



Победитель чемпионата,
преподаватель Колпашевского
филиала Томского базового
медицинского колледжа
Анастасия КИЧАТАЯ

ПОБЕДА НА ЧЕМПИОНАТЕ ЭКСПЕРТОВ

В начале марта состоялось подведение итогов Чемпионата экспертов Томской области по стандартам некоммерческого движения WorldSkills Russia. Цель движения – повышение престижа рабочих профессий и развитие профобразования. Одно из направлений движения – профессиональные конкурсы по международным стандартам среди студентов, преподавателей и опытных специалистов.

Чемпионат экспертов проводится в Томской области с 2018 года, в этом году он состоялся в третий раз. В нем приняли участие лучшие преподаватели техникумов и колледжей Томской, Кемеровской областей и Республики Тыва. Соревнова-

ния проводились по 11 компетенциям на девяти площадках, всего в них участвовали 54 человека. Преподаватели Томского базового медицинского колледжа соревновались в номинации «Медицинский и социальный уход».

Победителем чемпионата стала преподаватель Колпашевского филиала Томского базового медицинского колледжа Анастасия КИЧАТАЯ, а преподаватель медколледжа Татьяна ФАРУКШИНА признана победителем профессионального модуля чемпионата в компетенции «Медицинский и социальный уход».

(Подробнее о чемпионате читайте на стр. 2-3)



**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
для больниц и лабораторий

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

Реклама.

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



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!



Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



На конкурсной площадке – медицинский уход за «больной» с уростомой



Осмотр перед выпиской «больного», которому была сделана аппендэктомия

КОНКУРС ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ЭКСПЕРТОВ

Успешное выступление преподавателей Томского базового медицинского колледжа (ТБМК) на Чемпионате экспертов WorldSkills Russia закономерно. Коллектив колледжа участвует в этом движении с 2017 года, когда оно пришло в Россию. За эти годы здесь наработан большой опыт подготовки по международным стандартам WorldSkills как студентов, так и сотрудников.

Для преподавателей ТБМК принять участие в конкурсе – значит подтвердить свою квалификацию в подготовке специалистов по самым современным стандартам.

Состязания Чемпионата экспертов по компетенции «Медицинский и социальный уход» традиционно проходили на базе ТБМК, так как он является специализированным центром компетенции движения WorldSkills.

Конкурсная площадка была размещена в специально оборудованной мастерской для отработки практических навыков. Мастерская имитирует рабочее место медсестры, обеспечивающей уход за лежачим больным. Она оснащена современной функциональной кроватью с подъемом изголовья, бортиками, панелью жизнеобеспечения, подъемником для тяжелобольных пациентов и другим необходимым оборудованием.

Поскольку соревнование проходило в условиях эпидемии COVID-19, вход на конкурсную площадку осуществлялся только по предъявлению QR-кода. Всем посетителям измеряли температуру и дезинфицировали руки.

К сожалению, по различным причинам преподаватели из медколледжей других областей не смогли принять участие в конкурсе. Поэтому в компетенции «Медицинский и социальный уход» соревновались пять преподавателей ТБМК и Колпашевского филиала, прошедшие обучение в академии WorldSkills и являющиеся экспертами регионального уровня. Причем состав участников чемпионата до последнего момента менялся, так как преподаватели по разным причинам «выходили из строя».

В ТБМК искали им замену, и «команда запасных» начинала тренироваться. Кроме этого, участником данной команды стала студентка – финалистка регионального этапа Чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills. Для нее это было дополнительным испытанием перед

финалом чемпионата, который состоится в апреле в Тюмени.

Конкурсные испытания включали в себя два модуля: hardskills (профессиональные навыки) и softskills (личностные навыки).

Профессиональные навыки

Традиционно открывает чемпионат профессиональный модуль. Выполняя его задания, конкурсанты должны продемонстрировать как свои медицинские, так и экспертные знания. Оценивали выступления участников главные и старшие медсестры томских ЛПУ: НИИ кардиологии и НИИ онкологии ТНИМЦ, Светленской РБ. В качестве главного эксперта чемпионата на конкурсной площадке присутствовала сертифицированный эксперт по компетенции «Медицинский и социальный уход» Марина Ерофеева (г. Новосибирск).

Первым заданием конкурса стало письменное тестирование на знание общих вопросов медицинского и социального ухода, регламентирующей документации по проведению регионального этапа WorldSkills Russia.

Во второй день участники выполняли практические задания – медсестринский уход за «пациентами» в условиях стационара: за пожилой женщиной с онкологическим заболеванием и выведенной наружу уростомой и за молодым человеком после аппендэктомии.

Помимо демонстрации практических навыков, конкурсанты должны были доступным языком объяснить «больным», как ухаживать за собой в домашних условиях, оказать «пациентам» психологическую поддержку, грамотно и понятно ответить на все их вопросы.

– Организаторы внесли элемент

неожиданности в выполнение задания: в какой-то момент молодой человек упал и «повредил себе ногу». Конкурсант должен был оценить уровень боли, принять решение о том, какую помощь необходимо оказать в данном случае, – рассказывает эксперт WorldSkills, ответственная за проведение регионального этапа чемпионата в ТБМК Лилия РОЖКОВА.

Последним заданием профессионального модуля стала «эталонная оценка». Участники в качестве экспертов регионального уровня WorldSkills должны были оценить выполнение волонтером манипуляции – измерения артериального давления у «пациента». Необходимо было учесть внешний вид волонтера, манеру общения, правильность наложения манжеты и другое.

– Никаких сложностей профессиональный модуль у наших конкурсантов не вызвал. Все они имеют опыт не только педагогической, но и практической деятельности, – комментирует Лилия Рожкова. – А вот модуль на личностные навыки был включен в чемпионат впервые и стал для преподавателей настоящим сюрпризом.

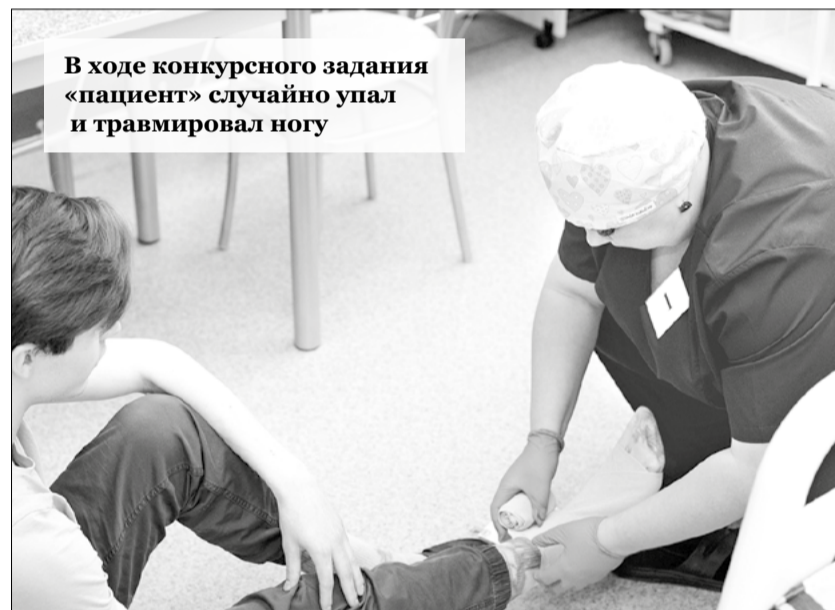
Личностные навыки

В этом году по инициативе Регионального координационного центра WorldSkills Russia по Томской области (РКЦ) в чемпионат были введены задания на развитие у экспертов так называемых мягких или надпрофессиональных навыков, которые можно применить к большинству видов деятельности, в отличие от узкоспециальных. Это личностные компетенции, которые позволяют специалисту работать эффективнее.

