



ПРОФЕССОР ГОДА

Лауреатом областного конкурса «Профессор года» в 2018 году стал заведующий отделом фармакологии НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского национального исследовательского медицинского центра РАН Марк Плотников – заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор биологических наук.

Марк Борисович – настоящий профессор в классическом понимании этого слова. Это человек широкой эрудиции, фундаментальных знаний многих дисциплин, в том числе различных разделов медицины. Он один из тех ученых, на которых держится авторитет нашего института, – такую характеристику дал коллеге директор НИИ фармакологии, доктор медицинских наук Вадим Жданов.

Его «университеты»

В судьбе Марка Борисовича были все предпосылки стать ученым: он родился в семье вузовских преподавателей, кандидатов наук, где больше всего ценились знания и стремление к новому. Неудивительно, что при поступлении в ТГУ он выбрал только что открывшуюся специальность «биофизика» на биолого-почвенном факультете, а во время студенческой практики в ленинградском Институте эволюционной физиологии и биохимии увлекся незнакомой для него темой – вопросами регуляции мозгового кровообращения. Там же произошло счастливое знакомство с работой известного томского фармаколога Альберта Саратикова. Очень скоро имя этого ученого станет судьбоносным для молодого исследователя.

(Окончание на 2-й стр.)

УНИКАЛЬНАЯ ортопедическая и профилактическая ОБУВЬ для детей!

РЕКОМЕНДОВАНА
ЛУЧШИМИ
ОРТОПЕДАМИ
ТОМСКА

- Натуральная кожа
- Ортопедические стельки
- Подошва гнется, жесткая ставка хорошо держит ногу
- На любую полноту
- На любой сезон
- В сад или в школу



Цена - от 1000 руб.!

Магазин «Чудо-обувь»:
г. Томск, ул. И. Черных, 115-6,
тел. 935-019. Сайт - Chudoobuv.ru
ШОУ-РУМ. ПРИМЕРКА.

От компании «Орто-С», Санкт-Петербург.

Реклама.

МРТ ЭКСПЕРТ
федеральная сеть диагностических центров

КОМЕСТРА-ТОМЬ
страховая корпорация

**БЕСПЛАТНЫЙ
ПОЛИС ОТ КЛЕЩА***

• Вырежи этот купон

• Запишись на МРТ-исследование

• Получи полис «Коместры-Томь» от клещевого энцефалита **БЕСПЛАТНО!**

(3822) 28-06-20

*Сроки проведения акции: с 1 апреля по 1 июня 2018 года. Организатор акции - ООО «МРТ Эксперт Томск». Данный купон предоставляет право на получение страхового полиса от клещевого энцефалита в подарок при условии прохождения МРТ-исследования в «МРТ Эксперт Томск». Акция действует на коммерческие исследования без направления врача. Исследования по ОМС в акции не участвуют. Подробности уточняйте у администратора «МРТ Эксперт Томск», ул. Б. Куна, д. 3, стр. 1, тел. (3822) 28-06-20.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Еламед Сибирь»

Поставка продукции ОАО «Елатомский приборный завод»
со склада в Томске



- Медицинская мебель
- Дезинфекционное оборудование
- Расходные материалы
- Физиотерапевтическое оборудование
- Медицинские изделия для лабораторных исследований



Адрес: мкр. Каскад, д. 13, т.: 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru, сайт: elamed.com

Реклама.



Поставка
медицинского оборудования,
расходных материалов
и дезинфицирующих средств
для больниц и лабораторий

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.

ПРОФЕССОР ГОДА

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

После окончания вуза Марк Плотников пришел на кафедру фармакологии мединститута, где занимались изучением мозгового кровообращения, и Альберт Самойлович предложил ему вместе с женой Татьяной занять вакантные должности старших лаборантов.

Профессор не ошибся в своих учениках. В достаточно небольшой срок Плотников защитил кандидатские, а затем докторские диссертации. Марк Борисович признается, что как ученый он сформировался во многом под влиянием своего знаменитого Учителя, который и сегодня является для него примером во всем:

– Альберт Самойлович внес вклад во многие направления фармакологии – это редко кому удается. Он «обладал чутьем» на перспективные разработки и исследования, а о разносторонности его интересов свидетельствует такой факт: в течение многих лет творческой жизни он регулярно просматривал все журналы медицинской-биологического профиля из фонда библиотеки. На него можно только равняться!

В 1986 году директор нового НИИ фармакологии Евгений Гольдберг пригласил молодого доктора наук в институт, а через год доверил руководство лабораторией фармакологии кровообращения. И это назначение, а затем долгие годы совместной работы – тоже показатель того, что еще один знаменитый ученый и организатор высоко оценил возможности исследователя Марка Плотникова.

Новаторское направление

Одно из основных направлений деятельности НИИ фармакологии – поиск, создание и изучение новых лекарственных средств. Сотрудники организованной лаборатории фармакологии кровообращения с самого начала загорелись идеей разработать новый класс лекарственных средств для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Новизна, как мы помним, всегда привлекала нашего героя.

– В основе патогенеза большинства сердечно-сосудистых заболеваний лежит острая или хроническая недостаточность

кровообращения органов, – рассказывает Марк Борисович. – Есть две стратегии лечения этой недостаточности. Первая – расширить сосуды, чтобы повысить приток крови к органу. Но по ряду причин этот подход оказывается малоэффективным. Есть и вторая стратегия: воздействовать на другой параметр кровообращения – текучесть или ее обратную величину, вязкость крови.

Коллектив лаборатории во главе с Марком Плотниковым поставил своей целью разработать лекарственные средства, которые бы способствовали уменьшению вязкости крови и, таким образом, увеличению доставки кислорода к страдающим от кислородной недостаточности органам и тканям.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать, что эта задача выполняется успешно. Подтверждением этому являются научные и практические достижения коллектива.

Признание в России и мире

– Когда в 1994 году наш институт получил первый патент на гемореологическое средство, были сложности, эксперты возражали, мол, нет таких средств в официальной классификации, – отмечает руководитель лаборатории. – Пришлось оперировать ссылками на работы зарубежных ученых. С тех пор получены десятки патентов на средства, улучшающие реологию крови. Есть разработки, прошедшие разный уровень исследования лекарственных препаратов – доклинический, клинический.

