

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 (287) ФЕВРАЛЬ, 2024



С Днем защитника Отечества!



Дорогие томичи и коллеги!
Примите искренние поздравления

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



Это праздник мужества, самоотверженности, достоинства и чести. Многие наши соотечественники сегодня с честью выполняют свой долг, защищая суверенитет страны, наши жизненные ценности, ежесекундно рискуя своей жизнью и здоровьем, в том числе коллеги-медики, врачи и медсестры.

Мы гордимся вами, наши дорогие защитники! Надеемся на вас и ждем только Побед! От души желаю всем крепости духа, здоровья и оптимизма!

Татьяна ЛОЖКИНА,
директор Томского базового медицинского колледжа,
отличник здравоохранения РФ



Дорогие коллеги!
Поздравляю вас с праздником –

Днем защитника Отечества!

Это важный государственный праздник настоящих патриотов Отчизны, защищающих свои семьи, своих близких, свою Родину, хранящих покой и Мир на нашей земле.

Пусть мир и спокойствие останутся с нами на долгие годы, чтобы жизнь была размеренной, счастливой, а каждый день – богат яркими эмоциями, приятными впечатлениями и воспоминаниями. Пусть вас радуют окружающие и близкие люди, семья дает силы и вдохновение, работа приносит желанные результаты!

Желаю вам здоровья и мирного неба над головой!



Наталья КРАСНИЦКАЯ,
главный врач ОГАУЗ «Поликлиника №4»



**МЕДИЦИНСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ**



**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ
СРЕДСТВА**



**ЛАБОРАТОРНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ**



**МЕДИЦИНСКИЕ
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
для больницы и лабораторий



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



ЭВАЗМЕД®
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

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

Реклама.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



За значительный вклад в развитие региональной медицины ряд сотрудников НИИ онкологии Томского НИМЦ РАН отмечен почетными званиями.

МЕЧТА ПРОФЕССОРА ЛИТВЯКОВА

Лауреатом областного конкурса «Профессор года – 2023» стал заведующий лабораторией онковирусологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, доктор биологических наук, профессор РАН Николай ЛИТВЯКОВ.

Одной из своих значимых наград Николай Васильевич считает Всероссийскую премию в области онкологии от Ассоциации онкологов России «In vita veritas» 2013 года. Она стала подтверждением того, что он выбрал трудный, но увлекательный и перспективный путь в науке. И этот выбор не был случайным.

Николай Литвяков еще в юности отличался различными способностями. Мог стать музыкантом (хорошо играл на трубе в духовом оркестре), художником (занимался в художественном кружке), но победило желание заниматься исследованиями. А перспективной наукой в начале 90-х считал биологию.

Не сразу, но все же судьба привела его в Томский госуни-

верситет на биолого-почвенный факультет. Уже на третьем курсе для написания курсовой работы он выбрал лабораторию иммунологии в НИИ онкологии, а знакомство с ее руководителем Н.В. Чердынцевой стало тем счастливым случаем, который определил всю дальнейшую научную жизнь.

– Я хотел изобрести лекарство от рака, на то была личная причина – подростком потерял маму от этой болезни, – говорит Николай Васильевич. – Очень был рад в 1996-м начать работу в НИИ онкологии.

В лаборатории иммунологии он пройдет все ступени карьерного роста, состоит как настоящий исследователь. С конца 90-х здесь проходило становление молекулярной онкологии и онкогенетики, было положено начало



Николай ЛИТВЯКОВ

широкомасштабным молекулярно-генетическим исследованиям опухолей разных локализаций. На базе этих исследований Николай Васильевич защитил кандидатскую и докторскую диссертации.

В 2015 году Николай Литвяков возглавил лабораторию онковирусологии НИИ онкологии.

– Наш коллектив занимается изучением ряда опухолей, которые имеют вирусную природу, – рассказывает ученый. – Определяя в ДНК и РНК опухоли каждого пациента маркеры чувствительности и устойчивости к препаратам, мы подбираем персонализированную терапию для пациента, чтобы предотвратить образование метастазов. В результате добились того, что, на-

МНЕНИЕ

Заместитель директора НИИ онкологии Томского НИМЦ по научной работе, член-корреспондент РАН Надежда ЧЕРДЫНЦЕВА:

– Николая Васильевича отличают научная любознательность, творческий подход к делу, максимализм. Он работает не в стол, а на благо пациента, развивает персонализированную терапию, трудится очень продуктивно. Его имя известно всем онкологам России. И он всегда рад делиться опытом, идеями со своими учениками в НИИ онкологии и ТГУ, где преподает. Это настоящий «Профессор» в широком смысле этого слова!

пример, выживаемость больных раком молочной железы существенно выросла – с 65% до 93%. Сегодня отработана методика определения персонализированного применения химиопрепаратов для нескольких видов рака, что позволяет значительно увеличить эффективность химиотерапии. Для внедрения методики, которая доступна любому онкодиспансеру, необходимо провести исследования на больших выборках. Они могут занять до пяти лет, поскольку проверяется такой показатель, как пятилетняя выживаемость онкобольных.

Работая с разными локализациями и прежде всего раком молочной железы, мы выявили специфические маркеры, которые показывают способность опухоли к метастазированию. Для этого специалисты выделяют ДНК опухоли и исследуют специальные маркеры генов индукции стволового состояния клеток.

Обычная опухолевая клетка сама по себе не размножается. Но если она приобретает способность становиться стволовой опухолевой клеткой, то опухоль будет метастазировать. В лаборатории онковирусологии совмест-

но с СибГМУ была впервые разработана принципиально новая линейка противометастатических препаратов, ингибирующих развитие метастазов.

– Уже подобран генотерапевтический препарат, который показал совершенно блестящий результат на мышах – 98% ингибирования метастазирования, – отмечает заведующий лабораторией. – Сейчас он проходит доклинические исследования, и, если покажет низкую токсичность, будут проводиться клинические испытания.

Можно сказать, что юношеская мечта Николая Васильевича о лекарстве против рака воплощается в жизнь. Для этого потребовался эффективный труд нескольких научных учреждений в рамках консорциума «Genetic Research for New Oncology». Но идеяная и движущая сила исследований – Николай Васильевич, который отличается талантом ученого, творческой натурой (сказываются увлечения музыкой и искусством).

Сегодня уже он является для своих учеников примером увлеченности, работоспособности, неустанный научного поиска. И сегодняшнее почетное звание «Профессор года» – еще одна оценка заслуг исследователя.

научный багаж

Профессор Н.В. Литвяков является руководителем нескольких грантов, крупных научных проектов. Под его руководством защищены 7 кандидатских диссертаций, в настоящее время выполняются 3 докторских и 4 кандидатских диссертаций. Он является федеральным экспертом ФГБНУ НИИ РИИИЦЭ МОН РФ, экспертом РАН, экспертом РНФ, членом Европейского общества медицинской онкологии (ESMO).

Автор 3 монографий, двух сотен научных статей, в том числе в зарубежных высокоцитируемых журналах. На его имя зарегистрированы 17 патентов, 44 базы данных.

Лауреатами премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры в возрасте до 35 лет стали два сотрудника НИИ онкологии.

РАБОТАЕТ НА ПЕРСПЕКТИВУ

Звания лауреата удостоен Евгений РОДИОНОВ, старший научный сотрудник отделения торакальной онкологии, кандидат медицинских наук.

Недавно глава государства призвал молодых ученых «действовать нелинейно, быть в прямом смысле первопроходцами». К числу таких молодых перспективных ученых относится и Евгений Родионов.

