

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 (278) АПРЕЛЬ, 2023 г.

«УЛЫБНИСЬ – 2023»



С 29 мая по 2 июня 2023 года на базе НИИ микрохирургии в Томске вновь пройдет Всероссийская акция помощи детям с врожденными и приобретенными дефектами лица и конечностей «Улыбнись – 2023».

Это совместный проект НИИ микрохирургии, ОГАУЗ «Областной перинатальный центр», медицинского центра «Неббиоло» и НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ. Все пришедшие на осмотр дети смогут получить консультацию челюстно-лицевых хирургов, травматолога, пластических хирургов, педиатра, генетика, стоматолога, лор-врача, логопеда, реабилитолога.

Специалисты института во главе с профессором В.Ф. Байтингером совместно с докторами-волонтерами проведут бесплатные консультации для всех обратившихся.

В акции примут участие челюстно-лицевой хирург, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории, действительный член Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов А.В. Останин (г. Владимир) и кандидат медицинских наук, руководитель отделения клиники хирургии кисти и реконструктивной микрохирургии НИИЦ детской травматологии и ортопедии имени Г.И. Турнера С.И. Голяна (г. Санкт-Петербург).

Пациентам будут проведены высокотехнологичные операции по полису ОМС.

Консультации и скрининг пациентов начнутся 29 мая в 8.00 на базе центра клинических исследований «Неббиоло» (пер. Островского, 23). Дополнительная информация – по телефону 8 (3822) 940-540 и на официальном сайте НИИ микрохирургии.

(О тех, кто помогает акции,
читайте на стр. 2)

ОГАУЗ «Колпашевская РБ» требуются:

- ВРАЧ-НЕВРОЛОГ,
- ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ,
- ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ,
- ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ,
- ВРАЧ – АНЕСТЕЗИОЛОГ-РЕАНИМАТОЛОГ.



✓ Участие в программе «Земский доктор» (программа без ограничения по возрасту для граждан Российской Федерации, выплата составляет 2 млн руб. для врача-невролога, для остальных врачей – 1 млн руб.), возможно трудоустройство вне программы.

✓ Компенсация стоимости найма жилья (от 6 до 9 тыс. рублей).

Отдел кадров: 8-952-801-54-23,
приемная: 8-38254-5-21-21, сайт: kolpcrb.tom.ru



САНАТОРИЙ «СИНИЙ УТЁС»

Не упустите прекрасную возможность восстановить жизненную энергию в санатории «Синий Утёс»
по выгодной цене!

- «Здоровый отдых», программа от 5 дней – 12 000 руб.,
- «Перезагрузка», программа от 7 дней – 16 000 руб.,
- «Программа восстановления после COVID-19», программа от 10 дней – 31 000 руб.

Только в апреле-мае
на лечебную путевку
от 12 дней скидка 15%!

К вашим услугам:

- проживание в благоустроенных номерах;
- питание;
- прокат (коньки, лыжи, ледянки и др.);
- уютное кафе;
- развлекательные мероприятия, концерты, танцевальные вечера, экскурсии;
- сауна, хаммам, бассейн;
- бесплатная парковка, Wi-Fi.

В санатории проводится лечение:

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

Подробности на сайте: siniy-utes.ru

Бронирование без предоплаты, круглосуточно
по тел.: 8(3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



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



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

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

ПУСТЬ ДЕТИ БУДУТ СЧАСТЛИВЫМИ!

Так считают друзья акции «Улыбнись!»

С 2000 года в рамках акции «Улыбнись» квалифицированную помощь получили более 1000 детей из разных регионов России. С ними работали десятки высококлассных специалистов, а также представители среднего и младшего медперсонала, многочисленные волонтеры. Большую помощь оказывают и спонсоры – друзья акции.

Важен любой подарок

Организаторы мероприятия хорошо знают, что предстоящие операции несут большие волнения маленьким пациентам, их родителям, поэтому стараются придать им позитивный настрой, уверенность в успешном лечении. И в этом помогают многие благотворители.