Например, успешно прошел клинические исследования в качестве корректора реологических расстройств и зарегистрирован в РФ первый отечественный гемореологический препарат «Асковертин». Он создан на основе биофлавоноидов, выделенных из древесины лиственницы. С 2005 года «Асковертин» эффективно применяется у больных с церебральным атеросклерозом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом второго типа, ишемической болезнью сердца.

Работа в этом направлении – поиск активных природных или синтезированных веществ, влияющих на текучесть крови – ведется нашими сотрудниками постоянно.



За прошедшие годы получено признание коллег как в России, так и за рубежом. Создание коллективом лаборатории новых лекарственных препаратов неоднократно поддерживалось грантами различных фондов.

Только за последние 5 лет научные исследования Марка Борисовича Плотникова как руководителя девяти проектов поддержаны грантами нескольких отечественных фондов, что позволило привлечь в бюджет института большой объем финансовых средств.

Коллективом лаборатории несколько лет назад были разработаны методические рекомендации по доклиническому изучению нового класса лекарственных средств (впервые в мире!).

Создание новой группы фармакологических средств вызвало большой интерес у зарубежных ученых. По предложению издательства NOVA (Нью-Йорк) материалы исследования лаборатории опубликованы в трех монографиях, представлены в статьях в зарубежных журналах.

В 2000 году коллектив лаборатории за свои научные достижения был удостоен звания «Ла-

уреат конкурса Томской области в сфере образования и науки». За время работы лаборатории опубликовано более 400 научных работ, включая семь монографий. Оригинальное направление исследований коллектива и их мировой уровень подтверждаются 53 патентами, из которых 11 получены за последние 5 лет.

Во всех этих достижениях лаборатории – огромный личный вклад ее руководителя М.Б. Плотникова, которому в 2010 году за высокие достижения в отечественной фармакологической науке было присвоено почетное звание «Заслуженный деятель науки РФ». И вот новое признание заслуг – присуждение почетного звания «Профессор года».

Своя научная школа

Сегодня в коллективе лаборатории трудятся три доктора и три кандидата наук. Все они ученики Марка Борисовича, всего же под его руководством подготовлены и защищены 5 докторских и 22 кандидатских диссертации. За прошедшие годы сформировалась научная школа профессора Плотникова, члены которой внесли свой вклад в фундаментальные исследования в области фарма-

кологии нервной и сердечно-сосудистой систем.

Томские фармакологи уверены, что их деятельность по развитию гемореологического направления весьма перспективна. Ведь конечная цель исследований – препараты, которые имеют многоцелевое воздействие, улучшают микроциркуляцию крови в разных органах, а это требуется при самых различных заболеваниях. Именно поэтому в Томском НИИ фармакологии ведутся углубленные исследования активных соединений, способных в ближайшем будущем стать эффективными лекарственными средствами.

Организатор и движущая сила этих исследований – руководитель Марк Борисович. Сегодня уже он является для своих учеников примером увлеченности, работоспособности, неустанный творческого поиска. Образец он и для своих детей, которые также стали учеными: дочь – фармаколог, доктор медицинских наук; сын – невролог, кандидат медицинских наук. В семье подрастают четверо внуков, и кто знает, быть может, они тоже выберут увлекательную стезю поиска новых знаний и научных исследований.

Валентина АНТОНОВА

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ

(каждые четверг и воскресенье):



- кариес средний - 2500 руб.,
- кариес глубокий - 2900 руб.,
- пульпит однокорневого зуба - 4500 руб.,
- при необходимости обработка последующего канала - 1300 руб.

ВРАЧ-ФЛЕБОЛОГ

- Диагностика и лечение варикоза, сосудистых звездочек.
- Склеротерапия.
- Оперативное лечение.

Прием - 800 рублей.

Прием ведет врач-флеболог высшей категории, кандидат меднаук



20 КЛИНИКА
СИБИРСКАЯ
лет вместе

тел. 903-331
www.cl-sib.tomsk.ru

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК»

Центр медицинской профилактики приглашает томичей посетить Школу здоровья, посвященную профилактике заболеваний суставов и позвоночника.

На занятиях вы сможете получить информацию о заболеваниях и их факторах риска. А также узнаете, как сохранить здоровыми ваши суставы и позвоночник. Посетить занятия могут все желающие от 18 лет!

Начало занятий – 9 апреля во второй половине дня (точное время будет определено позже с участниками мероприятия).

Школа здоровья включает в себя 6 занятий, которые будут проводиться как минимум 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1,5 часа с перерывом 10-15 минут.

Численность слушателей не более 8-10 человек.



Обязательна предварительная запись по тел. (3822) 46-85-00!

Обучение будет проходить по адресу:
г. Томск, ул. Красноармейская, 68.
Занятия проводит врач-терапевт Сергей Чемерской.

В Томске

ДЕТСКИЕ ОТРАВЛЕНИЯ

В Томске стали чаще фиксировать случаи детского отравления бытовой химией и лекарствами в домашних условиях. Врачи связывают это с невнимательностью родителей и намеренным повышением дозировки препаратов для скорейшего достижения эффекта.

В 2017 году в отделение реанимации и интенсивной терапии Больницы скорой медицинской помощи №2 поступил 61 ребенок с острыми отравлениями различной этиологии. По словам медиков, 65% поступивших отравились дома. Чаще всего это отравления лекарствами и средствами бытовой химии.

Проблема отравлений с каждым годом становится острее. Она связана с доступностью для детей лекарств и бытовой химии. Взрослые не обращают внимания на разбросанные таблетки, на свободный доступ к емкостям с бытовой химией. Участились случаи отравлений от передозировки лекарствами, когда родители, желая как можно скорее победить болезнь, дают ребенку лекарство чаще, чем надо, или увеличивают его дозу, — пояснил главврач медучреждения Андрей Караваев.

В случае отравления нужно немедленно обратиться к врачу и рассказать ему о своих подозрениях.



НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН



кабинет МРТ

(работает с 1995 года)

- САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТОМОГРАФЫ • НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ

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

АДРЕС: НИИ кардиологии ТНИМЦ, ул. Киевская, 111-а, кабинет МРТ, тел.: (3822) 55-43-74, 55-71-49. Консультация заведующего - (3822) 56-10-50.

