

# 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.

№3 (266)

МАРТ, 2022 г.

## С праздником весны!



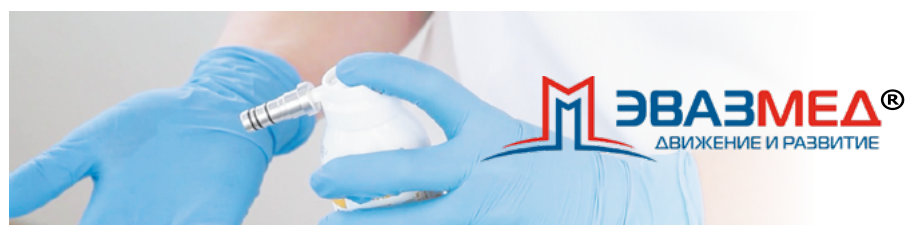
### Милые дамы!

От имени мужской половины нашего коллектива  
поздравляю вас с Международным женским днем!

Этот праздник – еще один повод сказать вам, как  
мы вас ценим и гордимся вами. Выполнять свой  
непростой профессиональный долг, заботиться  
о пациентах, проводить научные исследования –  
большой труд!

Хочу пожелать вам, чтобы у вас всегда находилось  
время для себя! Берегите себя, свое здоровье и  
красоту! Будьте счастливы, здоровы и любимы!

Директор Томского НИМЦ,  
член-корреспондент РАН  
Вадим СТЕПАНОВ



**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. 240-а, стр. 10.  
ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru



## Милые женщины! Поздравляю вас с самым романтичным праздником – Днем 8 МАРТА!

**Ж**енские руки хранят тепло домашнего очага, уют  
и благополучие в семье, дарят ласку и любовь, бе-  
регут и приумножают красоту окружающего мира. И пусть  
красота и молодость всегда будут с вами!

В этот день я от всей души желаю вам побольше радост-  
ных моментов, поздравлений, приятных сюрпризов, цве-  
тов, солнца, праздничного настроения!

И пусть каждый миг дарит вам весенние чувства: тепло,  
радость, гармонию и любовь!



**АЛЕКСАНДР  
ДЕНИСКИН,**  
руководитель  
Территориального  
органа  
Росздравнадзора  
по Томской  
области





**Дорогие коллеги, милые томички!**  
**От души поздравляю вас**  
**с наступающим**  
**весенним праздником!**



**В** нашем коллективе трудится много женщин, они прекрасные профессионалы и в то же время заботливые мамы, любящие жены, верные подруги.

И в канун праздника я желаю, чтобы у них всё ладилось в семье и на работе, чтобы дети были здоровы, а мужчины окружали вниманием и заботой.

И обязательно дарили цветы!

**Пусть первый подснежник подарит вам нежность!**  
**Весеннее солнце подарит тепло!**  
**А мартовский ветер приносит надежду,**  
**И счастье, и радость, и только добро!**



**Марианна КУБЛИНСКАЯ,**  
**главный врач ОГАУЗ «Поликлиника №10»**

**Милые женщины!**  
**Дорогие коллеги!**  
**От души поздравляю вас с чудесным праздником**  
**8 Марта!**

**П**усть весна принесет в вашу жизнь новые чувства, яркие впечатления, подарит прекрасное настроение!

Особые поздравления женщинам – медицинским работникам. Именно вы, дорогие, являетесь профессиональной и моральной поддержкой для мужчин, зачастую берете на свои хрупкие плечи большую ответственность за жизнь и здоровье пациентов. И только вы можете создать особую гармонию в коллективе, доверительную теплоту в общении с пациентами.

От всей души хочу поблагодарить вас за сердечность, заботу, чуткость и милосердие!

Будьте счастливы, здоровы! Любите и будьте любимы!

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



**Телефон горячей линии**  
**в г. Томске – 8-800-555-88-03**

**МАКС-М**

## НОВОСТИ

### УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РЕКОНСТРУКЦИИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Томские врачи разработали уникальную методику реконструкции молочных желез после мастэктомии.**

**И**нновационная технология позволяет избежать многих послеоперационных осложнений.

За помощью в Томский областной онкологический диспансер обратилась пациентка с диагнозом «рак молочной железы». Она нуждалась в подкожной мастэктомии с удалением лимфоузлов.

Во время проведения операции врачами было принято решение об одномоментной реконструкции по новой для диспансера методике – за счет собственного биологического материала пациентки вместо установки импланта.

– Был выполнен забор материала из области живота пациентки, и после специальной фильтрации мы воссоздали объем молочной железы, – рассказал пластический хирург томского онкодиспансера Илья Казанцев. – Это совершенно новый метод реконструкции, пока не зафиксированный в научных источниках.



По словам медиков, новая технология позволяет сразу обеспечить косметический эффект и избежать осложнений, возникающих после установки импланта. Через три-шесть месяцев пациентке предстоит второй этап реконструкции. И вот уже тогда на место биоматериала будет установлен имплант.

Операция длилась около 2,5 часов и завершилась успешно. Сейчас состояние пациентки стабильное, она находится на восстановлении в условиях стационара.

### В ИЮЛЕ ОТКРОЕТСЯ ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОРПУС

**Новый хирургический корпус онкологического диспансера в Томске сдадут 1 июля 2022 года.**

**О**б этом сообщил замгубернатора по строительству и инфраструктуре Евгений Паршуто. От отметил, что срок сдачи объекта уже согласован с Министерством здравоохранения РФ.

Ранее сообщалось, что хирургический корпус онкологического диспансера – крупнейший строящийся социальный объект в регионе, стоимость его состави-

ла почти 4 миллиарда рублей. Это самый сложный объект за всю новейшую историю строительства подобных объектов.

Строительство было начато в 2019 году, в 2020-2021 гг. – активная фаза стройки. Освоено 870 млн рублей на стройке и порядка 800 млн руб на приобретении оборудования. Порядка 1 млрд стоит медицинское оборудование, которое будет поставлено в первом полугодии 2022 года, в том числе уникальные интеграционные операционные немецкого производства.

