



21 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА




*Уважаемые работники
здравоохранения!
Дорогие коллеги!*

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником – **Днем медицинского работника!** Ваш труд всегда пользовался заслуженным уважением, и сегодня, в тех обстоятельствах, в которых мы с вами оказались в связи с пандемией, вы в очередной раз доказали свою самоотверженность и преданность профессии.

Спасибо вам за вашу работу, за неравнодушие, милосердие и доброту! За ваш высокий профессионализм и мастерство!

Здоровья вам, благополучия и успехов во всех делах! С праздником!

От имени всего коллектива Томского национального исследовательского медицинского центра
член-корреспондент РАН, профессор,
директор Томского НИМЦ
Вадим СТЕПАНОВ





**УВАЖАЕМЫЕ
РАБОТНИКИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ!**



Вы – главные герои наших дней. Многие из вас трудятся сегодня так же самоотверженно, как фронтовые врачи. А поле битвы – вирусная инфекция. Поздравляю вас с **Днем медицинского работника** и от всей души благодарю за преданность делу, за активную жизненную позицию! Вы проявляете профессионализм, стойкость, ответственность – лучшие черты людей, посвятивших себя медицине.

Мы гордимся вами, аплодируем вам и желаем крепкого здоровья! Ваш труд достоин значимой моральной и материальной оценки в обществе!

Наталья БУКРЕЕВА,
председатель Томской областной организации
Профсоюза работников здравоохранения РФ



**Сердечно поздравляю всех работников
здравоохранения области
с профессиональным праздником –
ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!**

Выбрав самую благородную и востребованную профессию, вы несете людям исцеление и надежду. Сегодня во всем мире взоры людей обращены на своих спасителей – врачей и медсестер, которые в период пандемии отдают все свои силы во имя спасения жизней и выздоровления пациентов.

Примите искреннюю благодарность за ваш высокий профессионализм, верность избранному делу, мужество и милосердие! Желаю каждому из вас успехов в работе, счастья, благополучия и, самое главное, того, что вы дарите всем нам, – крепкого здоровья!



**Владимир
ВОРОНОВ,**
врио руководителя
Территориального
органа
Росздравнадзора
по Томской
области




ЭВАЗМЕД®
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

**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. 240-а, стр. 10.
ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru

Реклама.

ПЛАНОВАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПЛАНОВОЙ ФОРМЕ:

- в стационарных условиях
- в условиях дневного стационара



назначение отдельных инструментальных и лабораторных исследований:

- ✓ компьютерной томографии
- ✓ магнитно-резонансной томографии
- ✓ УЗИ сердечно-сосудистой системы

осуществляется **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПРИ НАЛИЧИИ НАПРАВЛЕНИЯ,**

- выданного лечащим врачом, оказывающим первичную медико-санитарную помощь в амбулаторных условиях в медицинской организации, к которой пациент постоянно прикреплен,

- выданного органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере охраны здоровья.



Если вы столкнулись с нарушениями, необходимо незамедлительно обратиться в страховую медицинскую организацию (СМО):

- ✓ позвонить по телефону, указанному на полисе ОМС или на сайте СМО;
- ✓ позвонить по телефону контакт-центра;
- ✓ страховой представитель свяжется с медицинской организацией или с соответствующим органом управления здравоохранением для решения вашей проблемы.

Реклама.



Лицензия ОС №2226-01 от 23.01.2017 г.

круглосуточный контакт-центр в Томске

8-800-555-88-03



круглосуточный контакт-центр по России

8-800-333-60-03

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, во 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).**

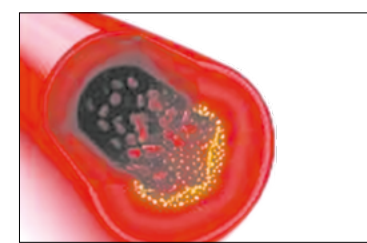
Устранив указанные факторы и изменив отношение к жизни (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

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.



шпинат, нежирная рыба, злаки, отруби.

Необходима умеренность в крупах, картофеле, бобовых (горох, соя, фасоль), постном мясе, индейке, яйцах, хлебе,

макаронных изделиях, несладких соках.

СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ всего жареного, маргарина, майонеза, жирного мяса, мясных салатов с майонезом, жирных колбас и мясopодуков (бекон, грудинка, 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.

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.



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 усилению 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 здоровыми, 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 присвоен исключительно высокий уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС (рейтинг «А+»).

Уважаемые представители медицинской общественности!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником!



Алексей ЗАРУБИН,
Управляющий
Томским
отделением
№ 8616
ПАО Сбербанк



Среди наивысших ценностей для человека всегда были его жизнь и здоровье. И те, чей профессиональный долг – помочь людям выздороветь, сохранить жизнь, пользуются особым уважением в обществе.

Сегодня, в период пандемии, тысячи пациентов высказывают медикам теплые слова благодарности за поправленное здоровье и спасенные жизни. И это – народное признание ваших заслуг, оценка самоотверженной, нелегкой и опасной работы.

Спасибо вам огромное! Доброго здоровья, благодарных улыбок пациентов и счастья!



Станция скорой медицинской помощи

ПРИЗВАНИЕ – ПЕДИАТР «СКОРОЙ»

Заведующая подстанцией специализированных выездных бригад Ольга Глазычева – опытный и авторитетный специалист ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи». Работе в этом учреждении она посвятила 20 лет своей жизни. Ее ответственность и трудолюбие – пример для многих коллег.



