

# 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.

№4 (247)

АПРЕЛЬ, 2020 г.



## РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ

С 31 марта до 15 апреля в Томской области введен режим самоизоляции. Соответствующее распоряжение подписал губернатор Сергей Жвачкин.

Согласно распоряжению, жители Томской области обязаны соблюдать режим самоизоляции.

Выходить из дома можно только в ближайший магазин или аптеку, а также для выноса мусора или выгула собаки на расстоянии не более 200 метров от дома. Покидать место проживания допускается в случае обращения за медицинской помощью, следования к ме-

сту работы, если она не приостановлена работодателем.

Границы региона не закрыты, въезжать и выезжать из области можно в обычном порядке.

Предприниматели могут оказывать транспортные услуги и услуги доставки еды и продуктов питания. Продолжат работу волонтерские штабы, которые оказывают адресную помощь в покупке и доставке продуктов питания и лекарств пожилым людям и маломобильным гражданам.

(О мерах профилактики в условиях пандемии коронавируса читайте на 2-й стр.).



## Аптеки «МОЙ ДОКТОР»: ТЕПЕРЬ И КРУГЛОСУТОЧНО!

В жизни каждого человека, а особенно в семьях с маленькими детьми, бывают ситуации, когда медикаменты нужны в экстренном порядке, ведь болезнь не приходит «строго в рабочее время». круглосуточные аптеки дают уверенность в том, что население не окажется без медикаментов тогда, когда они будут необходимы, даже глубокой ночью.

Ряд аптек известной в Томске аптечной сети «Мой доктор» перешел на круглосуточный режим работы. Каждая такая аптека оборудована окном ночной торговли и кнопкой вызова фармацевта. О наличии необходимого лекарства можно узнать, предварительно позвонив в ближайшую круглосуточную аптеку. Аптеки «Мой доктор» расположены в разных районах города:

ул. 79 Гвардейской Дивизии, 8, тел. 46-84-52,

Иркутский тр., 71-д, тел. 21-15-31,

пр. Комсомольский, 37-б, тел. 44-67-21,

ул. С. Лазо, 32-а, тел. 25-92-81,

ул. Смирнова, 21, тел. 76-03-33.

АПТЕКА  
МОЙ ДОКТОР

Реклама.

## «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



Реклама.

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



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.



### Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Симптомы во многом сходны с респираторными заболеваниями и обычным (сезонным) гриппом:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ✓ СЛАБОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ
- ✓ ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- ✓ БОЛИ В МЫШЦАХ
- ✓ ТОШНОТА
- ✓ РВОТА
- ✓ ДИАРЕЯ

## СОГАЗ-Мед:

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

### Как защитить себя от заражения?

Защитить себя на 100% от вируса невозможно, но если соблюдать определенные правила, то риск заражения можно снизить в несколько раз.

- Чаще мойте руки с мылом, используйте дезинфицирующие средства. Желательно носить их с собой, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

- На работе и дома регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым прикасаетесь (клавиатура, оргтехника общего пользования, экран смартфона и т. д.).

- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (такие прикосновения совершаются нами в среднем 15 раз в час).

- Находясь в людных местах, максимально сократите прикосновения к находящимся в этих местах поверхностям и предметам и не касайтесь лица.

- Чаще проветривайте помещение.

- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, обязательно утилизируйте их после использования.

- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

- Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в часы пик.

### Помогают ли маски при инфекционных заболеваниях?

Использование одноразовой медицинской маски снижает риск заболевания вирусными инфекциями, которые передаются воздушно-ка-

### Пути передачи коронавируса:

- **воздушно-капельный** (выделение вируса происходит при кашле, чихании, разговоре),
- **контактно-бытовой** (через предметы обихода).

### СОГАЗ-Мед рекомендует:

если Вы обнаружили у себя один или сразу несколько симптомов, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью путем вызова врача на дом.

пельным путем. Для больных ОРВИ ношение маски **обязательно**.