В прошлом году Национальный филармонический оркестр России под руководством Владимира Спивакова прислал запись специальной музыкальной программы для детей и их родителей с пожеланиями скорейшего выздоровления маленьким пациентам акции. Это видео открывало начало миссии «Улыбнись», также музыка звучала в палатах и операционной.

«Больница не место для встречи, но, если случится беда, вас там даже смехом полечат!» – таков девиз команды волонтеров «Партнёры по радости», которая регулярно участвует в акциях для детей. Многие томские компании принимают

активное участие в проведении миссии.

Так, постоянным спонсором акции «Улыбнись» является компания «ИнноМед», которая поставляет высококачественные расходные материалы: средства дезинфекции, перчатки, шпатели, антисептики для полости рта и др. Научно-производственная фирма «АДК» и «Томская медицинская компания» помогают расходными материалами для перевязок, простынями, перчатками.

Компании «Сёмкин», «Арт Лайф», «33 пингвина», «Межениновская птицефабрика» и кондитерская фабрика «ТомКейк» помогают с питанием для пациентов. Компания «Сёмкин» поставляет весь ассортимент своих фруктовых йогуртов. «Межениновская птицефабрика» привозит свежие детские сосиски и колбаски. Компания «Арт Лайф» регулярно поставляет различные сублимированные диетические супы с витаминными добавками, микро- и макроэлементами, а также оздоровительные кисели. Компания «33 пингвина» дарит детям мороженое. Промстройбанк обеспечивает участников акции транспортом.

Есть подарки и от частных лиц. Так, пенсионерка А.А. Гычева в прошлом году подарила детям наборы с именными полотенцами и шоколадками.

Иначе не можем

Что заставляет многих совершать такие благородные поступки? Вот как на этот вопрос отвечают спонсоры.

• **Александра ГЫЧЕВА, пенсионерка:**

– Мне довелось лично познакомиться с коллективом институ-

та под руководством профессора Владимира Федоровича Байтингера. Я была сражена профессионализмом, ответственностью, доброжелательностью врачей и медсестер. Потому, когда узнала об их благотворительной акции, решила чем-то помочь, внести свою лепту. Сейчас живу в Вологодской области, но душой я в Томске. Уже собираю здесь подарки детям к летней акции и скоро отправлю их посылками. У самой в жизни было много больниц, представляю, каково это ребятам, поэтому хочется, чтобы настроение у них было приподнятое.

• **Евгений УРАЗБАХТИН, директор ООО «ИнноМед»:**

– Наша компания будет участвовать в акции уже в 22-й раз! Ни минуты не раздумывали, когда впервые приняли решение участвовать в миссии в 2000 году. Думаю, каждый человек в меру своих возможностей должен помогать тем, кто в этом нуждается. А дети – одни из самых беззащитных и нуждающихся. Я преклоняюсь перед врачами, которые приезжают издалека и совместно с томскими коллегами на безвозмездной основе делают такие сложные оперативные вмешательства! Но цена их – счастливые лица сегодняшних детей, а завтра взрослых.

И я вместе с компанией рад внести конкретный вклад в это общее благородное дело. Пусть наши дети улыбаются своими красивыми улыбками и радуются жизни!

• **Владимир ТОРГУНАКОВ, директор ООО «НПФ «АДК»:**

– Помогаем акции «Улыбнись» уже несколько лет. Для нас это привычное дело. Мы работаем в медицинской сфере, часто стал-



киваемся с ситуациями, когда у людей неизлечимое заболевание, тяжелая травма, длительное лечение. Всегда помогаем, чем можем. А уж оказать содействие детям в операциях, которые изменят и их самих, и отношение к ним окружающих, – святое дело!

• **Сергей ТОЛКАНИЦИН, генеральный директор ООО «ТомКейк»:**

– Дети, которые приезжают на операции в рамках акции, очень любят нашу сладкую выпечку: пряники, печенье, коврижки. В прошлом году мы не только поставили свою продукцию, но и организовали детям роспись пряников сладкой раз-

ноцветной глазурью. У них прям глаза горели! И для нас большая радость – угостить, удивить. Всем деткам желаю успешного лечения и крепкого здоровья!