Время работы: с 8.00 до 18.00, при необходимости и позднее!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

САНАТОРИЙ «КОСМОНАВТ»

УНИКАЛЬНЫЕ
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



«СТОП-ДИАБЕТ»

Программа реабилитации

«ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ»

Лечение опорно-двигательного аппарата

«ПОДАРИ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЯМ»

Санаторно-курортное лечение для пенсионеров

«БУДЬ ЗДОРОВ КАК КОСМОНАВТ»

Санаторно-курортное лечение для взрослых

«МАТЬ И ДИТЯ»

«Я В ТОНУСЕ»

Wellness-программа похудения

«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Лечение хронической усталости

«ОТДЫХАЕМ ВМЕСТЕ»

Программа выходного дня

Лечебные факторы

- Водолечебница
- 7 видов физиолечения
- Фитопаросауна
- Фитотерапия
- ДЭНАС-терапия
- Соляная пещера
- Сухие углекислые ванны
- Массаж (ручной и механический)
- Теплолечение
- Процедурный кабинет
- Сауна с бассейном
- Солярий

ЯРКИЕ КАНИКУЛЫ В «КОСМОНАВТЕ»:

4 ЛЕТНИЕ СМЕНЫ в санатории, а также в детском лагере с 21 мая по 30 августа!

ОФИС ПРОДАЖ ПУТЕВОК:
г. Томск, ул. Крылова, 21, офис 204,
справки по тел. 8-913-108-64-26.
E-mail: kosmonavtoffice@mail.ru

Реклама.



МЕДИКИ В ЧИСЛЕ ЛИДЕРОВ СПАРТАКИАДЫ

В финале соревнований XVII-й зимней Спартакиады трудящихся Томской области участвовало более 600 человек в составе 21 команды трудовых коллективов, предприятий и организаций, а также сборных областных отраслевых организаций профсоюзов.

Сборная команда «Здравоохранение» успешно выступила в группе отраслевых команд.

Спортсмены медицинских учреждений в общем зачете заняли почетное второе место! Уступили медики лишь команде «Образование». Тре-

тье место - у «Электропрофсоюза».

Спортсмены-любители боролись за победу в пяти дисциплинах, включенных в программу Спартакиады: лыжных гонках, плавании, шахматах, семейных эстафетах и дартсе.

Успех команде медиков принесли такие спортсмены:

- **В лыжных гонках** - Пужевская Анастасия, Колокольцева Мария, Пашковская Галина, Науменко Ирина, Каширина Ирина, Хлыстова Нелли, Билык Алексей, Николаев Александр, Бирик Виталий, Тимофеев Евгений.
- **В плавании** - Шорохова Ирина, Березко Ирина, Аль-

бах Лариса, Гончарова Лариса, Долгалева Грета.

• **В семейной эстафете** отличилась семья Колокольцевых - мама Мария, папа Артем и дочь Анна, а также семья Бирик - мама Татьяна, папа Виталий и сын Артем.

• **Лучшими в дартсе** стали Демьянов Сергей, Подрезов Илья, Бородин Дмитрий.

• **В шахматах** не было равных Потемкину Олегу и Белоусову Андрею.

Поздравляем лучших спортсменов и всех, кто принял участие! Новых побед и крепкого здоровья!



РАБОТА ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ НА НОВОМ УРОВНЕ



В приемную кампанию 2018 Томский базовый медицинский колледж применяет новые формы работы по набору абитуриентов

Основной целью мероприятий базового медицинского колледжа по профориентации является привлечение абитуриентов, которые бы осознанно и ответственно приняли решение связать свою жизнь с медициной.

Профессия медицинского работника требует не только знаний и практических навыков, но и особых личностных качеств: умения находить верные решения, особенно в критических ситуациях; быть доброжелательным, внимательным и терпеливым. В то же время эта профессия востребована во все времена и является одной из самых гуманных.

О ее популярности свидетельствуют и такие факты: ежегодно цифры приема в ОГБПОУ «ТБМК» увеличиваются, в среднем набор составляет 600 человек.

Очень важно, чтобы в колледж пришли студенты, для которых медицина станет делом жизни. Поэтому работа по профориентации школьников постоянно совершенствуется, приобретая новые формы.

«Юный медик»

Преподаватели медколледжа ведут активную работу со старшеклассниками, которые обучаются в классах естественно-научного профиля. Так, в рамках профессиональной школы «Юный медик» читаются лекции по основам медицины.

В рамках проектов «Лаборатория С.В.И.П.Е.Р.» (профилактика ВИЧ-инфекции) и «Основы безопасности репродуктивного здоровья молодежи» сотрудники колледжа не только проводят с томскими школьниками занятия, но и популяризируют свою профессию.

Ярмарки учебных мест

Ежегодно медколледж участвует в «Ярмарках учебных

мест» как в Томске, так и в Северске. На них у абитуриентов есть возможность познакомиться с образовательными программами, уточнить все нюансы поступления и особенности работы приемной комиссии, познакомиться с общественной жизнью студентов.

В этом году преподаватели колледжа для школьников, посетивших ярмарку, на фантоме провели мастер-класс по оказанию сердечно-легочной реанимации. Каждый желающий мог побывать в роли медицинского специалиста и провести реанимацию своими силами. Тех, кто заинтересовался медициной, приглашали посетить на базе колледжа мастер-классы по специальностям «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело».

День открытых дверей

Большое внимание уделяется в медколледже проведению традиционных для любого образовательного учреждения «Дней открытых дверей». Для посетителей проводится масштабная презентация колледжа, с помощью которой гости могут более подробно ознакомиться со специальностями, формами и сроками обучения, условиями поступления в колледж.

Традиционно на такие мероприятия будущие абитуриенты приходят в сопровождении родителей и членов семей, которые имеют возможность свободно пообщаться не только с преподавателями, но и со студентами колледжа, а также побывать в учебных аудиториях, оценить уровень комфортности обучения.



Для будущих абитуриентов проводится мастер-класс по сердечно-легочной реанимации

Работа в районах

В марте этого года в Колпашево, Парабели и Каргаске прошли круглые столы, организованные Департаментом профессионального образования Томской области и руководством районов.