– В ходе модуля softskills, проводившегося в формате организационно-деятельностной игры, судьями оценивались лидерские качества конкурсантов, их коммуникационные навыки, грамотность речи, умение доводить дело до результата. Для оценки выступлений был разработан специальный чек-лист, который судьи тщательно заполняли, отмечая наиболее активных участников, – объясняет PR-менеджер РКЦ Анастасия АРТЕМЕНКО. – Мы планируем в той или иной форме сделать этот модуль постоянным в Чемпионате экспертов.

Оценивали «мягкие» навыки

В ходе конкурсного задания «пациент» случайно упал и травмировал ногу



конкурсантов специалисты корпоративного отдела Томского отделения Сбербанка, сертифицированные эксперты WorldSkills Russia, сотрудники Регионального центра развития профессиональных компетенций.

В организационно-деятельностной игре участвовали все конкурсанты одновременно. Им раздали бейджи со знаками идентификации. По этим обозначениям организаторы объединяли преподавателей так, чтобы в одну группу попало минимальное количество знакомых друг с другом людей. После каждого задания группы перемешивались. Делалось это с целью создать для участников стрессовые условия при выполнении задач.

Первым заданием в этом модуле стала ролевая игра. Все конкурсанты на время превратились в руководителей учебных заведений в сфере среднего профессионального образования. В условиях ограниченного бюджета им нужно было запланировать проведение трех указанных мероприятий, стоимость которых превышала бюджет. Участники должны были договориться друг с другом о взаимовыгодном сотрудничестве, которое помогло бы выполнить план.

Следующее задание – презентация заданной специальности. В задачи конкурсантов входило определить преимущества специальности и обосновать экспертам конкурса, почему ее важно популяризировать.

Третьим заданием было коллективное решение различных ситуационных задач. Например, как

избавиться от очередей у телефонной будки, если нет технической возможности ограничить каждому пользователю время звонка.

Количество баллов, которые конкурсанты могли получить, участвуя в организационно-деятельностной игре, было сопоставимо с оценкой профессионального модуля.

Новые идеи для работы
Директор ТБМК Татьяна ЛОЖКИНА считает, что на чемпионате преподаватели медколледжа получили новый импульс в развитии надпрофессиональных навыков как лично для себя, так и для работы со студентами.

– В современном мире личностные навыки жизненно необходимы для построения успешной карьеры, – объясняет Татьяна Юрьевна. – При равных профессиональных навыках на работу возьмут того сотрудника, который может легко найти общий язык с людьми, креативно мыслит, умеет управлять своим временем, не теряется в стрессовой ситуации.

В нашей воспитательной работе мы уже развиваем у студентов «мягкие» компетенции. Для этого в ТБМК разработан план внеучебных мероприятий, в рамках которых учащиеся развивают соответствующие навыки, а их успехи для контроля отображаются в личном паспорте компетенций студента. Наиболее интересные и продуктивные идеи, которые преподаватели почерпнули на конкурсе, будем использовать в работе с нашей молодежью.

Марина ДИАМАНТ

МНЕНИЕ

Колпашевский филиал ТБМК

• **Победитель Чемпионата экспертов WorldSkills Томской области Анастасия Кичатая, преподаватель модулей «Медицинский и социальный уход» и «Технология оказания простых медицинских услуг» Колпашевского филиала ТБМК:**

– В прошлом году я, как эксперт, готовила наших студентов к региональному этапу WorldSkills, а теперь сама оказалась на их месте и узнала, что они переживают на конкурсной площадке или во время демонстрационных экзаменов. Как преподаватель, я выявила несколько аспектов, которым планирую уделять больше внимания на практических занятиях.

Организационно-деятельностный модуль чемпионата оказался очень интересным! Навыки, которые мы отрабатывали, помогают выйти из психологических и интеллектуальных шаблонов, принимать продуктивные решения даже в стрессовой ситуации. Буду рекомендовать всем коллегам принять участие в чемпионате следующего года.

• **Елена КОРКИНА, преподаватель модулей «Сестринский уход в хирургии», «Сестринский уход в оториноларингологии и офтальмологии»:**

– Непривычно было работать на площадке под пристальным вниманием судей, которые фиксируют каждое твое движение, в любой момент могут подойти к тебе вплотную. Это заставляло волноваться и мешало следить за жестким таймингом выполнения заданий. Понравился последний конкурс чемпионата. У нас в медицине главное – соблюдать стандарт, про то, что нужно креативно мыслить, мы часто забываем.

ТБМК

• **Победитель профессионального модуля в компетенции «Медицинский и социальный уход» Чемпионата экспертов WorldSkills Томской области Татьяна ФАРУКШИНА, преподаватель модулей «Сестринский уход в терапии, в хирургии», «Технология оказания простых медицинских услуг»:**

– Часть чемпионата, посвященная софт-компетенциям, очень понравилась. Было бы замечательно, если бы там были задания, напрямую касающиеся практической работы медсестер. Жаль, что не приехали коллеги из других областей, борьба была бы острее и интереснее.

• **Анисия МАСОЛЫКО, преподаватель модулей «Сестринский уход в терапии», «Технология оказания простых медицинских услуг»:**

– Я не раз принимала участие в подготовке студентов к региональному этапу чемпионата «Молодые профессионалы», поэтому могу сказать, что на общение конкурсантов с «пациентами» судьи WorldSkills всегда обращают повышенное внимание и оценивают этот параметр максимальным количеством баллов. Так же было на Чемпионате экспертов, и это правильно. Бывает, что медсестры в ЛПУ виртуозно ставят укол, но не считают нужным поздороваться с пациентом. Старемся, чтобы наши выпускники общались с больными только уважительно.

• **Полина ПОЛЯНИНА, преподаватель модулей «Сестринское дело в терапии», «Основы профилактики», «Выполнение работ по профессии «Младшая медицинская сестра по уходу за больными»:**

– Для меня оказалось сложным одновременно вести диалог с пациентом и выполнять манипуляции. Кроме того, в беседе теряется чувство времени, которое было строго ограничено. На эти аспекты я обязательно буду обращать внимание на занятиях со студентами.

А вот организационно-деятельностная игра для меня оказалось не нова. Будучи студенткой, я участвовала в подобных играх, например на молодежном конкурсе «Лидеры XXI века». Считаю включение таких заданий в чемпионат очень полезным. Они помогают в интересной форме развивать полезные личностные качества.


ТОМСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Проведение приемной кампании в 2022 году планируется в очном формате

Прием документов с 20 июня до 10 августа

с 20 июня до 15 августа


СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО


ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО


АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО


ФАРМАЦИЯ

План набора ТБМК

БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА

- **Лечебное дело:**
– на базе 11 классов, очная форма – 50 мест.
- **Акушерское дело:**
– на базе 11 классов, очная форма – 25 мест.
- **Сестринское дело:**
– на базе 11 классов, очно-заочная, вечерняя форма – 100 мест,
– на базе 11 классов, очная форма – 50 мест,
– на базе 9 классов, очная форма – 175 мест.
- **Фармация:**
– на базе 9 классов, очная форма – 25 мест.

ВНЕБЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА

- **Лечебное дело** на базе 11 классов, очная форма – 25 мест.
- **Сестринское дело:**
– на базе 11 классов, очная форма – 25 мест,
– на базе 11 классов, очно-заочная, вечерняя форма – 25 мест,
– на базе 9 классов, очная форма – 25 мест.
- **Фармация:**
– на базе 9 классов, очная форма – 25 мест
(срок обучения сокращен до 2 лет 10 месяцев).

План набора Колпашевского филиала ТБМК

БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА

- **Лечебное дело:**
– на базе 11 классов, очная форма – 25 мест.
- **Сестринское дело:**
– на базе 9 классов, очная форма – 25 мест.

ВНЕБЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА

- **Лечебное дело:**
– на базе 11 классов, очная форма – 25 мест.
- **Сестринское дело:**
– на базе 9 классов, очная форма – 25 мест.

ПРОХОДНЫЕ БАЛЛЫ

В Томском базовом медицинском колледже абитуриенты традиционно демонстрируют хороший уровень знаний. Так, в 2021 году самый высокий проходной балл был на специальности «Фармация» (бюджет) – 4,421.

Постоянно качественные знания показывают абитуриенты специальности «Лечебное дело» (бюджет): в 2020 году проходной балл был 4,667, в 2021 году – 4,125.

Не отстают по баллам и поступающие на специальность «Сестринское дело» (на базе 11 классов,

бюджет), в 2021 году проходной балл равнялся 4,133.

Выбравшие «Акушерское дело» в 2021 году показали результаты, равные 4,0 балла.

Чуть ниже 4 баллов был уровень знаний абитуриентов Колпашевского филиала.

Коллектив медицинского колледжа в 2022 году ждет знающих, мотивированных абитуриентов с активной жизненной позицией!

Проходные баллы за последние три года: <https://tbmc.ru/page/88/rezultaty-priyomnyh-kampaniy>

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МЕДОСМОТР

При поступлении на обучение по специальностям «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Сестринское дело», «Фармация» поступающие проходят **обязательные предварительные медицинские осмотры** (обследования). Медицинский осмотр, лабораторные и функциональные исследования необходимо пройти в медицинском учреждении, имеющем соответствующую лицензию.

Результаты прохождения обязательного предварительного медицинского осмотра фиксируются в медицинской справке по форме 086у. Медицинская справка признается действительной, если она получена не ранее полугодия (6 месяцев) до дня завершения приема документов и вступительных испытаний.

Подробнее – сайт ТБМК, раздел «Абитуриенту».

Прием документов – по почте или в очной форме по адресу:
634027, г. Томск, ул. Смирнова, 44/1 (получатель – приемная комиссия ОГБПОУ «ТБМК»).

Тел. горячей линии: 8 (3822) 90-90-21, сайт – tbmc.ru.

<https://vk.com/abiturienttbmc> – подраздел, специально созданный для абитуриентов.

Ответы на вопросы абитуриентов в vk.com/tbmk70, разделы «Приемная комиссия» и «Ваши вопросы».



ТУБЕРКУЛЕЗ КОВАРЕН, НО ИЗЛЕЧИМ!

В середине прошлого года министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко отметил, что за последние 20 лет заболеваемость туберкулезом в России снизилась почти в три раза, а показатель смертности снизился почти в пять раз. При этом проблемой остается туберкулез с множественной и широкой лекарственной устойчивостью, а также сочетание туберкулеза и ВИЧ.

О ситуации с туберкулезом в Томской области и тенденциях прошлого года рассказывает главный врач ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр» Евгений КРУК.

– Евгений Александрович, в 2021 году продолжалась эпидемия новой коронавирусной инфекции. Как на этом фоне складывалась обстановка с распространением туберкулеза в нашем регионе?

– Сочетание туберкулеза и новой коронавирусной инфекции взаимно усиливает тяжесть патологического процесса и увеличивает вероятность неблагоприятного исхода от COVID-19.

Мы встретили коронавирусную инфекцию во всеоружии. В учреждении был развернут блок для лечения больных по данной сочетанной патологии. При поступлении к нам пациентов с туберкулезом и новой коронавирусной инфекцией в кратчайшие сроки проводится весь спектр исследований для установления диагноза или его исключения и назначается необходимое лечение.

В целом же наш центр ежемесячно проводит мониторинг эпидемиологической ситуации в регионе по заболеваемости туберкулезом. Картины отражают такие показатели, как заболеваемость, распространенность инфекции и смертность.

Заболеваемость туберкулезом, то есть число лиц, заболевших туберкулезом в течение года в пересчете на 100 тыс. населения, в Томской области в 2021 году по сравнению с 2020 годом снизилась на 11,5 процента – с 49,1 до 37,1 случая. В абсолютных цифрах число впервые зарегистрированных больных туберкулезом по территории в 2021 году составило 399 человек, в 2020 году – 452 человека. Стоит отметить, что за последние пять лет показатель заболеваемости туберкулезом на территории Томской области снизился на 43 процента.

Как видите, коронавирусная инфекция не стала большой помехой в борьбе с туберкулезом. Благодаря проводимой работе



**Главный врач ОГАУЗ
«Томский фтизиопульмонологический
медицинский центр»
Евгений КРУК**

удается сохранять тенденцию на снижение заболеваемости.

– Как томские показатели выглядят на фоне данных Сибирского региона и российских?

– Данные за 2021 год по России и областям еще не опубликованы, но в 2020 году в России заболеваемость туберкулезом была 32,4 случая на 100 тыс. населения, по Сибирскому федеральному округу в то время заболеваемость составляла 58,8 случая на 100 тыс. населения. То есть успехи томских медиков среди сибиряков несомненны, но мы должны достичь среднероссийского уровня показателей заболеваемости. Впереди еще много работы.

– Если составить типичный портрет человека, который сегодня болеет туберкулезом...

– То это будет мужчина (доля мужчин среди заболевших – 69,7%) среднего возраста (25-44



года), проживающий в сельской местности (47,9 случая на 100 тыс. населения), страдающий туберкулезом органов дыхания (доля таких больных составила 96,7%), нигде не работающий (доля неработающего населения трудоспособного возраста – 60,3%). В основном заболевают социально неадаптированные лица – без определенного места жительства, зависимые от алкоголя, психотропных и наркотических веществ.

Но заразиться туберкулезом может любой человек. Самый распространенный путь заражения – воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре). Возбудитель болезни может также передаваться через пищу, контактно-бытовым путем – через предметы обихода, через невымытые руки.

– Насколько сейчас распространен туберкулез среди жителей области?

– Распространенность – это еще один показатель. Он отражает число заболевших за отчетный год плюс число заболевших в прошлые годы, но еще не выживших.

Показатель распространенности туберкулеза в 2021 году составил 49,1 на 100 тысяч населения (в 2020 году – 53,8), в том числе среди взрослых такой показатель равен 60,6 случая на 100 тысяч человек, подростков – 9,0 и детей – 4,6.

Показатель распространенности туберкулеза с 2017 года до настоящего времени снизился на 46,6 процента, и именно этот индикатор демонстрирует темп по улучшению эпидемиологической обстановки в регионе.

