. Казалось: у Всеволода Мильевича нет свободного времени.

– Зная мою активную жизненную позицию, а также то, что я увлекаюсь туризмом и альпинизмом, наш председатель профкома Александр Юрьевич Федоров в 2002 году предложил мне возглавить спортивную секцию, – рассказывает Всеволод Мильевич. – Я с удовольствием согласился.

Спортсекция вела активную деятельность, вовлекая в спортивную жизнь института все больше сотрудников. В первичке регулярно проводились турниры по настольному теннису, шахматам (с приглашением кандидатов и мастеров спорта), бадминтону. Футбольная команда «Кардиолог» успешно выступала на городских соревнованиях среди непрофессионалов.

– В Спартакиаде работников здравоохранения Томской области мы стабильно занимали и продолжаем занимать первые-вторые места, хорошо выступали в Спартакиаде трудящихся Федерации профсоюзных организаций Томской области, – вспоминает председатель. – Также наш сектор помогал культмассо-



Всеволод ГУЛЯЕВ

вому проводить различные массовые мероприятия, я был Дедом Морозом на праздниках для детей сотрудников и для маленьких пациентов детского отделения.

В 2014 году Всеволод Мильевич стал заместителем председателя профкома, а через пять лет, когда Александр Юрьевич сложил свои полномочия, коллектив избрал новым председателем Всеволода Гуляева.

– Предыдущие председатели, Виктор Михайлович Щербань и Александр Юрьевич Федоров, задали высокую планку работы в профкоме, моя задача – им соответствовать. У них я учился не бояться ставить перед администрацией острые вопросы, при этом в решении любой проблемы сохранять конструктивные рабочие отношения. Мой главный принцип как председателя: сотрудники должны видеть, что делает профком, а профком – на деле заботиться о коллективе. Большой моей помощницей в работе стала заместитель Людмила Александровна Велейшикова, одна из опытейших членов профкома, – отметил председатель.

Профсоюзная организация НИИ кардиологии Томского НИМЦ – одна из самых многочисленных, Всеволоду Мильевичу удается соответствовать высоким стандартам эффективного профсоюзного лидера.

– За годы работы в первичке Всеволод Гуляев был награжден Почетными грамотами ФНПР и Федерации профсоюзных организаций ТО (ФПО ТО), профсоюза работников здравоохранения ТО, – говорит **Наталья БУКРЕЕВА, председатель Томской областной организации Профсоюза работников здравоохранения.** – Он замечательно справляется со своими обязанностями.

Всеволод Мильевич – отличный семьянин, воспитывает с женой восемь детей, двое из которых приемные. Две средние дочери уже определились с будущей профессией и хотят продолжить уникальную семейную династию.

– Я работаю с удовольствием, – объясняет председатель, – профком приносит реальную помощь людям. А наши мероприятия дают сотрудникам позитивные эмоции, ощущение большой семьи.

Детский центр восстановительного лечения С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПОДХОДОМ К РАБОТЕ

Клинический психолог Андрей МАКСИМОВ возглавляет профсоюзную организацию ОГАУЗ «Детский центр восстановительного лечения» уже 10 лет. Несмотря на то что его первичная организация совсем небольшая, для защиты интересов своего коллектива он не жалеет сил.

Тонкости человеческой психики интересовали Андрея Максимова с самого детства. Однако после окончания школы он решил получить более простую и надежную профессию – окончил медицинский колледж по специальности «Фельдшер» и дополнительно прошел специализацию по медицинскому массажу.

В Детский центр восстановительного лечения Андрей Владимирович пришел в 1996 году, сразу после окончания обучения, и первые семь лет работал здесь массажистом. Крепко встав на ноги, решил получить профессию своей мечты и в 2001 году окончил факультет психологии ТГУ по направлению «Клиническая психология», а затем прошел специализацию по детской патопсихологии.