Задача мероприятий состояла в том, чтобы выяснить кадровые проблемы и выстроить планомерную работу по обеспечению кадрами северных территорий Томской области. Директор ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» Татьяна Ложкина представила доклад «Обеспечение медицинскими кадрами северных территорий Томской области».

Во время проведения круглых столов в Парабельской и Каргасокской школах преподаватели колледжа презентовали школьникам учебные специальности ОГБПОУ «ТБМК», а также провели на фантомах мастер-класс по проведению сердечно-легочной реанимации.

У школьников презентация вызвала большой интерес, они активно снимали происходящее на видео, а некоторые даже осуществляли прямые видео-



трансляция на своих страницах в соцсетях.

По результатам поездок с администрациями Колпашевского, Парабельского и Каргасокского районов будет сформирована дорожная карта мероприятий по устранению кадрового дефицита средних медработников и педагогов в северных районах нашей области. Инициатор составления

дорожной карты - Департамент профессионального образования ТО. Карта будет включать совместную работу по профориентации старшеклассников - проведение вебинаров, Дней открытых дверей, а также более активное продвижение ОГБПОУ «ТБМК» и Колпашевского филиала на рынке образовательных услуг в Томской области.

Томский базовый медицинский колледж ведет набор по специальностям:

Специальность, квалификация	Требования к уровню образования	Форма обучения	Срок обучения	Финансирование
• «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО» (квалификация «Фельдшер»)	Среднее общее образование, 11 классов	очная	3 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
• «АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО» («Акушер»/«Акушерка»)	Среднее общее образование, 11 классов	очная	2 г. 10 мес.	Бюджетное
• «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» («Медсестра»/«Медбрат»)	Основное общее образование, 9 классов	очная	2 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
	Среднее общее образование, 11 классов	очная	2 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
	Среднее общее образование, 11 классов	очно-заочная	3 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
• «СТОМАТОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ» («Гигиенист-стоматолог»)	Среднее медицинское образование (переподготовка)	очно-заочная	10 мес.	Внебюджетное
• «ФАРМАЦИЯ» («Фармацевт»)	Основное общее образование, 9 классов	очная	3 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
	Среднее общее образование, 11 классов	очная	2 г. 10 мес.	Внебюджетное
	Среднее общее образование (переподготовка)	очная	1 г. 10 мес.	Внебюджетное

Приемная комиссия: г. Томск, ул. Смирнова, 44/1, тел. 90-90-21, сайт - tbmc.ru, [vk tbmc](https://vk.com/tbmc), [@tbmc](https://www.instagram.com/tbmc)

Колпашевский филиал томского базового медицинского колледжа ведет набор по специальностям:

• «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО» (квалификация «Фельдшер»)	Среднее общее образование, 11 классов	очная	3 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное
• «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» («Медсестра»/«Медбрат»)	Основное общее образование, 9 классов	очная	2 г. 10 мес.	Бюджетное, внебюджетное

Приемная комиссия: Томская обл., г. Колпашево, пер. Озёрный, 10, тел.: 8 (38254) 5-38-64, 5-28-06, сайт - tbmc.ru, [vk tbmc](https://vk.com/tbmc), [@tbmc](https://www.instagram.com/tbmc)

Любимые места обитания клещей - лиственные и смешанные леса с густой травой, особенно участки около водоемов, в тени, оврагах. Наиболее активны они утром, когда влажно и не жарко.



КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ

Что делать, чтобы невинная прогулка на природе не обернулась глубокой инвалидностью или фатальным случаем?

Переносит заболевание только клещ?

Вирус клещевого энцефалита переносят и являются его природными резервуарами зараженные иксодовые клещи, реже блохи, слепни. Кроме того, источниками инфекции являются около 130 видов диких млекопитающих. Среди них белки, кроты, ежи, некоторые виды птиц.

Заражение происходит чаще всего при укусе клеща, реже возможно и при проглатывании термически необработанного молока, которое было загрязнено испражнениями клеща (в этом случае могут возникнуть семейные вспышки заболевания).

Период от заражения до проявления клинических симптомов составляет в среднем от 7 до 14 дней. Тяжесть течения заболевания зависит от вида укусившего клеща, вида возбудителя и продолжительности кровососания (чем длительнее, тем выше вероятность получить большую дозу возбудителя). Также известно, что тяжесть болезни увеличивается с возрастом пациента.

Как предупредить инфицирование?

Профилактику клещевого энцефалита делят на общую и специфическую. Общая профилактика заключается в индивидуальной защите от клещей. Для этого ис-

пользуют специальную одежду, маски, репелленты и акарицидные средства (с пометкой «антиклещ»). Также необходимо не реже чем через каждые 1,5-2 часа проводить само- и взаимоосмотры. При обнаружении клеща нужно максимально быстро удалить его с тела человека, так как время высасывания крови влияет на количество возбудителя в крови и на тяжесть течения заболевания. Также в эндемических регионах следует избегать употребления некипяченого молока.

Самым эффективным и надежным методом является специфическая профилактика. Для этого используют вакцинацию, которая показана при клещевом энцефалите группам риска.

А если клещ уже укусил?

При обращении граждан в пункт серопрфилактики при наличии клеща проводится его исследование на содержание антигена вируса клещевого энцефалита (АГ ВКЭ), а также на определение ДНК патогенных боррелий (болезнь Лайма).

При невозможности исследования клеща проводится исследование крови на наличие АГ ВКЭ через 24 часа от момента присасывания клеща.

При наличии у обратившихся клинических симптомов (высокая температура, головные боли, боли в мышцах и суставах) и эритемы в месте присасывания клеща проводится забор клеща или крови на исследование, и пациент на-



Страхование от всех клещевых инфекций

- Для коллективов - **скидки**.
- Все медицинские услуги (серопрфилактика, амбулаторное и стационарное лечение, реабилитация, медикаментозное обеспечение) **оплачивает «Коместра»!**

Лицензия СЛ №1867
выдана 01.06.15.
ЦБ РФ.

