

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.

№7-8 (270) ИЮЛЬ-АВГУСТ, 2022 г.

ИТОГИ АКЦИИ «СПАСИБО ДОКТОРУ!»



Победитель в номинации «Народный доктор» социальной акции «Спасибо доктору!» – акушер-гинеколог, заместитель главного врача по медицинской части Асиновской районной больницы Наталья ТЕРЕНТЬЕВА (в центре)

Ко Дню медицинского работника состоялось награждение победителей ежегодной социальной акции «Спасибо доктору!». Подробнее об итогах акции читайте на стр. 2.

ЖИВИ АКТИВНО
 O_2
вода, насыщенная кислородом

VIVAL
ПИТЬЕВАЯ ВОДА
НАСЫЩЕНА O_2 КИСЛОРОДОМ
МЕТАЛЛОБИДНАЯ

Реклама.



ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ



ДАРИТ СИЛЫ И СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ



ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Санаторий «Синий Утес»
приглашает всех на летние программы:



«Встречай лето!»

Программа от 5 дней – **11 000 рублей.**



«Яркое лето»

Программа от 7 дней – **16 000 рублей.**



«Программа восстановления после COVID-19»

От 10 дней – **31 000 рублей.**



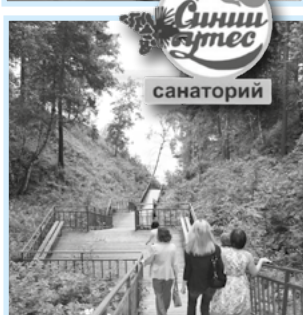
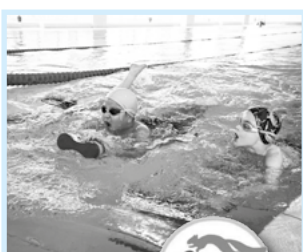
Туры выходного дня

Длительность – от двух суток.

В санатории проводится лечение:

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

Подробности на нашем сайте
siniy-utes.ru



Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

ИТОГИ АКЦИИ «СПАСИБО ДОКТОРУ!»

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Итоги акции, которая состоялась в регионе в 12-й раз, подвела заместитель губернатора по социальной политике Алена Левко.

За время акции (с 1 апреля по 10 июня) жители Томской области оставили 16 269 «спасибо» врачам, медсестрам, провизорам и фармацевтам региона. Благодарности поступили в адрес 154 областных, федеральных и частных медучреждений и аптек, 1780 медицинских работников, фармацевтов и провизоров.

– Акция «Спасибо доктору!» давно полюбилась всем жителям региона. Присоединяясь к тем теплым словам признательности, которые поступили от благодарных пациентов. Есть такая народная поговорка: «Доброе слово окрыляет!». Пусть у вас за спиной чаще вырастают крылья от добрых слов ваших пациентов! – сказала Алена Левко.

Победители получили дипломы, памятные статуэтки с символом акции, подарки от партнеров и организатора акции. Акцию «Спасибо доктору!» проводит Центр медицинской и фармацевтической информации департамента здравоохранения Томской области.

Информационным партнером акции выступила и наша газета «На здоровье!».



• В номинации «**Моя любимая больница**» победу одержала **поликлиника №10**, набрав наибольшее количество голосов пациентов.

• «**Народным доктором**» стала акушер-гинеколог, заместитель главного врача по медицинской части Асиновской районной больницы **Наталья ТЕРЕНТЬЕВА**.

• В номинации «**Народная медсестра / народный медбрат**» второй раз за историю акции лучшим стал старший медицинский брат терапевтического отделения Томской областной клинической больницы **Дмитрий ВЛАСОВ**.

• Победителем в номинации «**Моя любимая аптека**» также вторично признана «**Губернская аптека**».

• Звания «**Народный аптекар**» удостоена **Татьяна ТОКМАКОВА**, провизор аптеки «Мой доктор» (Северск, ул. Калинина, 26а).