### Центр «ТОМОКО» поздравляет вас с праздником 8 Марта!

**Забываясь о здоровье и качественном долголетии томичей, мы предлагаем пройти офтальмологическое обследование и лечение по полису ОМС (форма №057у)**

**БЕСПЛАТНО ДЛЯ ПАЦИЕНТА!**

- **В03.029.001** – Комплексное исследование для диагностики нарушения зрения, **ВЗРОСЛЫЕ-ДЕТИ,**
- **A22.26.004** – Лазерная дисцизия вторичной **КАТАРАКТЫ,**
- **A22.26.010** – Лазерная коагуляция (один глаз),
- **A03.26.019** – Оптическая когерентная томография (один глаз) **ОКТ.**



**Ваш «ТОМОКО»: ул. Герцена, 68, стр. 2,**  
**тел. 8 (3822) 52-08-40.**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



**НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН**

**(работает с 1995 года)**

### кабинет МРТ

**диагностика патологий органов грудной клетки, сердечно-сосудистой системы, гастроэнтерологических и неврологических заболеваний**

Исследования всех категорий пациентов (включая **новорожденных**) проводят опытные врачи института – доктора и кандидаты меднаук. Используется открытый томограф для тех, кто страдает клаустрофобией.

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ!**  
**БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ!**

**г. Томск, НИИ кардиологии,**  
**ул. Киевская, 111-а,**  
**кабинет МРТ,**  
**тел.: (3822) 55-43-74, 55-71-49.**  
**С 8.00 до 18.00,**  
**при необходимости и позднее!**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



**НИИ психического здоровья ТНИМЦ**

# СЕКРЕТ УСПЕХОВ – УВЛЕЧЕННОСТЬ

**Медалью «За вклад в реализацию государственной политики в области научно-технологического развития» награждена заместитель директора по научной работе НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, заведующая лабораторией молекулярной генетики и биохимии Светлана Иванова – доктор медицинских наук, профессор.**



**Светлана ИВАНОВА, профессор, заместитель директора по научной работе НИИ ПЗ ТНИМЦ**

Эта награда – еще одно подтверждение заслуг Светланы Александровны в изучении проблем психического здоровья. А их у нее немало.

Директор НИИ, академик Николай Бохан так говорит о своей коллеге:

– Светлана Александровна – великолепный ученый и организатор. Она внесла большой научный вклад в изучение психических и нейродегенеративных расстройств. Под ее руководством получены оригинальные данные, которые важны как для понимания фундаментальных закономерностей психических расстройств, так и в практической деятельности для повышения эффективности лечения психических заболеваний.

Профессор Иванова возглавила новое научное направление – поиск потенциальных биомаркеров психических и нейродегенеративных расстройств и персонализированных подходов к психофармакотерапии. Исследования носят междисциплинарный характер, в них принимают участие специалисты в области психиатрии, молекулярной генетики и молекулярной биологии. Работы имеют и практическое значение, так как изучают механизмы воздействия антипсихотических препаратов на человека, прогнозируют побочные эффекты, улучшают качество персонализированной терапии.

Светлана Иванова является безусловным авторитетом среди российских и зарубежных коллег. Именно она была одним из инициаторов создания Российского национального консорциума по психиатрической генетике, который объединяет ведущие коллективы страны, работающие в этой области.

Активно работает ученый и с зарубежными коллегами: более 15 лет длится тесное сотрудничество с учеными Гронингенского университета

Профессор Иванова возглавила новое научное направление – поиск потенциальных биомаркеров психических и нейродегенеративных расстройств.

(Нидерланды). В этом взаимодействии родилась гипотеза о регуляторных процессах при шизофрении, биполярном расстройстве и депрессии, которая нашла широкий отклик в высокорейтинговых журналах и оказывает влияние на дальнейшее развитие психофармакологических стратегий.

Светланой Александровной создана научная школа молекулярных основ патогенеза психических расстройств. Она объединила ее учеников – двух докторов и 15 кандидатов медицинских наук. Вместе они вносят значительный вклад в фундаментальные исследования в области психического здоровья. В настоящее время под руководством Светланы Ивановой и при ее консультировании выполняются еще три докторские и 6 кандидатских диссертаций.

Исследования ученого поддержаны грантами и контрактами различных фондов и федеральных целевых программ (в соавторстве более 15), что подтверждает их высокую актуальность и значимость для развития медицинской науки. В научном багаже профессора – более 700 научных работ, 26 патентов РФ на изобретение и 7 свидетельств на базы данных и программы ЭВМ.

Что помогает Светлане Александровне добиваться таких значительных успе-

хов? Прежде всего бойцовский характер. Когда-то она не побоялась приехать учиться из теплого Крыма в холодную Сибирь.

Студенткой смело покоряла горные вершины в туристических походах. В качестве молодого исследователя решительно бралась за неизведанные, сложные научные темы.

Она и сегодня не боится брать на свои хрупкие плечи большие задачи и руководство немалым коллективом, проявляя талант исследователя, организатора, педагога. При этом остается обаятельной и привлекательной женщиной.

Сама Светлана Александровна считает, что секрет достижений – в мотивации, в поддержке коллектива и... во влюбленности. Наша героиня увлечена своим делом, творческим поиском, обожает своих учеников и, конечно, любит самых близких – дочь и внучку.

Пожелаем ей новых успехов!  
**Валентина АНТОНОВА**

**Дорогие, милые женщины нашего коллектива! От души поздравляю вас С ДНЕМ 8 МАРТА!**



Мы ценим вас за трудолюбие, восторгаемся вашей нежностью и восхищаемся красотой! Будьте счастливы, здоровы и радостны!

