

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.

№5 (226)

МАЙ, 2018 г.



**ПОДВИГУ
ЖИТЬ В ВЕКАХ!**

**Дорогие ветераны, труженики тыла!
Уважаемые томичи!**
Примите искренние поздравления с нашим главным,
всенародно любимым праздником –
Днем Победы!

9 мая 1945 года над всей страной пронеслось долгожданное слово: «Победа!» Миллионы людей вышли на улицы, чтобы поздравить друг друга! Прошли годы... Но радость не стала меньше. Мы помним, мы гордимся теми, кто защитил страну путем великих усилий как на фронте, так и в тылу и подарил нам счастье жить в мирной, свободной стране.

О памяти, которая не меркнет, о гордости за свой народ-победителя свидетельствует и миллионный Бессмертный полк, который в День Победы вновь прошагает по улицам нашего города, нашей страны и десятков других стран.

День Победы объединяет нас и делает непобедимыми перед лицом любых испытаний, любых угроз. Сегодня мы видим попытки переписать историю, принизить подвиг наших солдат, прошедших через всю Европу и спасших человечество от фашизма. Но мы, бережно хранящие память о том Подвиге, не позволим это сделать. Правда о народе-победителе должна жить в веках!

От имени нашего большого коллектива желаем дорогим ветеранам войны, труженикам тыла, детям войны здоровья, уважения и заботы окружающих, счастливой и спокойной жизни! Низкий поклон вам за ваш бессмертный подвиг!

Всем томичам пожелаем благополучия и счастья, мирного неба, в котором пусть гремят только праздничные салюты!



**Ростислав
КАРПОВ,**
руководитель
научного направления
Томского НИМЦ,
академик РАН



**Валерий
ПУЗЫРЕВ,**
научный руководитель
Томского НИМЦ,
академик РАН



**Дорогие томичи! От души поздравляю
с Праздником Победы –
самым дорогим и волнующим для всех россиян!**

Уже 73 года минуло со времени победоносных салютов. Но годы не способны затмить силу духа и патриотизм нашего народа. Всем, кто приближал счастливые победные дни, – низкий поклон, безмерная благодарность за героизм, спасший Родину и позволивший следующим поколениям жить в мирной стране.

Желаю вам, ветераны войны и труженики тыла, благополучия, заботы окружающих и долгих лет жизни!

Долг нашего и следующих поколений – беречь мир и свято хранить память о бесценной Победе! С праздником!

Владимир МАРАКУЛИН,
главный врач ОГБУЗ «Томский областной
центр дезинфекции», кандидат медицинских наук



МРТ ЭКСПЕРТ
федеральная сеть диагностических центров

КОМЕСТРА-ТОМЬ
страховая корпорация

**БЕСПЛАТНЫЙ
ПОЛИС ОТ КЛЕЩА***

- Вырежи этот купон
- Запишись на МРТ-исследование
- Получи полис «Коместры-Томь» от клещевого энцефалита **БЕСПЛАТНО!**

(3822) 28-06-20

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Еламед Сибирь»

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

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



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

Реклама.



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

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

Реклама.

ПОЧЕМУ В МАЕ ОЧЕРЕДЬ К ВРАЧУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 5 РАЗ?

Воспаленные суставы, повышенное давление и боль в позвоночнике – первый «урожай» дачников



и это может привести к обострению остеохондроза.

Работа над ошибками

Даже сильным, тренированным мужчинам нежелательно поднимать более 15 кг. Не следует наклоняться, чтобы поднять предмет. Встаньте перед ним, присядьте на корточки с ровной спиной, возьмите предмет обеими руками, приблизьте к груди и вставайте. Так большая часть нагрузки придется не на спину, а на сильные мышцы ног.

Никогда не поднимайте тяжести, поворачивая туловище. Не делайте при переносе резких движений.

А вот в качестве эффективного лечения используйте портативную магнитотерапию. Магнитное поле усиливает кровообращение в области позвонков, восстанавливает нормальное питание межпозвоночных хрящей, снимает мышечные спазмы и, конечно же, отлично убирает боль, воспаление и отек. Это позволит быстро восстановить подвижность позвоночника и снова включиться в работу на огороде.

Ударников труда подстерегает гипертония

Елена Сергеевна очень любит дачу. Только вырваться туда удается нечасто. Так что если она приезжает на участок, то спешит переделать все дела. Так было и год назад. Женщина приехала, переделала – и быстрее копать, сажать. Прервалась на полчасика, чтобы перекусить, и снова за дело. К вечеру почувствовала себя плохо: от усердия у нее поднялось давление...

Возникает повышение давления в результате интенсив-

Каждый год после майских праздников медики отмечают, что поток пациентов с жалобами на остеохондроз, артрит, артроз и гипертонию возрастает в 3-5 раз. Это дачники резво начинают борьбу за будущий урожай, собираясь в три дня сделать работу пяти тракторов и побить все мыслимые рекорды на своих шести сотках. Чтобы обезопасить себя от проблем со здоровьем, давайте попробуем провести работу над наиболее частыми ошибками.

Богатырские забавы не для спины

Алексей Иванович начал строить беседку. Но до конца не довел: поднял мешок с цементом – и поясницу прострелило. Два дня не мог встать, а потом – какая уж стройка, даже наклониться сложно...