В шести муниципальных образованиях уровень заболеваемости значительно повысился.

– Случаи смерти от туберкулеза все-таки есть...

– К сожалению, есть. И это важнейший показатель работы фтизиатрической службы региона в целом. У нас в 2019 году смертность от туберкулеза составила 3,3 случая на 100 тысяч населения, в 2020 году – 2,8 случая, в прошедшем году – 3,5 случая.

Для сравнения: в Сибирском федеральном округе за последние три года данный показатель составлял самое меньшее 10,2 случая на 100 тыс. населения, в

России – 4,6 случая. То есть показатель смертности от туберкулеза в Томской области лучший не только в Сибирском регионе, но и по России в целом.

Несомненную роль в достижении этих результатов играет 100-процентная обеспеченность противотуберкулезными препаратами, организация контролируемого лечения, активная работа амбулаторно-поликлинического звена, круглосуточного стационара, стационара на дому и патронажной бригады. Также стоит отметить оснащение отделения анестезиологии-реанимации с палатами интенсивной терапии современным оборудованием и увеличение штата врачей и медсестер анестезиологическо-реанимационной службы учреждения.

Случаев смерти детей от туберкулеза в Томской области нет. В 2018 – 2021 годах в системе УФСИН России по Томской области также не было случаев смерти от туберкулеза.

– Что мешает сегодня ускорить темпы снижения заболеваемости?

– На дальнейшее улучшение эпидемиологической ситуации отрицательное влияние оказывают такие факторы, как нарастающий уровень распространенности ВИЧ-инфекции среди населения Томской области, рост числа случаев вторичного туберкулеза среди больных ВИЧ-инфекцией, увеличение распространенности ВИЧ-инфекции среди туберкулезного контингента.

В 2021 году на учет взято 163 больных туберкулезом с ВИЧ-инфекцией (ТБ/ВИЧ) среди всех впервые зарегистрированных больных, в 2020 году таких было 171 – абсолютное снижение на 8 человек. Показатель заболеваемости туберкулезом с ВИЧ-инфекцией составил 15,2 на 100 тысяч населения (в 2020 году в Томской области – 16, в РФ – 6,8). Снижение числа таких пациентов есть, но проблема остается, и ее надо решать.

Также существует тенденция к нарастанию распространенности первичной множественной лекарственной устойчивости возбудителя туберкулеза (МЛУ ТБ). В 2021 году в связи с активным широким применением лабораторных культуральных и молекулярно-генетических методов

исследования были выявлены новые случаи туберкулеза органов дыхания с МЛУ ТБ – им заболели 66 человек, в том числе более тяжелой формой, с широкой лекарственной устойчивостью (ШЛУ ТБ) – 16 человек (в 2020 году – 61 и 11 человек соответственно).

Удельный вес больных туберкулезом органов дыхания с МЛУ ТБ среди впервые выявленных больных туберкулезом органов дыхания с бактериовыделением в 2021 году составил 29,0% (в 2020 год – 31,0%).

Сегодня пока невозможно увеличить охват профилактическими флюорографическими обследованиями социально дезадаптированных лиц и маргинальных слоев населения из-за отсутствия достаточного количества мобильных пунктов флюорографии. Но в целом снижение заболеваемости туберкулезом идет каждый год.

– Томских фтизиатров можно поздравить с очередным успехом! Но впереди новые задачи?

– Конечно! Среди важнейших задач фтизиатрической службы – профилактика туберкулеза, вакцинация, химиопрофилактика в группах риска (прежде всего среда лиц с ВИЧ-инфекцией), а также проведение скрининговых осмотров детей и взрослых с целью раннего выявления заболевания, ранняя диагностика туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью, обеспечение эффективного лечения с применением современных медицинских технологий и препаратов.

В этом году мы планируем дальнейшее укрепление материально-технической базы ФМЦ. Выйдем с инициативой в законодательные органы по ряду проблем, которые касаются принудительного лечения пациентов-бактериовыделителей, категорически отказывающихся от лечения, бюджетной поддержки амбулаторных больных туберкулезом и т. д.

А успех в нашей работе – коллективный. Свой вклад в борьбу с туберкулезом вносят не только специалисты-фтизиатры, но и терапевты, педиатры, врачи общей практики. Без каждодневного труда всех специалистов не удалось бы достичь таких успехов.

**Беседовала
Валентина АНТОНОВА**

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

– Какова роль профилактики в снижении заболеваемости туберкулезом?

– Огромная! Мы увеличиваем количество профилактических осмотров. Жители районов смогли обследоваться не только в районных больницах, но и с помощью переносного и портативного флюорографического оборудования.

Профилактические осмотры населения проводятся с целью раннего выявления туберкулеза, чтобы вовремя назначить лечение, вылечить и тем самым предотвратить распространение инфекции в обществе. Профосмотры проводятся с помощью рентгенодиагностических методов, пробы Манту или Диаскинтеста.

По итогам 2021 года в Томской области плановый показатель охвата населения обследованиями на туберкулез (72,3%) достигнут в 16 муниципальных образованиях из 19. А охват населения обследованиями на туберкулез в целом по области составил 83,5% (в 2020 году – 68,3%).

Активно проводится неспецифическая профилактика. К ее методам относятся в первую очередь противотуберкулезные прививки БЦЖ. Дети, не привитые по различным причинам в родильном доме, подвергаются большому риску заражения туберкулезом. Методом ранней диагностики болезни у ребенка является постановка пробы Манту или Диаскинтеста.

Количество детей, непривитых против туберкулеза на конец 2021 года составило 500 человек (в 2020 году – 579), в том числе по причине медицинских противопоказаний 274 человека (54,8%) и в связи с отказами родителей – 226 (45,2%).

Взрослому населению необходимо проведение флюорографического обследования один раз в год.

станция скорой медицинской помощи

НА ОТВЕТСТВЕННОЙ СЛУЖБЕ

Вот уже более тридцати лет провизор-технолог ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Наталья Пимонова вносит свой вклад в дело спасения жизни томичей, занимаясь лекарственным обеспечением дежурных бригад и контролем за исправностью медицинской техники.

Наталья Анатольевна – из тех сотрудников, чья работа на первый взгляд не видна, однако малейшая ошибка в выполнении ее профессиональных обязанностей сразу может негативно сказаться на деятельности Станции скорой медпомощи.

Наталья Пимонова окончила фармацевтический факультет ТМИ в 1985 году. На скорой начала свой трудовой путь в 90-е годы с должности простого фармацевта внутренней аптеки.

– Пришла сюда после декретного отпуска и планировала, что это будет временно, – объясняет провизор. – Однако спустя пару месяцев поняла, что здесь для меня идеальное место. На станции отличный коллектив, всегда готовый поддержать советом и делом. Я осознала, что вношу собственный вклад в спасение человеческих жизней. С тех пор ценю свою работу.

В ее обязанности входило обеспечение дежурных бригад лекарственными средствами, в том числе наркотическими. А также контроль за правильным хранением препаратов, своевременное списывание медикаментов и подача заявок на закупку новых, ведение необходимой документации.

Спустя всего два года Наталье Пимоновой как добросовестному и ответственному сотруднику поручили другой, более сложный участок в аптеке – заведование обменным фондом медицинского оборудования.