– Акция «Улыбнись» объединила многих неравнодушных людей, которые внесли и вносят частичку своего труда, заботы, душевного тепла в общее дело, – отметил президент АНО «НИИ микрохирургии», доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ Владимир БАЙТИНГЕР. – Мы это очень ценим и от души выражаем огромную благодарность всем нашим друзьям!

Валентина АНТОНОВА





ШИРОКИЙ СПЕКТР ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

- гематологические,
- общеклинические,
- показателей гемостаза,
- биохимический анализ крови,
- диагностика инфекций,
- гормональные,
- иммунологические,
- гистологические,
- выявление онкомаркеров,
- диагностика паразитарных инфекций,
- ПЦР-диагностика,
- маркеры воспалительного процесса.

Скидка до 10% на комплексы анализов:

- биохимический,
- хирургический,
- терапевтический,
- печеночный,
- кардиологический,
- онкологический,
- для госпитализации (ВИЧ-инфекция, сифилис, гепатиты).

открытая лаборатория

ул. Карла Маркса, 15/1, тел. 51-70-32,
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 90-14-15,
ул. Сибирская, 56, тел. 90-14-15,
ул. Королёва, 10, тел. 90-14-15 – здесь ведут прием врач-педиатр и врач-гинеколог

www.oplab.ru e-mail: openlab1@yandex.ru

Восстановление речевых нарушений

после инсульта, черепно-мозговой травмы, нейрохирургического вмешательства

- Квалифицированный логопед-афазиолог
- Выезд на дом

Тел. 8-905-990-62-59



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Уважаемые жители Томска!

В рамках АКЦИИ государственной программы «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» проводится полное исследование ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Исследование позволяет выявить причины возникновения болезни, исследуются все органы, определяются паразиты, аллергены, гормональные нарушения и другие заболевания.

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Помощь в восстановлении здоровья людям **с сахарным диабетом, онкологией, болезнями суставов, сердечно-сосудистыми заболеваниями, бесплодием...**

Показывает на **95%** точный результат

Справки и запись по тел. 93-79-88.

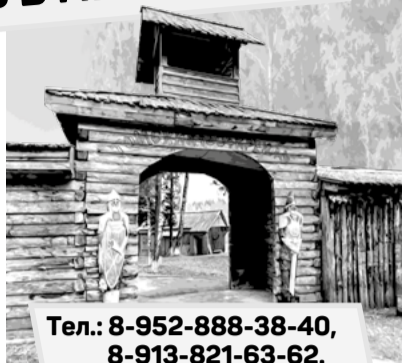
Газета «На здоровье!», №4 (278), апрель, 2023 г.
Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации №Г-01509 от 23.04.1998 г.
Учредитель, главный редактор – В.А. Антонова. Издатель – М.А. Антонова.
Юр. адрес издателя и редакции: 634055, г. Томск, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8-913-802-4952. E-mail: valantonova@yandex.ru.

Дизайн и верстка – М.А. Антоновой.
Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы – рекламодатели. Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.
Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62).
Номер подписан 03.04.2023.
Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00.
Газета распространяется бесплатно.
Заказ №3495. Тираж – 5000 экземпляров.
Дата выхода в свет: 03.04.2023.

Санаторий «Космонавт» приглашает на экскурсии в музей

«Томский кремль в миниатюре»

- Особенности архитектуры Томской крепости.
- История освоения Сибири.
- Часовня Сергия Радонежского. История и легенды.
- Жизнь и быт народов Сибири.
- История санатория «Космонавт».
- История Томской железной дороги.
- Вклад города Томска в победу в ВОВ.



Тел.: 8-952-888-38-40,
8-913-821-63-62.

В санатории проводятся программы реабилитации по нескольким направлениям.

Томский район, поселок Некрасово, урочище Некрасовское, 7, санаторий «Космонавт».

Реклама.