### Как правильно носить медицинскую маску?

Если мы хотим достичь максимального эффекта защиты от вируса при ношении маски, стоит обратить внимание на следующие рекомендации.

- Перед применением маски следует тщательно вымыть руки.

- Маска должна плотно сидеть на лице, полностью закрывая нос, рот и подбородок.

- При использовании повязки запрещается трогать ее руками.

- Надевать и снимать маску можно только за ушные петли, не затрагиваясь до ее ткани.

- Менять маски следует каждые два часа. Использованное изделие следует сразу утилизировать, не стоит оставлять его на столе или класть в сумку. Повторное применение недопустимо! Маска является одноразовой.

- Надевать повязку на лицо необходимо только в помещениях, в транспорте или при прямом контакте с больным человеком. На улице риск заболевания минимален и маска не нужна.

### Можно ли вылечиться от нового коронавируса?

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса — так же как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, **нельзя лечить антибиотиками**. В случае развития пневмонии лечение направлено на поддержание функции лёгких.

### Кто в группе риска?

Заразиться вирусом рискуют люди всех возрастов, однако, как и в случае с другими ОРВИ, дети и люди старше 65 лет с ослабленной иммунной системой находятся в зоне риска тяжелого течения заболевания.

### Есть ли вакцина против нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако в ряде стран, в том числе и у нас в России уже начаты ее разработки в научных организациях Роспотребнадзора.

### В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Симптомы гриппа проявляются очень быстро, через два-три дня после заражения. Коронавирусу же требуется для этого **до 14 дней**.

### СОГАЗ-Мед рекомендует:

следите за новейшей информацией о коронавирусе. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих.

### Зачем это нужно?

У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости коронавирусом в вашем регионе. Они могут дать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

**Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли вопросы,** связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, **обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра**

**8-800-100-07-02**

(звонок по России бесплатный).



## Области применения

Вспомогательное средство для усиления терапевтического эффекта:

- заболевания ЛОР-органов (тонзиллиты, отиты, гаймориты и др.)
- стоматология (пародонтиты, гингивиты, стоматиты)
- поражения кожи и мягких тканей (ссадины, порезы)
- травмы, ушибы, растяжения
- проблемная кожа
- заболевания суставов
- невриты, невралгии
- после укусов насекомых

# СЕПТИСОЛ

Для наружного применения,  
включая слизистые.  
**ПРОСТ И БЕЗОПАСЕН!**

Узнать о наличии средств «СЕПТИСОЛ» в аптеках Томска можно в **Справочной аптечной службе** по тел.: **516-616, 8-800-350-88-50**, а также на сайте [www.tabletka.tomsk.ru](http://www.tabletka.tomsk.ru)



Реклама.



**«СЕПТИСОЛ» ЭФФЕКТИВЕН ВСЕГДА,  
КОГДА ИМЕЕТСЯ ИНФЕКЦИЯ, ВОСПАЛЕНИЕ, БОЛЬ, ОТЁК!**

ООО НПП «ЛЕТО», Россия, г. Новосибирск, +7-923-123-33-44, e-mail: [septisol@mail.ru](mailto:septisol@mail.ru), [www.septisol.ru](http://www.septisol.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Специализированная медпомощь при всех видах наркологических расстройств:

**АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ,  
ТОКСИКОМАНИИ,  
ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**НА УСЛОВИЯХ  
ПОЛНОЙ  
АНОНИМНОСТИ!**



Реклама.

Индивидуальные программы медицинской реабилитации как амбулаторно, так и в условиях стационара (от 3 до 6 месяцев).

Индивидуальная и групповая психотерапия, арт-терапия, спорт-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 – 8-953-929-04-05.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## СТАРТУЕТ АКЦИЯ «СПАСИБО ДОКТОРУ!»