Провизор-технолог Наталья ПИМОНОВА

Вот уже много лет она заботится о том, чтобы у врачей и фельдшеров всегда были под рукой исправные электрокардиографы, дефибрилляторы, кислородные ингаляторы, аппараты ИВЛ, термосумки для лекарств, тонометры, глюкометры и многое другое.

Наталья Анатольевна признается, что даже в отпуске держит рядом телефон, чтобы коллеги в любой момент могли получить у нее нужную консультацию. Для того чтобы знать все нюансы своей работы, ей пришлось освоить настройки приборов, познакомиться со всеми томскими специалистами по медтехнике, изучить правила закупок деталей и компьютерную программу для ведения отчетности.

– Большое спасибо моим коллегам, особенно старшим фельдшерам подразделений, которые всегда приходили на помощь и делились информацией, – го-

ворит провизор. – Учиться приходится постоянно, и мне нравится осваивать новые знания.

Заведование обменным фондом Наталья Пимонова 14 лет совмещала с суточными дежурствами в аптеке. Сегодня она уже не дежурит, зато отвечает за маркировку всех лекарственных средств на скорой в общероссийской информационной системе «Маркировка», которая была внедрена в нашей стране в 2020 году.

Как человек, неравнодушный к жизни своего коллектива, Наталья Пимонова еще и активный член профсоюзной организации Станции скорой медпомощи.

– Несколько лет Наталья Анатольевна была в профкоме представителем аптеки как одного из подразделений, а с 2017 года стала нашим казначеем. В коллективе у нее репутация делового, надежного человека, прекрасно понимающего, что такое матери-

альная ответственность, – говорит **председатель профкома ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Светлана ПАРШИНА**. – Для меня она лучшая помощница. Все наши финансовые отчеты готовит вовремя и очень тщательно. По характеру общительна, легко находит со всеми контакт, в нужный момент морально поддерживает коллег.

Забот у казначея много: финансовая помощь сотрудникам в тяжелых жизненных ситуациях, закупка подарков к праздникам, оформление страховых полисов от клещевого энцефалита и др.

– На станции мы чувствуем себя одной большой семьей, поэтому я всегда рада помочь коллегам и для этого не жалею сил и времени, – говорит Наталья Пимонова.

Марина ДИАМАНТ

ЗАСЛУЖЕННЫЕ ТОМСКИЕ ВРАЧИ

Указом Президента России Владимира Путина почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации» присвоено врачу – клиническому фармакологу, главному внештатному фармакологу областного департамента здравоохранения, заведующей отделом клинической фармакологии ОКБ Юлии СТРЕЖ и врачу – анестезиологу-реаниматологу Больницы скорой медицинской помощи № 2 Роману БОЧАРОВУ.

• **Юлия Александровна СТРЕЖ** работает в Томской ОКБ более 20 лет, успешно руководит отделом клинической фармакологии.

Также она руководит областной группой инфекционного контроля, комиссией по профилактике инфекций. В период пандемии коронавирусной инфекции ежедневно проводит видеоконсилиумы с реанимационными отделениями респираторных госпиталей Томска и муниципалитетов для подбора терапии пациентам с COVID-19 на фоне тяжелых патологий.

Юлия Стреж имеет патент на изобретение, входит в состав профильной комиссии Минздрава России по направлению «Клиническая фармакология».

• **Роман Владиславович БОЧАРОВ** более 30 лет работает в детской больнице скорой медпомощи № 2, имеет высшую квалификационную категорию по специальности «анестезиология-реаниматология».

Врач занимается и научной работой, исследует проблемы оказания интенсивной терапии детям, вопросы диагностики и терапии ожогов. При его участии разработан и внедрен новый способ терапии, значительно снижающий число осложнений ожоговой болезни.

Роман Бочаров – кандидат медицинских наук. На свои изобретения для диагностики и лечения ожогового шока у детей с тяжелыми термическими травмами получил патенты Российской Федерации.

Запись на приём
к офтальмологу
700-366

Эль Ликон
ОПТИКА

СКИДКА 10%
ПЕНСИОНЕРАМ
НА ЗАКАЗ ОЧКОВ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



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»**

ОТЗЫВ

«Приехала в санаторий «Чажемто», чтобы поправить суставы и восстановиться после перенесенного COVID-19. На приеме лечащий врач ознакомил с оздоровительными программами в качестве дополнительного лечения. Выбрали программу «Время Relax в Чажемто». Курс включает в себя прием БАДов «АртЛайфа», жемчужные и минеральные ванны, грязелечение, массаж, аудиовизуальную стимуляцию на аппарате «NovaPro 100», прессотерапию.

После курса могу с уверенностью отметить: появилась внутренняя энергия, улучшился сон, ушла тревога и напряженность нервной системы, общее самочувствие меня радует».

Елена С.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СТАЦИОНАРЫ ПОЛУЧАТ 2,4 МЛРД РУБЛЕЙ НА ЛЕЧЕНИЕ ОНКОБОЛЬНЫХ

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования (ТФОМС) Томской области направил на лечение онкобольных в стационарах в 2022 году 2,4 млрд рублей.

Ранее сообщалось, что в 2021 году Томская область направила на стационарное лечение онкозаболеваний 2,2 миллиарда рублей. Это на 11% больше, чем в 2020 году.

Онкологическим пациентам по-прежнему уделяется особое внимание, на их лечение выделена отдельная строка в бюджете. К примеру, в нашем регионе это 2,4 миллиарда рублей, не считая амбулаторного звена. Это позволяет применять эффективные противоопухолевые препараты, а также дорогостоящие схемы комбинированной терапии, в том числе лекарства нового поколения, – сообщила исполняющая обязанности директора фонда ОМС Светлана Старкова.

По ее словам, объем выделяемых средств по сравнению с 2021 годом вырос на 10%. Отмечается, что деньги будут направлены на оказание онкологической помощи в стационарных условиях, все назначенное лечение проводится по



полису ОМС и бесплатно для пациента.

Ранее также сообщалось, что в Томской области показатели заболеваемости злокачественными новообразованиями выше, чем по России в целом. Количество онкобольных в Томской области в 2021 году составило около 30 тысяч человек, что на три тысячи больше, чем три года назад. Медики связывали это с использованием оборудования, которое позволяет выявлять онкологию на ранних стадиях.

МЕДИКИ ПРЕДЛАГАЮТ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

Исследователи НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ Ирина Жалсанова, Анна Постригань и Татьяна Киреева стали участниками проектной сессии Большого университета Томска «Глобальные вызовы России».

Кейсы для отработки предложили более 20 российских компаний. Инициаторами проектной сессии стали сами молодые ученые из вузов Томска и ТНИМЦ, все они входят в Большой университет Томска. Молодые ученые Томского НИМЦ предложили свой кейс по импортозамещению.

Наш кейс касается разработки продуктов, направленных на диагностику орфанных заболеваний – это редкие наследственные болезни, например муковисцидоз. Медицинская генетика – это та область медицины, которая плотно завязана на реактивах из-за рубежа, и в данный момент это актуальная проблема. Но в нашей сфере мы можем разработать

продукты, реактивы и производить их в России, – рассказала Ирина Жалсанова, младший научный сотрудник лаборатории геномики орфанных болезней НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ.