**Николай БОХАН, директор НИИ психического здоровья ТНИМЦ, академик РАН**

**НОВОСТИ**

## ГЕНЕТИКИ – О СПОНТАННОМ ПРЕРЫВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ

**Томские генетики узнали, из-за чего может произойти спонтанное прерывание беременности в первом триместре.**

Ученые из лаборатории цитогенетики НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ исследовали, как именно наличие лишней хромосомы 16 в клетках зародышевой части плаценты влияет на регуляцию активности более 14 тысяч генов. В каждой клетке тела человека находятся 23 пары хромосом, содержащих ДНК.

Изменение числа отдельных хромосом приводит к нарушению развития и функционирования организма, как, например, при синдроме Дауна (клетки содержат лишнюю хромосому 21). Тяжелые наследственные болезни развиваются и при нарушении числа некоторых других хромосом (например, хромосом 13, 18, X и Y).

Наличие лишней хромосомы 16 (трисомии 16) наиболее часто приводит к спонтанному прерыванию беременности в первом триместре. Иногда трисомия 16 есть только в зародышевой части плаценты, а клетки плода содержат нормальное число хромосом – ребенок в этом случае может родиться здоровым. Понимание нарушений, которые вызывает трисомия 16, необходимо врачам, чтобы выявить потенциальную опасность для плода и матери в период беременности.

Ученые Томского НИМЦ выяснили, что в клетках с лишней хромосомой 16 нарушается один из базовых механизмов регуляции генома – метилирование ДНК.

– В клетках плаценты патологически изменяется регуляция в первую очередь генов ответственных за развитие зародышевой части плаценты и взаимодействие эмбриона и матери. Как следствие, эмбрион может недополучать питательные вещества и развиваться с задержками. А нарушения выделения сигналь-

ных веществ эмбрионом могут приводить к развитию патологических изменений в организме матери (например, преэклампсии), – рассказал доктор биологических наук, руководитель лаборатории цитогенетики НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ Станислав Васильев.

Дальнейшие исследования нарушений при трисомии 16 помогут лучше понять, какие именно механизмы взаимодействия между плацентой и организмом матери являются наиболее критичными для нормального роста и развития эмбриона.

Диагностика цитогенетических причин невынашивания беременности традиционно проводится в Генетической клинике НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ, куда супружеские пары могут обратиться с такой проблемой, провести диагностические исследования и получить консультацию врача-генетика.

Результаты исследования опубликованы в высокорейтинговом научном журнале Scientific Reports (Q1).



## Новые программы лечения в санатории «Чажемто»

- ✓ **«Движение в ритме жизни»**
- ✓ **«Детокс + Чажемто»**
- ✓ **«Лечение псориаза за 10 процедур»**
- ✓ **«Восстановление волос после COVID-19»**
- ✓ **«Время RELAX в Чажемто»**
- ✓ **«Фитосанация + Чажемто»**

### ЛЕЧЕБНАЯ БАЗА:

- водолечебница на 14 ванн,
- грязелечебница на 8 мест,
- душевая кафедра,
- гидромассажные ванны,
- массажные кабинеты,
- галерея питьевой воды,
- кабинеты ЛФК (гальванизация, аэроионизация, лазероманнитотерапия, электрофорез, СМТ, УВЧ, ДДТ, УФ-облучение),
- ингаляторий,
- велнес-зона,
- лечебный бассейн с гидрокинезотерапией,
- кабинет гирудотерапии,
- косметический кабинет,
- кабинет психологической разгрузки.

Тел. для справок – 8 (913) 856-54-07, сайт – chazhemto.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





## Дорогие коллеги, томички! Поздравляю вас с Днем Весны, Красоты и Любви!

**Ж**енщина во все времена является воплощением душевной гармонии, олицетворением жизни на земле, дарит доброту и ласку своим близким. Желаю, чтобы вы оставались нежными и деловитыми, целеустремленными и обаятельными. Пусть рядом с вами будут достойные мужчины!

Счастья вам, здоровья, любви и радости!

*Наша ассоциация всегда готова поддержать коллег и рада новым знакомствам!*



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


## Дорогие, очаровательные женщины! Примите самые теплые поздравления с праздником весны и красоты!

**В**ы вдохновляете мужчин на подвиги, несете радость и гармонию, мир и спокойствие. Все самое хорошее и светлое в нашей жизни – от вас, милые дамы!

Желаю вам много счастливых минут, приятных комплиментов и искренних признаний! Пусть замечательные солнечные дни подарят вам ощущение радости, необходимости и значимости в нашей жизни!

*И пусть весенний этот праздник  
Всем будет нам напоминать,  
Что без Весны и Женщин славных  
Едва ли счастья нам сыскать!*

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

 **открытая  
лаборатория**

## Дорогие женщины, поздравляю вас с Днем 8 Марта!

**Н**еслучайно самый первый весенний праздник – женский. Подобно весне, только женщина может растопить теплом своего сердца самый крепкий лед, наполнить все вокруг себя светом и красками, дать новую жизнь. Мы, мужчины, гордимся тем, что рядом с нами работают и живут такие женщины.

Пусть же внимание, забота и нежные слова сопровождают вас каждый день!

Будьте всегда привлекательными и очаровательными!



**Дмитрий АБРАМОВ,** главный врач  
ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

## Добрые, милые, нежные, дорогие женщины! Поздравляю вас с чудесным весенним праздником!

**Н**едаром этот праздник отмечается в такое замечательное время года, когда пьянеет воздух от таящего снега, пригревает солнышко и появляются первые цветы... Вместе с природой расцветают и женщины – становятся еще более привлекательными и обаятельными!

Желаю прекрасной половине Томска крепкого Здоровья, огромного Счастья и настоящей Любви!



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

## ФИТОЭСТРОГЕНЫ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

После 37 лет в организме женщины начинает снижаться уровень ее главного полового гормона – эстрогена. С этого времени становятся заметны первые процессы старения, которые год от года только усугубляются. Логично предположить: чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту, эстроген надо откуда-то брать. И тут к нам на помощь приходят фитоэстрогены.