В отделении торакальной онкологии кандидат меднаук Евгений начал работать в 2015 году. Одним из основных направлений его научной деятельности является разработка персонализированных подходов к проведению современных методов лечения и реабилитации больных раком легкого на основе изучения клинико-морфологических и молекулярно-генетических особенностей опухолевого процесса. Эти исследования найдут отражение и в докторской диссертации, работа над которой идет с 2022 года.

Ученый уделяет особое внимание изучению факторов химиорезистентности опухоли, которые имеют основополагающее значение для прогнозирования эффективности химиотерапии и индивидуализации схем лечения с целью улучшения показателей выживаемости пациентов.

Евгений Олегович активно занимается клинической работой: выполняет все виды и объемы хирургических вмешательств при опухолях легких и на органах средостения, занимается оптимизацией и разработкой новых методов хирургических, реконструктивных операций и комбинированных методов лечения (с использованием интраоперационной лучевой терапии и иммунотерапии).

Лауреат также входит в состав разработчиков мультисенсорного газоаналитического комплекса совместно с учеными ТГУ и ТПУ. Прибор предназначен для диагностики злокачественных новообразований и инфекционных заболеваний дыхательных путей по образцам выдыхаемого воздуха. При клинических



Евгений РОДИОНОВ

испытаниях показал высокую точность, чувствительность и специфичность, является наиболее перспективным для массового внедрения в систему здравоохранения. Прибор позволит проводить скрининг злокачественных новообразований и, соответственно, снизить смертность. За разработку и внедрение уникального прибора авторы получили признание не только на российском, но и на международном уровне.

На вопрос о том, что сегодняшнее время требует от ученого, Евгений Олегович ответил:

– Ученый должен смотреть вперед, мыслить перспективно. Нужно владеть английским языком (я веду на английском занятия с иностранными студентами медуниверситета), компьютерными программами, участвовать во многих форумах, чтобы повышать свой уровень. Важны трудолюбие и настойчивость.

В своем молодом возрасте Евгений Олегович проявил себя уже как настоящий исследователь, клиницист, изобретатель. Имеет 9 патентов РФ на изобретение, является автором и соавтором 62 статей, входит в состав рабочей группы Минздрава РФ по разработке клинических рекомендаций по раку легкого. Звание лауреата – отличная оценка сегодняшних достижений и аванс на будущие успехи!

ИЗУЧАЯ КАЖДУЮ КЛЕТКУ

Лауреатом премии стал научный сотрудник лаборатории биологии опухолевой прогрессии, кандидат медицинских наук Максим МЕНЯЙЛО.

После окончания медико-биологического факультета СибГМУ Максим Меняйло учился в аспирантуре Балтийского университета им. И. Канта (Калининград) по специальности «Физиология», там же работал в одной из лабораторий. Но связи с Томском не терял – в 2018 году защитил в СибГМУ кандидатскую диссертацию. Через год окончательно вернулся в родной город и не пожалел об этом.

Начиная с 2019 года Максим Евгеньевич работает научным сотрудником в молодежной лаборатории биологии опухолевой прогрессии. Основными направлениями его научной деятельности являются исследования циркулирующих опухолевых клеток рака молочной железы и опухолевых гибридных клеток немелкоклеточного рака легкого. Для их идентификации и описания используется передовой метод секвенирования единичных клеток. Исследование поддержано грантом РНФ (№ 22-75-00120).

– Секвенирование единичных клеток является трендом в современной медицине, – говорит лауреат. – Данный метод позволяет изучать молекулярный портрет каждой клетки в отдельности в составе сложно устроенных тканей организма. В онкологии это позволяет выявить мишени/маркеры для разработки новых подходов для профилактики, диагностики и лечения заболеваний с учетом индивидуальных особенностей пациентов. Часть исследований выполняется в сотрудничестве с институтами Москвы, Томска, Уфы.

У молодого ученого есть практические итоги работы – представлен подход, позволяющий достоверно выявлять опухолевые клетки у больных раком молочной железы в кровотоке. На прак-



Максим МЕНЯЙЛО

тике результаты работы могут послужить основой для разработки терапии, направленной на снижение вероятности возникновения гематогенного метастазирования. Результаты исследований были представлены на научных конференциях различного уровня, в том числе международного.

О научной активности молодого исследователя свидетельствует участие в качестве руководителя, основного исполнителя и соисполнителя ряда грантов, звание победителя программы «УМНИК». Им опубликовано более 60 печатных работ, в том числе в высокоцитируемых зарубежных изданиях.

Говоря о сегодняшних научных поисках, Максим Евгеньевич подчеркивает, что в одиночку наука сегодня не делается.

– Нашей лабораторией в 15 человек руководит доктор наук Е.В. Денисов, достаточно молодой и амбициозный руководитель, с которым интересно работать. В коллективе царят взаимовыручка, поддержка. Важна и коллаборация с учеными других учреждений, городов и даже стран. Сейчас мы налаживаем сотрудничество с учеными азиатских стран. Разрабатываем и используем передовые научные методы в онкологии.

Валентина АНТОНОВА

АНО «НИИ микрохирургии»

УНИКАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Прошедший год был очень плодотворным для коллектива АНО «НИИ микрохирургии». О достижениях, новых оперативных технологиях и о грядущем юбилее института рассказывает врач-микрохирург, кандидат медицинских наук Андрей БАЙТИНГЕР.

Авторские методики

Одна из специализаций института – микрохирургия периферических нервов. В 2023 году по этому направлению были успешно прооперированы три пациента. Микрохирурги восстановили им чувствительность глаза при помощи аутооттрансплантации нерва с голени.

С голени больного мы берем часть нерва, затем под микроскопом этим участком нерва заменяем поврежденную ткань, отвечающую за иннервацию роговицы глаза. Пересадку нерва мы проводили совместно с коллегами-офтальмологами из новосибирского МНТК «Микрохирургия глаза», – рассказывает Андрей Владимирович. – Первые два пациента уже успешно прошли реабилитацию, к ним начала возвращаться чувствительность роговицы, улучшилось зрение. Последняя, третья операция была проведена в конце прошлого года, поэтому впереди у пациента длительный восстановительный период.

Были у сотрудников института и уникальные операции, выполненные впервые. Так, совместно с коллегами из Республиканского онкологического диспансера Казани врачи НИИ микрохирургии выполнили сразу две сложнейшие операции пациенткам после удаления груди.

Особенность технологии, которую применяют казанские коллеги, заключается в том, что для формирования груди используется лоскут с живота пациентки вместе с питающими сосудами. Во время операции хирурги не только формируют пациентке

грудь, но и восстанавливают сосок, чтобы после оперативного вмешательства грудь выглядела натурально, – объясняет хирург. – Операция очень сложная и кропотливая. Проводится под микроскопом и длится около 6-7 часов. Планируем внедрить эти операции в практику нашей клиники.

Сами врачи НИИ микрохирургии в рамках обучающего цикла операций поделились с коллегами из других городов авторской методикой хирурга Андрея Байтингера и врача-уролога высшей категории онкодиспансера Андрея Гуралю по восстановлению эректильной функции с одновременным восстановлением кровоснабжения и иннервации полового органа. Вместе с томскими врачами операции проводил главный внештатный уролог ФМБА РФ Павел Кызласов.

Научное сотрудничество

В 2023 году сотрудники НИИ микрохирургии поделились своими научными достижениями на двух конференциях: IX международной конференции «Актуальные вопросы микрохирургии» памяти Н.О. Миланова (г. Москва) и XV научно-практической конференции с международным участием «Лимфология: от фундаментальных исследований к медицинским технологиям» имени академика Ю.И. Бородина (г. Новосибирск).