– С 2001 года работаю в центре в качестве психолога, первое время совмещал эту должность с массажем, но последние годы занимаюсь только психологической помощью больным детям, – рассказывает председатель. – Учиться продолжаю. В прошлом году окончил курсы по нейропсихологии.

В профсоюзную организацию центра Андрей Максимов вступил еще в 1996 году. В 2013 году люди стали массово выходить из профсоюзной организации, так как не видели в ее работе особого смысла. Именно тогда коллеги предложили Андрею Владимировичу возглавить профсоюзную организацию. В коллективе у него была репутация человека рассудительного, ответственного, владеющего необходимыми знаниями для взаимодействия с администрацией.

– Как специалист скажу, что есть психотип людей, которые идеально подходят для лидерских обязанностей, – рассказывает Андрей Владимирович. – Как правило, это люди очень активные, энергичные, массовики-затейники. Я совершенно другого психологического склада. Как председатель, подбираю команду грамотных специалистов, чтобы решать задачи нашей первички, и нахожу для них материальные ресурсы. Мои замечательные помощники, на которых держится вся работа профкома, – казначей Екатерина Бузимова, мой заместитель Григорий Кривошеев, «идейный вдохновитель» Марина Астанина, организатор мероприятий Ирина Рогочевская. Долгое время всю работу по спортсектору выполняла Юлия Стальмакова.

Люди поверили в Андрея Максимова, часть сотрудников вернулась в профсоюзную организацию. Хотя сегодня первичка небольшая, профком участвует в организации праздничных мероприятий, в различных спортивных состязаниях, решает социальные проблемы сотрудников.

Одна из изюминок профкома – семинары-тренинги для сотрудников по преодолению стресса и профессионального



Андрей МАКСИМОВ

выгорания, которые Андрей Владимирович проводит совместно со своим заместителем, врачом-психиатром Григорием Кривошеевым. В планах – подготовить желающих к сдаче нормативов ГТО. Спортивное направление оказалось очень востребованным у членов профсоюза. Так, например, команда по дартсу, куда входил и главный врач центра, с удовольствием тренировалась после работы в специально оборудованном месте и затем успешно выступила на Спартакиаде работников здравоохранения ТО.

– С администрацией у нас бывали споры по различным вопросам, но серьезных конфликтов никогда не было. Когда в 2017 году в соответствии с новыми законодательными актами Минздрава у нескольких сотрудников возникла угроза существенного снижения зарплаты, я обратился в департамент здравоохранения. Главный врач отнесся к моей инициативе с пониманием.

– Андрей Владимирович не только обратился в областной орган здравоохранения, но и подключил к решению этого вопроса депутата Государственной Думы от Томской области Олега Быкова, – говорит **Наталья БУКРЕЕВА, председатель обкома Профсоюза.** – Для решения вопросов своих сотрудников он не жалеет ни времени, ни сил. Постоянно контактирует с юристом обкома профсоюза Людмилой Войновой.

– Работа председателя хлопотная, но мне она дорога, – говорит Андрей Максимов. – А как психолог, скажу, что социальная активность положительно сказывается на психическом здоровье человека!

**Поздравляю
с Днем защитника Отечества
мужскую половину нашей
организации!**

Вы сегодня защищаете интересы членов Профсоюза, ведете ежедневную борьбу за жизнь и здоровье пациентов. Желаю вам крепости духа, доблести и чести на любом поприще во имя россиян!

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

Оказываю помощь: очно и дистанционно

- ★ при психосоматических заболеваниях;
- ★ психологических проблемах на работе, в семье;
- ★ для гармонизации межличностных отношений;
- ★ провожу диагностику жизненных сфер личности.

Обращаться по телефону
8-961- 413-79-00.

Реклама.



Уважаемые жители Томска!

**В рамках АКЦИИ государственной программы
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
проводится полное исследование
ВСЕГО ОРГАНИЗМА**

Исследование позволяет выявить причины возникновения болезни, исследуются все органы, определяются паразиты, аллергены, гормональные нарушения и другие заболевания.

