

# 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.

№6 (269)

ИЮНЬ, 2022 г.



## 19 июня – День медицинского работника



### Дорогие медицинские работники!

Наверное, непросто каждый день сталкиваться с чужой болью и страданиями. Принимать их близко к сердцу, постоянно искать возможность помочь пациенту, спасти его жизнь и здоровье. Но вам это удается!

Почетный и сложный труд человека в белом халате не всегда получает заслуженную оценку и благодарность больных, но это не мешает вам каждую минуту своей жизни посвящать людям.

Искренне благодарю вас за этот благородный труд! Желаю успехов в работе, счастья, благополучия и непременно здоровья!



**Владимир САМОКИШ,**  
депутат Государственной Думы  
Федерального Собрания Российской Федерации

### Дорогие коллеги!

Примите наши поздравления с профессиональным праздником –  
Днем медицинского работника!

Работа в медицине – нелегкое, но очень важное дело, требующее полной самоотдачи; не просто профессия – призвание. Наградой за труд становятся улыбки пациентов, которые благодаря вашему высокому профессионализму, вниманию и заботе сохранили самое ценное, что есть у людей – их здоровье.

Искренне благодарим вас за преданность профессии и самоотверженность, четкую организацию работы и готовность всегда прийти на помощь! От всей души желаем вам крепкого здоровья, вдохновения и, конечно, новых достижений на благо пациентов!



**Томский национальный  
исследовательский  
медицинский центр**  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

От имени коллектива Томского НИМЦ  
**Вадим СТЕПАНОВ,**  
член-корреспондент РАН,  
директор Томского НИМЦ



**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

Реклама.

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



## Уважаемые работники здравоохранения Томской области!



Накануне Дня медицинского работника хочу поздравить всех, кто имеет к нему самое непосредственное отношение – наших докторов, медсестер, санитарок!

Наш общий праздник еще раз демонстрирует, что миссия врачевания является одной из самых уважаемых, почетных в обществе, и наши медики с честью несут это высокое звание, беззаветно служа людям.

От всей души благодарю представителей медицинского сообщества за преданность делу, за активную жизненную позицию. Пусть самой большой наградой для вас станут улыбающиеся и благодарные лица ваших пациентов! Здоровья вам, благополучия и счастья!



**Наталья БУКРЕЕВА,**  
председатель Томской областной организации Профсоюза работников здравоохранения РФ



## Сердечно поздравляю всех работников здравоохранения области с ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Вы выбрали для себя одну из самых гуманных профессий в современном мире, которая требует высокой компетентности, преданности избранному делу, терпения и милосердия. И вы с честью выполняете свой долг. А в период борьбы с распространением коронавирусной инфекции стали настоящими героями!

Примите искреннюю благодарность за ваш высокий профессионализм, мужество и милосердие! Желаю вам доброго здоровья, благополучия и дальнейшей успешной профессиональной деятельности во благо пациентам!



**Александр ДЕНИСКИН,**  
руководитель Территориального органа Росздравнадзора по Томской области

## Дорогие коллеги и томичи!

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 желаю коллегам и всем медикам новых успехов, благополучия и здоровья!

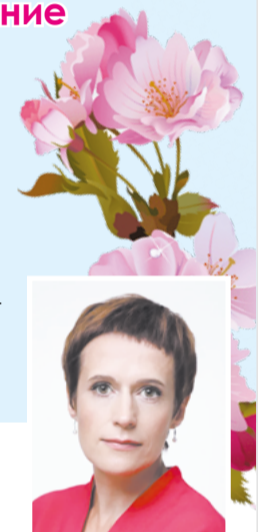


**Андрей КАРАВАЕВ,**  
главный врач ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»

## Дорогие коллеги, медицинские работники нашей области! Примите искренние поздравления с праздником!

Врачевание – это не просто работа, это искусство, наука и ежедневный труд с полной отдачей. Поэтому неслучайно в медицину приходят люди, которых отличает душевность, самопожертвование и стремление постоянно повышать свой профессионализм. Именно таких специалистов готовит наш колледж. И я хочу выразить большую благодарность всем, кто работает в нашем коллективе, за опыт, знания, заботу о своих воспитанниках!

Оставайтесь верными своей профессии, будьте здоровыми, успешными и счастливыми!



**Татьяна ЛОЖКИНА,**  
директор Томского базового медицинского колледжа, отличник здравоохранения РФ



## НОВОСТИ

### НАГРАДЫ ТОМСКИМ МЕДСЕСТРАМ

Почетные грамоты департамента здравоохранения Томской области за многолетний добросовестный труд и в связи с Международным днем медицинской сестры вручил сотрудницам пяти медучреждений Томска первый заместитель начальника облздрава Андрей Наумов.

Награждение прошло на праздничной конференции, посвященной Международному дню медицинской сестры. Организатором мероприятия выступила Томская региональная общественная организация «Профессиональная ассоциация медицинских сестер Томской области».

Почетными грамотами облздрава были отмечены сотрудницы поликлиники №10, детской горбольницы №2, роддома им. Н.А. Семашко, томской клинической психиатрической больницы и станции скорой медицинской помощи.



## НОВЫЙ ЦИФРОВОЙ МАММОГРАФ

Цифровой маммограф – оборудование для рентгенографического обследования молочной железы – поступил в больницу № 2 Томска. Стоимость аппарата составляет 14,2 миллиона рублей.