Ирина Жалсанова и ее коллеги на проектной сессии представили проект «Разработка способа молекулярно-генетической диагностики несовершенного остеогенеза с помощью массового параллельного секвенирования».

Сегодня медицина зависима от импортных решений, но мы смогли достаточно успешно продвинуться по многим направлениям. И сейчас совместно с Большим университетом Томска сформировали перечень импортозамещающих решений, около двух десятков различных предложений, – прокомментировал директор Томского НИМЦ, чл.-корр. РАН Вадим Степанов. – Мы активно работаем в области медицинских изделий, приборов совместно с учеными ТГУ, ТПУ и другими.

СТАРТУЕТ АКЦИЯ «СПАСИБО ДОКТОРУ!»

Оставить благодарность врачам, медсестрам, фармацевтам и провизорам в рамках акции «Спасибо доктору!» томичи и жители Томской области смогут до 10 июня.

Сказать «спасибо» можно на сайте акции spasibo.tabletka.tomsk.ru либо по телефонам **(3822) 516-616** и **8-800-350-8850** (звонок бесплатный). Организатор акции – региональный центр медицинской и фармацевтической информации при поддержке областного департамента здравоохранения.

Каждая благодарность от пациента учитывается как голос, отданный им за учреждение или его сотрудника. Победителями станут те учреждения и специалисты, которые наберут наибольшее количество голосов. Награждение пройдет ко Дню медицинского работника – 19 июня – по пяти номинациям: «Народный доктор», «Народная медсестра», «Народный аптекарь», «Моя любимая больница», «Моя любимая аптека». Победители получат ценные призы от партнеров конкурса.

«Спасибо доктору!» – это замечательная возможность поблагодарить своего любимого врача или фармацевта накануне профессионального празд-



ника, ведь самая большая награда для людей, стоящих на страже жизни и здоровья, – это простое «спасибо». И мы приглашаем всех жителей Томской области обязательно этой возможностью воспользоваться, – призвала к участию в акции директор регионального центра медицинской и фармацевтической информации Светлана Малахова.

Социальная акция «Спасибо доктору!» проводится в Томской области с 2010 года. В 2021 году медики и фармацевты получили 11 572 «спасибо». Благодарности получили 1640 медицинских работников и 54 сотрудника аптек из 133 федеральных, областных и частных учреждений здравоохранения.

СРЕДСТВА НА ОПЕРЕЖАЮЩИЕ ЗАКУПКИ МЕДИКАМЕНТОВ

Губернатор Томской области Сергей Жвачкин обратился в федеральный центр за повышенным авансом на закупку медикаментов и получил поддержку.

Правительство внесло поправки в программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2022 год, и сегодня в регион уже пришло федеральное финансирование на опережающие закупки медикаментов – 1,8 миллиарда рублей.

Средства поступили по линии фонда ОМС. Они позволят томским поликлиникам и больницам провести ряд закупок расходных материалов и медикаментов, сформировав годовой резерв.

Губернатор возглавляет областной штаб по социально-экономическому развитию региона в условиях санкций.



ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ ПОЛНОСТЬЮ ОБЕСПЕЧЕНА ИНСУЛИНОМ

Первая крупная партия инсулина для льготных категорий жителей – около 45 тысяч упаковок – поступила в декабре 2021 года. Российские производители закрывают все потребности в этом гормоне, кроме того, продолжают поставки от зарубежных фармкомпаний.

Сейчас на областном аптечном складе находятся 37 тысяч упаковок, следующая партия инсулина в количестве 19 тысяч упаковок поступит в регион в начале апреля. Льготные поставки российских и зарубежных инсулинов на территорию Томской области будут продолжаться. Поэтому никаких оснований для ажиотажа и скупки препаратов нет.

Сейчас в регионе 37,3 тыс. пациентов с сахарным диабетом, из них 6227 инсулинозависимы и получают препа-



рат. По вопросам льготного лекарственного обеспечения в Томской области работает круглосуточная горячая линия по телефону **8 (3822) 516-616**.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА COVID-19

Поиск новых возможностей ранней лабораторной диагностики COVID-19 ведет медико-санитарная часть №2 совместно с НИИ онкологии Томского НИМЦ РАН.

Инициатором совместной работы междисциплинарной выступил областной департамент здравоохранения.

Научно-исследовательская группа занимается изучением состава выдыхаемого воздуха при COVID-19 и внебольничной пневмонии другой этиологии.

Поскольку биохимические процессы, протекающие при новой коронавирусной инфекции и внебольничной пневмонии другой этиологии, имеют различия, можно ожидать различий и газового состава выдыхаемого воздуха, – отметила заместитель главного врача МСЧ №2 Анна Тетенева. – Результаты исследования помогут выявить заболевание на ранней стадии развития, а значит, быстрее начать лечение, уменьшить возможный вред для здоровья пациентов.

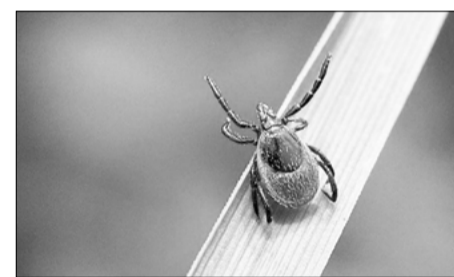
СЕЗОН АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ

В 2021 году по поводу присасывания клещей в медорганизации области обратились 18 255 человек, в том числе жителей Томска – 11 826 человек. Первое присасывание в 2021 году зарегистрировали 1 апреля.

Чаще всего клещи присасываются к томичам на мичуринских участках и дачах. Это 28,1 % от общего числа случаев. Наиболее высокие показатели по присасываниям клещей отмечены в Кривошеинском, Колпашевском, Первомайском, Молчановском, Чаинском, Асиновском районах.