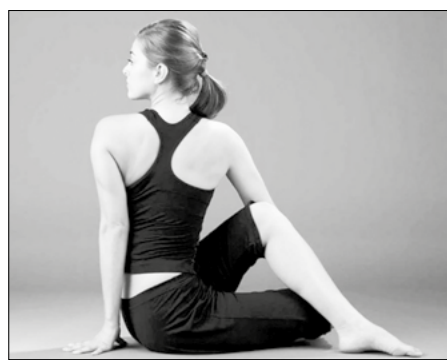
СУ ДЖОК И ДВИЖЕНИЯ

В Томском Суджок центре «Радуга» пациентам помогают укрепить здоровье не только методом Су Джок, но и с помощью специальных физических упражнений, так называемых спиральных движений. Рассказывает руководитель центра Галина БУТОВА.

– Галина Павловна, что такое Су Джок терапия?

– Су Джок терапия (Су – кисть, Джок – стопа) – это метод альтернативной медицины, которому чуть более 35 лет. В его основе лежит принцип подобия кисти и стопы человеческого телу, который отражает не только анатомическое, но и функциональное состояние организма.

Основоположник метода, создавший стройную систему знаний о человеке, о мире, автор большого числа книг в области акупунктуры, также разработавший методы для укрепления физического здоровья с помощью движений, например спиральной гимнастики, – ученый, профессор Пак Чжэ Ву (Южная Корея).



Реклама.

– В чем причина популярности метода Су Джок?

– В его эффективности, безопасности, удобстве применения, а также в отсутствии противопоказаний. Есть простой способ найти нужную точку на кисти или стопе, простимулировать ее и получить результат. Это может быть эффективно в острых ситуациях. В случае хронического заболевания важно обратиться к специалисту по Су Джок терапии, который имеет более глубокие знания и владеет разными подходами в этой области, и пройти курс лечения.

– Можно ли изучить этот метод для помощи себе и своим близким?

– Да, существует программа обучения, разработанная Международной Су Джок Ассоциацией (ISA). Семинары, лекции проводятся очно и онлайн. Я преподаю этот метод более 20 лет, имея международные сертификаты преподавателя. О предстоящих курсах можно узнать по телефону.

– А как улучшить или поддержать здоровье с помощью физических упражнений?

– Это действительно возможно, если заниматься регулярно. В нашем центре очень важное направление для поддержания здоровья – это обучение и занятия в группе найти нужную точку на кисти или стопе, простимулировать ее и получить результат. Это может быть эффективно в острых ситуациях. В случае хронического заболевания важно обратиться к специалисту по Су Джок терапии, который имеет более глубокие знания и владеет разными подходами в этой области, и пройти курс лечения.

ВАЖНО: метод Су Джок официально признан МЗ РФ и отнесен к категории рефлексотерапии. Соответствующий сертификат выдан Национальной профессиональной ассоциацией специалистов народной медицины и оздоровительных практик.

ПРИХОДИТЕ К НАМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!
Центр «Радуга»: г. Томск,
ул. Набережная Озера, 26.
Тел. 8-913-104-46-39,
e-mail – sdraduga@mail.ru,
сайт – www.sujok-tomsk.ru,
VK «Томский Суджок центр»

НОВОСТИ

НАГРАДЫ УЧЕНЫМ-МЕДИКАМ

• Академик РАН, директор НИИ психического здоровья Томского НИМЦ **Николай БОХАН** стал лауреатом премии WACP (World Association of Cultural Psychiatry) «Новаторская работа в области культуральной психиатрии в знак признания новаторского вклада в культуральную психиатрию».

Торжественная церемония вручения награды состоится в Роттердаме (Нидерланды) во время 6-го Всемирного конгресса WACP 15-17 сентября 2022 г.

• Директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН **Сергей ПОПОВ** стал лауреатом Премии им. Е.Н. Мешалкина за выдающийся вклад в



Николай БОХАН



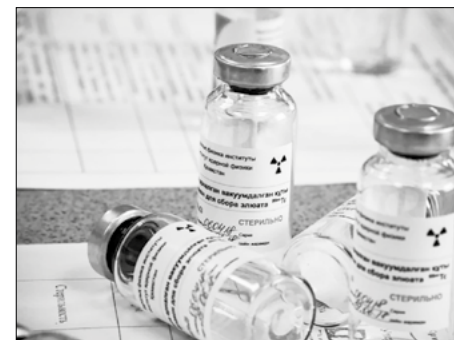
Сергей ПОПОВ

развитие сердечно-сосудистой хирургии, новых методов диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ТЕРАПИИ РАКА

В НИИ онкологии Томского НИМЦ успешно применили инновационный метод терапии пациента с метастатическим раком предстательной железы с использованием радиофармпрепарата Лютеций-177-ПСМА.