Помощь в восстановлении здоровья людям с **сахарным диабетом, онкологией, болезнями суставов, сердечно-сосудистыми заболеваниями, бесплодием...**

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Показывает на **95%**
точный результат

Справки и запись по тел. 93-79-88.

Реклама.

КЛИНИКА  ЭКСПЕРТ

ДИАГНОСТИКА
С ГАРАНТИЕЙ



Комплексное МРТ-исследование

Причина боли в голове и шее

Головной мозг + Артерии головного мозга
+ Шейный отдел позвоночника

ВСЕГО за **8 290 ₺**

~~11 370 ₺~~

*Организатор акции – ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ СИБИРЬ». Акция действует с 09.01.2023 по 31.12.2023. Скидка предоставляется всем пациентам ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ СИБИРЬ» по адресу: г. Томск, пр. Ленина, д. 39, при условии прохождения комплексного обследования. Скидка не распространяется на введение контрастного вещества, запись на электронные носители. Скидка не суммируется с другими акциями, действующими в центре. Подробности об организаторе акции можно узнать на сайте www.tom.mrtexpert.ru.

+7 (3822) 645-600

Томск, пр. Ленина, д. 39

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



санаторий



САНАТОРИЙ «СИНИЙ УТЁС»

Не упустите прекрасную возможность восстановить жизненную энергию в санатории «Синий Утёс» по выгодной цене!

- «Здоровый отдых», программа от 5 дней – **12 000 руб.**,
- «Перезагрузка», программа от 7 дней – **16 000 руб.**,
- «Программа восстановления после COVID-19», программа от 10 дней – **31 000 руб.**

Только в феврале на лечебную путевку от 12 дней скидка 15%!

К вашим услугам:

- проживание в благоустроенных номерах;
- питание;
- прокат (коньки, лыжи, ледянки и др.);
- уютное кафе;
- развлекательные мероприятия, концерты, танцевальные вечера, экскурсии;
- сауна, хаммам, бассейн;
- бесплатная парковка, Wi-Fi.

В санатории проводится лечение:

- опорно-двигательного аппарата,
- эндокринной системы, нарушений обмена веществ,
- нервной системы,
- сердечно-сосудистой системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- органов дыхания.

Реклама.

Подробности на сайте: siniy-utes.ru

Бронирование без предоплаты, круглосуточно по тел.: 8(3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Океан жизни» – в одном флаконе

Впервые в нашей практике гигиены полости рта появился экологически чистый, прозрачный ополаскиватель для рта на основе природного бальнеологического рассола –

OCEANUM DE VITA

Восстанавливает ткани пародонта после двух недель применения!

Шесть лет ученые изучали химический состав воды из знаменитого на Вятке Фатеевского родника, берущего свое начало из подземного океана под великой Русской равниной. Состав уникального, насыщенного натрием, кальцием, магнием, бромидом, калием, йодидом и ортоборной кислотой раствора невозможно повторить в лабораторных условиях.

«Океан жизни» нормализует кровообращение и восстанавливает ткани пародонта после двух недель применения. Обладает гипертоническим и изотоническим действием, насыщает зубы кальцием, восстанавливает кислотно-щелочной баланс полости рта, имеет местное успокаивающее воздействие.

Ученые и стоматологи продолжают удивляться оздоровительным эффектам природного рассола, который ни капельки не похож на традиционные ополаскиватели кислотно-зеленого цвета.

Если вы используете зубные протезы, коронки и другие ортодонтические конструкции, недавно лечили кариес, стоматит или пародонтоз, установили имплантат – двухнедельное ополаскивание «OCEANUM DE VITA» восстановит экологию полости рта без побочных действий. Безвреден при проглатывании.



«Зубная аптека», ул. Красноармейская, 12А, тел. 8 (3822) 27-44-11.

Реклама.