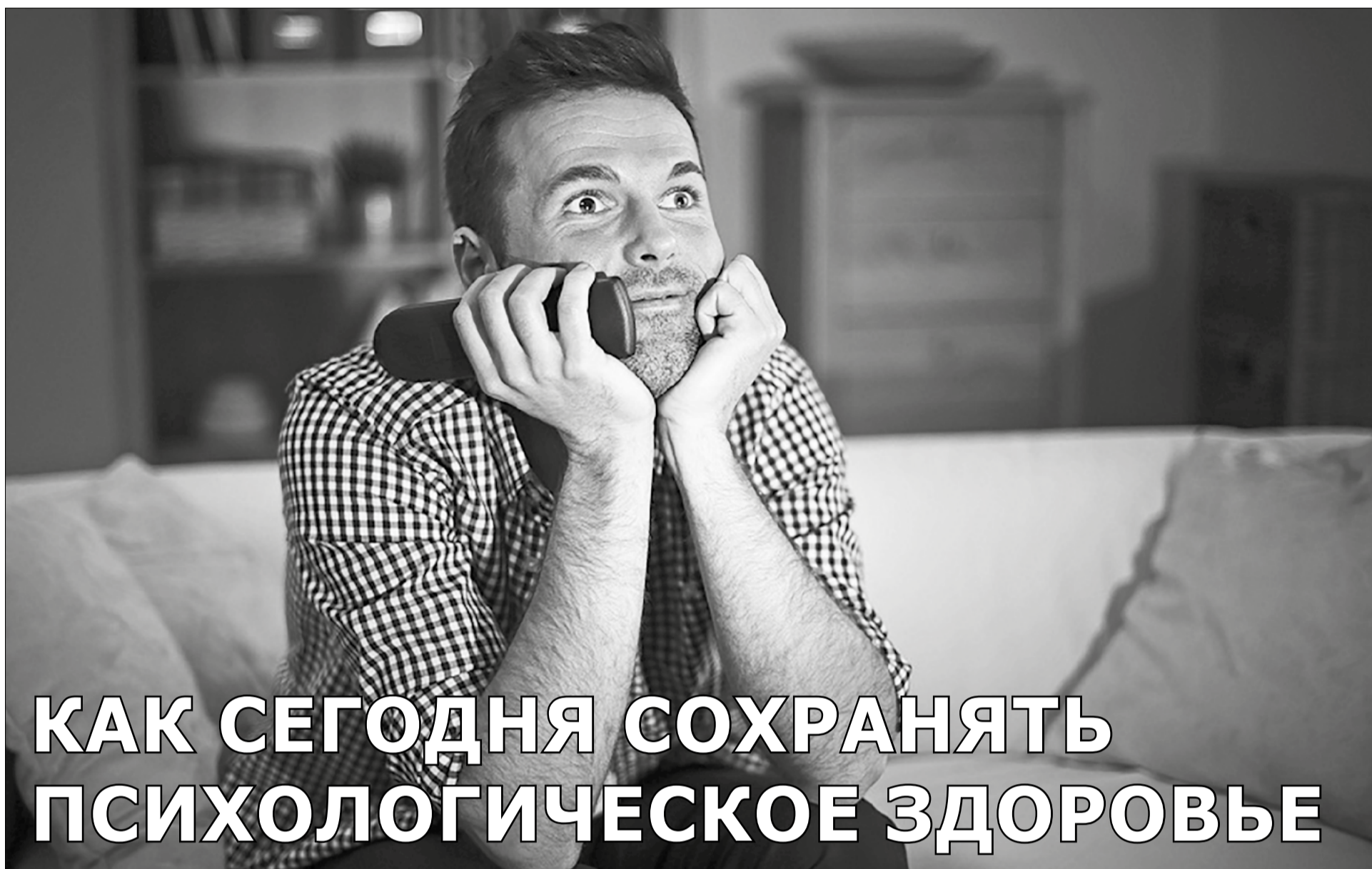
Наибольшее количество случаев присасываний регистрируется при нахождении на мичуринских участках, дачах, 25 % – по месту жительства и вблизи от него, 21,8 % – на отдыхе за пределами населенного пункта, 3,1 % – при посещении кладбищ, – пояснили в Роспотребнадзоре.

Томская область относится к числу регионов с наиболее высокой численностью клещей в РФ. Показатель заболеваемости клещевым энцефалитом в Томской области обычно в пять раз превышает среднероссийский. В 2021 году диагноз «клещевой энцефалит» в области поставили 32 больным, что на уровне заболеваемости 2020 года. Летальных исходов от энцефалита в 2021 году не зарегистрировали, как и в 2020 году.



пункты серопротифактики

- **МЕЖВУЗОВСКАЯ БОЛЬНИЦА**, ул. Киевская, 74, тел. 55-71-37.
- **МДЦ «ВИРИОН»**, пр. Ленина, 32, тел. 53-43-45.
- **МСЧ №2**, ул. Бела Куна, 3, тел. 64-78-62.
- **МСЧ «СТРОИТЕЛЬ»**, ул. Алтайская, 159а, тел. 45-28-39.
- **ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**, пр. Кирова, 58, стр. 47, тел. 54-54-55.
- **МСЧ №3**, ул. Пушкина, 69, тел. 66-06-03.



КАК СЕГОДНЯ СОХРАНЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Телевизор пестрит самыми разными прогнозами относительно будущего, цены растут, как и общий фон напряжения в мире, а чувство неопределенности лишь сильнее подкрепляет страх внутри. В этот период большинство из нас на себе испытали состояние «эмоциональной передозировки», когда интенсивные переживания, аффекты и эмоции наслаиваются друг на друга и окончательно выбивают нас из колеи.

Отрицание реальности

Когда мир не совпадает с нашими представлениями и начинает им противоречить, мы с трудом способны здраво воспринимать происходящее. На уровне психики включается защита – блок, который не подпускает нежелательную информацию, дистанционно ограждает нас от нее.

В первую очередь важно признать реальность происходящего, постараться разграничить реальное положение дел и вашу иллюзию. Да, возможно, вы с этим не согласны, и вас не устраивает такой расклад событий, но это есть, и это происходит сейчас с миром.

Чему следует сегодня научиться всем людям, которые не имеют возможности повлиять на ход событий, – это принимать жизнь такой, какая она есть. В соответствии с известной конфуцианской мудростью: менять то, что в твоих силах, спокойно воспринимать неподвластное тебе и отличать первое от второго.

Тревожные новости

Многие сейчас подвержены неконтролируемому просмотру новостей. В итоге у них происходит «интоксикация» негативными событиями, из-за которой они не видят в жизни ничего позитивного. Это повышает уровень тревожности, уровень гормона стресса (кортизола), количество депрессивных мыслей.

В таком случае рекомендуется ограничить потребление новостей (не более 20 минут в день) или полностью от них отказаться.

После этого нужно переключиться на любую другую активную деятельность, лишь бы быть занятым.

Полезная деятельность

Переключитесь на хобби: займитесь танцами, пением, лепкой, рисованием и др.

Займитесь волонтерской деятельностью. Ученые утверждают, что люди помогающих профессий в целом наиболее устойчивы в период социальных потрясений.

Справиться с тревогой могут помочь кардиотренировки, они значительно понижают уровень гормона стресса. Или, наоборот, займитесь медитацией, чтобы научиться расслаблять свое тело. Когда расслабляется ваше тело, то и душевное состояние приходит в равновесие.

Соблюдайте привычный режим

Сейчас как никогда важно соблюдать режим и выполнять рутинные дела. Для стабильности психике нужна структурность и повторяемость биологических режимов, в первую очередь – сна и еды.



Внимательно следите за качеством сна и регулярностью приема пищи. Тем, у кого начались проблемы со сном и питанием, необходимо экстренно обратиться к врачам.

Поддержка лекарствами

Не бойтесь поддержать себя относительно легкими лекарствами. Если этим пренебречь, через некоторое время может возникнуть необходимость в препаратах другой, более серьезной группы.

Психологическая помощь

Еще один способ стабилизации – профессиональные психотерапевтические группы поддержки. В то же время стоит избегать групп и людей, пораженных паникой.

Важно помнить

Старайтесь не принимать в таком состоянии решений, кардинально меняющих вашу жизнь: уходить с учебы, поступать на учебу, внезапно жениться, разводиться и так далее. Сейчас это может быть только неэффективным способом справиться с паникой.

Не забывайте про свою работу. Профессиональная идентичность – одна из самых стабильных структур в психике, на нее всегда можно опереться.

Из открытых источников.

Рекомендации психологов

- Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое.
- Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть в работе, иначе он иссохнет от отчаяния.
- Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует просто забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».
- Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»
- Считайтесь с неизбежным. Старайтесь минимизировать негативные воздействия.

МИР В СЕМЬЕ

Почему общество разделилось на два лагеря? Потому что затронута самая главная потребность человека – безопасность. Мышление человека тоннельное: только так и никак иначе. Человек живет в иллюзии: только он прав, другого мнения нет. Но если еще и в семье будет разногласие, то где тогда брать опору?