Маммография является одним из лучших методов диагностических исследований и позволяет распознать рак молочной железы на ранней стадии. Новый маммограф соответствует современным требованиям и стандартам. Он надежен в эксплуатации и обеспечивает высокое качество изображения, а также комфорт для пациента и врача.

Приобретен маммограф из средств федерального и областного бюджетов

по программе национального проекта «Здравоохранение».

Теперь проходить обследование на новом маммографе ежегодно смогут более 16 тысяч томичек, прикрепленные к больнице № 2. Для дополнительной консультации снимки можно передавать специалистам профильных медучреждений Томска или в другой регион. Данные вносятся в систему хранения цифровых изображений, а значит врач получит возможность следить за состоянием пациента в динамике.

В облздраве отметили, что в этом году новое оборудование на 123 миллиона рублей появится в семи учреждениях здравоохранения Томской области.

## ПОБЕДИТЕЛИ ФОТОКОНКУРСА

Состоялось награждение победителей томского фотоконкурса «Связь поколений в здравоохранении».

Гран-при получил фотокосплей на картину художника Владимира Ушакова «Медсестры», автор – главный врач Чаинской районной больницы Леонид Нурғалиев.

В номинации «Династия» первое место занял коллектив НИИ онкологии Томского НИМЦ с фотоработой «Зарождение династии». Также коллектив НИИ онкологии стал победителем в номинации «Мое призвание – медицина» со снимком «На светлой стороне силы».

В номинации «Судьба, отданная людям» победил Александр Луговской из

Колпашева с фотографией «Когда сбывается мечта».

Первое место в «Наставничестве» заняла секретарь больницы скорой медицинской помощи Екатерина Труханова, она сняла «Внимательный взгляд наставника».

В номинации «Врачи в спорте» первой стала Любовь Соколова из Стрежевской горбольницы с «Движением вперед».

Специальный приз от Центра медицинской и фармацевтической информации получила работа «Рыбка», автор – специалист по связям с общественностью МСЧ № 2 Екатерина Дубовицкая.

Специальный приз жюри получил Олег Монастырев из Стрежевого за фотографию «Хозяйка красной зоны».

## ПРИЧИНЫ ОНКОЛОГИИ У МОЛОДЫХ

Томский НИМЦ будет искать причины развития онкологии у молодых. Исследования будут проводиться в рамках инициированного НИИ онкологии Томского НИМЦ консорциума, к которому уже присоединились ведущие профильные организации страны.

Соглашение о создании консорциума «Этиология и патогенез рака полости рта пациентов молодого возраста» на базе НИИ онкологии Томского НИМЦ подписали представители НИИ онкологии им. Н.Н. Блохина, НИИЦ радиологии Минздрава России, Главного военного клинического госпиталя имени академика Н.Н. Бурденко, МКНЦ им. А.С. Логинова и Сеченовского университета.

Стороны проведут научные исследования и создадут совместный биобанк биологических образцов и регистр клиничко-патологических параметров больных для установления причин рака полости рта в молодом возрасте и раз-



работки методов его лечения. Итогом совместной работы будут новые решения для эффективной ранней диагностики и терапии заболевания.



## Дорогие коллеги! От всей души поздравляю вас с ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

**В** канун праздника хочу выразить искреннюю признательность всему нашему большому коллективу за профессионализм, самоотверженность, верность своей профессии. Особые слова благодарности – ветеранам, которые трудятся в нашем учреждении десятки лет!

И я желаю вам и всем, кто причастен к медицине, значительных успехов, профессионального роста!

Пусть у каждого из вас будет самая главная награда – благодарная улыбка пациента!

Никогда не теряйте надежды на лучшее, будьте счастливы, здоровы и благополучны!



**Евгений НОВИЦКИЙ,**  
главный врач  
ОГАУЗ «Больница №2»



## Уважаемые медицинские работники! Примите искренние поздравления с профессиональным праздником!



**Игорь ЧЕПЕНЬКОВ,**  
управляющий  
Томским отделением  
№8616  
ПАО Сбербанк

**Э**тот праздник можно по праву считать днем все-народного признания благородного труда врачей, медицинских сестер, всех работников здравоохранения, кто сердцем чувствует боль и страдания людей и помогает сохранить самое дорогое – здоровье и жизнь.

Врачевание требует современных знаний, высокой самоотдачи и лучших человеческих качеств. Всё это вы проявляете каждый день, и за это вас ценят пациенты.

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



## Станция скорой медицинской помощи

# В ОДНОЙ КОМАНДЕ

Фармацевта высшей категории Елену Николаевну СМИРНОВУ знает почти весь коллектив ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи». Вот уже почти 30 лет она трудится в аптеке станции – выдает каждой бригаде медиков все необходимое для работы на вызове. Коллеги отзываются о ней не только как о высокопрофессиональном специалисте, но и как о вежливой и приветливой сотруднице.

### Выбирая профессию

**С**вою жизнь с медициной Елена Смирнова связала по совету старшей сестры, тоже медика. В их семье профессия медицинского работника всегда считалась почетной.

– В детстве белые халаты врачей или медсестер были для меня символом чистоты, бескорыстия, самоотверженности, – объясняет Елена Николаевна. – Из всех специальностей мне больше нравилась фармация с ее порядком, чистотой, таинством получения лекарств из различных порошков и растворов. Поэтому после школы я поступила в Томское медико-фармацевтическое училище. Успешно окончила его в 1988 году и по распределению уехала работать в аптеку Нижнего Тагила.