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

После 40 лет мужчина начинает замечать проблемы с сердцем и давлением, изменения в работе желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Всё это – поводы обратиться к врачу и пройти обследование. Подтолкнуть к этому шагу должны любыестораживающие сигналы со стороны тела. А еще лучше, достигнув возраста зрелости, начать регулярно проходить профилактические осмотры, хотя бы самые основные.

Осмотр у терапевта

Обязательно посетите врача-терапевта для общей проверки состояния организма. Идите на прием, уже имея на руках результаты нижеследующих анализов.

- **Общий анализ крови** – основная проверка, которая покажет общее состояние организма. По нему можно определить наличие воспалений, анемии, скрытой кровопотери во внутренних органах и злокачественных процессов сердечно-сосудистой системы.

- **Общий анализ мочи** сможет рассказать о наличии патологии в почках, кишечнике, нарушенном метаболизме. А биохимический анализ сможет назвать уже конкретную болезнь:

цирроз печени, гепатит, диабет, инфаркт почки и другие.

- **Биохимическое исследование крови** дает более полные данные о работе внутренних органов: печени, почек, поджелудочной железы.

- **Липидограмма** определяет нарушение жирового обмена и риск атеросклероза.

- **Анализ на тиреотропный гормон** – отклонение показателя от нормы наблюдается при нарушениях в работе щитовидной железы.

При наличии повышенного артериального давления или уровня холестерина в крови следует обязательно сдавать анализ крови на сахар, поскольку диабет значительно повышает риск инфаркта.

- **Анализ крови на глики-**

рованный гемоглобин отражает среднее содержание сахара в крови за длительный период (от трех до четырех месяцев) в отличие от измерения глюкозы крови, которое дает представление об уровне глюкозы крови только на момент исследования.

Гликированный гемоглобин отражает процент гемоглобина крови, необратимо соединенного с молекулами глюкозы.

Если терапевт выявит какие-либо патологии, то направит к узкому специалисту.

Осмотр у кардиолога

Одна из особенностей многих болезней сердечно-сосудистой системы – бессимптомное течение на ранних стадиях, поэтому стоит посетить кардиолога, даже если вас ничто не беспокоит. Консультация кардиолога обязательна при таких симптомах:

- одышка,
- учащенное сердцебиение,
- перепады давления,
- отечность ног,
- повышенная утомляемость,
- чувство дискомфорта в груди (распирание, незначительная боль).

Врач-кардиолог измерит пульс, артериальное давление, проведет аускультацию

сердца, пульсоксиметрию, электрокардиографию (ЭКГ). С помощью ЭКГ можно выявить нарушения сердечного ритма и проводимости, гипертрофию миокарда, признаки ишемии.

По результатам опроса и осмотра с целью уточнения диагноза кардиолог назначает пациенту лабораторные и аппаратные исследования. Перечень диагностических мероприятий составляется индивидуально.

Осмотр у офтальмолога

Помимо проверки остроты зрения важно измерять глазное давление, что позволит выявить глаукому на начальных стадиях ее развития.

Осмотр у андролога-уролога

Воспалительные процессы в предстательной железе диагностируют уже в возрасте 25-30 лет. Раннее выявление патологии позволяет предупредить их развитие. Отвечая на вопрос о том, как сохранить репродуктивное здоровье мужчины, медицина ставит на первое место профилактические обследова-

Пять простых шагов к мужскому здоровью:

1. физическая активность,
2. отказ от вредных привычек,
3. работа со стрессом,
4. регулярная половая жизнь и защищенные контакты,
5. ежегодное обследование у кардиолога, уролога, гастроэнтеролога и невролога.

ния. Они становятся тем актуальнее, чем старше мужчина. С возрастом естественное количество тестостерона снижается, что требует ежегодного контроля состояния организма.

Профилактический осмотр включает:

- **кровь на ПСА** – онкомаркер рака предстательной железы;

- **УЗИ предстательной железы** – позволяет диагностировать простатит, аденому, оценить кровоснабжение нижних отделов таза;

- **тестикулярное обследование яичек** – если наблюдается выраженная асимметрия яичек, пальпируются посторонние включения в мошонке или наблюдается ее деформация.