Заведующая подстанцией специализированных выездных педиатрических бригад Ольга Глазычева

Педиатрией Ольга Глазычева увлеклась на третьем курсе медицинского университета. Тем более что у нее подрастал маленький сынишка, которого она родила на первом курсе. Брать академический отпуск Ольга Викторовна даже не думала – учеба была в приоритете. С удовольствием занималась в педиатрическом кружке студенческого научного общества, выступала с докладами на конференциях.

Когда в 1999 году ей как выпускнице с красным дипломом предложили место в ординатуре, она выбрала для дальнейшей учебы кафедру факультетской педиатрии.

Врач по вызову

Так получилось, что после ординатуры в 2000 году у Ольги Глазычевой еще не было на руках сертификата специалиста, поэтому врачом работать она еще не могла, а применить свои знания в деле очень хотелось, да и семью нужно было содержать.

Единственным местом, куда ее согласились принять и только в качестве фельдшера, оказалась Станция скорой медицинской помощи.

Во время учебы я даже не думала о возможности работать на скорой. В моем понимании профессия педиатра предполагает оказание помощи в кабинете или стационаре. Работа на скорой была для меня чем-то совсем новым, – вспоминает заведующая подстанцией. – Первые несколько месяцев я выезжала на вызовы в педиатрической бригаде вместе с опытными врачами в качестве стажера, а потом – самостоятельно. И неожиданно для себя поняла, что мне нравится эта работа.

Один вызов сменяется другим, ты все время общаешься с новыми людьми. Много интересных случаев, о которых во время учебы можно было только прочесть в учебниках. Быстро набираешься опыта – от диагностики ОРВИ до оказания помощи при сложных травмах, экстренных состояниях. При этом бумажной работы значи-

тельно меньше, чем, например, в поликлинике. По мнению Ольги Глазычевой, самое сложное в ее работе – это найти общий язык с родителями. А это очень важно, иначе невозможно будет осмотреть ребенка. Бывает, что родители мешают оказывать помощь, не доверяют медикам. С самыми детьми гораздо проще. Маленьких легко осмотреть против их желания, а с ребятами постарше всегда можно договориться.

Я считаю, что есть медики скорой, а есть те, кто не может здесь трудиться, – говорит врач-педиатр высшей категории. – Первое время сомневалась, насколько хорошо я подхожу для такой работы? И вот однажды наша бригада стала очевидцем ДТП – автомобиль сбил на наших глазах девочку. Я не успела опомниться, как оказалась на дороге, стала оказывать помощь пострадавшей.

Дорогие коллеги! Примите поздравления с профессиональным ПРАЗДНИКОМ!

Профессия медицинского работника как никакая другая требует не только мастерства, но и чуткости, душевного тепла, сострадания. Она становится образом жизни, особенно если речь идет о сложных случаях. Вы берете ответственность за жизнь и здоровье пациентов, отдавая им знания, умения, частичку души. В сегодняшней борьбе с вирусной пандемией самоотверженный труд медиков по достоинству оценили во всех странах!

Вы настоящие герои! В этот праздник хочу выразить благодарность нашему коллективу и всем медицинским работникам Томска и Томской области за преданность своему делу и высокий профессионализм!

Желаю крепкого здоровья, любви, тепла и радости вам и вашим близким!



Сергей БАБАНСКИЙ,
главный врач
ОГБУЗ
«Лоскутовская
районная
поликлиника»



Тогда поняла: скорая – это мое призвание. Девочку мы благополучно доставили в стационар, ей оказали помощь, но родители, к сожалению, рано забрали ее из больницы. Потом я неоднократно ездила к ней на вызовы снимать приступы головной боли.

Во главе коллектива

В педиатрической бригаде Ольга Глазычева отработала 18 лет. В январе 2018 года по рекомендации бывшего руководителя ее назначили заведующей подстанцией специализированных выездных педиатрических бригад.

Первое время непросто было руководить бывшими коллегами, скучала по работе в бригаде, – вспоминает Ольга Глазычева. – Сегодня эта должность для меня – новый уровень помощи маленьким пациентам.

Ольга Викторовна возглавляет коллектив, в котором 19 докторов и 28 фельдшеров. В ее обязанности входит формирование выездных бригад, подготовка документации для руководства станции и страховых компаний, консультирование молодых врачей и фельдшеров во время выездов, урегулирование конфликтов с пациентами.

Ольга Викторовна работает в должности заведующей третьей год, но уже зарекомендовала себя

как ответственный, обстоятельный специалист, внимательный руководитель, – рассказывает председатель профкома Станции скорой медицинской помощи Светлана Павлова. – Она искренне радует за своих сотрудников. Всегда заботится о том, чтобы ее подчиненным были полностью начислены стимулирующие выплаты. Следит за условиями их труда. Делает представления руководству станции для поощрения лучших сотрудников почетными грамотами. Сегодня в условиях пандемии коронавирусной инфекции часть ее бригад переброшена на новый для них участок работы – обслуживание взрослого населения. Ольга Викторовна активно их консультирует, помогает адаптироваться. Сотрудники подстанции ее ценят и уважают.

Моя задача как руководителя – правильно мотивировать свой коллектив на эффективную работу, – рассказывает сама заведующая. – В скорую поощряю кадры, привлекать сложно, не каждый пойдешь сюда трудиться. Поэтому необходимо заботиться о людях, поддерживать их. Опыт работы в бригаде мне в этом очень помогает. А коллектив у нас замечательный. Мои сотрудники – медики, которые сделали спасение людей делом своей жизни!

Марина ДИАМАНТ

Уважаемые коллеги! От души поздравляю вас с профессиональным праздником!