Мы представили сразу несколько докладов по темам осложнений в реконструктивной микрохирургии, лимнологических техник верхних и нижних конеч-

цифры

За прошедшие годы в НИИ микрохирургии:

- изданы 13 монографий, более 325 научных статей, 69 номеров научного журнала;
- защищены 3 докторские и 19 кандидатских диссертаций;
- обучены 57 курсантов-врачей;
- выиграны 9 грантов;
- оказана помощь 20 000 пациентов из разных регионов;
- прооперированы около 1000 детей в рамках миссии «Улыбнись».

ностей, методов реиннервации органов, – говорит Андрей Владимирович. – А президент НИИ микрохирургии Владимир Байтингер на конференции в Москве стал еще и сопредседателем секции «Общие вопросы микрохирургии, перспективы развития».

Также в прошлом году ко Дню науки заместитель президента НИИ микрохирургии по лечебной работе Константин Селянинов был награжден медалью «За достижения» администрацией Томской области.

Мастер-классы

Еще одно из важных направлений деятельности института – обучение врачей-хирургов. Специалисты НИИ микрохирургии проводят его в условиях лаборатории экспериментальной микрохирургии с использованием новейшего оборудования фирмы Carl Zeiss и учебных микроскопов и моделей Meiji Techno. В 2023 году на базе лаборатории более 10 человек прошли обучение на курсах «Микрохирургия» и «Лимфатическая хирургия».

Кроме того, сотрудники выезжают с обучающими циклами в другие города. Так, Андрей Бай-



Восстановление чувствительности глаза (слева направо): Андрей БАЙТИНГЕР и офтальмолог-хирург МНТК «Микрохирургия глаза» им. С.Н. Федорова из Новосибирска Евгений БАШНЯК

тингер в Нижнем Новгороде на базе клинической больницы №2 Приволжского окружного медицинского центра ФМБА России провел цикл мастер-классов по хирургии периферических нервов.

Журнал в перечне ВАКа

В прошлом году вышли в свет три номера журнала «Вопросы реконструктивной и пластической хирургии», который институт выпускает вот уже 22 года.

Наш журнал включен в перечень ВАК – список изданий, рекомендуемых для опубликования основных научных результатов диссертации на соискание ученой степени кандидата или доктора наук, – рассказывает Андрей Владимирович. – Издание имеет практическую направленность и публикует статьи ведущих специалистов России и зарубежья, освещающих актуальные проблемы в области реконструктивной хирургии. Все выпуски журнала в свободном доступе откры-

ты для врачей на нашем сайте – microsurgeryinstitute.com.

Навстречу 30-летию юбилею

В октябре этого года НИИ микрохирургии отметит свое тридцатилетие. Он по-прежнему остается единственным институтом в России и странах СНГ по данному профилю. Свою высокую репутацию он заслужил годами безупречной работы и использованием хирургических технологий мирового уровня.

Мы уже начали активно работать над праздничными мероприятиями, – рассказывает Андрей Байтингер. – Среди них главным событием станет III микрохирургический саммит в Сибири, на который традиционно приезжают много гостей, в том числе из-за рубежа. Кроме интереснейших научных докладов будут онлайн-трансляции показательных операций на кисти и лице у мэтров реконструктивной и пластической хирургии.

Марина ДИАМАНТ

МИНИСТР ОЦЕНИЛ ТОМСКУЮ МЕДИЦИНУ

Министр здравоохранения России Михаил Мурашко 25 января посетил Томск с рабочим визитом.

Он посмотрел несколько медучреждений, СибГМУ и отметил большие изменения в здравоохранении Томской области. Вместе с тем Мурашко подметил нетипичную ситуацию с укомплектованностью некоторых больниц, в частности ОКБ.

Для нас очень важно, чтобы вы как регион в комбинации с Сибирским государственным медицинским университетом достигали результатов, в Сибирском федеральном округе вы (Томская область) должны быть серьезным лидером. Мы видим по некоторым учреждениям кадровую ситуацию, хотя там не должно быть проблем. Областная больница, например, – мне кажется, что-то тут организационно не так. Те показатели укомплектованности (кадрами), которые сегодня показал главный врач, для областных больниц в других регионах нехарактерны.

Показывали цифры 75% укомплектованности, как-то это, мягко говоря, необычно для областной больницы. Обычно туда рвутся, попадают, и там укомплектованность даже в самых тяжелых регионах ниже 85-87% не встречал. Не знаю, что там такое происходит, это надо отдельно кадровым вопросом заниматься, – сказал Михаил Мурашко на совещании в администрации Томской области.

Говоря о сфере здравоохранения региона в целом, министр отметил «серьезные изменения», которые происходят. Связаны они, по словам Мурашко, с господдержкой отрасли и нацпроектом «Здравоохранение».

В рамках этого финансирования субъект получил почти 1,5 млрд



рублей и активно реализовал мероприятия. Результатом становится ремонт и открытие новых объектов на селе, поставка оборудования, автотранспорта и большой проект, который готов к открытию, – новый онкологический хирургический корпус, который оснащен всеми современными технологиями, – подчеркнул Мурашко.

Задача региона – доступность и качество оказания медицинской помощи. Благодаря президентскому нацпроекту мы многое сделали в Томской области, но анализируем, что еще нужно сделать. Совместная работа, безусловно, даст результаты в развитии здравоохранения, – прокомментировал губернатор Томской области Владимир Мазур.

Главным итогом работы службы здравоохранения региона за последние пять лет стало снижение смертности населения Томской области на 0,9% и увеличение продолжительности жизни с 72,9 до 73,3 года.

СибГМУ как центр инноваций

Министр здравоохранения РФ Михаил МУРАШКО в рамках визита посетил Сибирский государственный медицинский университет Минздрава России.

Ректор вуза Евгений Куликов представил министру университетские клиники, стартап-студию и производственный комплекс Центра внедрения технологий, доложив о достижениях и планах университета, в том числе по федеральной программе «Приоритет 2030».

Главный врач клиник СибГМУ Софья Нестерович рассказала об университетских многопрофильных клиниках, где ежегодно получают высокотехнологичную, амбулаторную, экстренную и стационарную медицинскую помощь более 100 тысяч пациентов из России и зарубежья. Министр посетил детскую клинику и кафедру факультетской педиатрии с курсом детских болезней лечебного факультета, где студенты под руководством практикующих врачей изучают детские заболевания, принципы их диагностики, лечения и профилактики.

Руководитель стратегического проекта СибГМУ «Бионические цифровые платформы» Иван Толмачев представил главе Минздрава первый компактный томограф для визуализации данных. Заведующая офтальмологической клиникой СибГМУ Яна Мартусевич рассказала о собственной разработке экспресс-диагностики сетчатки глаза с использованием технологий искусственного интеллекта.

В Центре внедрения технологий министр Михаил Мурашко и губернатор Владимир Мазур посетили опытное производство лекарственных препаратов, которое стало первой лицензированной площадкой Минпромторга России и получило сертификат соответствия стандарту GMP.

Сейчас сотрудники центра в рамках федерального проекта «Медицинская наука для человека» и реализации госзадания Минздрава России выполняют прикладные научные исследования по разработке новых лекарственных препаратов.

ВОЕННЫЙ ВРАЧ – ЭТО ПРИЗВАНИЕ

Полковник медицинской службы в отставке, заведующий поликлиническим отделением ОГАУЗ «Поликлиника №4» Алексей НАУМОВ 43 года своей жизни посвятил оказанию медицинской помощи военнослужащим и ветеранам боевых действий.