Из открытых источников

самые частые мужские заболевания

- **Гипертония.** Мужчины часто не замечают этого заболевания. Головные боли списываются на усталость, одышка и покраснение лица при малейших нагрузках – на недостаток движения, а учащение сердцебиения – на стресс. Незамеченная гипертония часто приводит к инфарктам и инсультам, которые в современном мире представляют угрозу даже для 40-летних мужчин.

- **Атеросклероз.** Весьма значимая болезнь, с которой сталкиваются мужчины в возрасте 45-50 лет. Атеросклеротические бляшки в крупных сосудах препятствуют нормальному кровоснабжению органов. Такие изменения могут поражать мозг, сердечные и почечные артерии, артерии нижних конечностей. Инфаркт – одно из самых частых проявлений атеросклероза.

- **Заболевания суставов.** У мужчин часто

встречаются две крайности – либо жизнь в кресле и на диване, либо экстремальные виды спорта и тяжелые нагрузки в спортивном зале. И то и другое приводит к проблемам с суставами. После 40 лет такие нарушения встречаются у 50% пациентов мужского пола. Самые частые жалобы – боли в шейном и поясничном отделах, боли в коленях и тазобедренных суставах. Крайними проявлениями патологий суставов являются подагра, остеохондрозы и остеопорозы. С возрастом заболевания, как правило, прогрессируют.

- **Заболевания ЖКТ** – холецистит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Старый добрый миф о том, что «настоящий мужик ест только мясо», приводит не к увеличению мужской силы, а к тяжелым заболеваниям желудочно-кишечного тракта и висцеральному ожирению.

- **Простатит.** Заболевание, которое встречается сегодня у мужчин даже молодого возраста. Причины возникновения заболевания немало – ЗППП, простудные и инфекционные заболевания, малоподвижный образ жизни и нерегулярная половая жизнь. Болезнь может протекать бессимптомно вплоть до поздней стадии, поэтому важно периодически проходить профилактические осмотры у уролога-андролога.

- **Хронический стресс.** Выгорание, усталость, отсутствие вне рабочих интересов, неудовлетворенность жизнью часто приводят мужчин к депрессии. Из-за того, что большинство мужчин стыдится обращаться за помощью к специалистам, увеличивается количество пациентов с нервным истощением, инфарктами и другими психическими и нервными расстройствами.

МИФЫ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

Миф № 1

«Чем ниже уровень холестерина в крови, тем лучше».

Холестерин – это органическое соединение, которое синтезируется только в клетках животного происхождения и входит в состав клеточной мембраны и стероидных гормонов (кортизол, половые гормоны и др.), принимает участие в синтезе витаминов группы D.

Выделяют несколько фракций холестерина в сыворотке крови: общий холестерин, липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП) и триглицериды (ТГ). У каждой фракции есть свои функции и референсные значения, характерные для здорового организма, а их снижение может указывать на ряд серьезных заболеваний (кахексия, гипертиреоз, ревматоидный артрит и др.) или может быть связано с приемом некоторых лекарственных средств (кломифен, кетоконазол и др.).

Миф № 2

«Уровень холестерина в крови зависит от качества пищи, или в высоком уровне холестерина виноваты вредные продукты».

Порядка 80% от общего количества холестерина в организме синтезируется в печени, и только 20% поступают с пищей. Холестерин необходим для адекватной работы эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем, то есть способствует нормальному функционированию всего нашего организма.

Однако чрезмерное потребление рафинированной, быстроусвояемой пищи приводит к развитию неалкогольной жировой болезни печени, которая влечет за собой нарушение синтеза липидов. Избыток ЛПНП у стройных людей может быть обусловлен дефицитом полиненасыщенных жирных кислот.

Также есть ряд наследственных форм дислипидемий (нарушение липидного обмена в организме). Чтобы разобраться в причинах развития дислипидемии и подобрать эффективную терапию, обратитесь к своему лечащему врачу.