Юбилейная, десятая, социальная акция «Спасибо доктору!» стартует 1 апреля и продлится до 11 июня. Оставить свою благодарность врачам, медсестрам, фармацевтам и провизорам жители региона могут онлайн – на сайте акции [spasibo.tabletka.tomsk.ru](http://spasibo.tabletka.tomsk.ru) или в формате видеобращения.

Победителями станут те учреждения и специалисты, которые наберут наибольшее количество голосов.

Награждение по итогам акции пройдет ко Дню медицинского работника по

пяти номинациям: «Народный доктор», «Народная медсестра», «Народный аптекар», «Моя любимая больница», «Моя любимая аптека». Победители получат ценные призы.

**Информационный партнер акции – газета «На здоровье!»**

ФОНД ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫМ ОНКОБОЛЬНЫМ  
«ОГРОМНОЕ СЕРДЦЕ»



- + Консультации психологов, юристов
- + Помощь в выборе и способах лечения
- + Поиск специалиста по вашему онкозаболеванию

БЕСПЛАТНО.  
АНОНИМНО.  
МЫ РЯДОМ.

Если вам нужна поддержка, звоните нам, где бы вы ни находились – дома, в больнице, на работе. **Мы сделаем все, чтобы помочь вам!**

Тел. горячей линии **8-800-350-5785**,  
с 8.00 до 22.00 по московскому времени, без выходных.

Газета «На здоровье!», №4 (247), апрель, 2020 г. Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением по регистрации и контролю за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного

комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации №Ф-01509 от 23.04.1998. Учредитель, издатель, главный редактор – В.А. Антонова. Юр. адрес издателя и редакции: 634055, г. Томск, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8 (3822) 49-24-07. E-mail: [valantonova@](mailto:valantonova@)

yandex.ru. Дизайн и верстка – М.А. Антонова. Ответственность за содержание материалов несут авторы, за содержание рекламы – рекламодатели. Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов. Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск,

ул. Дальне-Ключевская, 62). Номер подписан 06.04.2020. Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №4071. Тираж – 5000 экземпляров. Дата выхода в свет: 06.04.2020.

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ И СОСУДАХ



По данным географического справочника «О странах», средняя продолжительность жизни населения России – около 66 лет, наша страна занимает 129 место в мире, мужчины в среднем живут 59 лет, женщины – 72 года. На первом месте по продолжительности жизни населения находится небольшая страна Андорра – 82,7 года, на втором Япония – 82 года, Канада на 10 месте – 80,4 года, США на 30 месте – 78,1 года.

## Избегайте факторов риска!

На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- образ жизни и образ мышления – на 50%,
- генетика человека – на 20%,
- природно-климатические условия – на 20%,
- здравоохранение – на 10%.

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию заболеваний. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с вами можем повлиять:

- повышенное артериальное давление,

- повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия),
- курение,
- употребление алкоголя, наркотиков,
- ожирение,
- низкая физическая активность (гиподинамия),
- неполноценное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей, чистой питьевой воды).

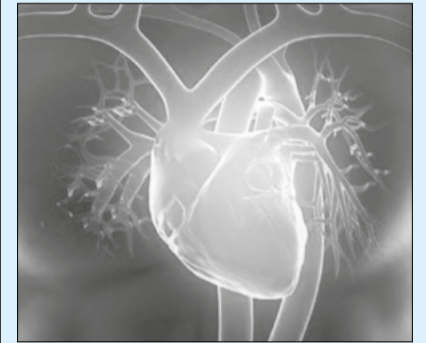
Устранив указанные факторы и изменив отношение к жизни (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

## СПЕЦИАЛИСТЫ АО «МАКС-М» РЕКОМЕНДУЮТ

Контролируйте свое АД и тщательно выполняйте врачебные рекомендации.

Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка).

Для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, травы и пряности.