Желаю всем новых успехов, здоровья, счастья, терпения и неиссякаемого оптимизма!

Светлана ПАВЛОВА, председатель профкома «Станции скорой медицинской помощи»





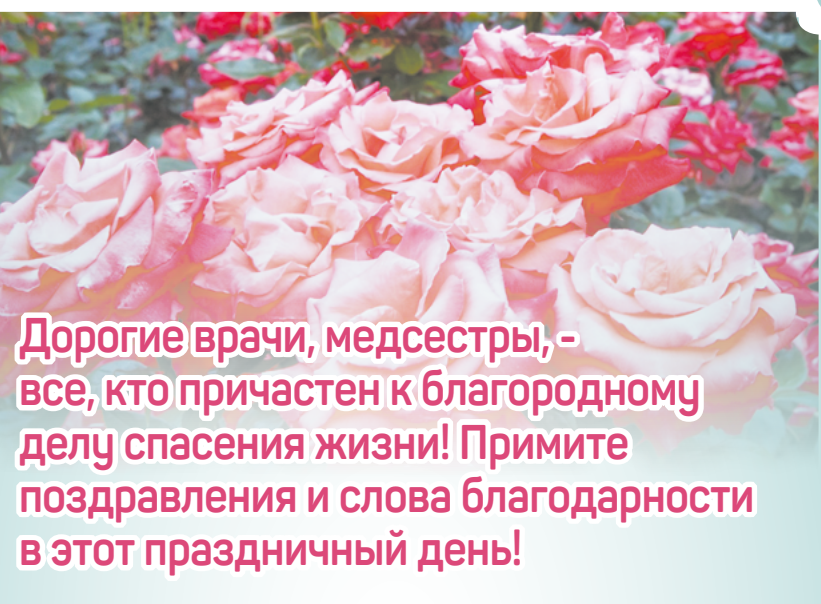
Дорогие коллеги, поздравляю вас с ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Профессия врача полностью посвящена служению людям. Она требует от нас с вами не только верности клятве Гиппократова, но и душевной щедрости. Особенно если речь идет о таких пациентах, как женщины, готовящиеся и уже ставшие мамами с их малышами.

И я хочу выразить большую благодарность всем, кто работает в нашем коллективе, за опыт, знания, мастерство! Вы вкладываете в работу всю душу, помогая свершиться главному чуду на земле – рождению ребенка!

Искренне желаю всем медикам успехов, энергии и оптимизма, а также личного счастья и крепкого здоровья!

И. о. главного врача Галина КРЮКОВСКАЯ, ОГАУЗ «Родильный дом №4»



Дорогие врачи, медсестры, - все, кто причастен к благородному делу спасения жизни! Примите поздравления и слова благодарности в этот праздничный день!

Вы выбрали важный и нелегкий путь – брать на себя ответственность за чью-то жизнь. Именно поэтому в медицине остаются только самые сильные и преданные профессии люди, открытые как новым задачам, которые ставит перед ними меняющаяся обстановка, так и новым знаниям.

Поздравляем вас с профессиональным праздником и желаем терпения, энергии, вдохновения и счастья! Сегодня все понимают, что счастье – это здоровье. Будьте здоровы!



Валентина БУРКОВА, доктор химических наук, академик РАЕН, президент компании «Биолит»



дом-интернат «Лесная дача»

ЛЮБИМАЯ МЕДСЕСТРА

Процедурная медсестра высшей категории ОГАУ «Дом-интернат для престарелых и инвалидов» «Лесная дача» Татьяна Митюшкина – одна из лучших сотрудниц учреждения. Ее не только уважают коллеги, но и очень ценят пациенты. Именно они написали в газету Шегарского района слова благодарности за ее самоотверженный труд.



Процедурная медсестра Татьяна Митюшкина

В «Лесной даче» проживают более 600 получателей социальных услуг, большая часть из них – инвалиды. Требования к персоналу здесь особые: кроме профессионализма, необходимо обладать терпением, отзывчивостью, трудолюбием. Татьяна Федоровна полностью соответствует этим требованиям.

Она переехала в Томскую область из Казахстана в 1994 году, когда в родном поселке закрылось единственное предприятие – урановый рудник. За плечами у нее уже был опыт работы медсестрой в операционной и в детском саду. Родственники подсказали: в местном доме-интернате «Лесная дача» всегда нужны рабочие руки. К сожалению, вакансии медсестры не было, поэтому Татьяна Федоровна пошла работать санитаркой.

Переезд мне дался нелегко, – вспоминает медсестра, –

а уход за лежачими больными, помощь им в любых нуждах, общение – все это отвлекало меня от негативных мыслей. Спустя восемь месяцев открылась вакансия медсестры процедурно-перевязочного кабинета, и я вернулась к привычному образу жизни.

Процедурно-перевязочный кабинет Татьяны Митюшкиной обслуживает корпус на 290 человек. У многих получателей социальных услуг есть хронические заболевания, поэтому

каждому, кто приходит к ней ежедневно она выполняет назначения врачей, делает инъекции, перевязки, обрабатывает и снимает швы и т. д. Приходилось Татьяне Федоровне останавливать кровотечение при травмах и оказывать доврачебную помощь.

При отсутствии медицинских сестер – кураторов отделения Татьяна Митюшкина выполняет и их обязанности – делает ежедневный утренний медицинский обход получателей социальных услуг.

Уважаемые коллеги-медики!

Примите искренние слова признательности за ваш самоотверженный труд! В профессиональный праздник желаю всем большого удовлетворения от результатов своей работы, благодарных улыбок пациентов! А также крепкого здоровья и семейного благополучия!