Миф № 3

«Употребление мяса повышает холестерин, мясо вредно».

Если вы не злоупотребляете жирными сортами мяса и продуктами переработки красного мяса (колбасы, сосиски, бекон и др.), то поводов для беспокойства нет. На общее количество жиров в рационе около 15–30% должны приходиться именно на насыщенные жиры животного происхождения (в том числе за счет мяса). Красное мясо – важный источник незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных элементов, в том числе витамина B12 и железа, цинка.

Однако накопленные научные данные показывают, что высокое потребление красного мяса, особенно переработанного, связано с повышенным риском развития серьезных хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2-го типа, сердечно-

сосудистые и онкологические заболевания (особенно рак прямой кишки), повышенным риском смертности.

Поэтому рекомендовано снижать суточное потребление красного мяса и продуктов переработки до 70 граммов в сутки. Такое количество снизит риски развития хронических неинфекционных заболеваний.

Таким образом, употреблять говядину/свинину/баранину по 100 граммов 3 раза в неделю допустимо, но употреблять красное мясо ежедневно – вредно для здоровья.

Миф № 4

«Высокий уровень холестерина вызывает атеросклероз».

Достаточно длительное время первопричиной развития атеросклероза называлось именно повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия). Однако в дальнейшем было доказано, что избыток холестерина, полученного с пищей, у человека во многих случаях не приводит к развитию атеросклероза.

Сегодня эксперты пришли к мнению, что наиболее важным фактором развития атеросклероза является не сама гиперхолестеринемия, а соотношение липидных фракций. Кроме того, атеросклероз – мультифакторное заболевание, в реализации которого играют роль наличие нарушений белкового и жирового обмена, наследственные, этнические и другие факторы.

Миф № 5

«Отказ от жирной пищи поможет поддерживать холестерин в норме, или постная еда – профилактика повышенного холестерина (холестерин и жир)».

Так как гиперхолестеринемии и дислипидемии являются мультифакторными заболеваниями, диета со сниженным содержанием жиров – это только часть терапии для поддержания нормального уровня холестерина и его фракций в крови.