Акцент нужно делать на сохранении мира в семье и взаимопомощи. Есть такая фраза: «Может выиграть мое «я», но пострадает наше «мы»». В семейных, дружеских отношениях важно понимать, что – да, я могу доказать свою точку зрения, но какой в этом толк? Позиция должна быть такой: я не хочу поддерживать разговор в таком тоне, не буду отвечать злом на зло. Тема конфликта в присутствии друг друга не обсуждается.

Если ссора уже произошла, всегда можно извиниться и договориться впредь решать проблему более экологичными способами.



Mg

Прием БАД или продуктов, содержащих микроэлемент магний и витамин B6, помогает нормализовать нервную систему при неврозе, переутомлении и депрессии.

ВИТАМИН D – СОЛНЕЧНЫЙ ИММУНИТЕТ!

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВАЯ
КОМПАНИЯ

МАКС-М



У многих жителей России в разной степени наблюдается недостаток витамина D. Основная причина тому — особенности климата. Выработка витамина D в коже зависит от угла падения лучей солнца, а следовательно, от географической широты, времени года и времени суток. Нехватке витамина D подвержены люди, территориально проживающие в северном умеренном поясе, в том числе сибиряки. Максимальное количество гормона вырабатывается в летний период, в дневное время, когда солнечные лучи прямые. Но в Сибири, например, солнечных дней даже летом немного.

Сегодня представители страховой медицинской компании «МАКС-М» отвечают на часто задаваемые вопросы о том, как и чем восполнить нехватку «солнечного витамина», который играет большую роль в нашей жизнедеятельности.



– Какова роль витамина D для нашего организма?

– В настоящее время витамин D уже многими специалистами переименован в прогормон D, так как в отличие от витаминов он может синтезироваться непосредственно в самом организме из холестерина под воздействием солнечных лучей и подобно другим гормонам оказывать воздействие на органы и системы через рецепторы вдали от места своего синтеза.

Рост интереса медицинского научного сообщества к витамину D вызван доказательствами того, что дефицит витамина связан с раком, рассеянным склерозом, слабостью, повышенным риском переломов и многими другими заболеваниями.

Спектр возможностей витамина D шире, чем традиционное его использование как участника кальциевого обмена. Во многих органах и тканях есть рецептор витамина D. Это является главным доказательством того, что биологическое действие витамина D не ограничивается только участием в обмене фосфора и кальция, он также необходим для поддержания здоровья всего организма.

– Чем полезен витамин D?

– Его основная роль – помогать усваивать кальций и фосфор



из пищи. У малышей витамин D препятствует развитию рахита – заболевания, связанного с нарушением развития костей и их размягчением. У подростков и взрослых витамин D препятствует развитию кариеса и патологий десен, защищает от остеопороза (размягчения костной ткани за счет недостатка кальция) и ускоряет заживление переломов.

Также витамин D укрепляет как врожденный, так и приобретенный иммунитет, повышает устойчивость к вирусным заболеваниям, что крайне важно.

Не стоит забывать, что витамин D регулирует активность ге-

Как определить уровень витамина D у взрослых?

Специалисты «МАКС-М» советуют:

– Определить уровень витамина D можно при помощи анализа крови – лабораторного теста (25-ОН витамин D, кальциферол). Значения 30–100 нг/мл считаются нормой. Показатели в 20–30 нг/мл уже свидетельствуют о недостаточности витамина, а если в миллилитре крови содержится менее 10 нг элемента, то это говорит о выраженном дефиците витамина D.

нов – способствует изменению выраженности (экспрессии) генов, связанных с риском развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний, аутоиммунных расстройств.

Витамин D очень важен для женщин. Он способствует зачатию и нормальному вынашиванию плода, крайне необходим во время беременности, так как влияет на формирование иммунитета плода и его костной ткани.

Он восстанавливает организм женщины после родов, корректирует состояние при ПМС. Низкий уровень витамина у беременных женщин ассоциирован с повышенным риском выкидышей.

– Каковы симптомы дефицита витамина D?

– Они крайне разнообразны и чаще всего включают пониженный уровень энергии и ослабленный иммунитет. Состояния, которые можно связать с пониженным уровнем гормона D, – высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, сердечная аритмия, сердечные приступы, атеросклероз, ожирение, проблемы с памятью, депрессия. Аутоиммунные заболевания также эпидемиологически связаны с дефицитом гормона D.

Наиболее подвержены риску дефицита витамина D грудные

дети, жители северных районов, больные ожирением, люди старше 60 лет, а также страдающие заболеваниями, при которых нарушается всасывание липидов (жиров).

– В каком виде лучше принимать витамин D?

– Результаты клинических исследований указывают на то, что лучшей формой витамина D для организма является витамин D3 (холекальциферол). Осуществлять прием «солнечного витамина» предпочтительнее в утренние часы, как и всех витаминов. Ведь с утра в нашем организме метаболические

процессы протекают быстрее, а вечерний прием может спровоцировать перевозбуждение нервной системы и, как следствие, нарушение сна.

Дозировку должен определить врач в зависимости от вашего возраста, пола, индивидуальных особенностей организма.

– В каких продуктах содержится витамин D?

– Витамин D содержится в следующих продуктах: рыбий жир, лосось, макрель, тунец консервированный в масле, сардины консервированные в масле, молоко, яйцо, говяжья печень обжаренная, сыр швейцарский. А также он есть в устрицах, красной икре, во многих лесных грибах.

Солярий может использоваться, поскольку он также является источником УФ-лучей. Но это не безопасно, так как при его регулярном применении существует риск развития рака кожи.

Витаминные комплексы и добавки – это единственный надежный источник витамина D, который надо использовать в зимнее время и если нет возможности регулярно пребывать на солнце летом. Помните, что стекло и крем от загара эффективно блокируют ультрафиолетовое излучение.

Что помогает выработке «солнечного витамина»?

Специалисты «МАКС-М» рекомендуют:

– В любой сезон по возможности старайтесь наслаждаться прогулкой на свежем воздухе: пешие прогулки, прогулки на велосипеде, с собакой, катание на коньках или лыжах на открытом воздухе. Переход синтезированного витамина D из эпидермиса в кровоток усиливается при активной физической нагрузке. В результате вы получите удовольствие, останетесь активным и подтянутым, сохраняя при этом достаточный уровень витамина D.

Опасен ли избыток витамина D?

Специалисты «МАКС-М» предупреждают:

– Нельзя допускать передозировку витамина D! Его избыток у взрослых проявляется тошнотой, рвотой, зудом кожи, болью головы и глаз, диареей, учащенным мочеиспусканием, а также отложением избыточного количества кальция в мягких тканях, в печени, почках, легких, сердце и кровеносных сосудах.

Передозировка может быть острой (однократный прием большого количества), хронической (длительный прием доз, превышающих суточную потребность).

Лицензия ОС № 2226-01 от 23.01.2017

Реклама

По вопросам о порядке получения медпомощи в рамках системы ОМС можно обратиться

по бесплатному телефону круглосуточного
контакт-центра АО «МАКС-М» в г. Томске и Томской области

8-800-555-88-03

по единому бесплатному телефону круглосуточного
контакт-центра АО «МАКС-М» по России

8-800-333-60-03