Константин ШКАРЛАТОВ, директор ОГАУ «Лесная дача»



– В моей работе важно уделять внимание каждому, подобрать или успокоить пациента. Ко всем обращаюсь уважительно по имени-отчеству, – рассказывает Татьяна Федоровна. – Если во время обхода или процедуры выявляю у человека какие-то проблемы с самочувствием, всегда безотлагательно обращаюсь к врачу, а в экстренных случаях вызываю скорую помощь.

Кроме того, Татьяна Митюшкиной доверили проводить пред- и пострейсовый медосмотр водителей дома-интерната, а несколько лет назад она, как сертифицированный инструктор по ЛФК, проводила занятия лечебной физкультурой с проживающими интерната.

– Татьяну Федоровну хорошо знают все сотрудники «Лесной дачи», – говорит заместитель директора по медчасти Владимир Медведюк. – Она начинала работу на самом сложном участ-

ке – ухаживала за лежачими больными. Что бы ей ни поручили, всегда всё выполняет добросовестно. Как медработник Татьяна Федоровна очень опытная, владеет всеми навыками современной процедурной медсестры. В качестве медсестры – куратора отделений показала себя прекрасной помощницей врачу.

Общительная, открытая, всегда вежливая с пациентами и коллегами. Получатели социальных услуг ее любят и обожают. Сегодня у нас много молодых медицинских работников, Татьяна Федоровна без просьбы со стороны руководства помогает им влиться в коллектив.

– Я с удовольствием хожу на работу, люблю её, поэтому с большим желанием спешу в «Лесную дачу», – говорит сама Татьяна Федоровна. – Иногда думаю: могла бы я работать кем-то еще? И понимаю, что нет. Только медсестрой!

Марина ДИАМАНТ

Томский фтизиопульмонологический медицинский центр

«КОРОЛЕВА» ТОЧНОСТИ

За десятки лет работы Вера Павлова зарекомендовала себя специалистом высокого класса и эффективным руководителем коллектива клинико-диагностической лаборатории ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр».

У Веры Егоровны спокойный, мягкий голос, приветливая улыбка. Доброжелательное отношение, сочувствие к проблемам людей она считает нормой поведения. Но в работе как руководитель требовательна, ответственна, умеет добиваться поставленных целей. Если «точность – вежливость королей», то Вера Павлова – настоящая «королева», которая придирчиво относится к качеству работы, ведь от достоверности лабораторных исследований зависит постановка диагноза, а значит, эффективность лечения.

Убедила коллег

Стать знатоком лабораторной диагностики Вера не мечтала. Так сложилось, что благодаря настойчивому приглашению тогдашней заведующей Н.А. Саксельцевой и поддержке бывшего главного врача О.Е. Шарбуровой в июле 1994 года она стала работать в бактериологической лаборатории противотуберкулезного диспансера. Хотя сомнения мучили: опыта исследований микроорганизмов высокой патогенности у нее не было. Но природная настойчивость и упорство позволили достаточно быстро овладеть секретами дела, и уже через несколько месяцев ей доверили возглавить лабораторию.

– В 90-е годы, – вспоминает Вера Егоровна, – все рутинные анализы приходилось делать вручную, долго и кропотливо, перчаток тоже не было, просто мыли руки хозяйственным мылом.

Вскоре стали реализовываться международные программы борьбы с туберкулезом, и Вера Павлова приняла активное



Заведующая клинико-диагностической лабораторией Вера Павлова

участие в планировании новой работы. В лаборатории появились современные микроскопы, в том числе люминесцентные, оборудование и спецодежда. Заведующая вместе с коллегами прошла обучение на различных зарубежных форумах. Таким образом повысились безопасность и качество исследований, сократилось время их проведения, а самих анализов становилось больше.

И Вера Егоровна выступила с инициативой реорганизации всей лабораторной службы, которая была территориально разбросана и относилась к разным фтизиоучреждениям. «Площадки маленькие, задачи большие – надо оптимизировать работу!» – убеждала она руководство. И ее услышали. На базе туберкулезной больницы стали проводить биохимические исследования

для всей службы. Главной задачей лаборатории диспансера стало проведение не только посевов на туберкулез, но и тестов лекарственной чувствительности микробактерий туберкулеза к противотуберкулезным препаратам по всей области, причем по международным стандартам. Под руководством заведующей сотрудники посевных пунктов районных также были обучены этим стандартам.

Во главе лабораторной службы

В 2013 году объединились все противотуберкулезные учреждения в единый Центр. Вера Егоровна возглавила объединенную лабораторную службу центра.

– Штат лаборатории вырос численно, сейчас у нас работают порядка 56 человек, среди них 14 врачей-лаборантов, большинство из которых имеют высшую и первую квалификационные категории, есть кандидаты наук. В целом у нас очень работоспособный и дружный коллектив, – отмечает руководитель, врач клинической лабораторной диагностики высшей категории. – Хотя наши отделения есть и в Тимирязевском, но компьютерная онлайн-связь позволяет мне ежедневно быть в курсе всех дел, управлять всеми процессами.

А управлять есть чем, объемы исследований выросли многократно. Сегодня в день проводится в среднем до 2000 анализов. Значительно расширился список исследуемых, в их числе цитологические, инфекционно-иммунологические и др.

Вера Егоровна приложила немало сил и организаторских способностей для полного оснащения лаборатории современным оборудованием: сегодня здесь автоматические гематологические, биохимические, ИФА-, ПЦР-, бактериологические анализаторы, в том числе экспертного класса ведущих мировых производителей. Проведена компьютеризация исследовательских процессов. Большая поддержка всегда была со стороны руководителя центра – Е.А. Крука.