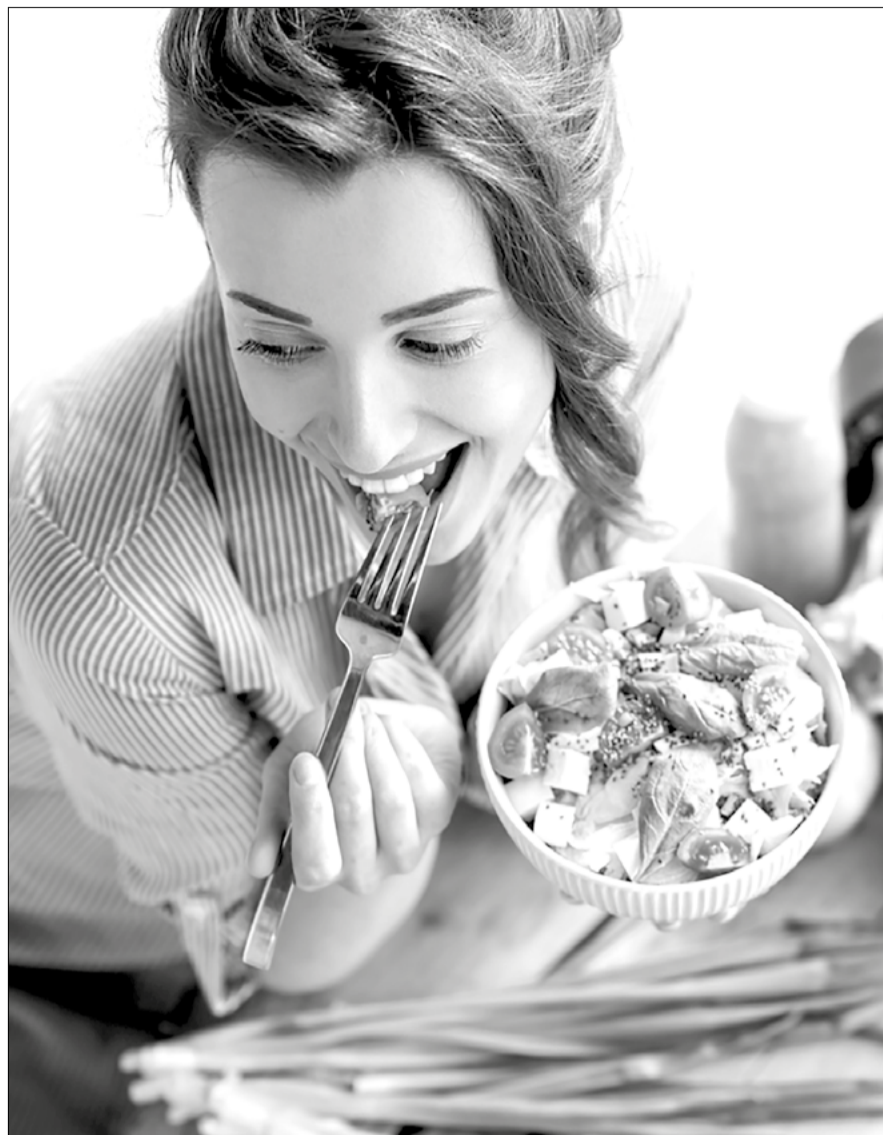
Миф № 6

«Высокий уровень холестерина говорит о серьезном заболевании. Важнее не уровень, а качество холестерина – вредные/полезные жиры».

В настоящее время большее внимание уделяется не гиперхолестеринемии как таковой, а дислипидемии с нарушением соотношения липидных фракций. Именно повышение уровня липопротеинов низкой плотности, липопротеинов очень низкой плотности и триглицеридов приводит к прогрессированию атеросклеротического процесса как одному из ведущих факторов в развитии патологического процесса.

Атеросклероз приводит к развитию ишемической болезни сердца, облитерирующих заболеваний нижних конечностей, а также является фактором риска развития сердечно-сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты).

Дарья ПОДЧИНЕНОВА,
кандидат меднаук,
врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Продукты для снижения холестерина

Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

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

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОМПАНИЯ
**Реклама
Онлайн**

**ВСЕ ВИДЫ РЕКЛАМЫ
ПО ВСЕЙ РОССИИ**



4 февраля –
Всемирный день борьбы против рака

ПРЕДУПРЕДИТЬ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ

В этом году Всемирный день борьбы против рака медицинская общественность отметит в 23-й раз. Несмотря на все усилия медиков, онкологические заболевания все еще представляют опасность для здоровья населения планеты. Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске рассказывают о трех важных этапах профилактики онкозаболеваний.

Врачи всего мира против рака

Сегодня смертность от злокачественных новообразований в структуре общей смертности практически всех стран прочно занимает второе место, уступая только сердечно-сосудистым заболеваниям. Все чаще онкозаболевания выявляют у молодежи и детей.

Рост числа онкологических заболеваний – серьезная проблема здравоохранения. Для ее решения на Всемирной противораковой конференции, проводившейся 4 февраля 2000 года в Париже, врачи-онкологи приняли Хартию по борьбе с раком. В ней закреплено, что 4 февраля во всем мире медицинские работники отмечают Всемирный день борьбы против рака. Символом дня стала красная лента.

Организатором проведения Всемирного дня борьбы против рака стал Союз по международному контролю над раком, который объединяет свыше 1,2 тысячи организаций более чем из 170 стран, специализирующихся на борьбе с онкозаболеваниями.