ЗАКАЖИ ПОЛИС НА САЙТЕ www.komestra.tomsk.ru

ПРОГРАММА «ВЕСЕННИЙ ОБЕРЕГ. ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

Офисы «Коместры» в г. Томске:
• пр. Фрунзе, 115, тел. 44-00-88,
• ул. Красноармейская, 103, тел. 907-101.

Офис «Коместры» в г. Северске:
пр. Коммунистический, 94,
тел. (3823) 52-47-07.

Реклама.

правляется в стационар. Для экстренной профилактики после присасывания клеща используют человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита, который эффективен в течение первых 72 часов после присасывания клеща, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться в один из кабинетов экстренной профилактики клещевых инфекций,

которые работают круглосуточно. При обращении в пункт серопрфилактики при себе необходимо иметь паспорт, пенсионное удостоверение (для пенсионеров), медицинский полис или полис добровольного медицинского страхования (для застрахованных от клещевого энцефалита, болезни Лайма).

(Из открытых источников)

КАК ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА: ВНАЧАЛЕ ОБРАБОТАЙТЕ РУКИ СПИРТОМ ИЛИ ХЛОРГЕКСИДИНОМ



Способ 1. Обработайте аккуратно спиртом или хлоргексидином место укуса вместе с клещом. Обмотайте пальцы марлей или бинтом. Поместите указательный палец на клеща (но не надавливайте на него, чтобы не раздавить!) и выкачивайте его круговыми движениями по часовой стрелке.



Способ 2. Продезинфицируйте место укуса, руки и пинцет. Поместите пинцет (он должен быть с тонкими и плоскими концами) так, чтобы он не сдавливал тельце клеща, а захватывал область возле головы. Плавными круговыми движениями по часовой стрелке извлекайте его.



Способ 3. Возьмите тонкую нитку (около 30 см). Сделайте петельку и накиньте ее на клеща. Затяните узел и начинайте извлекать кровопийцу плавными круговыми движениями в одну сторону нитью вдоль кожи, не дергая вверх - так есть риск оставить в ранке голову клеща.



Способ 4. Если есть инструмент для извлечения клещей (похожее на авторучку устройство с выдвигающей петлей вместо стержня), то кнопкой выдвиньте петлю, захватите ею клеща над местом укуса и зажмите. Выкручивайте клеща плавными круговыми движениями в одну сторону.

Куда обращаться после укуса клеща?

В Томске в круглосуточном режиме работают три пункта серопрфилактики.

Для взрослых:
- в Межвузовской больнице, ул. Киевская, 74, тел. 55-71-37,
- в Медико-санитарной части №2, ул. Бела Куна, 3, тел. 64-78-62.

Для детей:
- в Детской больнице №1, Московский тр., 4, тел. 52-72-23.

Жителям сельских районов необходимо обращаться в приемные покои районных больниц.

ПРАВИЛО 1:**Заранее разработать пути выхода**

Когда окажетесь в любом людном месте, разберитесь, как спастись в нем в случае нештатной ситуации. Попадая в замкнутое пространство, мы должны просчитать, куда будем уходить и какими путями. Желательно научить этому наших детей. В конце концов, можно с ними в это даже играть, всякий раз заходя в крупный торговый комплекс, развлекательный центр или другое сложно разветвленное здание. Запоминайте направление вашего движения и пути выхода из него.

ПРАВИЛО 2:**Не паниковать**

Если вы заметили признаки возгорания или запах дыма, которые пока не замечают другие люди, постарайтесь не паниковать. Лучше всего в такой ситуации громко, спокойно и быстро сообщить, что в здании есть опасность задымления, призвать людей покинуть помещение, но не ждать никого, а стремительно направиться к выходу.

Нужно помнить, что в попытке спасти больше людей, можно не спасти никого, поэтому подумать нужно прежде всего о своей безопасности и о родственниках, за кого отвечаешь напрямую.

ПРАВИЛО 3:**Научить детей думать о себе**

Дети подвержены панике не меньше взрослых. Но даже в атмосфере всеобщей паники у них будет работать стадное чувство. Если ребенок узнал о каком-то ЧП, скорее всего, он будет озираться по сторонам или ждать распоряжения учителя или кого-то еще из старших, но никогда не рванет к выходу сам. Нужно доносить до детей, что при любом дыме или хлопке их задача – моментально оказаться на улице. Не нужно искать или ждать родителей или друзей.

ПРАВИЛО 4:**Защитить органы дыхания**

Если вы носите с собой воду, она может спасти вам жизнь. Намочите варежку, шарф или шапку, зажмите рот и нос, контролируйте себя – дышать следует только через мокрую ткань. Если воды нет, замените ее мочой. Помочившись на платок или любой кусок ткани, пользуемся этим фильтром. Моча гораздо лучше фильтрует и дым, и ядовитые вещества, чем вода. Обычно дети смеются, когда слышат от наших педагогов об этом правиле, но все соглашаются с тем, что в опасной ситуации это сделать не стыдно. Но это настроение отсутствия стыда в экстренной ситуации можно создать только в диалоге.

Лучше, если происходит он будет между детьми. В каждом классе или группе всегда найдутся те, кто убедительно скажет: «А что смешного, если это спасет нам жизнь?!».

ПРАВИЛО 5:**Быстро встать, если упал**

Самое опасное, что может произойти с вами в толпе, – это падение, потому что вы рискуете быть затоптанным. Чтобы избежать его, во время движения обязательно смотрите, что находится под вами. Избегайте выступов и острых углов. У того, кто упал в толпе, есть всего три секунды, чтобы подняться. И для спасения в такой ситуации все средства хороши.

Ни в коем случае не пытайтесь сгруппироваться или ждать, когда кто-то поможет встать. Вместо этого вцепитесь мертвой хваткой в ближайшие ноги, джинсы, пальто и буквально взбирайтесь по человеку вверх. Наверняка человек не будет этому рад и даже, возможно, оттолкнет вас. Но вы успеете встать.