Военный врач – универсальный специалист. Его задача – оказать раннему или больному бойцу неотложную медицинскую помощь, стабилизировать состояние, а затем отправить на следующий этап медицинской помощи. Именно эту очень ответственную специальность выбрал для себя Алексей Наумов после окончания школы.

– На военно-медицинском факультете при ТМИ кроме медицинских знаний нас учили быть ответственными, принципиальными, постоянно повышать свой профессиональный уровень, – вспоминает Алексей Валентинович. – С этими постулатами я прошел всю службу и продолжаю руководствоваться ими до сих пор.

Девять лет службы в войсковом звене

Военная карьера для Алексея Наумова началась в 1981 году с Закавказского военного округа – соединения воздушно-десантных войск в г. Кировабаде. Затем в течение двух лет он проходил службу в ограниченном контингенте советских войск в Афганистане.

– Именно здесь удалось в полной мере применить все, чему нас



Полковник медицинской службы в отставке Алексей НАУМОВ

учили в институте: оказывать помощь бойцам с минно-взрывными травмами, огнестрельными ранениями и другими неотложными состояниями, – вспоминает врач.

После Афганистана – дальнейшее продолжение службы в Прибалтийском военном округе, интернатура и усовершенствования в Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова.

За 9 лет военной карьеры Алексей Наумов был награжден орденами «Красная Звезда», «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР III степени», медалью «Воину-интернационалисту от благодарного афганского народа», медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Новые горизонты в профессии

В 1990 году он поступил в клиническую ординатуру Томского военно-медицинского института.

– Опыт работы в полевых условиях и военной части я уже получил. Хотелось дальнейшего профессионального роста, – объясняет Алексей Валентинович.

После успешного окончания ординатуры по направлению «Терапия» он занял должность сначала преподавателя, затем доцента кафедры военно-полевой терапии, исполнял должность начальника этой кафедры.

Участвовал в научной работе кафедры. В итоге защитил кан-

«Нас учили быть ответственными, принципиальными. С этими постулатами я прошел всю службу и продолжаю руководствоваться ими до сих пор».

дидатскую диссертацию по теме «Влияние инертного газа ксенона на адаптационные механизмы организма человека».

Не просто пациенты, а товарищи

В 2011 году Томский военно-медицинский институт и его госпиталь, где ветераны военной службы и боевых действий получали медицинскую и реабилитационную помощь, были расформированы.

Для того чтобы не оставить участников боевых действий и пенсионеров вооруженных сил РФ без медпомощи, на базе ОГАУЗ «Поликлиника №4» в 2012 году было открыто специальное поликлиническое отделение №3, расположенное на ул. Интернационалистов, 2а. В этом же здании уже находилось и Томское отделение Российской Федерации ветеранов Афганистана.

– Опыт работы военным врачом, конечно, помогает в общении с нашими пациентами, – говорит Алексей Валентинович. – Выполнение воинского долга часто связано с потерей физического и психологического здоровья. Возвращаясь к мирной жизни, ветераны войн нуждаются в особой медицинской помощи. Я и все наши сотрудники всегда предель-

но внимательно относимся к ним, стараемся помочь не только в лечении, но и в самых разных организационных вопросах: наладить связь с бюро МСЭ, департаментом социальной защиты и т. п. Теперь к нашим пациентам присоединились демобилизованные участники специальной военной операции (СВО).

С ветеранами боевых действий Алексея Валентиновича связывают не только служебные отношения. Он является заместителем руководителя ТРО ООО «Российский Союз ветеранов Афганистана». Был инициатором и принимал активное участие в создании медицинского реестра участников боевых действий с выездом в районы области. Сегодня в этом реестре зарегистрировано уже около 4000 человек.

– Алексей Валентинович всегда доброжелателен, отзывчив, является опытным наставником для молодых специалистов поликлиники, пользуется авторитетом и уважением среди пациентов и сотрудников, – рассказывает **главный врач Поликлиники №4 Наталья КРАСНИЦКАЯ**. – Обладая высокими профессиональными качествами, постоянно совершенствует свои знания, посещает тематические конференции и научные форумы. Имеет сертификаты по специальностям «Терапия», «Организация здравоохранения и общественное здоровье», «Физиотерапия», «Профессиональная патология».

– Накануне Дня защитника Отечества желаю сегодняшним участникам СВО быть мужественными, любить Родину и достойно ее защищать! А ветеранам боевых действий желаю крепкого здоровья, счастья, трудовых успехов и всегда оставаться в строю! – сказал военный врач Алексей Наумов.

САНАТОРИЙ «СИНИЙ УТЁС»

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!

Выгодное предложение для восполнения сил и восстановления здоровья!

Пусть «Синий Утёс» станет для вас местом силы!

АКЦИЯ!

В феврале скидка 10% от стоимости путевки

10 дней за 33 000 руб.!

К вашим услугам:

- проживание в благоустроенных номерах;
- питание;
- прокат (коньки, лыжи, тюбы, ледянки);
- сауна, хаммам, бассейн.

В санатории проводится лечение:

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

БРОНИРУЙТЕ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!

Подробности на сайте: siniy-utes.ru

Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Специализированная медпомощь при всех видах наркологических расстройств:

АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ, ТОКСИКОМАНИИ

НА УСЛОВИЯХ АНОНИМНОСТИ

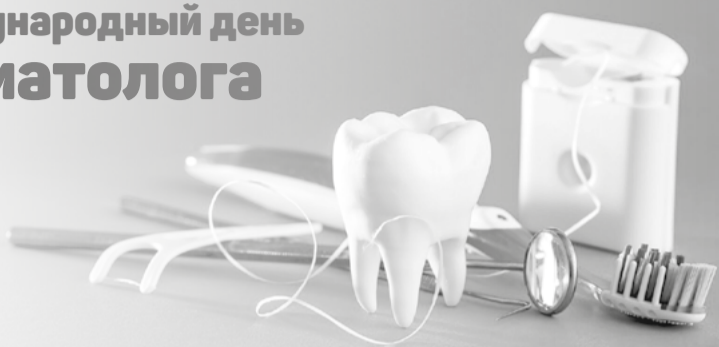
- Индивидуальные программы медицинской реабилитации как амбулаторно, так и в условиях стационара (от 3 до 6 месяцев).
- Индивидуальная и групповая психотерапия, арт-терапия, трудотерапия, а также психологическая помощь родственникам пациентов.
- Аппаратные программные психотерапевтические комплексы и многое другое.

ОГБУЗ «ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
г. Томск, ул. Лебедева, 4. Время работы: **КРУГЛОСУТОЧНО.**

**Тел. дежурного администратора – 77-00-30,
дежурного врача – 20-22-33.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

9 февраля –
**Международный день
СТОМАТОЛОГА**



Дорогие коллеги! Уважаемые томичи!