В 90-х годах она вернулась назад в Томск. Оказалось, что работу по специальности найти очень сложно. Через знакомых узнала, что есть вакансия на Станции скорой медицинской помощи. Правда, обязанности фармацевта аптеки скорой отличались от привычных: рабочий график предусматривал суточные дежурства, нужно было хорошо знать специфические лекарства.

– Я подумала, что специальность свою знаю хорошо, так что с новыми обязанностями справлюсь, – рассказывает Еле-

на Смирнова. – В итоге на новом месте я освоилась быстро, тем более что мне помогали прекрасные, дружные коллеги аптеки. Сегодня понимаю, что мне очень повезло и с должностью, и с коллегами.

### Беспокойное хозяйство

В течение суточной смены Елена Смирнова с напарницей обслуживают около 180 посетителей. Задача фармацевтов – выдать бригадам нужные медикаменты, расходные материалы, медицинскую аппаратуру. Самое «горячее» время – утром и вечером, перед началом суточной и 12-часовой смен.

В аптеке хранятся лекарства более 80 наименований, включая наркотические, психотропные и другие, требующие особого учета. Елена Николаевна знает, где лежит каждый препарат. Часто используемые лекарства фармацевты размещают в специальных коробках на большом столе.

– Эту систему мы придумали сами, так значительно экономится время обслуживания, – объясняет фармацевт.

В ее обязанности входит не только своевременное обслуживание выездных бригад, но также заполнение журналов учета лекарств и медицинских изделий, контроль сроков годности

**Председатель профкома ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Светлана ПАВЛОВА:**

*– От всей души поздравляю Елену Николаевну Смирнову и всех наших сотрудников с Днём медицинского работника!*

*С честью выполняю свой долг, вы сохраняете самое дорогое – жизнь и здоровье. Желаю вам новых профессиональных успехов, здоровья и благополучия! С праздником!*

и условий хранения препаратов, своевременная подача заявок на склад для пополнения запасов аптеки. В стерилизационном отделении аптеки она обрабатывает и упаковывает медицинский инструментарий и салфетки для перевязок.

Практически всю смену фармацевт проводит на ногах. При этом Елена Николаевна всегда приветлива, даже в самый напряженный пик эпидемии COVID-19 не утратила своей доброжелательности.

– Когда я прихожу на свое рабочее место, все проблемы оставляю дома, – объясняет она. – Нельзя здесь создавать негативную атмосферу, ведь бригады едут спасать людей. Я, как и другие наши сотрудники аптеки, чувствую свою причастность к работе скорой, мы ведь в одной команде.



**Фармацевт Елена СМИРНОВА**

### О любимой работе

Елена Смирнова рассказывает, что за прошедшие тридцать лет аптека значительно изменилась. Расширился перечень препаратов, увеличился ассортимент выдаваемого медоборудования, стало меньше работы в стерилизационном отделении. Одновременно с этим возросли и усложнились контроль и учет. Сегодня работа в аптеке идет на более профессиональном уровне, и это не может не радовать.

– Конечно, с годами стало сложнее выдерживать суточные дежурства, тем не менее работаю все равно с удовольствием, – говорит фармацевт.

За свой добросовестный труд Елена Смирнова награждена Почетными грамотами администрации города Томска, департамента здравоохранения, Станции скорой медицинской помощи.

– В медицину идут совершенно разные по характеру люди, – рассуждает о своей профессии Елена Николаевна. – Объединяет их одно – неравнодушие к чужой боли, готовность прийти на помощь в трудную минуту, самоотверженность. Важно, что с годами не изменилось главное: профессия медика все также благородная и почетная. Я сделала правильный выбор и горжусь тем, что я медицинский работник.

**Марина ДИАМАНТ**



## ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ПРИМИТЕ ТЕПЛЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

Профессия медика, как никакая другая, требует не только мастерства, но и чуткости, душевного тепла, сострадания. Она становится образом жизни. Эти слова относятся и к моим коллегам, работа которых требует огромной ответственности, стремительного принятия решений и профессионализма.

Настоящую самоотверженность проявили наши сотрудники во время борьбы с вирусной пандемией. Коллеги, спасибо вам огромное! Будьте любимы и счастливы, крепкого вам здоровья!

**Олег ПОПАДЕЙКИН, главный врач  
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи»**



## Уважаемые медработники! Дорогие коллеги! От души поздравляю вас с ДНЕМ МЕДИКА!

Работа врача, медсестры, лаборанта требует большой личной отдачи, немалых сил, ответственности, высокого профессионализма. Но дело, которому мы служим, почетно и благородно.

Я хочу выразить особые чувства признательности всем, кто работает в нашем коллективе.

Огромное спасибо за ваш опыт, знания, добрые чуткие руки!

Успехов вам, крепкого здоровья и личного счастья!

 открытая  
лаборатория

**Александр КРАВЧЕНКО,  
директор  
«Открытой лаборатории»**



## Уважаемые коллеги! Примите искренние поздравления с ДНЕМ МЕДИКА!

Среди наивысших ценностей для человека всегда были его жизнь и здоровье. И медицинские работники во все времена пользуются особым уважением в обществе.

В нашем учреждении трудится множество замечательных врачей, талантливых организаторов, известных ученых. Их отличают профессионализм, преданность своему делу, ответственность и милосердие. В канун праздника желаем всем новых успехов, творческих поисков, счастья и здоровья!