Применение синтетических эстрогенов или их растительных аналогов – фитоэстрогенов – не только снижает проявления климакса, но и профилактирует многие заболевания: снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития остеопороза. Подобно настоящим эстрогенам фитоэ-

строгены влияют на работу некоторых ферментов, содержащихся в коже. В частности, они способны блокировать 5-альфа-редуктазу. Этот фермент превращает мужской половой гормон тестостерон в более активный дигидротестостерон (ДГТ). Избыток ДГТ вызывает постепенную атрофию волосяных фолликулов (не всех, а только ДГТ-чувствительных), что приводит к истончению волос и замене их на пушковые.

Современные врачи-гинекологи считают, что применение растительных фитоэстрогенов для женщин после 40 лет является относительно безопасным, поэтому рекомендуют оценить возможность их приема еще в предменопаузальном периоде.

Могут ли фитоэстрогены быть опасными для здоровья женщины? Как толь-

ко мир узнал о гормонозависимом раке молочной железы, женщины стали бояться принимать эстроген.

Научные исследования по данному вопросу ведутся непрерывно. Поэтому целесообразность применения как синтетических эстрогенов, так и фитоэстрогенов каждая женщина должна решать индивидуально со своим врачом-гинекологом.

Помните, что самостоятельное применение БАДов с низкими концентрациями фитоэстрогенов приведет лишь к пустой трате денег. Для эффективного приема фитоэстрогена необходимо знать его изначальный уровень в крови, чтобы правильно подобрать препарат и определить дозировку. Экономнее и результативнее будет сходить к врачу и начать прием средства, нужно-го именно вам.







**Милые женщины,  
примите поздравления и наилучшие  
пожелания с первым весенним,  
самым волнующим  
и красивым праздником –  
Днем 8 Марта!**

Этот праздник традиционно связан с весной, молодостью, пробуждением природы и изменениями — профессиональными, карьерными или личными.

В этот день женщины слышат бесчисленное количество поздравлений и комплиментов, принимают цветы и подарки...

Примите и наши слова восхищения и признательности! Желаем вам вечной красоты, нежности и огромной любви!



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

**лечимся от COVID-19**  
**БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОВИДА**

**В Томской области продолжается выдача лекарств амбулаторным пациентам для лечения новой коронавирусной инфекции.**

С начала года более 33 тысяч пациентов получили медикаменты на дом, на эти цели из областного и федерального бюджетов выделено 125,4 млн рублей. В департаменте здравоохранения Томской области пояснили, что бесплатные лекарственные препараты от COVID-19 назначает врач согласно разработанному методическим рекомендациям.

В перечень бесплатных лекарственных препаратов в зависимости от показаний и тяжести течения заболевания входят несколько основных групп: про-

тивовирусные, жаропонижающие, антикоагулянты.

Дополнительно в феврале губернатор Томской области Сергей Жвачкин выделил из областного бюджета 88,5 млн рублей на закупку препаратов для амбулаторного лечения пациентов с COVID-19. На выделенные главой региона средства уже заключаются государственные контракты с поставщиками.

Пациентам с подтвержденной коронавирусной инфекцией лекарства доставляют на дом волонтеры: с начала года они обошли почти 5,2 тыс. пациентов.

Также медикаменты выдаются на приеме в центрах неотложной амбулаторной помощи людям с признаками ОРВИ и коронавируса при положительном результате экспресс-теста.



**С праздником Весны,  
милые женщины!**

Мы ценим вас, милые дамы, за исключительное трудолюбие и компетентность, за нежность и мягкость, умение помочь и поддержать в трудную минуту. В этот весенний день, который наполнен радостными улыбками, ароматом цветов и искренними комплиментами, примите наши поздравления!

Мы желаем вам здоровья и благополучия, счастья и тепла, цветов и улыбок!

Дарите окружающим прекрасное настроение и будьте всегда неотразимы!



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

**Сердечно поздравляем томичек с 8 Марта!  
Желаем счастья, а за здоровьем приходите к нам!**



**„РЕФЛЕКС“**  
ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

**лечение неврологических заболеваний  
у детей и взрослых**

- Лечение болевых синдромов.
- Массаж.
- Выезд врача на дом.
- Лечение традиционными и акупунктурными методами.
- Листок нетрудоспособности по показаниям.

**ЛКЦ „РЕФЛЕКС“: г. Томск, ул. Герцена, 68, стр. 2  
(помещение клиники микрохирургии глаза «ТомОко»).**  
**Телефоны: 50-40-66, 8-913-889-40-22.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама.

**ПУНКТ САМОВЫВОЗА ЛЕКАРСТВ**

**В Губернской аптеке Томска (пр. Ленина, 54) открылся пункт самовывоза лекарств от COVID-19 для пациентов с подтвержденной коронавирусной инфекцией, проходящих лечение на дому.**

Получить медикаменты после назначения лечащего врача могут родственники или знакомые заболевших с понедельника по субботу с 10.00 до 20.00, в воскресенье с 10.00 до 18.00. Также лекарственные препараты продолжают доставлять на дом волонтеры.

При обращении в пункт выдачи лекарств родственникам необходимо предъявить сотруднику аптеки специальную памятку, в которой указаны данные заболевшего и получателя лекарств, а также документ, удостоверяющий личность получателя. Памятка выдается врачом при первичном осмотре пациента на дому в случае получения положительного результата экспресс-теста на коронавирус. В облздраве подчеркнули, что лекарственные препараты также выдаются на



приеме у врача в случае положительного результата экспресс-теста в центрах неотложной помощи для пациентов с признаками ОРВИ, в том числе с подозрением на COVID-19, на базе третьей горбольницы (пр. Ленина, 12), в поликлинике №10 (пр. Мира, 17) и МСЧ №2 (Иркутский тр., 156). Также медикаменты выдаются при самовывозе в мобильные ФАПы, которые работают в микрорайонах Зеленые горки и Северный парк.