Теперь лаборатория представляет собой мощную диагностическую службу, ко-

От души поздравляем коллег с ДНЕМ МЕДИКА!

Примите искренние слова благодарности за ваш благородный и нелегкий труд! Желаем профессиональных успехов, крепкого здоровья и счастья!

От имени профсоюзной организации председателя Светлана ЧАЩИНА



торая позволяет решать вопросы ранней и достоверной диагностики туберкулезной патологии, в том числе со множественной лекарственной устойчивостью возбудителя туберкулеза и сочетанной с ВИЧ-инфекцией. Высокий профессиональный уровень работы лаборатории подтверждают хорошие результаты участия в двухуровневом контроле качества исследования согласно международным стандартам: Федеральной системе внешней оценки качества и региональной системе оценки качества.

Ее вторая семья

Вера Егоровна пропадает на работе, признается, что может задерживаться за текущими делами допоздна. Лаборатория стала ей вторым родным домом, а коллектив – большой семьей.

Эту семью сплачивает и общение вне работы. Вера Павлова – активный участник и пропагандист мероприятий, которые проводит профком учреждения: спартакиада, различные праздники.

Председатель профкома Светлана Чашчина отмечает, что больше трети коллектива лаборатории вместе с руководителем – члены профсоюзной организации, многие активно участвуют в различных мероприятиях. Это заряжает бодростью, энергией, хорошим настроением. А с таким настроением и работа всегда спорится!

Валентина АНТОНОВА

СОГАЗ-Мед:

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период самоизоляции на время коронавирусной инфекции для детей такое же необычное и непривычное время, как и для взрослых. Длительное пребывание после закрытия школ и детских садов в условиях домашней изоляции могло вызвать у детей тревогу, дискомфорт и эмоциональное напряжение, поэтому родителям следует быть к ним внимательными, доступно рассказывать о ситуации и готовить к выходу из самоизоляции.

Психологи утверждают, что поэтапный выход из самоизоляции также важен для детей, особенно с учетом того, что учебный год у некоторых закончился дистанционно и раньше обычного. Ребятам, которым за время карантина понравилось проходить разнообразные курсы онлайн, рекомендуется продолжать дистанционное образование и развивать свои навыки. Тем же, кто с нетерпением ждал летних каникул, можно дать отдохнуть от занятий и переключить внимание. Сбалансированное питание, адекватная физическая нагрузка и избегание чрезмерных перегрузок – действенные меры предотвращения заражения.

После смягчения карантинных мер у родителей на первом месте будет стоять



задача по сохранению здоровья детей. Напоминайте своим чадам о необходимости соблюдения мер профилактики: мыть руки и избегать мест большого скопления людей, носить одноразовые средства защиты (маски и перчатки). Кроме того, СОГАЗ-Мед напоминает, что запрет на плановую вакцинацию детей не был введен. Напротив, необходимо продолжать первичную вакцинацию в соответствии с программами для предотвращения угрозы вспышек и эпидемий, например, кори, полиомиелита. Даже в условиях эпидемии коронавируса вакцинация может проводиться по графику, но с соблюдением всех мер предосторожности и рекомендаций по подготовке к процедуре.

Родителям очень важно сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящему – быть для ребенка образцом для подражания. Ведь именно пример воспитывает лучше всего.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 года. Региональная сеть СОГАЗ-Мед занимает первое место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1120 подразделений на территории 56 субъектов РФ и города Байконура. Количество застрахованных – более 42 млн человек. В 2020 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС).

На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.

Уважаемые коллеги, поздравляю с Днём медицинского работника!

Это праздник всех, кто причастен к медицине. Но особо хочу сказать о коллегах: в нашем учреждении работают талантливые, трудолюбивые и ответственные врачи и медсестры. Они настоящие профессионалы своего дела и доказали это в период напряженной борьбы с вирусной пандемией.

Коллеги, спасибо вам за ваш самоотверженный труд, за верность профессии и внимание к людям!

Желаю вам новых достижений во благо пациентов, а также здоровья, оптимизма и счастья вашим семьям!

Станислав ГРЯЗНОВ, главный врач ОГАУЗ «Светленская районная больница»

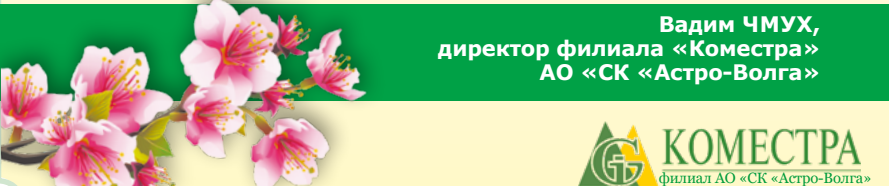


Дорогие врачи, медсестры, санитары! От души поздравляю вас с ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Вы приходите на помощь в самые трудные минуты, совершаете берете на себя ответственность за жизнь и здоровье пациентов. Это по достоинству оценили все люди во время разгрома пандемии.

В праздничный день примите самые теплые слова благодарности за ваш самоотверженный труд, искренние пожелания благополучия и успехов в вашем благородном деле!

Крепкого вам здоровья и счастья!



Вадим ЧМУХ, директор филиала «Коместра» АО «СК «Астро-Волга»



Уважаемые медработники! Дорогие коллеги! ОТ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ДНЕМ МЕДИКА!



Этот замечательный праздник объединяет врачей и медсестер, фармацевтов и лаборантов – всех представителей одной из самых ответственных и важных профессий!