**Юрий ТЮКАЛОВ,  
главный врач клиники НИИ онкологии ТНИМЦ РАН,  
кандидат медицинских наук,  
Марат МУХАМЕДОВ,  
председатель профкома, доктор медицинских наук,  
профессор СибГМУ**



## НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН

# ВЛЮБЛЕННАЯ В СВОЮ ПРОФЕССИЮ

О высоком профессионализме Ирины КАРТАШОВОЙ свидетельствуют ее высшие категории врача-терапевта и врача – специалиста ультразвуковой диагностики, членство в Евразийской ассоциации терапевтов. Вот уже 20 лет она трудится в клинике НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН и считает, что ей очень повезло с выбором специальности и коллективом.

### В солидной клинике

С первых дней Ирина Геннадьевна была погружена масштабом работы и научной спецификой учреждения. В клинику поступают пациенты не только из Томской области, но и из регионов Сибири и Дальнего Востока по профилю научной тематики института и его клинических отделений. Ежегодно проходят лечение около двух тысяч пациентов. Большинство из них вначале обращаются в консультативно-диагностическое отделение.

Именно это отделение стало местом работы Ирины Геннадьевны. Сегодня она, как врач-терапевт, консультирует практически всех пациентов, при необходимости проводит и УЗИ-диагностику.

– Работа в составе такой клиники мне очень нравится, – признается Ирина Геннадьевна. – Мы внедряем в практику инновационные методы диагностики и лечения, разработанные нашими учеными. И сами вносим посильный вклад.

Ирина Карташова блестяще защитила кандидатскую диссертацию по тематике, связанной с влиянием невротических и аффективных расстройств на психосоматические гастроэнтероло-



**Врач-терапевт, врач – специалист ультразвуковой диагностики Ирина КАРТАШОВА**

гические заболевания.

– Прослеживается четкая связь: соматическое заболевание влияет на психическое здоровье и наоборот, – поясняет Ирина Геннадьевна. – Моя задача – не просто выявить и лечить патологию, но и делать это с научным подходом.

### Изменилась мечта

А ведь когда-то Ирина мечтала стать хирургом. В родном Якутске 14-летней школьницей работала санитаркой в хирургическом отделении, поступила в Томский медуниверситет. Уже в студенчестве вновь работала санитаркой, медсестрой, посещала кружок кафедры общей хирургии... По обстоятельствам вынуж-

дена была отказаться от своего желания. Но не изменила мечте стать настоящим специалистом!

Всё, чем она занималась в юности, здорово пригодилось на профессиональном поприще. Ирина Геннадьевна не боится «трудных пациентов», всегда стремится досконально разобраться в клиническом случае и при этом остается терпеливой и доброжелательной.

### Стрессы и болезни

– В нашей работе важное место занимают правила общения с пациентами. К нам попадают особенные люди, заболевание которых связано с психотравмирующими ситуациями, а иногда с утратой близких, и нужно при-

ложить все усилия, чтобы им помочь, – говорит специалист.

В последнее время значительно прибавилось пациентов с различными невротическими расстройствами. Большую роль играют стрессовые ситуации – как реальные, так и информационные, которые люди черпают из ТВ. У впечатлительных людей это порождает постоянную тревогу, раздражительность, депрессию. Рядом с такими состояниями соседствуют повышенное давление, проблемы с пищеварением, бессонница... О том, что пациенты ценят терапевта Карташову, свидетельствует тот факт, что именно к ней стремятся попасть на лечение. А так как многие бывают в клинике систематически, то Ирина Геннадьевна досконально знает не только состояние здоровья, но и семейные истории многих пациентов.

### Коллектив с традициями

– Мы работаем в одной команде с психиатрами, другими специалистами, – отмечает врач. – Когда-то мне оказали хорошую помощь опытные специалисты, сегодня уже я могу помочь советами молодым врачам. Традиции, которые были заложены

основателями института и клиники, у нас продолжают, одна из них – трепетное отношение к непростым пациентам и уважительное – к коллегам. У нас нет текучки в коллективе, мы многому учимся на различных форумах и внедряем в практику новые методы диагностики и лечения. В этом большая заслуга директора НИИ Н.А. Бохана и главного врача клиники В.Ф. Лебедевой.

### Профессия – лучшая!

Ирина Геннадьевна отличается неутомимой энергией и вне работы, все эти годы она член профсоюза. Активно участвует в спартакиадах, праздниках, которые организует профком во главе с председателем С.Н. Мальцевой. Особенно нравится праздник, посвященный Дню медработника. В этот день медики солидарно говорят, что их профессия – лучшая. И наша героиня это подтверждает.

– Я рада, что работаю в медицине, – признается Ирина Геннадьевна, – любимому делу отдаю душу, у меня взаимопонимание с пациентами! Я с удовольствием спешу на работу и радуюсь, когда наши пациенты идут на поправку.

**Валентина АНТОНОВА**



# КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

**Самая распространенная причина испорченного летнего отдыха – кишечная инфекция. С наступлением теплых дней заболеваемость острыми кишечными инфекциями резко возрастает. Особенно часто страдают ими дети.**

**Сотрудники филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в г. Томске в преддверии летних каникул рассказывают, как избежать заражения кишечными инфекциями и не испортить себе лето тяжелым заболеванием.**



**П**о данным ВОЗ, среди пациентов, страдающих острыми кишечными инфекциями, 60-70 процентов приходится на детей до 14 лет. В России общая заболеваемость этими инфекциями остается на высоком уровне, а пик наступает в летнее время.

Острые кишечные инфекции – большая группа инфекционных заболеваний, которые объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации организма.