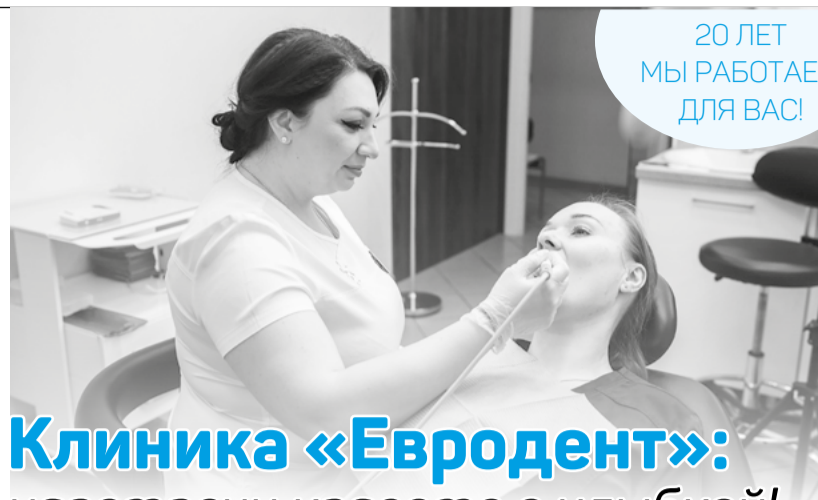
Профессия стоматолога является одной из самых востребованных в медицине, ведь нас называют мастерами улыбок! Стоматология стремительно развивается, и наши специалисты трудятся с полной отдачей, привнося в работу новые технологии для здоровья томичей.

От души поздравляю всех коллег с праздником и желаю успехов в профессиональной деятельности, неутомимого стремления к совершенствованию, счастья и здоровья! Нашим пациентам пожелаю хорошего настроения, ослепительных улыбок, от которых «станет всем светлей»!

Алексей ФЁДОРОВ,
главный врач

ОГАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1»

ул. Гагарина, 34 | ул. Красноармейская, 90 | ул. Пушкина, 56/1



20 ЛЕТ
МЫ РАБОТАЕМ
ДЛЯ ВАС!

Клиника «Евродент»:
навстречу красоте с улыбкой!

СТОМАТОЛОГИЯ:

- **профессиональная гигиена;**
- **терапия:** лечение кариеса, пульпита, кист;
- **хирургия:** операции, удаление и имплантация;
- **ортопедия:** установка коронок, виниров;
- **ортодонтия:** брекетты, лечение прикуса;
- **детская стоматология.**

КОСМЕТОЛОГИЯ:

- **аппаратные методики:** SMAS-лифтинг Liftera, RF-лифтинг, лазерное неабляционное омоложение, лазерная эпиляция;
- **пилинги, чистка, уходы, депиляция, прокол ушей;**
- **инъекционные процедуры:** ботулинотерапия, контурная пластика, биоревитализация;
- **маникюр и педикюр:** аппаратные процедуры, гель-лак, проблемная стопа.

Для читателей: до конца февраля скидка на **профгигиену** зубов перед ортопедическим лечением – **20%**.



- ул. Киевская, д. 15,
- ул. Герасименко, д. 1/6.

Наш многоканальный телефон –
+7 (3822) 99-61-68.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СТОМАТОЛОГИИ

Если у вас есть травмирующий опыт лечения зубов, то забудьте о нем. Современная стоматология – это высокотехнологическое направление медицины, где лечение пациента проходит безболезненно и быстро. Представляем обзор новых эффективных стоматологических услуг, которые вы можете получить во многих стоматологических клиниках.

Обезболивание и седация

У большинства людей старшего возраста лечение у стоматолога ассоциируется с болью. Поэтому люди не торопятся идти к врачу при первых признаках заболевания, а затягивают, дожидаясь последствий.

Современное лечение направлено на избавление пациента от страха перед кабинетом врача. Большинство манипуляций проводится с использованием безопасных локальных анестетиков, которые можно применять даже детям и беременным.

При серьезном объеме вмешательства во многих стоматологических центрах предлагают процедуру седации. В этом случае пациент погружается в сон закисью азота («веселящий газ») и у врача есть больше возможностей провести работу эффективнее и быстрее. По завершении манипуляций пациент выходит из медикаментозного сна через несколько минут.

Озонотерапия

Сегодня озонотерапия используется при лечении кариеса у детей, при терапии воспале-

ния десен, свищах, абсцессах, профилактике воспаления зубодесневых карманов, зубных каналов, корня зуба. Процедура абсолютно безболезненна и длится около 40 секунд.

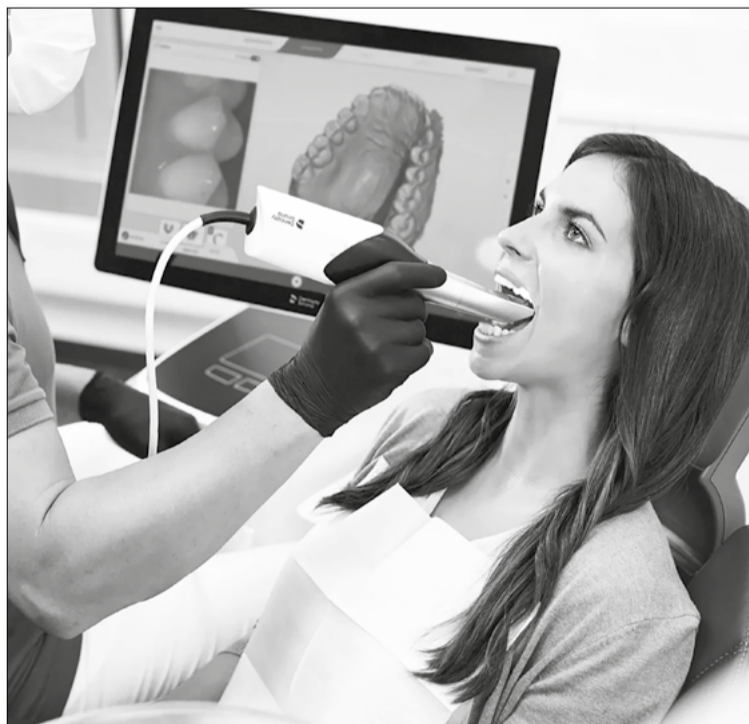
Элайнеры

Элайнеры – это ортодонтические прозрачные капы, которые позволяют исправить аномалии прикуса легкой и средней степеней тяжести незаметно для окружающих.

Такие изделия изготавливаются из биопластика, не вызывают неприятных ощущений и не нарушают дикцию. На каждый этап лечения пациенту выдается по несколько комплектов кап, которые сменяются после достижения определенного результата. Продолжительность курса зависит от конкретной патологии прикуса и сложности случая.

3D-визуализация

Получение детальных снимков высокого разрешения, а также возможность компьютерного воссоздания 3D-модели исследуемой области значительно расширили возможности всех специалистов в сфере стоматологии.



Процедура 3D-визуализации

Благодаря 3D-модели врач может детально изучить все особенности как отдельно взятого зуба, так и всего зубочелюстного аппарата в комплексе, а также воспроизвести коронку, мост и другую ортодонтическую конструкцию, абсолютно идентичную рельефу ротовой полости пациента.

Одномоментная имплантация

Одномоментная имплантация – это протокол, при котором удаление корня и вживление им-

планта проводятся за одно посещение врача.

После вживления импланта пациенту сразу устанавливается временная коронка. Создаваемая нагрузка препятствует атрофии мягких и костных тканей и никак не мешает процессу остеоинтеграции. После приживления импланта (3-6 месяцев) искусственный корень протезируется постоянной коронкой.

У данной методики всего одно ограничение – ее возможно применять только в отношении

зубов из зоны улыбки. Для восстановления жевательного ряда такая методика не подходит из-за повышенной жевательной нагрузки на имплант.

Лечение под микроскопом

Относительно новая методика, которая позволяет проводить сложные манипуляции и спасать даже безнадежные зубы. Например, при кисте.

Дентальный микроскоп увеличивает исследуемую область до 30 раз, благодаря чему врач может изучить каналы, пломбы и другие элементы в мельчайших подробностях и исключить вероятные осложнения.