От вашего участия и внимания, от вашего профессионализма и ответственности зависит самые главные ценности каждого человека: жизнь и здоровье. Весь мир убедился в этом еще раз в последние месяцы.

От всей души выражаю коллегам большую благодарность!

Будьте здоровы и счастливы, никогда не сомневайтесь в правильности выбранной вами профессии!

Александр КРАВЧЕНКО, директор «Открытой лаборатории»



Дорогие коллеги! Примите сердечные поздравления С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

Ваш нелегкий труд на благо людей – это каждодневный подвиг, достойный уважения. А сегодняшняя борьба с вирусной эпидемией показала, как самоотверженно трудятся медики, рискуя жизнью и здоровьем.

От души желаю всем коллегам, чтобы работа была в радость, приносила удовлетворение, была по достоинству оценена.

Огромное спасибо за ваш непростой благородный труд! Успехов, здоровья и счастья!

От имени профсоюзной организации ОГАУЗ «Томская райбольница» председатель Светлана КОНДРАТЬЕВА



письмо в газету СПАСИБО ЗА ТЕПЛОТУ И ЧУТКОСТЬ!

От всей души поздравляю с профессиональным праздником – Днем медицинского работника – сотрудников отделения нефрологии и диализа Томской областной клинической больницы: заведующую Ларису Михайловну Ткалич, лечащего врача Екатерину Геннадьевну Тренихину и весь коллектив отделения!

Выражаю большую благодарность за профессионализм, сердечную теплоту, доброжелательное отношение!

Отдельное спасибо младшему медперсоналу за чистоту и уют, комфортное пребывание во время лечения, внимательный уход и чуткое отношение к нашим нуждам.

Желаю всем крепкого здоровья, успехов в вашем нелегком, но таком нужном и благородном деле! Хорошего, праздничного настроения вам!



Л.Л. Дунаева, пациентка отделения

КЛИНИКИ РАБОТАЮТ ПЛАНОВО

Клиники Томского национального исследовательского медицинского центра РАН продолжают работу в условиях инфекционного стационара.

Как сообщил директор Томского НИМЦ, член-корреспондент РАН Вадим Степанов, в стационарах строго соблюдаются все противоэпидемические меры. Усилена дезинфекция помещений, проводится ежедневная термометрия пациентов и сотрудников.

Мы соблюдаем цикличность заполнения палат и максимально ограничиваем контакты. Посещение пациентов родственниками запрещено, – подчеркнул Вадим Степанов.

В клинике НИИ кардиологии Томского НИМЦ открылись два отделения, ранее закрытые на карантин. Как сообщила главный врач клиники Елена Ефимова, экстренная медицинская помощь оказывается в полном объеме, по прежнему расписанию работает кардиологический диспансер. Плановая госпитализация проводится в соответствии с графиком.

В клинике НИИ онкологии Томского НИМЦ поступают на лечение пациенты без признаков ОРВИ.

В генетической клинике НИИ ме-



дической генетики Томского НИМЦ работают все отделения. Однако, как подчеркнула главный врач клиники Гульнара Сеитова, в настоящее время ограничен поток пациентов, поступающих на плановые обследования.

Приоритетом работы сегодня является обследование беременных. Мы стараемся, чтобы пациентка прошла весь спектр обследований по показаниям в день первичного обращения, включая пренатальную диагностику, – уточнила главврач.

Плановая госпитализация проводится и в клинике НИИ психического здоровья Томского НИМЦ. С вопросами по госпитализации можно обращаться в приемную главного врача по средам с 9 до 13 часов.

важно!

- В отелях РФ введут «входной фильтр» и ежедневный контроль температуры и постояльцев.
- Курортные сборы обнулили до конца 2020 года.
- В российские санатории будут пускать только с отрицательным тестом на COVID-19.
- Окончательное открытие здравниц остается за губернаторами.

меньше количества больных, выявленных в четыре предыдущих дня».

С 1 июня санатории, здравницы и турбазы в Алтайском крае не смогли приступить к работе. Растущая динамика заражений коронавирусной инфекцией не позволяет начать активный туристический сезон в регионе.

Точную дату, когда отдыхающие смогут приехать на Алтай, пока никто не называет. Губернатор Алтайского края Виктор Томенко объяснил это тем, что пока в регионе нет стабильной положительной динамики снижения заболеваемости.

Не торопятся открывать турбъекты и в соседней Республике Алтай, хотя здесь уже начали ослаблять ограничения и разрешили работу открытых спортивных площадок.

По словам главы республики Олега Хорохордина, пока ситуация с заболеваемостью остается непростой, новые случаи коронавирусной инфекции выявляют почти каждый день. А открытие турбъектов приведет к наплыву отдыхающих из других регионов.

ОТДЫХ В ЗДРАВНИЦАХ

С 1 июня разрешено открыться санаториям, имеющим медицинскую лицензию, но лишь небольшая часть подобных объектов оказалась готова принимать туристов.

Рекомендации по этапам выхода из карантина, которые готовят Ростуризм и Роспотребнадзор, дают регионам ориентиры по тому, в какие сроки может быть организовано снятие ограничений. Но окончательное решение по датам открытия тех или иных объектов остается за губернаторами.

Требования смягчили

Все открывающиеся объекты должны соблюдать рекомендации Роспотребнадзора по предотвращению распространения коронавируса инфекции.

Одно из самых сложных условий для гостей – справка об отсутствии коронавируса, выданная не позднее чем за 48 часов до заезда.