**ПРИВИЛИСЬ БОЛЕЕ 600 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК**

**Прививку от COVID-19 поставил уже 600 081 житель региона на 21 февраля, в том числе 568 061 человек получил оба компонента вакцины. Основная часть вакцинированных – более 266 тысяч человек – в возрасте от 36 до 59 лет.**

Среди молодых людей от 18 до 35 лет прививку поставили почти 150 тысяч человек. Более 184 тысяч человек – вакцинировавшиеся старше 60 лет, среди подростков в возрасте от 12 до 17 лет привились 122 человека. Всего в регион поступила 773 881 доза вакцины (541 059 – «Гам-КОВИД-Вак», 51 820 – «ЭпиВакКорона», 17 490 – «КовиВак», 163 032 – «Спутник Лайт», 480 –

«Спутник М»).

Сделать бесплатную прививку от COVID-19 могут все жители Томской области старше 12 лет, не имеющие на момент вакцинации симптомов ОРВИ и противопоказаний.

Оставить заявку можно через региональный сайт [covidtomsk.ru](http://covidtomsk.ru), портал «Госуслуги», по единому номеру телефона 122 (набрав после ответа системы в тоновом режиме 8), по телефону горячей линии 8 (3822) 516-616 или через регистратуру поликлиники по месту прикрепления. Без предварительной записи в порядке живой очереди прививку можно сделать в мобильных пунктах вакцинации Томска.

Из открытых источников.





**Поздравляю милых томичек с весенним праздником 8 Марта!**



Это самый нежный и радостный праздник: по-весеннему пригревает солнышко, и расцветают улыбки на лицах женщин – от комплиментов, цветов и поздравлений.

О прекрасной половине человечества есть такой афоризм: «Женщина очаровательна, когда она счастлива». А настоящее счастье – это любовь, взаимопонимание в семье и забота близких.

Пусть всё это будет у каждой из вас! Здоровья вам и счастливых моментов!

**Любовь ГЛАДКИХ,**  
врач высшей категории, кандидат меднаук,  
член Российского потребительского общества «АРГО»

**«АРГО»: ул. Кузнецова, 16, тел. 53-13-40, argo-tomsk.ru**

**Поздравляем с 8 Марта!**

Дорогие томички, от всей души поздравляем вас с замечательным праздником весны!

Пусть этот день будет для вас особенно прекрасным!

Счастья, здоровья,  
любви  
и мирного  
неба  
над  
головой!




**Генеральный директор АО "Медтехника" Андрей ВОЛКОВ**

**Наши дорогие, очаровательные коллеги! Поздравляем вас с Международным женским днем!**



В этот праздник женственности и красоты хочется пожелать вам добра, мира, нежности и побольше душевного тепла.

Пусть каждый весенний день вместе с яркими лучами солнца приносит вам радость, обожание, уверенность в своем очаровании! Здоровья вам и огромного счастья!

**Наталья ЮРЬЕВА, главный врач,  
Ольга ЧЕРНОЯРОВА, председатель  
профсоюзной организации  
Филиала ТНИИКиФ ФГБУ СибФНКЦ ФМБА России**



**Поздравляем вас, дорогие наши женщины, с праздником!**



В этот день прославляются женская красота, материнская преданность, любовь и вечная молодость. Нам, мужчинам, трудно представить свою жизнь без вашего душевного тепла, ежедневной заботы и внимания. Вы всегда поддерживаете нас в трудные минуты, делаете нашу жизнь счастливой.

Пусть эти солнечные дни будут наполнены для вас моментами радости и любовью!

**От имени профсоюзной организации  
НИИ онкологии ТНИМЦ РАН Марат МУХАМЕДОВ,  
председатель комитета,  
доктор меднаук, профессор СибГМУ**

## БУКЕТ ЯРКИХ ТЮЛЬПАНОВ

Весной самый желанный подарок для женщин – букет ярких тюльпанов. Он наполняет душу ощущением тепла, любви и счастья. Хочется, чтобы солнечная композиция как можно дольше радовала своими красками и нежным сладким ароматом. Как ухаживать за срезанными цветами и что сделать, чтобы тюльпаны долго стояли, читайте в этом материале.

Первоцветы не отличаются стойкостью и стоят в вазе в среднем пять дней. Но несложные советы помогут продлить цветам жизнь до недели и даже больше.

- Вымойте вазу и налейте холодной воды. Идеальная температура жидкости – 3-4 градуса Цельсия. Для охлаждения в воду можно добавить лед. Тюльпаны зацветают в природе одними из первых, поэтому любят прохладу.

- Наполните емкость на 6-7 см. Этого количества достаточно, чтобы на сутки обеспечить цветам питание.

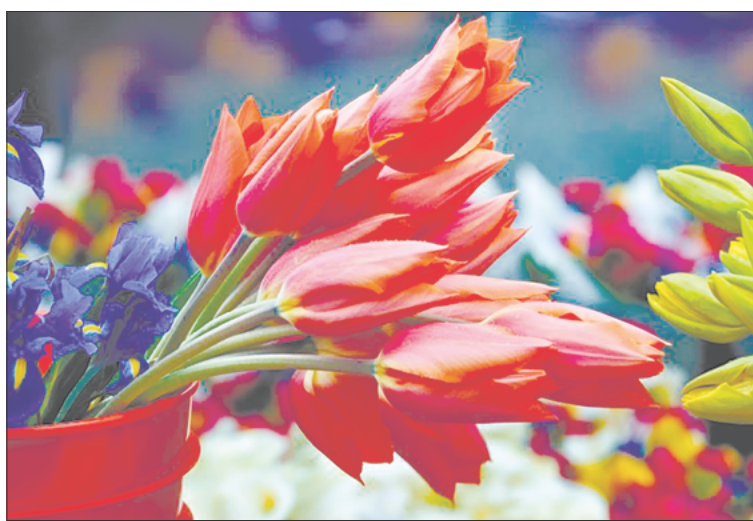
- Сделайте прямой срез на каждом стебле и 1-2 вертикальных надреза высотой 0,5-1 см. Вы увеличите площадь поступления питательных веществ. В отличие от растений с крепкими стеблями, например, роз, тюльпаны не надо подрезать

наискосок. Под тяжестью цветка тонкая часть среза загнет и перекроет доступ воды к бутону.