*Может случиться с каждым:***КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ЦЕНТРЕ**

Трагедия в Кемерово должна заставить чиновников всех уровней принять меры к недопущению подобных чрезвычайных ситуаций. Но и каждый из нас должен знать, что можно предпринять, чтобы обезопасить себя и близких в таких обстоятельствах

ПРАВИЛО 6:**Не двигаться против толпы**

Если вы оказались в толпе, двигаться нужно строго в ее направлении. При этом нужно подстроиться под скорость движения других людей и никого не толкать. Если с вами ребенок, он должен двигаться не позади вас, а перед вами. Так его проще защитить или поддержать. Если задымление не сильное, то маленького ребенка можно усадить на плечи. Тем, кто передвигается в одиночку, руки нужно скрестить на груди, локти немного расставить, кулаки сжать. Даже если вас сдавят, в такой позе вы сможете дышать свободно.

Если вы спасаетесь вместе с ребенком-подростком, эту позу нужно занять ему. Вам следует контролировать его движение – к примеру, держать за плечи или сцепиться вместе с ним локтями. Двум взрослым людям не рекомендуется двигаться равноправно. Решите, кто кого ведет вперед. Человек позади должен не отставать и прижаться вплотную к тому, кто впереди. Такую тактику обычно применяют телохранители, когда эвакуируют охраняемое лицо.

Объясните детям, что никогда нельзя двигаться против толпы или тормозить в ней в поисках родителей. Им следует собраться и двигаться к выходу со всеми вместе. Встретитесь потом, когда покинете здание.

ПРАВИЛО 7:**Прижаться к полу при задымлении**

Продукты горения всегда движутся по направлению вверх, поэтому ваша задача – спуститься как можно ниже к полу, даже если это несколько замедлит движение. Если есть возможность, двигайтесь на четвереньках, ползком или очень сильно пригнувшись к полу. Ядовитые продукты горения, от которых люди теряют сознание, останутся выше уровня вашего тела. Кислорода во время задымления снизу всегда больше, а видимость лучше.

ПРАВИЛО 8:**Избегать лифтов и эскалаторов**

При пожаре у людей есть соблазн воспользоваться эскалатором, а не лестницей. Лестница более безопасна, так как она отделена перегородками и противопожарными дверями. Эскалаторы при пожаре автоматически должны выключаться, но если произойдет нештатная ситуация и они снова начнут работу, то возможно падение людей, защемление одежды подвижными частями эскалатора.

(<https://mir24.tv>)

КОГДА ПОЖАР СЛУЧИЛСЯ В ДОМЕ

● Если дом или квартира заполняется дымом, дышать надо через мокрую ткань, а двигаться как можно ближе к полу (там меньше дыма).

● Прежде чем открыть закрытую дверь в горящем доме, дотроньтесь до нее обратной стороной ладони. Не открывайте ее, если вы почувствуете, что дверь теплая – за ней огонь. Постарайтесь вывести из горящего дома (квартиры) находящиеся там людей. Не пытайтесь захватить с собой ценные вещи и другое имущество.

● Выбирайте как можно более безопасный путь эвакуации. Не пользуйтесь лифтами, спускайтесь только по лестницам. Никогда не бегите наугад. По прибытии пожарных полностью подчиняйтесь их командам. Не заходите обратно в горящее помещение до тех пор, пока пожарные не скажут, что опасность миновала.

● А что делать, если огонь отрезал путь к выходу?

Главное – постараться сохранить спокойствие. Уходите в дальнюю от горящего помещения комнату, плотно закрывая за собой все двери. Откройте окно и постарайтесь привлечь внимание прохожих криками о помощи. Услышав вас, они вызовут пожарную охрану.

● Если пожар застал вас в лифте, нажмите кнопку кабины «Вызов» и сообщите о пожаре диспетчеру. Дождитесь остановки лифта и быстро покиньте кабину. Выйдя из кабины лифта, заблокируйте дверь, а затем вызовите пожарных по телефону 01. В случае остановки кабины лифта между этажами сообщите об этом диспетчеру, постоянно зовите на помощь, попытайтесь самостоятельно открыть дверь кабины и выйти наружу. Если покинуть кабину лифта не представляется возможным, не паникуйте, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

(Из открытых источников)

Празднование Пасхи

В христианской традиции Пасха отмечается по лунно-солнечному календарю, поэтому дата ее празднования различается год от года. Расчет этой даты осуществляется таким образом, чтобы она приходилась на первое воскресенье после весеннего полнолуния. При этом, подчеркивая сущность этого праздника, Пасху всегда отмечают только в воскресенье. Празднование Пасхи сопряжено с большим количеством традиций. Так, ей предшествует Великий пост - самый продолжительный и строгий период воздержания от многих видов пищи и развлечений.

Пасхальная служба

На Руси Воскресение Христово всегда встречали в храме. Пасхальная служба - самая торжественная в году. Богослужение начинается раньше полуночи. До 24 часов служит Полунощница, во время которой священник и диакон выходят к Плащанице, кадят ее, поднимают и уносят в алтарь. Примерно в полночь начинается Пасхальная заутреня (или утреня).

Неотъемлемой частью пасхальной службы является крестный ход вокруг храма. Когда верующие входят в храм, то начинается пение канона святого Иоанна Дамаскина. Утреня заканчивается чтением огласительного слова на Пасху святителя Иоанна Златоуста. После утрени совершаются Часы и Литургия при открытых царских вратах. Они остаются открытыми на протяжении всей Светлой седмицы в знак того, что Христос навсегда открыл всем христианам врата Царствия Небесного.

Церковное богослужение сопровождается звоном колоколов.

Христосование

Особое пасхальное приветствие называется христосованием. В конце утрени после пения: «Друг друга обьемем, рцем: братие, и ненавидящим нас простим вся Воскресением!» - верующие приветствуют друг друга, говоря: «Христос воскрес!» и отвечая «Воистину воскрес!»; трижды целуются и обмениваются пасхальными яйцами. Так принято приветствовать друг друга и все последующие после Пасхи 40 дней до Вознесения. Все враждующие раньше непременно в этот день должны примириться ради радости и чуда, которое произошло с Воскресением Христа.

Пасхальная трапеза

После службы верующие отправляются в трапезную или домой - разговляться. В течение Великой Субботы и после пасхального богослужения в храмах освящают куличи, творожные пасхи, яйца.

На Пасху также освящают Арто́с - это особый квасной хлеб, с изображением креста и тернового венка, предназначенный только для молитвенного вкушения. Его на службе субботы Светлой седмицы раздают верующим для хранения дома.

