

# НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"  
и будьте здоровы!



Дипломант Всероссийского конкурса СМИ  
"Здоровая жизнь в здоровом обществе" – 2006 г.

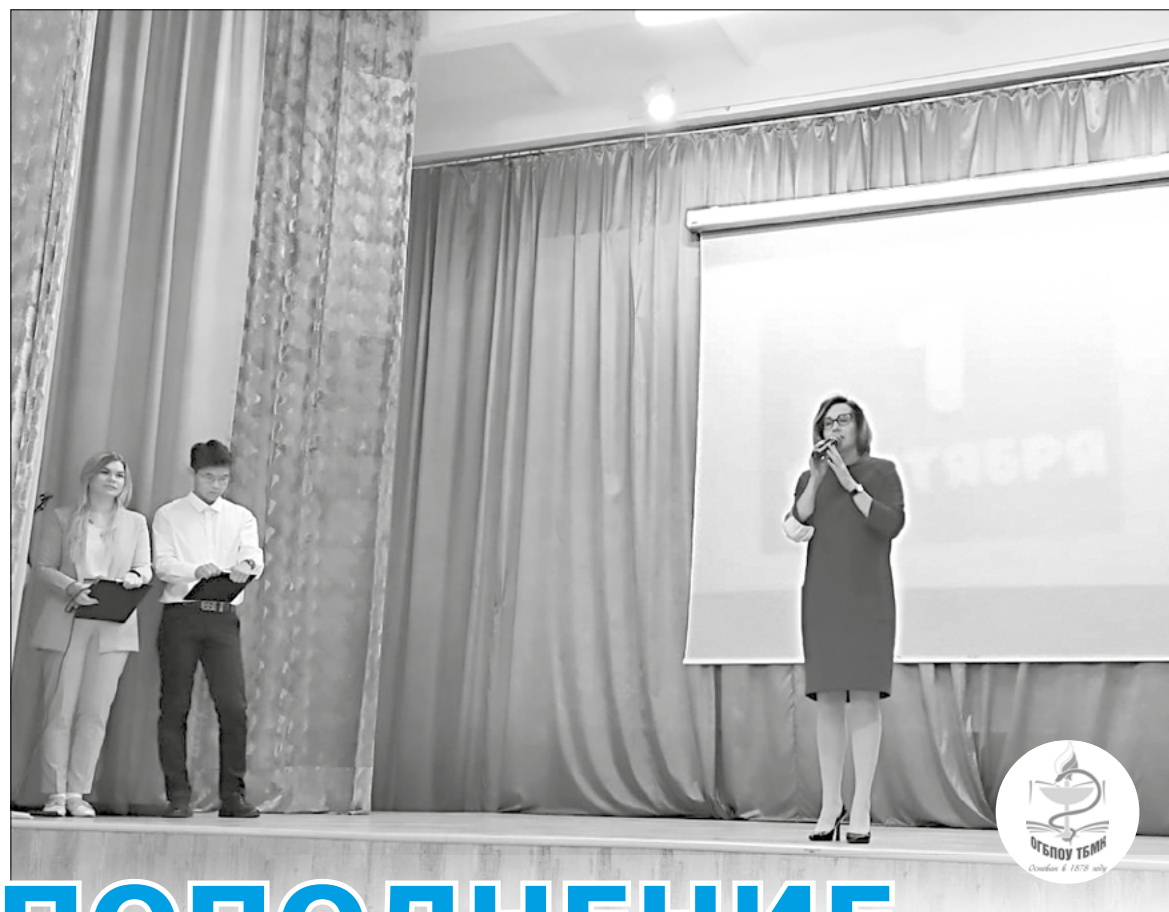
Ежемесячная медицинская газета

12+

Издается с января 1998 г.  
Выходит в первую неделю месяца.

№9 (260)

СЕНТЯБРЬ, 2021 г.