Также отдыхающие должны предъявлять справки об эпидемиологическом окружении, которые подтверждают отсутствие контактов с инфицированными.

Затраты, связанные с выполнением рекомендаций Роспотребнадзора по открытию здравниц, могут увеличить себестоимость путевки на 40%.

В Сочи власти ввели для здравниц и требование о том, чтобы трансфер отдыхающих от железнодорожного вокзала или аэропорта санатории обеспечивали своими силами, не допуская самостоятельного перемещения гостей по городу. Для этого будут выделены специ-



альные коридоры и места для парковки автобусов.

Сочи, Ставрополье, Крым

Власти Сочи заявили, что необходимым для открытия требованиям в регионе отвечают 80 объектов. Все они могут открыться с 1 июня, но лишь 34 заявили о начале приема туристов с этой даты.

В основном это крупные известные здравницы. При этом карантин в Сочи продлен до 6 июня. Курорт «Роза Хутор» объявил о начале бронирования отелей с 8 июня. Начать прием гостей курорт хотел бы 1 июля, но будет ориентироваться на решения региональных властей.

На курортах Кавказских Минеральных Вод об открытии 1 июня заявили четыре санатория и три бальнеогрязелечебницы.

Здравницы полностью готовы к приему отдыхающих: есть специальная разметка в столовых, закуплено необходимое оборудование, номера приведены в соответствие с новыми требованиями Роспотребнадзора.

Власти Крыма заявили, что санатории и отели полуострова откроются 15 июня и только для приема местных жителей. При этом с 1 июня на территории республики будет разрешена подготовка к работе санаторно-курортного комплекса.

Следующий этап снятия ограничений запланирован на 15 июня, когда смогут открыться спортивные залы, фитнес-клубы, бани, сауны, закрытые бассейны и спа-центры.

По информации от властей Ставрополья, туристы уже начали активно бронировать отели в регионе. Правда, пока их

мало интересуют июнь и июль. Основные даты заездов – сентябрь-декабрь.

Подавляющее большинство субъектов федерации отложили открытие объектов размещения на вторую половину июня либо 1 июля из-за продолжающейся пандемии коронавируса.

В Томской области и на Алтае

В Томской области здравницы пока не работают до 15 июня. «Третьего показателя, необходимого для полного открытия сферы услуг, мы еще не достигли. Этот показатель – коэффициент распространенности инфекции, – сказал губернатор области Сергей Жвачкин 29 мая. – Показатель означает, что в течение четырех последних дней количество вновь выявленных больных должно быть



Всемирная организация здравоохранения отказала страны полностью отказаться от трансжиров промышленного производства к 2023 году. По ее данным, ежегодно от употребления трансжиров погибает около 500 тысяч человек.

ВРАЧИ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ПРОДУКТОВ

мнение кардиолога ОПАСНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРОДУКТЫ

Врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Анна Кореневиц рассказала на своем YouTube-канале о продуктах, употребление которых необходимо сократить или совсем исключить для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

По ее мнению, самым опасным является сахар, который содержится в сладостях, хлебобулочных изделиях и многих других продуктах, имеющих высокий гликемический индекс (это показатель того, как съеденный продукт влияет на уровень сахара в крови).

Есть медленные углеводы: цельнозерновые продукты, черный хлеб, коричневый рис, бобовые, овощи и фрукты. И есть быстрые углеводы: белый хлеб, белый рис, сладости и выпечка. Так вот: вторые вообще не нужны нашему организму, мы можем спокойно жить и обходиться без быстрых углеводов, – говорит специалист.

Соль – еще один продукт, который вреден для наших сосудов и сердца. Если вы относитесь к тем людям, которые досаливают пищу, то от этой привычки желательно как можно скорее избавиться.

мнение стоматолога ПОРТЯТ ЗУБЫ

Врач-стоматолог Михаил Заславский рассказал о продуктах, которые необходимо исключить из рациона для поддержания здоровья зубов.

По его мнению, в первую очередь нужно отказаться от газированных напитков, поскольку «от них нет никакой пользы».

И не стоит верить, что напитки с пометкой light менее вредны. На здоровье зубов они оказывают такое же негативное влияние, как и классические версии тех же напитков. Кроме того, желательно сократить до минимума употребление сладостей и выпечки.

Удивительно, но сахар не является причиной кариеса. Когда вы его потребляете, бактерии, которые, естественно, живут во рту, тоже по-

готовили мясо, которое сами же добыли, а также ели выращенные ими плоды (ягоды, овощи, зелень). И как только в рацион включили продукты с высоким гликемическим индексом, у человека сразу появились сахарный диабет и многочисленные проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Не менее опасным продуктом является пальмовое масло, – продолжает врач-кардиолог. – То, что добавлял в наши продукты, особенно в молочные, – это масло низкого качества. Это дешевая гадость – третий или четвертый сорт. Его используют исключительно из-за дешевизны. Именно поэтому пальмовое масло так критикуют. Как и трансжиры, оно наносит вред сосудам и сердцу. Исключите этот и четыре предыдущих продукта из своего рациона.

Соль – еще один продукт, который вреден для наших сосудов и сердца. Если вы относитесь к тем людям, которые досаливают пищу, то от этой привычки желательно как можно скорее избавиться.

требляют этот сахар. А вот отходы бактерий являются кислотными. Кислота – это то, что вызывает проблемы с зубами: она декальцинирует или деминерализует зубную эмаль, разрушая ее структуру, – говорит Михаил Заславский.

Также в список попали цитрусовые. Содержащийся в них витамин С полезен для организма, однако кислоты, которыми богаты цитрусовые, разрушают зубную эмаль.