Пасха всегда воспринималась как семейное празднество. В этот день все родственники должны собраться за одним семейным столом, чтобы радоваться весеннему обновлению природы, чудному воскрешению Божьего Сына.

Ко дню Воскресения Христа хозяйки собирают всегда корзинки с разными продуктами и напитками, чтобы батюшка освятил их водой и можно было хорошо разговеться после Великого поста.



ПАСХАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ

Идет Страстная седмица. Через несколько дней, 8 апреля, весь православный мир будет отмечать Светлое Христово Воскресение. Пасха - главный религиозный праздник в христианстве. Мы хотим напомнить читателям о пасхальных традициях.

Пасхальный кулич - один из древнейших символов Воскресения Христа, является подобием церковного арто́са.

В дни празднования Пасхи куличи, как и арто́с, обносят с крестным ходом вокруг храма, затем оставляют на особом столе по примеру апостолов, которые во время трапез оставляли место посредине стола пустым и клали на него хлеб, предназначавшийся Иисусу. Пасхальный кулич, выпеченный по старинным рецептам, хранится, как правило, 40 дней.

Творожная пасха также является одним из главных символов Великого Праздника. Готовится она из творожной массы в виде усеченной пирамиды. На боковых ее сторонах ставятся печати - крест и буквы «ХВ», так как творожная пасха являет собой символ Гроба Господня.

Пасха на праздничном столе замещает ветхозаветного пасхального агнца и является напоминанием, что время ветхозаветных жертв прошло. В день Пасхи нужно обязательно раздавать праздничные куличи своим знакомым, друзьям и просто нуждающимся людям, чтобы они тоже могли порадоваться и разговеться в самый светлый православный праздник.

Крашенные яйца

Одной из главных пасхальных традиций являются крашенные яйца. Они символизируют Гроб Господень, в котором скрыта вечная жизнь. Скорлупа - это камень, который привалили ко входу в скалу, где был погребен Христос. Но под скорлупой заключена новая жизнь. Красный же цвет, в который традиционно красили пасхальные яйца, указывает на страдания и пролитую кровь Христа. И в то же время он



передает царское достоинство Спасителя (на востоке красный цвет считался царским).

Откуда пошла эта традиция?

Традиция дарить друг другу крашенные яйца в день Воскресения Христова распространилась благодаря Марии Магдалине.

Мария была первой, кому явился Христос после своего Воскресения и сказал: «Не прикасайся ко Мне, ибо Я еще не восшел к Отцу Моему; а иди к братьям Моим и скажи им: восхожу к Отцу Моему» (Ин. 20:17). Мария Магдалина принесла Апостолам радостную весть о том, что видела Господа. Это была первая проповедь о Воскресении.

Когда Апостолы разошлись из Иерусалима проповедовать во все концы мира, то вместе с ними ушла и Мария Магдалина. Еще до апостола Павла женщина отправилась в Рим, центр тогдашней

цивилизации. Отважная ученица Христа явилась даже к императору Тиберию и рассказала о жизни, чудесах и учении Христа, о том, как Он был оклеветан иудеями и распят по приговору Понтия Пилата.

Император усомнился в рассказе о Чуде. Тогда Мария Магдалина взяла белое яйцо, которое принесла во дворец в качестве подарка, и со словами «Христос Воскрес!» передала его Тиберию. На глазах у римского правителя яйцо из белого превратилось в ярко-красное.

Народное празднование Пасхи

Первое воскресенье после Пасхи называется Антипасхой, а в народе - Красной горкой. На Руси она всегда была днем молодежных гуляний, хороводов и сватовства. В этих празднествах должны были принимать участие девушки и юноши, достигшие брачного

возраста. По церковным традициям, начиная с Красной горки, верующие могут вступать в брак.

Любимым развлечением на Пасху было катание яиц, или «каталочки». Игры начинались в первый день Пасхи и продолжались иногда всю Светлую неделю. Одна игра могла длиться несколько часов. Часто использовали деревянные искусно раскрашенные яйца, порой готовили целые наборы таких яиц специально для игры.

Правила катания были следующими. Крашеное яйцо скатывали по наклонной деревянной доске или по земле - с некрутой горки. Внизу все участники забавы расставляли другие яйца полукругом, каждый по одному. Цель была - сбить яйцо с места. Если это получалось, участник брал сбитое яйцо себе и продолжал игру. Если промахивался, в игру вступал следующий участник.

(Из открытых источников)

ЧЕМ ОПАСНЫ АРТРИТ И АРТРОЗ?

Изучаем различия, чтобы не допустить поражения всего организма

Весной и осенью наши биоритмы нарушаются, и этим могут воспользоваться затаившиеся недуги. Лепту вносят и скачки температуры, сквозняки, разгул сезонных инфекций. Причиной неприятных ощущений чаще всего становится артрит или артроз.

Это «родственные» суставные болезни. Из-за схожей симптоматики мы (а порой и врачи) путаем оба заболевания суставов, из-за чего возникает опасность неправильного лечения. Это разные болезни, которые нужно различать, чтобы не упустить время. Например, если не лечить артрит, то воспаление будет бесконтрольно развиваться, что в итоге приводит к разрушению сустава и инвалидности. Более того, в процесс вовлекаются все новые суставы и ткани, приводя к поражению всего организма.

Попробуем выяснить, чем отличаются эти болезни.

Артроз или артрит — каковы различия?

Артрозом называется болезнь суставов, поражающая главным образом только костную ткань и околосуставную поверхность — они деформируются.

При **артрите** обязательно происходят воспалительные процессы. Если артроз поражает суставы, то при артрите, помимо суставов, страдают связочный аппарат, мышечная ткань.

Симптомы позволяют отличить один недуг от другого еще на начальных стадиях и, соответственно, назначить разное лечение.

Симптомы артрита:

— артрит чаще всего беспокоит по ночам, суставы болят даже в состоянии покоя;

— артритные боли волнообразны и могут возникать спонтанно: резкие болевые синдромы появляются и также внезапно исчезают на несколько дней;

— покраснение кожного покрова над суставом и появление лихорадки;

— общие признаки болезни: повышенная температура, боль

во всем теле и озноб, покраснение и отек сустава;

— скованность в движении всего тела.