БЕРЕГИНЯ
агентство домашнего персонала

Профессиональный уход

на дому и в стационаре
за больными, маломобильными,
пожилыми людьми

- Работаем 22 года.
- Состоим в Реестре поставщиков социальных услуг Томской области.

7-913-119-71-49 ул. Киевская, 105,
bereginya.tomsk.ru



Реклама.

Различные варианты дополнительной работы для медицинских работников.



МЕДИКИ ЗАНЯЛИ ПОЧЕТНОЕ ТРЕТЬЕ МЕСТО НА XX ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЕ

В марте в спорткомплексах «Кедр» и «Гармония» состоялась традиционная зимняя спартакиада трудящихся, в которой принимают участие трудовые коллективы, предприятия и организации, а также сборные областных отраслевых организаций профсоюзов Томской области. Цель спартакиады – популяризация физической культуры и спорта среди томичей. Самому возрастному участнику спартакиады было 83 года, а самому младшему – четыре года.

Участниками спартакиады стали 18 команд профсоюзных организаций и трудовых коллективов. Команду здравоохранения представляли 27 спортсменов, которые соревновались в дартсе, шахматах, плавании, лыжных семейных эстафетах и лыжных гонках. Поддерживали их выступление на спартакиаде представите-

ли Профсоюза работников здравоохранения ТО, коллеги и друзья.

• В лыжных гонках среди мужчин успешно выступил Виталий БИБИК, завоевавший почетное второе место. Также второе место в своих возрастных категориях завоевали две лыжницы – Ксения БУЛЫГИНА и Галина ПАШКОВСКАЯ.



Призеры команды медиков (слева направо): Андрей БЕЛОУСОВ, Татьяна ЕРОХИНА, организатор команды здравоохранения Наталья НИКИТИНА и Олег ПОТЁМКИН.



• В шахматах во второй возрастной группе команда здравоохранения одержала победу – Олег ПОТЁМКИН и Татьяна ЕРОХИНА заняли первые места.

• В плавании и семейной эстафете команда медиков завоевала третье место.

• По сумме баллов в общекомандном первенстве среди сборных команд областных отраслевых организаций профсоюзов команда здравоохранения заняла почетное третье место.

Председатель Федерации профсоюзных организаций Томской области Петр Брекотнин и заместитель начальника областного департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Станислав Роговцев поздравили представителей команд с победой и вручили награды.



РАСШИРЕННЫЕ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Томский НИМЦ с начала года проводит расширенный скрининг малышей сразу после их рождения. Младенцев проверяют на 36 наследственных заболеваний, а не на пять, как раньше.

Расширенный неонатальный скрининг для выявления редких заболеваний стартовал в России в январе 2023 года. Министерство здравоохранения подготовило список из 11 федеральных и региональных медорганизаций, отвечающих за эти исследования. В перечень вошел и Томский НИМЦ РАН.

– Старт расширенного неонатального скрининга – важный этап, шаг вперед в нашей работе с орфанными болезнями.



Томский НИМЦ отвечает за расширенный скрининг на территории Сибирского федерального округа и еще нескольких субъектов РФ, – отметил директор НИМЦ Вадим Степанов.

Образцы крови, полученные у младенцев на первый-второй день жизни, доставляются в центр томского НИИ медицинской генетики, где специалисты с помощью современных тест-систем проводят их анализ. В случае выявления патологии результаты проверяются и затем передаются в медицинскую организацию, откуда был получен образец.

Специалисты рассчитывают, что внедрение расширенного скрининга позволит существенно снизить заболеваемость и смертность среди детей.

ЗАЩИТА ОТ КЛЕЩЕЙ

В медучреждения региона дополнительно поставлено почти 76 тысяч доз вакцины от клещевого энцефалита.

Пройти бесплатную вакцинацию от клещевого энцефалита можно в поликлинике по месту жительства взрослым и детям. Прививка проводится бесплатно детям, студентам, пенсионерам, а также работникам бюджетной сферы.

Полный курс первичной вакцинации от клещевого энцефалита состоит из трехкратной вакцинации. Минимальный интервал между первой и второй прививками – две недели. Третью дозу вакцины вводят через год. Затем – ревакцинация каждые три года. Детей можно прививать от одного года.