Съев апельсин или грейпфрут, ни в коем случае не чистите зубы, иначе рискуете очистить всю эмаль, – предупреждает стоматолог. – Лучше всего прополоскать рот водой и ничего не есть в течение 20-30 минут. Таким образом, кислота успеет нейтрализоваться, не причинив вреда зубам.



мнение онколога-проктолога ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Врач Елена Смирнова объяснила, что нужно делать для хорошей работы кишечника и усвоения обмена веществ. По ее мнению, каждое утро должно начинаться со стакана простой воды. Однако добавлять в жидкость лимон или мед, как любят многие, не нужно.

Лимон может быть агрессивен для слизистой, а мед – это «сахарный» удар по поджелудочной, которая с утра не готова к таким сюрпризам, – отмечает специалист.

Завтрак должен включать в себя яблоко (отварное яйцо или творог) или медленные углеводы (кашу) с обязательным добавлением овощей.

Обед – самый массивный прием пищи, – пишет в своем Instagram-аккаунте врач-онколог. – Здесь должен быть белок (мясо или рыба), медленные углевод-ы.

Идеальный обед: нежирный суп, мясо или рыба, салат из свежих овощей, винегрет.



Перекусы – фрукты. Идеально – запеченное яблоко, салат из фруктов с йогуртом (несладким), кефир с сухофруктами.

Ужин лучше без сложных гарниров (макарон, риса, гречи и так далее). Основа – белок (те же мясо или рыба), а также овощи. Например: куриное филе, запеченная цветная капуста или овощное рагу.

Также рекомендуется включить в рацион натуральные пробиотики: квашеную капусту, соленье (в меру) огурцы, ряженку и чайный гриб (если нет из-

Также она советует выполнять легкие упражнения для стимуляции работы кишечника.

1. Встаем прямо, спина ровная, ноги чуть шире плеч. Руки – над головой, сцепляем пальцы, чтобы внутренняя сторона ладоней была направлена вверх. Плавное наклонаемся то в одну сторону, то в другую.
2. Лежим на полу, поочередно подтягиваем к животу согнутые в коленях ноги.
3. Сидим на полу, ноги вперед, переваливаемся поочередно на ягодицы и двигаемся вперед.

жоги). Кроме того, в течение дня следует пить больше простой воды. Перед сном можно выпить свежий кефир или йогурт».

ФОНД ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫМ ОНКОБОЛЬНЫМ «ОГРОМНОЕ СЕРДЦЕ»

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

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

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

Газета «На здоровье!», №6 (247), июнь, 2020 г. Газета зарегистрирована Западнo-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). Номер подписан 08.06.2020. Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактически – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №4072. Тираж – 5000 экземпляров. Дата выхода в свет: 09.06.2020.

Дорогие коллеги и друзья!

День медицинского работника – праздник не только для медицинского персонала, но и для всех, кого вылечили, вернули к активной жизни. И в каждом случае медики проявляют профессионализм, человеколюбие, душевную щедрость и чуткость.

Все это характеризует и работников нашего учреждения, многие из которых отдали своей профессии десятки лет, а в выздоровление детей вкладывают душу, знания и умения. От души желаем всем новых успехов, благополучия и здоровья!

От имени администрации и профсоюзной организации ОГАУЗ «Детская больница №1» главный врач Алексей БАЛАНОВСКИЙ, председатель Марина ЕЛИЗАРОВА

Уважаемые коллеги!
От души поздравляем вас с праздником!

Именно к вам, коллеги, обращаются люди в самые трудные минуты жизни, и вы неизменно приходите на помощь, вселяя надежду и веру в выздоровление. Душевность, самопожертвование и профессионализм – эти черты присущи нашим врачам и медсестрам.

Пусть жизнь выпишет для вас рецепт счастья и наградит удачей и хорошим настроением! Всем, кто работает в медицине, – признания и достойной оценки труда!



Профсоюзная организация
ОГАУЗ «Томский областной онкологический
диспансер»



Дорогие коллеги!
От всего сердца
поздравляем вас
с профессиональным
праздником –



ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!



Вы не только ответственно выполняете свою работу, но и дарите людям надежду на выздоровление и возвращение к полноценной жизни. И пусть в любой, даже самой сложной ситуации ваш профессионализм, чуткое сердце и золотые руки всегда будут вознаграждены признательностью и любовью пациентов!

Мира, процветания, благополучия и крепкого здоровья вам и всем вашим близким!

Администрация и профсоюзный комитет ОГАУЗ
«Городская клиническая больница №3 им. Б.И. Альперовича»

Дорогие коллеги, медики нашей области!
Примите искренние поздравления с праздником!

Ваш благородный труд не оценим, ведь именно от вас зачастую зависят жизнь и здоровье людей. Сегодняшняя ситуация борьбы с коварной инфекцией показала всеми миру, как важен и ценен труд медицинских работников.

Наши преподаватели делают всё, чтобы из стен колледжа выходили профессионалы, преданные своему делу. Они проявляют мастерство, неутомимость и заботу о своих воспитанниках.

Желаем всем успехов, счастья и, главное, здоровья!

От имени профсоюзной организации
Томского базового медицинского колледжа
председатель Ирина ЛЕБЕДЕВА



Ученые-медики, врачи, лаборанты, средний и младший медперсонал – всех вас объединяет общее дело – забота о здоровье людей. Каждый день вы спасаете, дарите надежду и возвращаете к жизни! И все время вы в поиске – новых способов и методов, лекарств и вакцин, – чтобы нам стало легче, чтобы мы радовались каждому дню. Спасибо вам огромное!