## Снижайте уровень холестерина!

Чем ниже уровень холестерина в крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

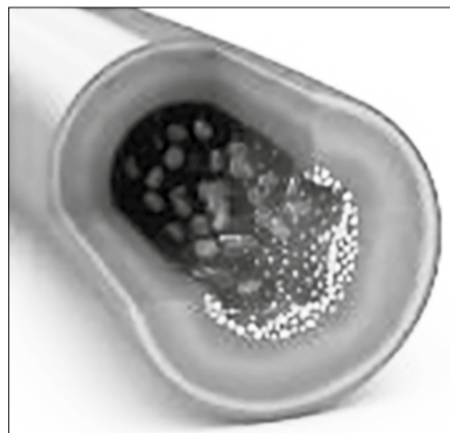
Что делать, если уровень холестерина в крови выше нормы?

Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным, лучше оливковым. Старайтесь постное мясо и овощи тушить, а не жарить. Ешьте фрукты и овощи. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.

**Полезно:** свежие фрукты и овощи, зелень, салаты, шпинат, нежирная рыба, злаки, отруби.

Необходима умеренность в крупах, картофеле, бобовых (горох, соя, фасоль, чечевица), постном мясе, индейке, яйце, хлебе, макаронных изделиях, несладких соках.

**Следует избегать** всего жареного, маргарина, майонеза, жирного мяса, мясных салатов с майонезом, жирных колбас и мясopодуKтов (бекон, гру-



динка, окорок, буженина и пр.), жирной рыбы, рыбных консервов в масле, сахара, конфет, тортов, пирожных, пирожков, сладких соков, алкогольных напитков.

Правильное питание в пожилом возрасте помогает оставаться здоровыми, улучшает качество жизни и продлевает ее.

## НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЛИПИДОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ:

общий холестерин  
< 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин»)  
< 5,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин»)  
> 1,0 ммоль/л у мужчин,  
> 1,2 ммоль/л у женщин

триглицериды  
< 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП  
(«плохой холестерин»)  
< 1,8 ммоль/л

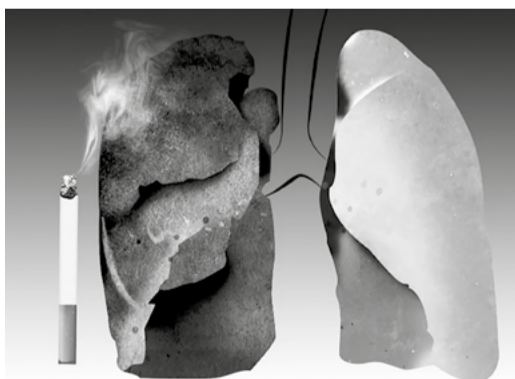
## СПЕЦИАЛИСТЫ АО «МАКС-М» РЕКОМЕНДУЮТ

Если вы следуете рекомендациям, но в течение трех месяцев ваш холестерин остается выше нормы, обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует статины – лекарства для снижения холестерина и других жиров в крови.

## Бросьте курить!

Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. Отказ от курения в любом возрасте принесет вашему организму большую пользу. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свертыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведет к инфаркту миокарда и инсульту.

Мы знаем, что быть здоровым, особенно в пожилом возрасте, непросто. Однако вполне в ваших силах сделать жизнь более яркой и интересной – просто став чуть-чуть здоровее, выполняя наши несложные рекомендации!



## СПРАВКА

Страховая медицинская организация АО «МАКС-М» уже 25 лет на рынке обязательного медицинского страхования (ОМС). Компания работает в 24 субъектах Российской Федерации, количество застрахованных – почти 20 миллионов человек, имеет прямые долгосрочные договоры более чем с 3500 учреждениями в РФ.

«МАКС-М» 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.

В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании: ей присвоено исключительно высокий уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС (рейтинг A++).

МАКС-М

Реклама.

По вопросам порядка получения медпомощи в рамках системы ОМС можно обратиться по бесплатному телефону круглосуточного контакт-центра в г. Томске – **8-800-555-88-03**.

**Круглосуточный контакт-центр по России – 8-800-333-60-03.**