Вакцинация эффективно защищает от тяжелых форм клещевого энцефалита и от летального исхода. Даже если вакцинированный человек заболевает, он

перенесет инфекцию в легкой форме. Вакцинация от клещевого энцефалита не рекомендована в период обострения хронических заболеваний, аллергических реакций на компоненты вакцины, а также беременным и кормящим женщинам. Поэтому перед процедурой нужно обязательно проконсультироваться у терапевта или педиатра.

Чтобы избежать укусов клещей, медики рекомендуют: одеваться так, чтобы исключить проникновение насекомых на кожу; верхнюю одежду обрабатывать специальными препаратами с пометкой «антиклещ», которые имеют в составе перметрин, уничтожающий насекомых; каждые 15-20 минут осматриваться.

При укусе клеща томичи могут обратиться в кабинеты экстренной профилактики клещевых инфекций поликлиники №10 (ул. Профсоюзная, 16) и детской больницы №1 (Московский тракт, 4). Здесь окажут первую помощь при укусе и введут иммуноглобулин.



ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Ежегодно 7 апреля Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает Всемирный день здоровья. В 2023 году этот важный день будет особенным для ВОЗ, так как организация отметит свое 75-летие. Девиз этого дня – «Здоровье для всех».

О принципах сохранения своего здоровья рассказывают специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске.

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 году. В послевоенное время остро стояли вопросы восстановления подорванного здоровья населения, пострадавшего во время Второй мировой войны. Это стало поводом для объединения медиков многих стран во Всемирную организацию здравоохранения. Спустя 75 лет членами ВОЗ являются 194 государства.

Седьмого апреля 1948 года был принят устав ВОЗ. Именно этот день стал датой празднования Всемирного дня здоровья (World Health Day), который стали ежегодно отмечать с 1950 года.

В России День здоровья впервые отметили в 1992 году. С тех пор в этот день в нашей стране проводится множество мероприятий различного уровня, цель которых – привлечь внимание россиян к проблеме профилактики заболеваний и побудить население осознанно заботиться о своем здоровье.

Здоровый образ жизни доступен всем
Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске подчеркивают, что **первичная профилактика – ведение здорового образа жизни – играет важнейшую роль в сохранении здоровья человека.**

Основные принципы здорового образа жизни:

- рациональное питание,
- полноценный сон,
- физическая активность,
- соблюдение режима дня,
- устойчивость к стрессам,
- соблюдение правил личной гигиены,

здоровое питание

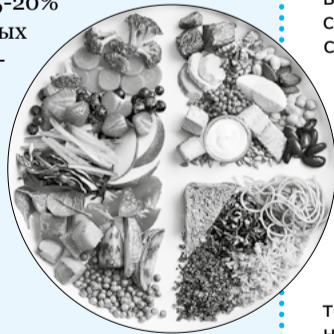
Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске напоминают: **грамотное питание предотвращает целый ряд заболеваний ЖКТ, а также сердечно-сосудистых патологий.**

Здоровый человек должен стремиться к получению 10% своей энергии из белков, 15-20% – из жиров и более 50% – из сложных углеводов. Чтобы легче рассчитать правильные пропорции употребляемых продуктов, можно использовать «метод тарелки» из расчета тарелки диаметром 20-25 см:

- 1/2 тарелки – овощи, кроме картофеля, и разнообразные фрукты;
- 1/4 тарелки – сложные углеводы (необработанные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель);
- 1/4 тарелки – белки (нежирные сорта мяса и птицы, красная рыба, нежирный творог и кисломолочные продукты без добавления углеводов, орехи).

Избегайте переработанных мясных продуктов (колбасы, бекон и другие).

Отдавайте предпочтение растительным маслам. Сокращайте объем съеденной соли. Не менее раза в неделю употребляйте блюда из жирной рыбы для покрытия потребности в омега-3.



- отказ от любых вредных привычек.