## ОТЛИЧНОЕ ПОПОЛНЕНИЕ В МЕДКОЛЛЕДЖЕ!

**Приемная кампания в Томском базовом медицинском колледже в этом году имела свои особенности со знаком плюс: было больше бюджетных мест, поданных заявлений и отправленных писем!**

### Больше студентов и выше конкурс

В отличие от прошлого года набор студентов проводился в очном формате, дистанционно абитуриенты лишь отправляли пакеты документов в бумажном виде через почтовых операторов связи. Таких писем было больше, чем обычно – более трехсот. И еще один рекорд этого года – 1350 заявлений! Они были в основном от жителей Томска, Северска, Томской области (774 заявления), соседних регионов – Кемеровской, Новосибирской об-

ластей, Алтайского края, также подали документы 11 иностранцев (четверо из них поступили).

Главная особенность нынешней приемной кампании – увеличение плана набора на 100 бюджетных мест. Впервые за много лет на специальность «Лечебное дело» были приняты 100 студентов (вместо 50 в 2020 году). Количество студентов, поступивших на специальность «Сестринское дело» (на базе 11 классов, очно-заочная форма, бюджет), увеличилось с 50 до 75.

*(Окончание на 2-й стр.)*

**МРТ ЭКСПЕРТ**  
федеральная сеть диагностических центров



ДИАГНОСТИКА  
С ГАРАНТИЕЙ



## МРТ-исследование на рассеянный склероз в «МРТ Эксперт»

Полная диагностика рассеянного склероза **15 600 Р**

Это комплексное МРТ-обследование головного мозга и всего спинного мозга с двойной дозой контрастного препарата, включающее в себя:

1. МРТ-исследование головного мозга с контрастированием.
2. МРТ-исследование шейного отдела позвоночника с контрастированием.
3. МРТ-исследование грудного отдела позвоночника с контрастированием.
4. Двойная доза контрастного препарата.\*
5. Выдача результатов исследования на CD диске / рентгеновской пленке (на выбор).
6. Описание и консультация врача-рентгенолога.

[mrtexpert.ru](http://mrtexpert.ru)

+7 (3822) 645-600

Томск, проспект Ленина, 39

\*Двойная доза контрастного препарата улучшает визуализацию изменений при рассеянном склерозе.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА 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](mailto:evazmed@mail.ru)

Реклама.



# ОТЛИЧНОЕ ПОПОЛНЕНИЕ В МЕДКОЛЛЕДЖЕ!



(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

Также на 25 человек увеличился набор на эту же специальность на базе 9 классов, бюджет (150 вместо 125). В целом заветные студенческие билеты получили почти 600 человек (483 в ТБМК и 100 в Колпашевском филиале).

На очной форме обучения наиболее востребованной оказалась специальность «Фармация» (на базе 9 классов, бюджет) – 12 человек на место! Высокий конкурс был на специальностях «Сестринское дело» (на базе 9 классов, коммерция) и «Акушерское дело» (на базе 11 классов, бюджет) – здесь на каждое место претендовали 8 человек!

На очно-заочной форме обучения особой популярностью пользовалась специальность «Сестринское дело» (на базе 11 классов, коммерция) – 6 человек на место. Благодаря высокому конкурсу приемная комиссия ТБМК смогла набрать абитуриентов с лучшей успеваемостью. Так, средний балл зачисленных составил 4,2.

Традиционно медколледж дополнительно к результатам ЕГЭ проводит психологическое тестирование. Поступающие должны обладать определенными чертами характера, морально-этическими качествами, которые позволяют справляться с нелегкой медицинской деятельностью в полном объеме. Тестирование прошли более 2000 абитуриентов.

## Для учения с увлечением

Молодое пополнение студентов пришло в учебное заведение с более чем 140-летней историей, замечательными традициями и всем необходимым для получения качественных, всесторонних знаний и навыков.

Администрация и сотрудники колледжа очень постарались, чтобы новый учебный год для студентов и преподавателей ТБМК начался в современных и безопасных условиях: мы отремонтировали помещения, обновили два компьютерных класса, наглядную информацию, приобрели новую мебель в учебные аудитории, а также массу дезинфицирующих средств, чтобы никто не болел! – отметила директор колледжа Татьяна Ложкина.