Лазерная стоматология

Лазер в современной стоматологии применяется во всех областях – от стоматологической гигиены (например, удаление камней) до хирургического вмешательства (например, изменение формы десны).

Технология CAD/CAM

Суть метода заключается в сканировании ротовой полости с помощью специальной камеры. После этого информация подается в оборудование и обрабатывается. Врачу на монитор выводится детальное изображение исследуемой области.

После завершения проектирования реставрации информация передается на фрезерный станок, где изготавливается ортодонтическое изделие, которое подходит идеально и не требует коррекции.



ПРОВЕРЯТ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

В 2024 году власти Томской области планируют охватить диспансеризацией и профосмотрами более 700 тысяч человек. Впервые в программу таких осмотров включили скрининг репродуктивного здоровья женщин и мужчин.

В 2023 году диспансеризацию и профилактические осмотры (отличаются набором исследований) прошли более 509 тысяч жителей Томской области. Это в два раза больше, чем в 2022 году. Активнее всего осмотры проходили возрастные группы 18-34 года и 40-54 года, сообщили в администрации региона. Каждого четвертого жителя области по показаниям направляли на дополнительные обследования. Пройти консультацию врача-онколога рекомендовали почти 15 тысячам пациентов.

На 2024 год стоит задача вовлечь в диспансеризацию 70% жителей региона, то есть более 700 тысяч человек.

– Каждый для себя должен понять, что профилактика – это основа спокойной и счастливой жизни. Почему диспансеризация и профосмотры сегодня

важны? Прежде всего потому что это позволяет докторам выявлять те возможные риски здоровья у человека, которые можно лечить.

Благодаря проведенной диспансеризации и онкоскринингу только в прошлом году выявлены 204 случая злокачественных новообразований у граждан, более тысячи заболеваний ишемической болезни сердца, более тысячи случаев сахарного диабета, – сказала и. о. заместителя губернатора Светлана Грузных.

Она добавила, что в этом году в диспансеризацию войдет новое исследование – оценка репродуктивного здоровья населения. Его смогут пройти 98 тысяч человек: женщины в возрасте от 18 до 39 лет, мужчины от 18 лет и старше.

Привычные осмотры акушером-гинекологом дополнены рядом исследований, в том числе для выявления инфекций и для ранней диагностики предраковых состояний, а также рака шейки матки и груди (самые распространенные онкозаболевания у женщин). Оценку репродуктивного здоровья мужчин будет проводить врач-уролог.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТОМИЧЕЙ

За время реализации президентского нацпроекта «Здравоохранение» в Томской области средняя продолжительность жизни населения увеличилась с 72,9 лет до 73,3 года. Этот показатель выше, чем в среднем по СФО.

За пять лет на выполнение задач нацпроекта «Здравоохранение» из средств федерального и областного бюджетов было направлено почти 14 млрд рублей.

Основная цель нацпроекта – обеспечение доступности и качества медицинской помощи для всех жителей, а также создание современной инфраструктуры здравоохранения. В учреждениях региона закупается оборудование, в том числе дорогостоящее, проводятся капитальные ремонты, строятся ФАПы и врачебные амбулатории, приобретается транспорт.

В 2023 году состоялось открытие хирургического корпуса онкологического диспансера, который оснащен 186 единицами дорогостоящего медицинского оборудования. На этот объект было потрачено 3,7 млрд рублей.

По программе борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями с 2019 года приобретено 175 единиц оборудования на общую сумму 418 млн рублей.

Для оснащения областной онкологической службы поставлено 59 единиц оборудования стоимостью более 1 млрд рублей.

В первичное звено здравоохранения (больницы и поликлиники) поступило 76 единиц оборудования на сумму 451 млн рублей.

За пять лет реализации нацпроекта «Здравоохранение», помимо машин скорой помощи, в медицинские организации Томской области было закуплено 86 автомобилей на сумму более 108 млн рублей. Автотранспорт используется для перевозки пациентов, доставки лабораторных исследований и т. д.

В районах Томской области за время действия нацпроекта возведено 46 ФАПов и 6 врачебных амбулаторий на общую сумму почти 400 млн рублей.

На капитальный ремонт было потрачено более 157 млн рублей, сегодня капитальный ремонт завершен в 8 учреждениях на 15 объектах.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ УЧЕНЫХ

Томский НИМЦ в 2024 году получит 81,1 млн рублей на обновление приборной базы.

Эти средства позволят обновить исследовательскую инфраструктуру всех подразделений центра. В перечень планируемых к приобретению приборов входят, к примеру, специальный комплекс для подготовки образцов – биологических жидкостей, опухолевых тканей, культур клеток – к анализу на масс-спектрометре (НИИ онкологии), система мониторинга пациента во время магнитно-резонансной томографии (НИИ кардиологии), сервер для биоинформатического анализа генетических данных (НИИ медицинской генетики), система для аэрозольного распыления веществ к плетизмографу всего тела для регистрации параметров внешнего дыхания (НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга), ультразвуковая диагностическая медицинская система (Тюменский кардиоцентр – филиал Томского НИМЦ).

– Приборы, которые мы планируем приобрести в 2024 году, помогут нашим ученым и врачам успешно реализовывать исследовательские проекты, в том числе междисциплинарные, направленные на системное изучение организма человека,



получение новых знаний и их трансформацию в практические прикладные разработки, – подчеркнул директор Томского НИМЦ, академик РАН Вадим Степанов.

Он также отметил, что ежегодно в перечне приобретенных приборов растет доля российских: в 2023 году она составила 25% (превысив плановый показатель).

За последние 5 лет Томский НИМЦ получил более 738,6 млн рублей на обновление приборной базы по нацпроекту «Наука и университеты».

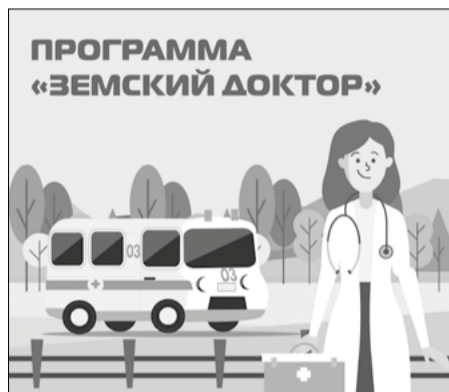
СЕЛЬСКИЕ МЕДКАДРЫ

В Томской области продолжается реализация программ «Земский доктор» и «Земский фельдшер», которые помогают достигнуть целей президентского нацпроекта «Здравоохранение» в части ликвидации кадрового дефицита.

С 2012 года в них приняли участие 1360 медицинских специалистов разных специализаций. В районных, сельских больницах и ФАПах региона по программам работают фельдшеры, врачи общей практики, терапевты, акушеры-гинекологи, неврологи, эндокринологи, дерматовенерологи, офтальмологи, хирурги, урологи и т. д.

– В 2023 году по программе «Земский доктор» мы трудоустроили 109 специалистов, из них 71 – врач и 38 – средние медицинские работники. На сегодняшний день среди участников программы лидируют Колпашевский и Томский районы. Здесь работают 26 земских докторов, – отметил начальник департамента здравоохранения Роберт Фидаров.

Участники программ, заключившие договор о трудоустройстве на территориях с населением не более 50 тысяч человек, получают компенсационные выплаты.



Размер единовременной компенсационной выплаты составляет от 1 до 2 млн рублей для врачей и от 500 тысяч до 1 млн рублей для средних медицинских работников в зависимости от места расположения медицинской организации – чем дальше от Томска, тем больше размер выплаты. Исключением являются малые города, где размер выплаты установлен в размере 1 млн рублей для врачей и 500 тысяч рублей для средних медицинских работников.