Этот метод терапии используется в мире относительно недавно. Клиника НИИ онкологии Томского НИМЦ первой за Уралом успешно применила его в лечении метастатического рака предстательной железы.



ЗАРПЛАТЫ МЕДРАБОТНИКОВ

Среднемесячная зарплата в сфере здравоохранения Томской области за 2021 год составляла 47 тысяч рублей, что на 7,6 % меньше, чем в целом по экономике региона – 50 955 рублей.

В Томской области в 2021 году в организациях здравоохранения трудилось 31,3 тысячи работников, что больше, чем до пандемии, на 1,5 тысячи человек (если сравнить с 2019 годом). Большинство работников – 25,5 тысячи человек (81,5 %) – трудилось в больничных организациях.

Среднемесячная заработная плата в области здравоохранения составляла 47 066 рублей, что на 7,6 % меньше, чем в целом по экономике Томской области (50 955 рублей). Заработная плата работников здравоохранения по сравнению с 2019 годом в номинальном выражении увеличилась на 10,7 %.

Оклад ряда бюджетников, включая врачей, медперсонал больниц, учителей школ, педагогов техникумов и других, с 1 июня увеличивается на 20 %.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Бюро судебно-медицинской экспертизы Томской области

С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ СИЛ

Заведующая отделом, врач – судебно-медицинский эксперт высшей категории, отличник здравоохранения РФ Светлана МЕЛЬНИКОВА посвятила более 33 лет работе в Бюро судебно-медицинской экспертизы Томской области. Она пример преданности любимому делу, авторитетный и уважаемый специалист.

Мечтала с детства

Когда-то на выбор профессии медика нашей героиней повлияли бабушка, в прошлом боевая медсестра, и мама, у которой есть медсестринское образование. Но Светлана мечтала стать не просто врачом, а именно врачом-экспертом. Здесь уже сказывались впечатления о фильмах, где действовали криминалисты и судмедэксперты.

Романтические мечты о профессии сочетались у юной девушки с упорством, настойчивостью, умением достигать поставленной цели. Поэтому после окончания медучилища в городе Рубцовске Алтайского края она поехала именно в Томский медицинский институт, о котором была наслышана. И уже на первом курсе лечебного факультета пришла на кафедру судебной медицины, где ее больше всего поразили экспонаты музея. Тогда же твердо решила, что будет работать только в этой области медицины.

– У меня не было страха, как у многих юных студентов, мне всё было интересно, хотелось побывать на месте происшествия, увидеть всё своими глазами, – вспоминает сегодня Светлана Юрьевна.

Ее желание исполнилось – уже во время интернатуры в 1989 году она пришла работать в Бюро судебно-медицинской экспертизы. Это учреждение и сегодня ее второй родной дом.

Служба и опасна, и трудна

– Практика показала, что работа судмедэксперта очень разнообразна. Тем более тогда в нашем отделе, который называется «отдел судебно-медицинской экспертизы потерпевших, обвиняемых и других лиц», работали только два врача, – рассказывает специалист. – У нас были суточные дежурства. Помню, как ночью

выезжали в район со следователями для экспертизы изнасилования девушки большой группой мужчин. Морально это всё непросто.

Наша профессия требует определенных черт характера: стрессоустойчивости, обладания собой, быстрого принятия решений. Каждый случай с потерпевшим нужно рассматривать как очередной ребус или загадку, требующую ответа. А работа в нашем отделе включает изучение травм, побоев, увечий, полученных криминальным путем, составление заключения о тяжести повреждений и способе их нанесения.

Мы делаем экспертизы при спорных половых состояниях: установление пола, девственности, беременности, бывших родов, аборта и т. д. А также проводим экспертизы при половых преступлениях.

Судмедэксперт дает подписку об уголовной ответственности за результаты работы, занимается дачей пояснений в помощь следствию, выезжает на место происшествия, участвует в следственных экспериментах, судах. Тесно взаимодействуем мы с различными отделами бюро.

За прошедшие годы многое изменилось. Сегодня, например, в нашем отделе работают уже четыре врача с медсестрами, нет суточных дежурств (это функция другого отдела). Само бюро значительно выросло структурно и численно, лабораторные отделы оснащены самым современным оборудованием.