## Основные симптомы

Возбудителями острых кишечных инфекций бывают как бактерии, вирусы, так и простейшие одноклеточные. В организм они попадают через рот: вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Реже заражение происходит от больного человека.

Инкубационный период у всех кишечных инфекций варьируется от нескольких часов до десяти суток. С началом заболевания инфицированный чувствует слабость, снижение аппетита, тошноту. Затем у него резко повышается температура, болит в животе, начинается диарея или рвота.

Дети наиболее подвержены острым кишечным инфекциям по нескольким причинам.

## пути передачи инфекций:

- **контактно-бытовой** – через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки;
- **пищевой** – при употреблении недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания;
- **водный** – при питье сырой воды и молока, купании в открытых водоемах.

Во-первых, у них еще слабо развиты гигиенические навыки. Если родители за ними не уследят, они легко засунут в рот грязную игрушку или забудут перед едой помыть руки.

Во-вторых, у детского организма еще плохо развит иммунитет. Факторы иммунной защиты в желудочно-кишечном тракте у детей формируются к 5-летнему возрасту. Если ребенок уже переболел, иммунитет у него образуется нестойкий и вероятность повторного инфицирования очень высока.

## Самолечение под запретом!

Увидев небольшое недомогание в начале заболевания, родители, как правило, пытаются самостоятельно лечить своего ребенка.

**Специалисты компании «МАКС-М» обращают внимание родителей на то, что при подобных симптомах необходимо срочно обратиться к врачу или вызвать скорую медпомощь.** Помните: самолечение может привести к серьезному ухудшению состояния ребенка, а иногда и летальному исходу!

Так, например, если вы даете малышу лекарства от диареи, это может привести к тяжелой интоксикации его организма. Ведь диарея – естественный способ организма вывести токсины наружу.

Давать пить марганцовку при рвоте также не стоит. Не имея специального образования, вы не сможете рассчитать правильную дозу раствора.

Прием вроде бы безобидных болеутоляющих препаратов может скрыть проявление различных заболеваний в острой фазе – аппендицита, острого холецистита, кишечной непроходимости и многих других. В результате теряется время на эффективную помощь маленькому больному.

Категорически запрещено при подобных симптомах использовать грелку. Тепло усилит воспаление в разы.

Родители, помните: для детского организма острые кишечные инфекции страшны не диареей или рвотой, а тяжелыми интоксикациями, которые могут привести к острой почечной недостаточности, нарушениям гемодинамики. Крайне опасным для жизни является обезвоживание!

## Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске дают рекомендации о том, как избежать кишечных инфекций.

- ✓ Приучайте своего ребенка следить за личной гигиеной. Совсем маленьких детей не забудьте похвалить, когда они моют руки с мылом перед едой и после пользования туалетом. Следите, чтобы малыш не тянул в рот игрушки, поднятые с земли, немывые фрукты и овощи.
- ✓ Во время отдыха на природе, даче пейте только кипяченую воду и молоко, приучайте к этому своего ребенка. На курортах употребляйте только бутилированную воду. Не стоит пить из водяных фонтанчиков. Если вы оказались в путешествии по горной местности, знайте, что в разреженном воздухе вода закипает при меньшей температуре, поэтому важно иметь при себе специальные обеззараживающие таблетки.
- ✓ Перед тем как дать своему ребенку сочную морковку с грядки, тщательно вымойте ее и обдайте кипятком. Помните, что на вашем огороде растут не только овощи, но еще и множество патогенных микроорганизмов.
- ✓ На курортах в странах Азии ешьте только вымытые вами лично фрукты и следите, чтобы вода при этом действительно была чистой. Употребляйте только замороженный вами лед из бутилированной воды. Не покупайте на рынках нарезанные фрукты.
- ✓ Купайтесь только в установленных для этих целей местах. Из всех возможных водоемов отдавайте предпочтение водоемам с проточной водой. Но даже в них не допускайте попадания воды детям в рот. Это же касается и бассейнов, ведь в них могут купаться инфицированные люди.
- ✓ Никогда не покупайте консервы с рук и не употребляйте в пищу соленья собственного производства, если вздулась крышка на банке, рассол сильно помутнел. Даже если вы промоете овощи, патогенная микрофлора может быть уже внутри плодов.
- ✓ Следите за тем, чтобы мясные продукты, которые вы даете ребенку, были тщательно прожарены или проварены. Особенно это важно в отношении рыбы и морских продуктов. Недоваренные моллюски – один из самых популярных источников острых кишечных инфекций.
- ✓ Если на отдыхе вы зашли в кафе, где явно пренебрежительно относятся к соблюдению санитарных условий, лучше его сразу покинуть и поискать другое место.
- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на два часа.
- ✓ Отправляясь в отпуск, выясните, где в случае необходимости вы сможете получить квалифицированную медицинскую помощь и как туда обратиться.





## Дорогие коллеги, примите искренние поздравления с ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Это праздник всех, кто посвятил себя самой благородной профессии. Но особо хочу сказать о коллегах: в нашем центре работают талантливые, трудолюбивые и ответственные врачи, медсестры, младший медицинский персонал, лаборанты, сотрудники аптеки...