НОВИНКИ В БОЛЬНИЦАХ

Больница скорой медицинской помощи и горбольница № 3 им. Б.И. Альперовича Томска получили новое оборудование.

Парк нового медицинского оборудования двух томских больниц дополнительно пополнился благодаря поддержке компании «Газпромнефть-Восток». Для больницы скорой медицинской помощи (БСМП) приобретены шесть компьютеров. В городскую больницу № 3 закуплены два шприцевых инфузионных насоса АТЕС. Новое компьютерное оборудование, которое будет установлено в приемном отделении стационара и

ординаторской травматологического отделения БСМП, позволит увеличить объем сохраняемой информации о пациентах и повысит оперативность работы врачей при заполнении медицинской документации. Универсальный шприцевой инфузионный насос АТЕС приобретен для горбольницы № 3, одной из самых крупных в Томске по количеству пациентов и объема предоставляемых услуг. Новый прибор имеет широкий спектр применения и будет использоваться персоналом отделения анестезиологии и реанимации. Оборудование позволяет точно, непрерывно и безопасно дозировать вводимые в организм медицинские препараты.

ЦЕНТР ЖЕРЛОВА ПЕРЕЕДЕТ

Медицинский центр имени Г.К. Жерлова, который находится в настоящий момент в городе Северске, разместится на базе Томской областной клинической больницы (ТОКБ).

В апреле 2024 года закончатся договорные арендные отношения с Сибирским федеральным научным клиническим центром (СибФНКЦ), на площадях которого размещается медцентр имени Жерлова. После окончания сроков аренды центр разместят на базе Томской ОКБ (ул. Ивана Черных, 96).

Все пациенты, которые лечились и продолжают лечиться в центре, будут по-прежнему обеспечены высокопрофессиональной медицинской помощью по профилю.

Медцентр имени Жерлова осуществляет лечебную деятельность по следующим направлениям: хирургия, ультразвуковая диагностика, эндоскопическая



диагностика, функциональная диагностика, онкология, гастроэнтерология, эндокринология и так далее. Учреждение подведомственно областному департаменту здравоохранения.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Какой мужчина не хочет в любом возрасте чувствовать себя сильным, молодым и активным? Наверняка таких найдется немало.

Большинство мужчин остро переживает любые негативные изменения в своем здоровье, но, к сожалению, пускают все на самотек, не желая обращаться к врачу и «жаловаться» на свои проблемы. И ничем хорошим это обычно не заканчивается.

Мир вокруг нас становится все быстрее, меняется экология, привычки питания, уменьшается уровень активности. Это приводит к тому, что болезни, которыми раньше пугали пожилых людей, начинают представлять угрозу для молодых и, казалось бы, здоровых мужчин.

К 40 годам мужчине настигает тот образ жизни, который он вел до этих лет. Остро проявляются урологические заболевания, у курящих появляются проблемы с печенью и дыхательными путями, у любителей алкоголя и жирного красного мяса обостряются заболевания ЖКТ и меняется гормональный профиль.

С какими же заболеваниями чаще всего сталкиваются мужчины, в чем причины возникновения этих недугов и как их предотвратить?

Самые частые мужские заболевания

• **Гипертония.** Мужчины часто не замечают этого заболевания. Головные боли списываются на усталость, одышку 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 в результате 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 патологии суставов являются подагра, остеохондрозы и остеопорозы. С возрастом заболевания, как правило, прогрессируют.

• **Заболевания ЖКТ** – холецистит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Мужчины в процентном соотношении более склонны, нежели женщины, к вредным привычкам – курению, алкоголизму и неправильному питанию. Старый добрый миф о том, что «настоящий мужик ест только мясо» (да побольше, да пожирнее, да еще и с пивком!), приводит не к увеличению мужской силы, а к тяжелым заболе-

ваниям 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 (простатит – частый спутник сидячей работы) 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 внерабочих 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.

Когда пора посетить врача

Не зря говорят, что 45 лет – это переходный рубеж для мужчины. Именно в этом возрасте начинают проявлять себя заболевания, которые прежде проходили незаметно.

Например, мужчина начинает замечать проблемы с сердцем и давлением, изменения в работе желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. После 45 лет обнаруживают себя и многие типы онкологических заболеваний.

Все это поводы обратиться к врачу и пройти обследование. Подтолкнуть к этому шагу должны любыестораживающие сигналы со стороны тела. И, конечно, ежегодные профилактические осмотры никто не отменял.

Чек-ап мужского здоровья:

• *обследования сердца и сосудов и консультация кардиолога;*

• *обследование состояния суставов и консультация невролога;*

• *урологическое обследование – анализ на простатспецифический антиген, УЗИ простаты, тестискулярное*

обследование яичек, осмотр у уролога;

• *консультация гастроэнтеролога и обследование органов ЖКТ (при необходимости);*

• *исследование крови на ЗППП, уровень мужских половых гормонов, а также сахар крови, холестерин и липидный профиль.*

Пять шагов к мужскому здоровью

Шаг 1. Физическая активность. Умеренная, но стабильная физическая нагрузка положительно влияет на тонус мышц, состояние костных структур, а также работу эндокринной системы. Мужчины, ведущие активный и здоровый образ жизни, реже страдают от эректильной дисфункции и гормональных проблем.

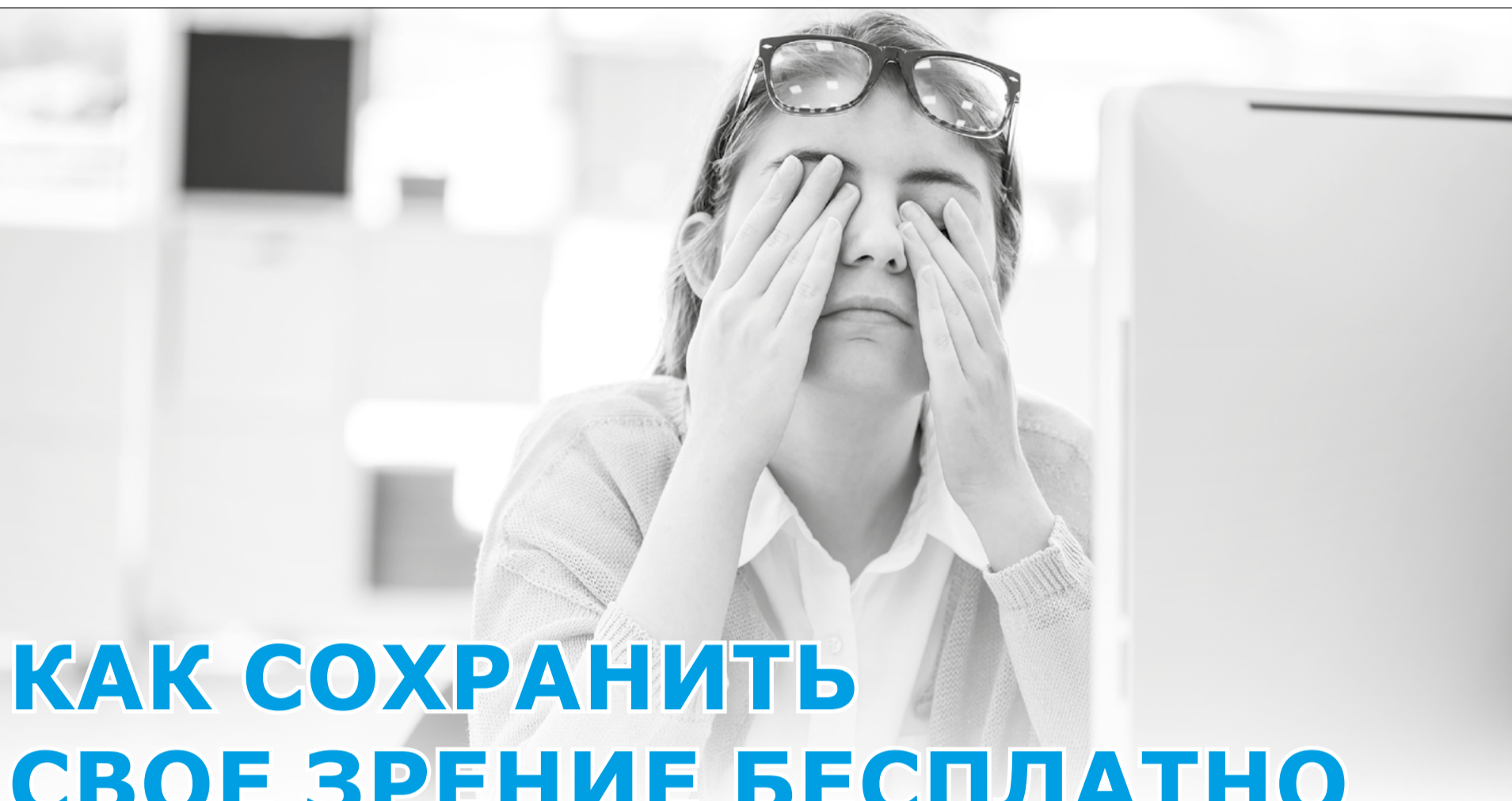
Шаг 2. Отказ от вредных привычек. Нездоровые пищевые привычки, курение и алкоголь негативно влияют на состояние органов ЖКТ, особенно печени, и нарушают выработку гормонов. В том числе мужского гормона тестостерона.