Симптомы артроза:

— артрозная боль тупая, ноющая с «прострелами» в области пораженного сустава после долгого покоя или, наоборот, резкой физической активности;

— появляются асептические некрозы, когда разрушаются и отмирают клетки кости, что свидетельствует о прогрессировании артроза;

— скованность в движении: затруднено движение конкретного сустава;

— наличие специфического хруста при вращениях суставов: это происходит в результате истончения хрящевой ткани, ухудшения качества синовиальной жидкости (при артрите мы таких симптомов не наблюдаем!).

О разных патологиях говорят воспалительные процессы. Когда речь идет об артрозе, воспаление касается только больного сустава. А при артрите врачи выявляют воспалительные процессы во всем организме.

При остеоартрозе имеют место остеофиты — шипообразные «отложения солей», тогда как обследование людей с артритом не выявляет таких «шипов».

Отличаются эти болезни и своим влиянием на организм. Так, артрит зачастую «бьет» по другим органам и системам. Негативные воспалительные артритные процессы печально сказываются на функциональности почек, печени, сердца, нарушается вся аутоиммунная система человека.

При артрозе страдают исключительно суставы, а остальные части организма не вовлечены в этот процесс.

Провокаторы заболевания суставов

Основной причиной возникновения артрита и артроза является нарушение кровоснабжения и обмена веществ в суставе. В результате недостаточного питания тканей происходит накопление

недоокисленных продуктов обмена, активизирующих ферменты, которые вызывают воспаление и разрушают хрящ.

Нарушение кровотока к суставу происходит в результате травм, врожденных заболеваний или при отклонениях в обменных процессах.

Возраст, остеохондроз позвоночника, хроническая усталость, застойные явления — всё это усиливает риск развития заболевания суставов. Но, повторяем, для его начала необходима провокация: удар, ушиб, физическая перегрузка, переохлаждение.

Вначале начинается воспалительный процесс — артрит. Если воспаление не удается победить несколько месяцев, то начинаются прогрессирующие деформации в суставе — артроз.

Только комплексное лечение!

Артроз и артрит тяжело поддаются лечению. Поэтому использовать нужно не один какой-то метод, а КОМПЛЕКС лечебных мероприятий, включающий физиотерапию, лекарственные препараты, лечебную физкультуру, коррекцию образа жизни. В этом комплексе физиотерапия, в частности лечение магнитным полем, играет ключевую роль.

Она устраняет причину заболевания — недостаточное кровоснабжение. Причем действие магнитотерапии пролонгированное — оно не заканчивается с окончанием процедуры, а сохраняет эффект в течение нескольких часов после нее — и накопительное — эффект от нескольких процедур складывается и усиливается.

При суставных болезнях магнитотерапия обязательно должна проводиться лечебными курсами — каждый день в течение 18 дней. Курсы нужно повторять несколько раз в год с перерывами в месяц-два. Лечиться вы можете дома.

Сейчас есть хорошая возможность принимать физиолечение в домашних условиях, используя современные и качественные портативные средства магнитотерапии.



АРТРИТ ИЛИ АРТРОЗ? ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ ДАСТ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Медицинское обследование должно включать в себя проведение компьютерной и магнитно-резонансной томографии, рентгенографии, биохимического анализа крови, должно окончательно дать оценку: артрит или артроз.

Лейкоциты в крови превышают нормальное количество при артрите, скорость оседания эритроцитов (СОЭ) также имеет завышенные значения. Показатели, выявляющие воспаление, дадут полную картину о наличии в организме артрита.

А что артроз? При нем эти анализы должны быть в норме. А вот рентген позволит выявить отклонения в костях, что утвердит мнение врачей о протекании остеоартроза.

Подойдет не любая магнитотерапевтическая техника, а жетательно с бегущим импульсным полем — наиболее эффективным по лечебному действию, т. к. не вызывает привыкания организма.

Заболевания суставов развиваются неспешно, и нередко больные начинают лечиться уже в ситуации, когда недуг безнадежно запущен. Первое правило для тех, кто начал испытывать боли в суставах или заметил их припухлость, кто перенес травму суставов, чья деятельность связа-

на с нагрузками на суставы или, наоборот, кто ведет сидячий образ жизни: не искушайте судьбу — срочно к специалисту за консультацией!

Ведь лечить болезнь суставов крайне сложно, и даже хирургическая операция — замена поврежденного сустава искусственным — не всегда спасает от тяжелой инвалидности.

Г.Н. АЛЕКСЕЕВ,
 кандидат медицинских наук,
 доцент кафедры
 травматологии и ортопедии

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ?

Остановить развитие болезни и вернуть суставам былую подвижность дает возможность «АЛМАГ-01». «АЛМАГ-01» уже более 15 лет применяется как в физиокабинетах, так и в домашних условиях, пользуясь доверием потребителей.

АЛМАГ-01 ПРИМЕНЯЮТ, ЧТОБЫ:

- устранить боль;
- снять воспаление и отек в области сустава;
- уменьшить спазм мышц, окружающих сустав;
- снизить утреннюю скованность движений;
- увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- улучшить усвоение лекарств, что дает возможность уменьшить их дозу;
- предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

«АЛМАГ-01» — ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Бесплатный телефон завода
 8-800-200-01-13.



Приобретайте «АЛМАГ-01» по доступной цене в аптеках Томска:

- «Губернская аптека», тел. 906-803,
- Аптека «ВИТА», тел. 543-999,
- «Первая социальная аптека», т. 754-909,
- «Фармакопейка», тел. 8-800-200-97-07,
- Аптека «Целебная», тел. 678-111,
- «Эвалар», тел. 401-199,
- «Авиценна», тел. 656-912,
- «Центральная», тел. 516-099,
- «Воскресенская», тел. 512-864,
- «Аптека от склада», тел. 8-800-550-00-33.

ВНИМАНИЕ!

В апреле
 каждую пятницу
 с 12.00 до 16.00
 в «Губернской аптеке»,
 пр. Ленина, 54,
 проводится
БЕСПЛАТНАЯ
 консультация
 специалиста!

Также заказать аппарат (в том числе наложенным платежом) вы можете по адресу:
 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод»

или на сайте завода:
www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.