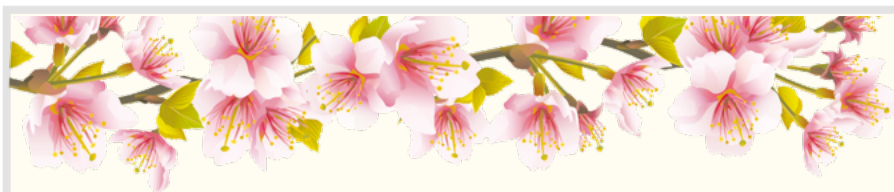
Многие из них являются членами первичной профсоюзной организации и вносят свой вклад в улучшение условий труда, в повышение качества медуслуг.

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

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



**Светлана ЧАЩИНА,**  
председатель профсоюзной организации  
ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический  
медицинский центр»



## Уважаемые коллеги! От души поздравляю вас с праздником!

Именно к вам обращаются люди в самые трудные минуты жизни, и вы неизменно приходите на помощь, вселяя надежду и веру в выздоровление.

Душевность, самопожертвование и профессионализм – именно эти черты присущи людям в белых халатах.

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



**Всеволод ГУЛЯЕВ,**  
председатель профсоюзной организации  
НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН



## Сердечно поздравляю всех работников здравоохранения области с ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

Именно в этот день медицинские работники по-особому ощущают свою необходимость и значимость, гордятся своей профессией, своими успехами и достижениями.

Люди доверяют вам самое ценное – здоровье, и вы оправдываете это доверие преданностью делу, мастерством и отзывчивостью. Желаю вам счастья, здоровья, успешного творческого и профессионального развития и только благодарностей от пациентов!



**Сергей АНОХИН,**  
директор ООО «МК Алимпекс»

## АНТИКРИЗИСНЫЕ ЦЕНЫ

В честь  
Дня медицинского  
работника!

в центре микрохирургии  
глаза «ТОМОКО»

- Лазерная коррекция зрения:  
ЛАСИК от 23 200 руб./глаз,  
ФРК от 15 300 руб./глаз.
- Хирургия КАТАРАКТЫ.

Все современные технологии лечения глаз!

Всем читателям газеты  
«На здоровье!»  
офтальмологическое обследование  
за 1200 рублей до 30.06.2022!

НАШ АДРЕС:  
ул. Герцена, д. 68, 2. **ТОМОКО**  
Тел. 8 (3822) 52-08-40.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## ПУНКТЫ СЕРОПРОФИЛАКТИКИ

В Томске круглосуточные пункты серопротифакики действуют на базе трех медицинских организаций.



Для взрослых:  
● в **МЕЖВУЗОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ** (ул. Киевская, 74),  
● в **ПОЛИКЛИНИКЕ № 4** (Афганский центр на ул. Интернационалистов, 2а).  
Для детей - в **ДЕТСКОЙ БОЛЬНИЦЕ № 1** (Московский тракт, 4).

В Томской области работает горячая линия департамента здравоохранения «Осторожно, клещ!»:  
8 (3822) 516-616 и 8-800-350-8850.

В пунктах пострадавшим окажут необходимую медицинскую помощь, а при наличии показаний поставят противоклещевой иммуноглобулин.

## ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В ТОМСКЕ

Центры здоровья созданы для практически здоровых людей. Сюда может обратиться любой гражданин России.

С собой нужно иметь всего два документа – паспорт (свидетельство о рождении) и полис обязательного медицинского страхования.

При первом посещении вы станете обладателем Карты здоровья, пройдете обследование (объем исследований – по желанию и решению посетителя). Затем врач расскажет вам, каково состояние здоровья на данный момент, и даст необходимые рекомендации.

В Центрах здоровья осуществляется прием лиц с 18 лет. Полноценное обследование, консультации специалистов, возможность следить за своим прогрессом – и все это бесплатно!

Центры здоровья помогают:

- оценить свою физическую форму;
- получить помощь в избавлении от вредных привычек;
- проанализировать свое питание;
- узнать, есть ли риски сердечно-сосудистых заболеваний;
- получить рекомендации о том, как сделать свой образ жизни и образ жизни своих детей более здоровыми.



● **ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**  
на базе ОГБУЗ  
«Медико-санитарная часть № 2»  
Адрес: Томск, ул. Бела Куна, 3.  
Режим работы:  
будние дни – 08.00-18.00.  
Руководитель центра – Онюшева  
Валентина Ивановна.  
Тел.: 8 (3822) 64-45-47,  
8 (3822) 64-42-33 (регистратура).

● **ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**  
на базе ОГАУЗ «Томская  
областная клиническая больница»  
Адрес: Томск, ул. Ивана Черных, 96.  
Режим работы:  
будние дни – 08.00-16.00.  
Руководитель центра – Найденева  
Надежда Евгеньевна.  
Тел.: 8 (3822) 64-44-23,  
8 (3822) 64-39-60 (регистратура).

● **ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**  
на базе ОГАУЗ «Межвузовская  
поликлиника»  
Адрес: г. Томск, ул. Киевская, 74.  
Режим работы:  
будние дни – 08.00-18.00.  
Руководитель центра – Кицанова  
Тамила Ивановна.  
Тел. регистратуры – 8 (3822) 553-548.



# apteka.ru

## Всегда рядом с вами!



Служба обработки заказов\*: 8-800-700-88-88  
(круглосуточно, звонки по России бесплатны)

18+

Аптека ру – сервис по поиску и заказу\* лекарств и иных товаров.  
\*Под заказом на Аптека ру понимается заявка аптеки поставщику на поставку товара. Не является публичной офертой.  
АО НПК «Катрен», 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11.

Реклама.

### АСИНОВСКАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА



**ОГБУЗ «Асиновская районная больница»** входит в число крупнейших районных больниц Томской области. Имеет амбулаторно-поликлиническую сеть на 745 посещений в смену: две поликлиники для взрослых, детскую поликлинику, женскую консультацию, четыре врачебные амбулатории (из которых одна передвижная), семь ОВП, 21 ФАП.

В структуре больницы функционируют отделение медицинской профилактики по проведению профилактического обследования населения, первичное сосудистое отделение, отделение гемодиализа. Лечебно-диагностическая база постоянно обновляется, имеются компьютерный томограф, рентгенологические аппараты, передвижной флюорограф.

#### МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ:

- служебное жилье или частичная компенсация найма жилья, участие в соцпрограммах по приобретению жилья;
- участие в программе «Земский доктор»;
- размещение детей сотрудников в дошкольных учреждениях;
- возможность получения смежной профессии и др.

Информацию по трудоустройству вы можете получить у начальника отдела кадров Людмилы Геннадьевны Шашковой по телефону: **8 (38241) 2-78-03 доб. 263**  
E-mail: [shashkova@acrb.tomsk.ru](mailto:shashkova@acrb.tomsk.ru)  
Сайт: [acrb.tomsk.ru](http://acrb.tomsk.ru)

Адрес: Томская область, г. Асино, ул. Гончарова, 170. Главный врач – Артем Вячеславович Левшин.

#### ВАКАНСИИ:

- врач скорой медицинской помощи,
- врач-терапевт участковый,
- врач – анестезиолог-реаниматолог,
- врач-педиатр,
- врач – акушер-гинеколог,
- врач-неонатолог,
- врач-психиатр,
- врач-рентгенолог,
- врач-патологоанатом,
- врач общей практики (семейный врач),
- врач-эндокринолог,
- врач-стоматолог детский,
- врач-физиотерапевт,
- врач-онколог,
- врач-хирург,
- врач-кардиолог,
- врач-инфекционист,
- врач-эндоскопист,
- заведующий ФАП, фельдшер,
- фельдшер скорой медицинской помощи,
- акушерка,
- медицинские сестры,
- инструктор по лечебной физкультуре.

## Живи активно O<sub>2</sub>

вода, насыщенная  
кислородом



**ИННОВАЦИОННЫЙ  
ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ВЕДЕТ АКТИВНУЮ  
ЖИЗНЬ**



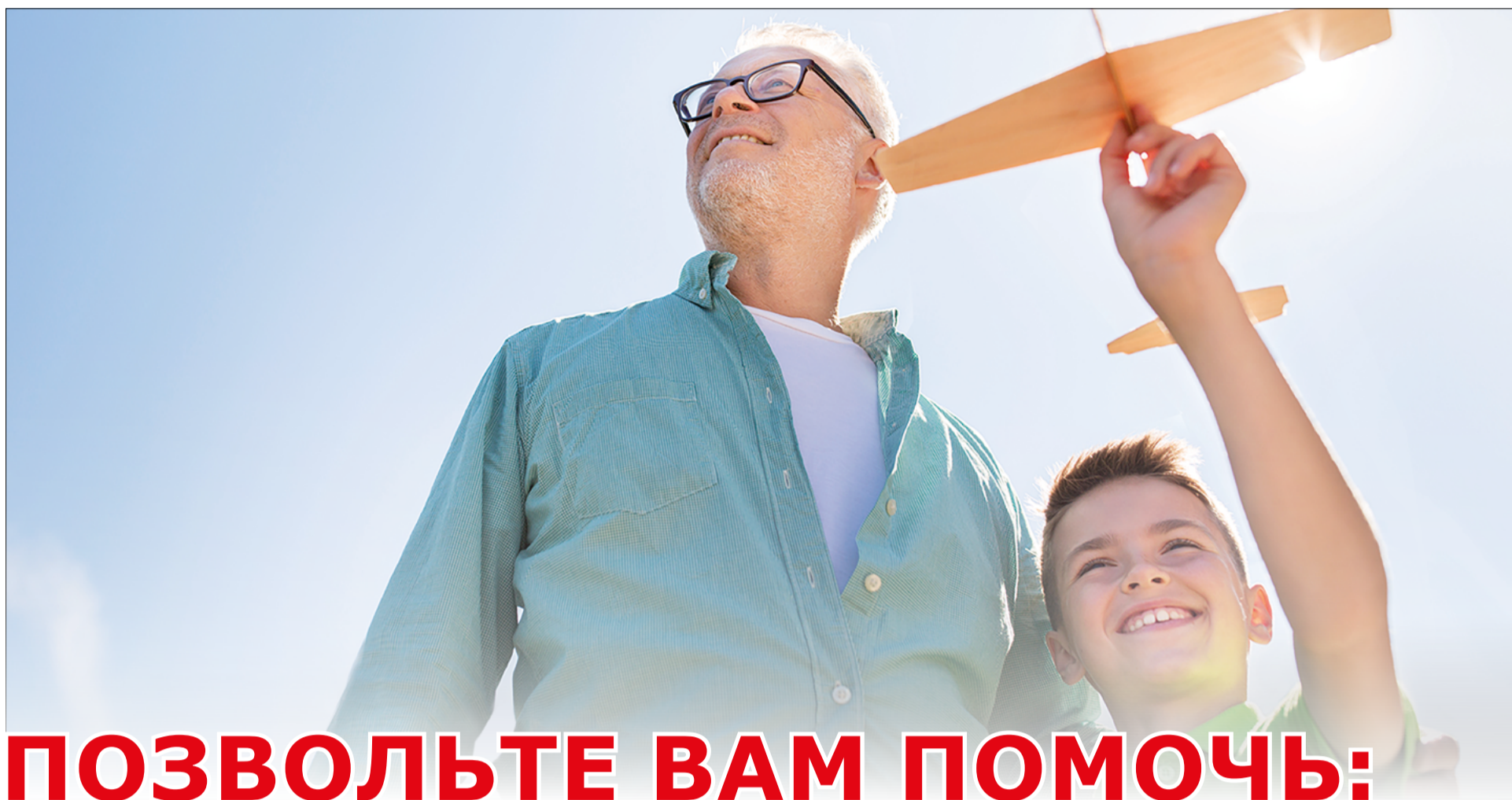
**ДАРИТ СИЛЫ  
И СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ**



**ПОВЫШАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ  
И КОНЦЕНТРАЦИЮ  
ВНИМАНИЯ**

Реклама.





# ПОЗВОЛЬТЕ ВАМ ПОМОЧЬ: ВАКЦИНАЦИЯ 60+

**Люди в возрасте от 60 лет и старше внесены Министерством здравоохранения Российской Федерации в приоритетную группу по вакцинации от новой коронавирусной инфекции COVID-19. Страховая компания «СОГАЗ-Мед» расскажет о вакцинации лиц данной категории.**

**Н**ачнем с того, что вакцинация является самым надежным способом защиты от тяжелого течения коронавирусной инфекции и возможных необратимых последствий. Люди старшего возраста переносят заболевание более тяжело, чем молодые, однако в целом на прививку реагируют гораздо легче. По данным врачебных исследований, это связано с особенностями иммунной реакции организма в таком возрасте.

## Возможны побочные реакции?

Если после прививки возникли побочные реакции: повышение температуры, боль в месте укола, общее недомогание и головная боль – эти симптомы, как правило, проходят не более чем за двое суток. Применяющиеся сегодня в нашей стране вакцины прошли клинические исследования на добровольцах от 60 лет, поэтому их безопасность и эффективность для лиц именно этого возраста доказаны.

## Какие противопоказания?

Среди застрахованных популярен вопрос: являются ли хронические заболевания противопоказа-

С начала 2021 г. **свыше 1,5 млн человек** проинформированы компанией «СОГАЗ-Мед» о вакцинации. Большая часть этих людей – застрахованные старше 60 лет.

нием для вакцинации? Ответ на него звучит так: обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, поскольку люди с хроническими заболеваниями больше других рискуют заболеть COVID-19 в тяжелой форме.

Сердечно-сосудистые заболевания, диабет – это дополнительные поводы для вакцинации, наличие множественных хронических заболеваний и гериатрических синдромов не являются противопоказаниями.

Следует учесть, что прививка должна выполняться в период ремиссии хронического заболевания. Вакцинация может быть проведена через 2-4 недели после острого заболевания или купирования обострения хронического заболевания, а при нетяжелых ОРВИ, острых

инфекционных заболеваниях ЖКТ вакцинацию проводят после нормализации температуры.

Если пациент по состоянию здоровья принимает лекарства, это не значит, что прививка ему противопоказана. Перед проведением вакцинации проконсультируйтесь с лечащим врачом, и, возможно, он скорректирует схему лечения.

## Надо ли ставить прививку после перенесенной инфекции?

Если застрахованный переболел COVID-19, то все равно следует сделать прививку через определенное время после выздоровления, а также обязательно пройти углубленную диспансеризацию.

## Обращайтесь в вашу страховую компанию

Все эти меры должны способствовать увеличению количества людей, защищенных вакцинацией, и приближению к уровню, достаточному для формирования коллективного иммунитета. Сейчас этот уровень по стране приблизился к 50%, а целевой показатель составляет 80%.

– В целях повышения доступности медицинской помощи «СОГАЗ-Мед» проводит информирование населения о необходимости вакцинации, прохождения углубленной диспансеризации для перенесших заболевание, о порядке получения медицинской помощи в период пандемии, – комментирует **генеральный директор «СОГАЗ-Мед» Д.В. Толстов**. – Страховыми пред-

## О компании

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает первое место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек.

«СОГАЗ-Мед» 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.

ставителями «СОГАЗ-Мед» ведется активная работа с застрахованными старше 60 лет, так как мы понимаем необходимость персонального подхода к таким гражданам. Наши специалисты помогают им получить медицинскую помощь, записаться к врачу и на вакцинацию, отвечают на вопросы о профилактике заболеваний. Здоровье и спокойствие застрахованных являются приоритетом деятельности «СОГАЗ-Мед».

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает, что граждане, застрахованные по ОМС, могут записаться на вакцинацию от COVID-19 на портале Госуслуг или в поликлинике.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».**

**СОГАЗ** | Обязательное медицинское страхование

Лиц. ОС № 3230-01 от 28.02.2019  
Медицинская страховая компания: Томский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

**МАКС-М**  
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01 от 23.01.2017  
Медицинская страховая компания АО «МАКС-М», филиал в г. Томске

Найдите время для своего здоровья и помните: ранняя диагностика заболеваний увеличивает шансы на выздоровление без тяжелых последствий и длительного восстановления. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм, и помогите ему справиться с опасностями своевременно!  
**Телефоны бесплатной горячей линии: в Томске – 8-800-555-88-03, по России (круглосуточно) – 8-800-333-60-03.**