- Удалите листья, которые соприкасаются с водой. Лишняя зелень забирает полезные вещества и способствует размножению бактерий.

- Каждый день меняйте воду и мойте вазу, особенно стенки и дно. В стоячей воде микробы активно развиваются. Из-за них цветы в вазе быстро вянут. Сохранить свежесть растениям и обеззаразить воду помогут специальные подкормки для срезаки, например Кризал. Можно использовать антибактериальные средства – таблетку активированного угля или аспирина.

- Ежедневно подрезайте стебли на 1 см. Тюльпаны можно вырастить в вазе. Для роста им достаточно свежей воды. Они набираются сил, их лепест-



ки становятся ярче, а бутоны крупнее. Но под тяжестью соцветий стеблигибаются. Это придает композиции увядающий вид. Ухаживайте за букетом, чтобы головки цветов были приподняты.

- Есть еще один способ не дать бутонам опуститься. Проколите стебель насквозь иголкой на расстоянии примерно 2-3 см от соцветия. В ткани стебля будет поступать больше кислорода, и цветок станет крепче.

- Не ставьте тюльпаны на солнце или у батареи. Они переносят тепло. Если есть застекленный балкон и температура там не опускается ниже 0 градусов, вынесите цветы на ночь.

- Первоцветы эгоистичны и не любят соседства с фруктами, а также другими популярными весной цветами: ландышами, нарциссами, розами, лилиями и орхидеями.

*Из открытых источников.*

- Если вы купили цветы перед праздником и планируете подарить их через несколько дней, используйте сухой способ хранения первоцветов:

- Оберните их в бумагу или газету и положите в холодильник.

- Следите, чтобы температура не опускалась ниже 3 градусов, иначе растения замерзнут. Не используйте полиэтилен в качестве упаковки – он не пропускает воздух, цветы станут мягкими.

- Перед тем, как подарить букет, прямо в бумаге опустите его до бутонов в холодную воду на 30 минут. Цветы пропитаются влагой, к ним вернется упругость и свежесть.



**Милые женщины,  
примите поздравления  
с ярким, радостным  
праздником – Днем 8 МАРТА!**

Этот праздник традиционно связан с весной, молодостью, обновлением. Пусть в вашей душе всегда будет весна, в жизни случается что-то новое, а любовь и удача не покидают вас никогда.

Оставайтесь прекрасными, привлекательными в любом возрасте и в любых жизненных обстоятельствах! Счастья вам и здоровья!

От имени профсоюзной организации  
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»  
председатель Юлия КРАВЧЕНКО

**Дорогие наши женщины!  
Поздравляю вас с чудесным  
праздником 8 МАРТА!**

Желаю вам весны в природе  
и делите свое счастье с самыми  
близкими!

Пусть сбываются ваши  
мечты, а рядом будет человек,  
с которым можно мечтать.

Оставайтесь всегда  
красивыми, нежными,  
с молодой душой!



От имени профсоюзной организации  
НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН  
Всеволод ГУЛЯЕВ, председатель комитета

# ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, А НЕ ЖИЗНЬЮ СВОИХ ДЕТЕЙ

**Многие женщины после рождения детей живут не своей жизнью, а жизнью своего ребёнка. Нормально, если этот период длится год-полтора после появления новорожденного на свет. Однако часто происходит, что сын или дочь уже давно выросли, а мать продолжает активно вмешиваться в жизнь своего ненаглядного чада.**

В таком случае дело редко обходится без упреков, манипуляций, шантажа и требований со стороны родительницы: «Ты совсем меня не слушаешь», «Я все делала только ради тебя», «Ты ко мне не приезжаешь», «Совсем меня не бережешь», «Думаешь только о себе», «Когда у тебя будут свои дети – поймешь, да поздно будет», «Твои родители вообще-то не молодеют, подумай об этом» и т. д.

У родителей, которые живут жизнью своего ребенка, очень много ожиданий от него. И детям, особенно когда они еще маленькие, очень важно оправдывать их. Только так они понимают, что приняты в семью и их любят.

В большинстве родительских посланий ребенок получает солидную порцию вины, хотя на самом деле он ничего плохого не совершил. Но родителям часто бывает удобно использовать чувство вины в воспитательных целях. В результате ребенок живет с этим постоянно.

## **Когда родители – недолюбленные дети**

Почему для нынешнего поколения родительство стало сверхценностью? Почему сейчас часто ударяются в родительский перфекционизм и созависимость?

Дело в том, что многие родители сегодняшних подростков – дети тех, чьи ранние годы пришлись на достаточно тяжелые годы страны. Они недолюбленные, лишены человеческого тепла, повзрослевшие на улице. Их родители приходили после тяжелого рабочего дня домой полуживыми.

Неудивительно, что многие из этих выросших детей в детстве и остались, потому что недополучили защиты и заботы. Потом они выросли, создали семьи (очень часто распавшиеся или далекие от гармонии и взаимной поддержки) и родили своего ребенка.

Наконец-то в их распоряжении появился человек, который их никогда не оставит и не разлюбит, который удовлетворит

их детские потребности. Или через которого они могут реализовать то, чего не смогли сами. Например: отец, который хотел, но не смог стать летчиком, отдает сына в летное училище, совсем не интересуясь, хочет ребенок того или нет. Или мама, не ставшая художницей, настойчиво заставляет дочь ходить на кружок по рисованию.

И в таких ситуациях нужно обращать внимание на цену вопроса для ребенка. В 18–20 лет у человека должен быть старт жизни, он должен радоваться новым возможностям, отношениям с друзьями, приобретенной независимости. Но в реальности мы можем увидеть молодого человека, который лежит на диване в состоянии амёбы и ничего не делает.