Сегодня в системе российского здравоохранения практически в каждом городе функционируют центры общественного здоровья и медицинской профилактики. Специалисты центров проводят бесплатные лекции на тему физического и ментального здоровья, профилактики различных заболеваний.

На базе этих центров открыты школы здоровья, которые проводят бесплатное обучение желающих по актуальным направлениям: «Здоровое сердце», «Здоровые суставы и позвоночник», «Отказ от курения», «Школа здоровья женщины» и т. д.

Кроме того, в центрах проводят консультирование населения такие специалисты, как врач-диетолог, врач-невролог, врач-педиатр и другие. Если у вас есть вопросы по каким-либо аспектам здорового образа жизни, то в центрах общественного здоровья вас обязательно проконсультируют.

Если необходимо лечение

При малейших симптомах заболевания не тяните время, сразу обращайтесь к специалистам первого уровня: вашему участковому-терапевту, фельдшеру ФАП, врачу общей врачебной практики (ОВП). Помните, что заболевание, выявленное на ранних стадиях, наиболее эффективно поддается лечению!

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске напоминают: чтобы узнать, входит ли та или иная медицинская услуга в перечень гарантированных в рамках



обязательного медицинского страхования, обращайтесь на горячую линию вашей медицинской страховой компании.

Кроме того, если вы считаете, что в поликлинике или больнице нарушаются ваши права как пациента, также обращайтесь за помощью в страховую компанию.

В случае необходимости или по требованию застрахованного страховая медицинская компания имеет право провести проверку фактов нарушения прав гражданина при оказании медицинской помощи. По ее результатам страховая медицинская компания может как наложить санкции на медицинскую организацию, так и оказать застрахованному (пациенту) консультационную и правовую поддержку в споре с поликлиникой или больницей в случае, если медработники допустили нарушения.

Приверженность терапии

Часто бывает так, что пациенты не считают нужным принимать лекарства, выписанные врачом, нарушают свою диету, игнорируют рекомендации врача по ограничению физической нагрузки или запреты посещать баню и т. д. Подобное легкомыслие оборачивается для пациентов обострением хронических заболеваний, а иногда приводит к летальному исходу.

Несоблюдение рекомендаций врача встречается у пациентов всего мира в 30-40% случаев.

Одним из важнейших факторов нарушения приверженности терапии исследователи называют стремление пациента избегать мыслей о проблемах. Так, многие люди боятся обследоваться на предмет наличия онкологических заболеваний, чтобы не узнать, есть ли у них рак. В таких случаях можно только порекомендовать родным пациента тщательно следить за процессом терапии.

оздоравливающая физкультура

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске напоминают, что **регулярные занятия физкультурой – отличная профилактика многих проблем со здоровьем:**

- снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа, рака толстого кишечника и молочной железы;
- предотвращают появление артериальной гипертензии;

- способствуют снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшают баланс потребления и расхода энергии и снижают массу тела;
- предотвращают потерю костной массы, что защищает от остеопороза и переломов костей;
- повышают психологическую устойчивость, улучшают настроение, снимают стресс и усталость.

Для того чтобы получить максимальный эффект от занятий физической активностью, необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия нужно проводить не менее пяти раз в неделю, а лучше ежедневно;
- физкультура умеренной активности должна длиться 30 минут ежедневно, а интенсивные занятия – 20 минут.

Лучший вид физических занятий для сердечно-сосудистой системы – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание и др.).



Если вы видите, что ваш близкий человек пренебрегает лечением, нарушает его без серьезной причины, предложите ему обратиться к психологу.

Некоторые пациенты прерывают лечение из-за неприятных побочных эффектов выписанных им препаратов либо неудобной формы выпуска лекарственного средства.

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске рекомендуют: если у вас возникли проблемы с само-

чувствием во время лечения, обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу. Он поможет вам подобрать более подходящие препараты.

Уважаемые пациенты, помните, что здоровье – благо, данное нам природой. Его сохранение во многом зависит от самого человека.

Не пренебрегайте правилами здорового образа жизни, осознанно подходите к лечению своего заболевания!