Цель дня – привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания, призвать население своевременно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Первичная профилактика – предупредить болезнь

По оценкам экспертов, на этом этапе можно предотвратить по меньшей мере 40% случаев злокачественных новообразований. Ученые разработали список рекомендаций по питанию и физической нагрузке, которые могут значительно снизить вероятность возникновения рака:

- поддерживайте нормальный вес в течение всей жизни;
- ведите активный образ жизни, дополнительно ежедневно по 30 минут в день выполняйте физические упражнения средней или высокой интенсивности. Для детей время занятий должно составлять не менее 60 минут;
- ежедневно употребляйте овощи и не слишком сладкие фрукты;

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

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

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

Вторичная профилактика – своевременно начать лечение

Согласно статистике, диспансерные осмотры и онкоскрининги позволяют уменьшить смертность населения от рака на 30%. А для самого пациента терапия онкозаболевания на ранней стадии дает высокий шанс побороть болезнь – показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

В России функционирует трехуровневая система оказания медицинской помощи онкобольным.

Первый уровень – в медучреждениях первичной медико-санитарной помощи: поликлиниках, МСЧ, ФАПх, ОВП.

Второй уровень – в медучреждениях межмуниципального уровня, оказывающих услуги по ограниченному виду профилей (онкологический диспансер).

Третий уровень – в специализированных медучреждениях регионального и федерального подчинения, в которых пациенты могут получить самые современные и высокотехнологичные виды медуслуг.

Так, например, во время профилактического осмотра, терапевтического приема или онкоскрининга врач, заподозрив у пациента онкозаболевание, направляет его к узкому специалисту – врачу-онкологу. Согласно законодательству, в случае подозрения на онкологическое заболевание пациент должен получить направление на кон-

сультацию врача-специалиста в течение трех рабочих дней после приема у врача первичного звена.

На осмотре врач-онколог онкодиспансера назначает пациенту необходимые исследования для уточнения диагноза.

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске подчеркивают: проведение диагностических инструментальных и лабораторных исследований в случае подозрения на онкологическое заболевание осуществляется в срок не более семи рабочих дней со дня назначения

пациента должны поставить на диспансерное наблюдение. В медицинской карте должен быть протокол решения об установлении диспансерного наблюдения у врача-онколога, а у пациента – информированное согласие на диспансерное наблюдение.

В течение первого года пациент должен посещать врача-онколога один раз в три месяца, на второй год – каждые полгода, а затем – раз в год.

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске подчеркивают: для всех пациентов с онкологическим диагнозом диспансерное на-



исследований. В случае задержки обратитесь в вашу медицинскую страховую компанию.

Если диагноз подтвердился, пациенту начинают проводить амбулаторное или стационарное лечение в онкодиспансере. Ожидание специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями также не может превышать семь рабочих дней с момента установления диагноза.

При необходимости пациента могут направить на лечение в ведущие онкологические клиники Москвы, Санкт-Петербурга.

Третичная профилактика – предупредить рецидивы

После постановки диагноза онкологического заболевания

наблюдение устанавливается пожизненно. Для пациентов, которые не могут самостоятельно посещать ЛПУ, диспансерное наблюдение проводится на дому. Если онкодиспансер не может обеспечить необходимую периодичность диспансерных осмотров – это весомый повод обратиться в вашу страховую медицинскую компанию.

К сожалению, не все пациенты серьезно относятся к посещению врача-онколога для диспансерных осмотров, что приводит к позднему выявлению рецидивов болезни. Как результат – повторное сложное, дорогостоящее лечение с неясными прогнозами.

Уважаемые пациенты, ваше здоровье зависит от вашей ответственности за его состояние! Помните: вовремя выявленный рак излечим!

Специалисты компании «МАКС-М» напоминают: регулярно проходите профилактические медицинские осмотры. Они необходимы, чтобы убедиться, что все ваши показатели здоровья в норме. Также важно выявить предрасположенность к онкозаболеваниям на ранних стадиях, когда они лучше всего поддаются лечению.

МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01 от 23.01.2017
Медицинская страховая компания АО «МАКС-М», филиал в Томске

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.

СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

Лиц. ОС № 3230-01 от 28.02.2019

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, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте 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».