Это потому, что за него уже все отхотели, все распланировали, в него было вложено такое количество инициативы, что он не хочет уже ничего. Родители мечтают, как тигры в клетке, рядом с его дверью, не зная, как ребенка вернуть в жизнь. Хорошо, если удастся убедить их заняться своей жизнью, отстать от ребенка. Но некоторых родителей вообще никак не убедить. Они продолжают крутиться вокруг ребенка, как планета вокруг звезды.

В идеале ребенок должен получить что-то от родителей и, наполнившись как спелое яблоко, отделиться от родительской ветки, уйти в собственную жизнь.

Созависимые отношения не предполагали сепарации. Родительскую роль дети вынуждены были брать на себя в раннем детстве, выросли в ощущении, что отношения – не для сепарации, а для того, чтобы быть вместе всегда. Главная установка тут: «Ты достоин быть в отношениях, только пока ты угадываешь и удовлетворяешь потребности другого».



**Детский психолог  
Людмила  
ПЕТРАНОВСКАЯ:**  
– Решив родить  
ребенка, мы приглашаем  
его в свою жизнь, а  
не становимся его  
придатком, требуя от  
него воплощения  
наших грез об  
этой жизни.

## **Что делать с родительским неврозом?**

Очень часто для людей родительство настолько высоко расположено во внутренней иерархии, что все остальные ценности кажутся неважными.

У родителей, которые изначально понимали, что когда-нибудь их ребенок вырастет, к этому более философское отношение. А для родителей, которые думают, что хорошие отношения – значит неразрывные, сепарация становится неприятной новостью. Когда они заводят де-

тей, у них и мысли нет о том, что ребенок от них куда-то денется. Подростковый возраст ребенка в таких семьях переживается очень тяжело, у родителя всегда возникает ощущение потери.

Он утрачивает свою роль. Раньше он мог все, мог поцелуями отвести любую беду, всегда мог утешить, решить любую проблему, всегда мог придумать что-то, мог купить мороженое, в конце концов.

И вдруг обнаруживается, что он больше не маг и не волшебник, а ребенок заперся в комнате и рыдает от несчастной любви. Мороженое и поцелуи больше не помогают.

Современным родителям очень важно укреплять свою субъектность, понимание своей ценности. Они должны перестать жить ради детей, начать жить своей жизнью. Разрешите себе жить жизнью, о которой вы мечтали, сами сделайте свои мечты реальностью. Будьте увлеченными, интересными себе и вашим детям, и тогда вы будете жить с удовольствием, не жалея о прожитых годах.

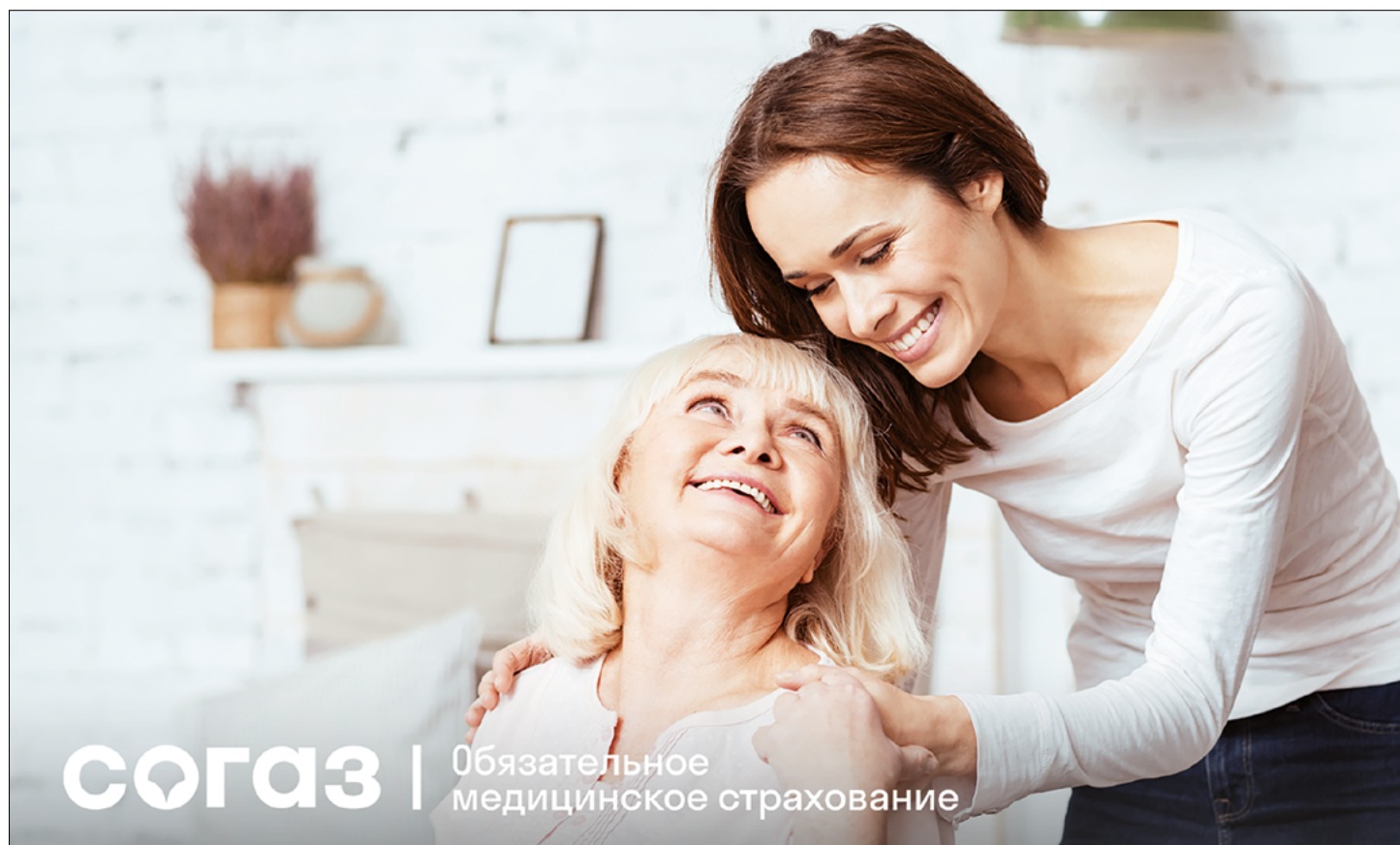
**Ксения ЦЫГИКАЛО,  
медицинский психолог  
ОГБУЗ «Центр  
общественного здоровья  
и медицинской  
профилактики»**



# ЕСЛИ COVID-19 ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО ИЛИ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ

Минздрав РФ разработал памятку с алгоритмом действий граждан при бессимптомном или легком течении заболевания COVID-19 и ОРВИ. Она предназначена для амбулаторных пациентов и включает также меры профилактики. Алгоритмы действий отличаются в зависимости от состояния, наличия хронических заболеваний, показателей сатурации, температуры и сроков вакцинации.