Но объем работы не уменьшается. Если говорить об изменениях в статистике происшествий, которыми занимается отдел, то в последнее время увеличилось количество наркотических, алкогольных



Заведующая отделом, врач – судебно-медицинский эксперт высшей категории Светлана МЕЛЬНИКОВА

отравлений, случаев ДТП, половых преступлений (когда на просторах интернета взрослые мужчины соблазняют малолеток либо в связи с изменениями в Уголовном кодексе осматриваются дети, сбжавшие из дома), выросло количество обращений родителей на освидетельствование детей, получивших даже незначительные ушибы.

Прежней, как и десятки лет назад, остается большая ответственность специалиста.

Без права на ошибку

Сама же Светлана Юрьевна – человек исключительно обязательный, она просто живет работой: приходит в 7 часов утра, за полтора часа до официального начала

МНЕНИЕ

Владимир ЧЕРЕМНЫХ, начальник ОГБУЗ «Бюро судебно-медицинской экспертизы Томской области»:

– Светлана Юрьевна входит в «золотой кадровый фонд» нашего учреждения. Это добросовестный, грамотный специалист, способный решать задачи любой сложности. В качестве руководителя отдела она обеспечивает эффективную, слаженную работу коллектива. Мы ее очень уважаем и ценим!

рабочего времени, в отпуске не отключает телефон – вдруг коллегам понадобится совет или консультация. Те ценят своего руководителя за огромный опыт и профессионализм.

Уже 18 лет Светлана Юрьевна с успехом руководит коллективом: держит на контроле проведение всех экспертиз, тщательно проверяет документы, сама берется за самые сложные экспертизы. Постоянно совершенствует свой профессиональный уровень на курсах повышения квалификации, различных форумах и путем самообразования.

– За каждой экспертизой стоит судебное решение, а значит, судьба человека, ошибаться мы не имеем права, – заключает специалист.

Об эффективности работы отдела свидетельствуют такие цифры: по итогам 2020 года отделом было произведено более четырех с половиной тысяч судебно-медицинских экспертиз, из них сама заведующая провела 751 исследование, или 17 % от общего количества экспертиз. Большинство из них исполнялись в срок до 14 суток, что свидетельствует о грамотной организации работы.

Многолетний добросовестный труд Светланы Юрьевны по достоинству отмечен многими наградами, недавно она была удостоена и Почетной грамоты Министерства здравоохранения РФ. Но самой большой наградой для себя она считает возможность заниматься любимой работой, в которую она вкладывает душу, силы, умения и знания.

Валентина АНТОНОВА

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ ЛЕТОМ

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в результате несчастных случаев дети страдают больше, чем от всех болезней вместе взятых. Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- **в возрасте до 4 лет** дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир;
- **в возрасте от 5 до 10 лет** несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка;
- **в возрасте от 10 до 14 лет и старше** – вследствие борьбы за лидерство. Подросток, познавая свою «нескладность», старается скрыть ее напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуровновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

Можно ли обезопасить своего ребенка?

Если для маленьких детей достаточно создать постоянный надзор, то ребята постарше нужно обучать основам профилактики несчастных случаев. Родители прежде всего должны изменить свое собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения. Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести



себя правильно! Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения. Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснить, что именно следует делать и чего делать нельзя.

Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.

Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Подробно разъясните

ребенку, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.

Профилактика утоплений

Несчастные случаи на воде происходят из-за купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать. Для предупреждения утопления необходимо:

- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить ребенка защитными средствами, в случае если он не умеет плавать.

Профилактика ожогов

Для предупреждения ожогов ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги. Запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых. Объясните, почему нельзя кидать в костер патроны, баллоны под давлением и прочие предметы, которые любят поджигать подростки из любопытства.

Профилактика падений с высоты

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях. Проведите ребенку разъяснительную беседу о том, чем опасны игры в этих местах, с упоминанием реальных примеров из жизни. Подробно объясните правила пользования аттракционами и качелями.

Дома обеспечьте ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах. Объясните, что москитные сетки не защищают от падений, покажите, как легко они выпадают при малейшем надавливании.