Подъем тяжестей – частая причина боли в спине. При подъеме тяжестей в несколько раз возрастает давление на межпозвоночные диски и хрящи суставов позвоночника. Неудивительно, что хрящевая ткань не всегда выдерживает,

Дорогие дачники! Готовя садовый инвентарь к дачному сезону, не забывайте подготовить к сезону и собственное тело. Позаботьтесь о своем здоровье, ведь оно вам понадобится хотя бы для того, чтобы съезды все то, что на даче вырастет.

ной физической работы на даче, особенно после долгого периода жизни без больших нагрузок. Для гипертоников опасно находиться в согнутой позе, головой вниз.

Работа над ошибками

Работу, которую нужно делать в наклоне, делайте сидя на стульчике. Работайте утром и вечером, в разгар жары отдыхайте.

Кроме этого, пациент с гипертонией должен твердо знать, что хорошее качество жизни ему может обеспечить только регулярное, длительное лечение. А чтобы вас не беспокоило обилие принимаемых лекарств, обратитесь к помощи магнитотерапии. Она позволяет устойчиво и надолго стабилизировать давление, и врач даже может значительно снизить вам дозы препаратов, а иногда и совсем их отменить. Магнитное поле позволит держать гипертонию под контролем.

К суставам нельзя относиться легкомысленно

У Светланы уже возникали проблемы с коленными суставами. Один день отлежалась, приняла обезболивающее, потом все постепенно прошло. Суставы не беспокоили, пока не начался новый дачный сезон. К вечеру второго дня суставы опухли и воспали-

лись. Появилась сильная боль. Но теперь прежняя схема «лечения» не сработала. Боль была ощутимой даже через две недели. Потом поутихла, но через два месяца вернулась снова. Врач поставил диагноз «артроз».

Часто после исчезновения первых болевых симптомов больные не спешат менять образ жизни. Между тем любая боль – это сигнал об опасности: болезнь захватывает все большую территорию. Поэтому даже если сустав больше не болит, обязательно обратитесь к врачу.

Работа над ошибками

Коварство артроза в том, что болезненность появляется уже на поздних стадиях, когда в арсенале лечения остается не так уж много средств. Одно из них – магнитотерапия. Эффекты лечения заметны уже после 2-3 процедур: уменьшаются боль, отечность, восстанавливается подвижность сустава. При совместном применении с лекарствами магнитное поле усиливает их действие, что дает возможность быстрее добиться лечебного эффекта. Систематическое, планомерное лечение суставов позволит остановить дальнейшее развитие болезни. А если курс магнитотерапии провести заранее, это позволит исключить обострение, и болезнь не сможет вам помешать сделать все работы на участке в срок.

При артрозе избегайте фиксированных поз, уменьшающих приток крови к больным суставам. Нужно чередовать периоды двигательной активности с периодами покоя. Не работайте через боль и дискомфорт, иначе постепенно станет еще хуже. Избегайте положений с упором на колени. Если других вариантов нет, подложите под колени мягкий валик. Меры простые, но они помогут уменьшить нагрузку на суставы.

Здоровья вам на даче!

В ЛЕЧЕНИИ АРТРИТА, АРТРОЗА, ОСТЕОХОНДРОЗА, ГИПЕРТОНИИ БОЛЕЕ 1 000 000 ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЮТ «АЛМАГ-01». ПОЧЕМУ?

Действие «АЛМАГА-01» направлено на улучшение качества жизни людей. Благодаря влиянию на кровообращение «АЛМАГ-01» дает возможность снять симптомы болезни:

- уменьшить боль, воспаление и отек;
- восстановить подвижность позвоночника и суставов;
- нормализовать давление;
- минимизировать побочные действия медикаментов;
- увеличить сроки ремиссии.

Цена «АЛМАГА-01» равна его качеству. Компания «ЕЛАМЕД» для получения высокоточных результатов воздействия «АЛМАГОМ-01» проводит дополнительные регулярные дорогостоящие медицинские исследования с привлечением квалифицированных специалистов.

Иметь «АЛМАГ-01» в домашней аптечке выгодно. Примерный срок службы аппарата – 10 лет. Больной артритом нуждается в 2 курсах магнитотерапии в год. 10 лет – 20 курсов. 1 курс стоит всего 465 рублей. А если учесть, что часто «АЛМАГ-01» используют члены семьи для лечения разных болезней, входящих в его показания, то цена окупится еще быстрее. Так что аппарат стоит того, чтоб его приобрести.

Компания «ЕЛАМЕД», производитель «АЛМАГА-01», – один из лидеров в России, 80% медицинских лечебных учреждений страны оснащены ее изделиями.

Сервисные центры и представители компании работают практически во всех регионах России. Они осуществляют как гарантийное, так и послегарантийное обслуживание, оказывают консультативную поддержку.

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



До 10 мая
«Алмаг-01»
по
праздничной
цене!

Адреса продаж:

- «Губернская аптека», тел. 906-803,
- Аптека «ВИТА», тел. 543-999,
- «Первая социальная аптека», тел. 754-909,
- «Томскфармация», тел. 522-055,
- Аптека «Целебная», тел. 678-111,
- «Эвалар», тел. 401-199,
- «Авиценна», тел. 656-912,
- «Центральная», тел. 516-099,
- «Воскресенская», тел. 512-864,
- «Фармакопейка», тел. 8-800-200-97-07,
- «Аптека от склада», тел. 8-800-550-00-33.

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

или на сайте завода:
www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.