Рекомендации разработаны для людей из группы риска, для граждан, которые не входят в эту категорию, а также для тех, кто еще не вакцинирован, и для детей.



СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

## Вы вакцинированы или ранее переболели, результат ПЦР-теста на COVID-19 положительный, а симптомов болезни нет

Для тех, кто перенес COVID-19 менее шести месяцев назад либо прошел вакцинацию/ревакцинацию, но получил положительный результат теста ПЦР, при отсутствии симптомов специализированное лечение не требуется. Необ-

ходимо самоизолироваться дома и изменять температуру не реже одного раза в сутки.

Листок нетрудоспособности таким гражданам будет оформлен в поликлинике заочно.

## Вы не вакцинированы или ранее не болели COVID-19

При наличии таких симптомов, как кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38°C, но при отрицательном результате ПЦР-тестирования либо же при положительном тесте, вне зависимости от

симптомов, следует соблюдать самоизоляцию дома и сообщить о своем самочувствии **по номеру 122** либо в call-центр той поликлиники, к которой вы прикреплены. При ухудшении самочувствия следует вызвать скорую **по номеру 103**.

## Если заболел ребенок

Заболевшего ребенка следует оставить дома, изолировав его от сверстников в детском саду или школе. Самолечение категорически противопоказано! За консультациями специалистов следует обращаться **по номеру 122** или в call-

центр поликлиники, к которой прикреплен ребенок. Если ребенку стало хуже, следует вызвать скорую **по номеру 103**.

**ВАЖНО: недопустимо давать ребенку антибиотики без назначения врача-педиатра!**

## Профилактические меры:

- применяйте маски или респираторы при общении с людьми и в общественных местах;
- тщательно и регулярно мойте руки, пользуйтесь антисептиком;
- избегайте мест с большим скоплением людей, соблюдайте социальное дистанцирование;
- проходите вакцинацию и своевременно ревакцинируйтесь от COVID-19.



## СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

- все лекарственные препараты необходимо принимать в соответствии с инструкцией при отсутствии противопоказаний к их применению;
- антибиотики можно принимать только по назначению лечащего врача.

## Вы вакцинированы или ранее переболели, ПЦР-тест на COVID-19 не делали, есть симптомы ОРВИ

Если у вас кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры до 37,5°C, при этом ПЦР-тест пока не пройден, а вы сами не относитесь к группе риска, рекомендуется выполнять следующие действия:

- самоизолироваться дома, по возможности в отдельной комнате, соблюдать масочный режим, один раз в три часа проветривать комнату;
- при необходимости удаленно открыть листок временной нетрудоспособности, позвонив для этого **по номеру 122** либо в call-центр той поликлиники, к которой вы прикреплены;
- следить за уровнем кислорода в крови, при падении ниже 95-96% обязательно связаться с врачом;
- не реже трех раз в сутки измерять температуру;
- если температура повышена – употребить не менее двух литров воды в день;
- для облегчения симптомов можно применять противовирусные средства – капли или спреи в нос (беременным – только по назначению врача);

• для снятия заложенности носа применять солевые растворы, можно на основе морской воды;

• для снятия боли в горле допустимо применять местные средства – растворы для полоскания, пастилки для рассасывания, спреи;

• если температура повысилась до 38°C и выше – следует принять жаропонижающее;

• регулярно принимать препараты витаминов С и D.

## ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ ПРОДОЛЖАЕТ УХУДАШАТЬСЯ:

• при повышении температуры выше 38° в течение двух суток и более, несмотря на прием жаропонижающих средств, следует позвонить **по номеру 122** либо в call-центр вашей поликлиники для консультации;

• при наличии таких симптомов, как одышка, нехватка воздуха, боль в груди, затрудненное или учащенное дыхание, сатурация менее 94-95%, необходимо незамедлительно сообщить о них в единую службу **103** для вызова скорой помощи.

## Вы находитесь в группе риска, имеете положительный результат ПЦР-теста на COVID-19, но нет симптомов ОРВИ

К группе риска относятся граждане в возрасте 60 лет и старше или имеющие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния), лишний вес.

Общие рекомендации для вас сохраняются, при этом:

- лечение назначается врачом, в том числе витамины, средства местного применения;
- препараты, выписанные на регулярной основе, необходимо продолжать принимать в той же дозировке.

При появлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение и боль в горле, повышение температуры выше 38°C) необходимо позвонить **по номеру 122** либо в call-центр той поликлиники, к которой вы прикреплены, для получения консультации специалистов. При появлении одышки, нехватки воздуха, боли в груди, затрудненном или учащенном дыхании, уровне сатурации менее 94-95%, а также повышении температуры выше 38°C следует незамедлительно позвонить в единую службу **103** для вызова скорой помощи.

## Справка о компании

Страховая компания **СОГАЗ-Мед** осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть **СОГАЗ-Мед** занимает первое место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре.

Количество застрахованных – 44 млн человек. **СОГАЗ-Мед** осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.

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 к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по тел. круглосуточного контакт-центра **8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный) или в **офисах компании «СОГАЗ-Мед»**.

Реклама.