Профилактика ДТП

Объясните ребенку, почему опасно кататься на велосипеде или роликах рядом с проезжей частью. Если у вашего ребенка есть мопед, повторите с ним правила дорожного движения. Научите детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательными.

(Из открытых источников)

Включение прививки в часть нацкалендаря с оговоркой «по эпидемическим показаниям» означает, что решение о вакцинации – кого конкретно и в каком порядке будут прививать – принимается дополнительно, с учетом ситуации с распространением конкретной инфекции.

В список прививок по эпидемическим показателям входят такие болезни, как туляремия, чума, бруцеллез, сибирская язва, бешенство, холера, брюшной тиф, корь, дифтерия, полиомиелит, клещевой энцефалит, некоторые виды лихорадок и другие инфекционные заболевания. В документе оговариваются условия, при которых прививка от этих инфекций становится обязательной. Так, прививка от клещевого энцефалита должна делаться всем работникам, выезжающим на работу или отдых в эндемичные районы.

Впервые в эту часть календаря Минздрав включил и прививку против COVID-19. Это не значит, что теперь такая прививка будет в обязательном порядке делаться всему населению ежегодно. Но для отдельных приоритетных групп вакцинация будет обязательной.

Кому рекомендовано прививаться?

Календарь прививок выделяет три категории россиян, которым рекомендовано поставить прививку от коронавирусной инфекции. Первая категория имеет наибольший риск инфицирования, последняя – наименьший.

В первую очередь рекомендуется вакцинироваться гражданам в возрасте 60 лет и старше, страдающим хроническими заболеваниями (диабетом, ожирением, заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.). Также в первую категорию вошли работники медицинских, образовательных, социальных организаций и жители городов с населением более одного миллиона человек.

Во вторую категорию включены военнослужащие, работники сферы услуг, транспорта, энергетики, полиции.

В третью категорию наряду с государственными и муниципальными служащими, студентами и призывниками, включены и подростки. В отношении этой группы в документе подчеркивается, что «вакцинация детей от 12 до 17 лет (включительно)... проводится добровольно по письменному заявлению одного из родителей (или иного законного представителя)».

Собственно, такой порядок проведения противокоронавирусных прививок уже введен в абсолютном большинстве регионов – и тут обновленный нацкалендарь не преподнес никаких сюрпризов. В то же время при проведении вакцинации всегда есть исключения: прививку не делают в

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19 ВОШЛА В НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

С 2022 года вакцинация от коронавирусной инфекции входит во вторую часть Национального календаря профилактических прививок – вакцинация по эпидемическим показаниям.

Как это нововведение повлияет на жизнь россиян, рассказывают сотрудники филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в г. Томске.



случае, если у человека есть противопоказания. Но, конечно, медотвод должен быть официально оформлен.

Вакцинация детей и подростков

Распространение дельта-штамма в 2021-2022 годах привело к тому, что подростки стали тяжелее болеть и хуже восстанавливаться после перенесенной инфекции. Кроме того, были зафиксированы летальные случаи. Вакцинация подростков нужна для их защиты от тяжелого течения инфекции, а также для защиты окружающих, которых они могут инфицировать.

Вакцина для подростков была зарегистрирована осенью прошлого года. Она называется «Гам-КОВИД-Вак М», второе название – «Спутник М». Согласно итогам клинических испытаний, у нее высокая эффективность.

Сегодня вакцинация остается наиболее безопасным способом борьбы с инфекционными заболеваниями. Организация плановых прививочных кампаний, иммунизация в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок остаются базисом сохранения здоровья населения.

Пройти вакцинацию от COVID-19 можно в поликлиниках региона в часы работы согласно утвержденному расписанию без предварительной записи. В выходные дни в Томске также работают мобильные пункты вакцинации, с графиком работы которых можно ознакомиться на официальном сайте департамента здравоохранения Томской области.

ВСЕ ПРИВИВКИ ИЗ НАЦИОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ ДЕЛАЮТСЯ БЕСПЛАТНО.

важно!

Отказ от вакцинации также может повлечь за собой некоторые ограничения, в том числе:

– запрет на въезд в страны, в которых та или иная прививка обязательна;

– временный отказ в приеме в образовательные и оздоровительные учреждения, если есть угроза эпидемии; – отказ в приеме на работу или отстранение от работ, если человек рискует подхватить инфекцию.