Шаг 3. Работа со стрессом. Научитесь расслабляющим практикам, хорошо высыпайтесь и отдыхайте в выходные, обратитесь к психологу или психиатру, если чувствуете, что не справляетесь со стрессовыми факторами.

Шаг 4. Регулярная половая жизнь и защищенные контакты. Регулярная половая жизнь – это профилактика застойных явлений в органах малого таза, а также прекрасный способ снятия стресса. Но избегайте незащищенных половых контактов во избежание заражения ЗППП и других урологических заболеваний.

Шаг 5. Ежегодное обследование у кардиолога, уролога, гастроэнтеролога и невролога. После 45 лет важно проходить обследования на наличие различных заболеваний – сдавать анализы крови, мочи и кала по назначению врача, делать УЗИ простаты, кардиограмму сердца, исследование крови на ЗППП и гормоны. Таким образом можно выявить заболевания на первом этапе и вовремя приступить к лечению.





КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗРЕНИЕ БЕСПЛАТНО

Специалисты страховой медицинской компании «МАКС-М» рассказывают об офтальмологической помощи по полису ОМС

Зрение дает нам почти 90% информации об окружающем мире, поэтому так важно сохранять его в любом возрасте.

Однако в современном мире, наполненном цифровыми гаджетами, сделать это все сложнее. При этом никуда не делись другие факторы, провоцирующие болезни глаз: вредные привычки, неправильный образ жизни, осложнения от других заболеваний и др. Как же сохранить зрение?

Для профилактики заболеваний органов зрения рекомендуется посещать офтальмолога не реже одного раза в год. Это позволит выявить заболевания на ранних стадиях, а значит, их лечение будет максимально эффективным.

признаки катаракты

Катаракта – одно из самых часто встречающихся заболеваний пожилого возраста. Не пропустите ее первые признаки:

- усталость после зрительной нагрузки;
- ощущение, что зрение меняется в зависимости от условий освещенности;
- повышенная/пониженная светочувствительность;
- предметы дwoятся, нет четкости их контуров.

Незамедлительно обращаться за офтальмологической помощью необходимо, если у вас следующие симптомы:

- снижение привычной остроты зрения;
- двоение предметов, расплывчатое, нечеткое восприятие;
- ощущение рези в глазах;
- потеря периферического зрения;
- появление ярких пятен перед глазами и т. п.

Сегодня по полису ОМС гражданам Российской Федерации доступны следующие виды офтальмологической помощи:

- консультация врача-офтальмолога,
- диагностическое обследование органов зрения,
- неотложная и скорая медицинская помощь при тяжелых травмах и осложненных офтальмологических заболеваниях,
- специализированная и высокотехнологичная медицинская помощь в дневном или круглосуточном стационаре.

Важно: новорожденные дети, не имеющие свидетельства о рождении, имеют право на получение медицинской помощи офтальмолога по полису ОМС одного из родителей.

Для того чтобы получить бесплатную консультацию офтальмолога, достаточно записаться к нему на прием на сайте госуслуг или получить направление от терапевта вашей поликлиники. Срок ожидания приема не должен превышать двух недель.

Для записи к офтальмологу понадобятся паспорт (для ребенка – свидетельство о рождении) и полис ОМС.

На первичном приеме у офтальмолога

По полису ОМС вы можете пройти комплексную диагностику глаз, которая включает в себя:

- определение генетической предрасположенности к глазным патологиям на основе собранного специалистом анамнеза;
- визуальный осмотр внешней оболочки глаз;
- оценка остроты зрения;
- измерение глазного давления;
- обследование глаз в проходящем свете;
- определение поля зрения;
- оценка функциональности сетчатки;
- осмотр глазного дна при помощи линзы;
- обследование передней стенки глазного яблока.

Какие болезни глаз оперируют по ОМС

Специалисты компании «МАКС-М» поясняют: при наличии полиса ОМС пациент может получить оперативное лечение глазных заболеваний – **катаракты, глаукомы, косоглазия и отслойки сетчатки.**

В перечень бесплатных оперативных вмешательств, в том числе высокотехнологичных, входят:

- факоэмульсификация катаракты с имплантацией интраокулярной линзы, т. н. замена хрусталика;
- вторичная имплантация интраокулярной линзы;
- лазерное и консервативное лечение глаукомы;
- фокальная лазерная коагуляция глазного дна;
- дисцизия задней капсулы хрусталика, панретинальная лазерная коагуляция и др.;
- резекция глазной мышцы (косоглазие) с 18 лет;
- склеропластика;
- реваскуляризация заднего сегмента глаза;
- удаление новообразования роговицы, конъюнктивы век, халазиона, птеригиума.

По результатам диагностики офтальмолог даст общие рекомендации, назначит консервативное лечение или направит на консультацию в клинику, осуществляющую оперативное лечение заболеваний органов зрения.

Сегодня наряду с государственными клиниками многие частные клиники оказывают офтальмологические услуги по полису ОМС, например замену хрусталика в случае лечения катаракты. Названия и адреса клиник уточните у вашего офтальмолога или в вашей страховой медицинской компании. Помните, что

пациент вправе сам выбирать лечебное учреждение, где он планирует получить необходимую медицинскую помощь при наличии направления.

Если по каким-либо причинам врач-офтальмолог отказывает вам в оформлении направления на оперативное лечение в стационар, смело обращайтесь в свою страховую компанию или в фонд обязательного медицинского страхования.

Помните: заболевания глаз могут привести к полной потере зрения, поэтому занимайтесь их лечением своевременно!

МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01 от 23.01.2017
Медицинская страховая компания АО «МАКС-М», филиал в г. 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, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством 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».