В ТБМК работают уникальные мастерские, в которых студенты обучаются по стандартам федерального проекта «Молодые профессионалы»: «Медицинский и социальный уход», «Акушерская помощь женщине и новорожденному», «Стоматология профилактическая», «Фармацевтика», «Скорая неотложная помощь».

Мастерские – это целые комплексы, максимально приближенные к реальным рабочим местам будущих специалистов, – поясняет Татьяна Юрьевна. – В них студенты будут в игровой форме овладевать самыми передовыми технологиями, применяемыми в будущей профессии, а экзамены станут сдавать в формате выполнения практического задания.

Стоит отметить, что ТБМК имеет статус сертифицированного центра и является площадкой для проведения регионального этапа всероссийского чемпионата «Молодые профессионалы» по компетенциям «Фармацевтика», «Медицинский и



**В мастерской «Фармацевтика» практические занятия максимально приближены к реальной работе фармацевта в аптеке**

**Благодаря высокому конкурсу приемная комиссия ТБМК смогла набрать абитуриентов с лучшей успеваемостью. Средний балл зачисленных составил 4,2.**

социальный уход». Сегодня стоит задача ввести на региональном чемпионате «Молодые профессионалы» в ноябре 2021 года новую компетенцию «Лечебная деятельность».

Кроме того, студенты ТБМК имеют возможность реализовать себя в самых разных молодежных движениях. В колледже функционируют восемь студенческих центров различной направленности, каждый из них имеет своего руководителя и студенческий актив. Примерно четверть студентов колледжа постоянно вовлечена в активную внеучебную жизнь, а во время массовых мероприятий их число возрастает.

Студенты участвуют во всероссийском движении «Волонтеры-медики» федерального проекта «Научись спасать жизнь», а также волонтерских движениях

«Достучаться до сердец», «Лаборатория С.В.И.П.Е.Р.», «Школа донора» и др.

Студенты занимаются в культурном центре, где им помогают раскрыть творческие способности. Есть в медколледже и спортивный центр, где ребята занимаются усиленной подготовкой в разных видах спорта. Работают патриотический центр и музейный центр «Память, что веками не забыть».

В центре качества образования студенты помогают друг другу решать вопросы с успеваемостью. В рамках проекта «Я куратор» обучают студентов, которые будут помогать первокурсникам адаптироваться и вовлекать их во внеучебную деятельность.

Активисты студенческого Медиацентра занимаются подготовкой информационных материалов о важных событиях в жизни колледжа. Центр «Студсовет общежитий» решает все вопросы по комфортному проживанию в общежитиях.

Студенты медколледжа регулярно участвуют в различных областных студенческих конкурсах и акциях, олимпиадах профессионального мастерства.

Адаптироваться к учебному процессу и новому коллективу помогают первокурсникам два штатных педагога-психолога и социальный педагог.

Так что впереди у студентов – увлекательная и познавательная жизнь!

**Валентина АНТОНОВА**

## поздравление



**– Дорогие студенты, преподаватели! Поздравляю всех с Днём знаний!**

*Желаю, чтобы этот учебный год для каждого из вас получился интересным, ярким, полным полезных открытий и запоминающихся событий, связанных с учебой или преподаванием в колледже.*

*Учиться и учить необыкновенно увлекательно. Несмотря на трудности, это дает и студентам, и преподавателям возможность познать мир, раскрыть таланты и вместе сделать что-то хорошее для себя, колледжа или любимого города. Учеба объединяет нас, помогает лучше понять себя и других, находить друзей и создавать новое.*

*Пожелаю студентам быть упорными в учебе, активно участвовать в общественной, волонтерской, творческой деятельности – это позволит вам раскрыть таланты и найти свое призвание в жизни!*

*Преподавателям желаю педагогических открытий, творческой и созидательной деятельности, чтобы своим педагогическим мастерством вы создавали возможности для самореализации каждого студента!*

*Пусть этот год вдохновит вас на достижения, которыми можно будет гордиться.*

*Энергии и увлеченности всем!*

**Татьяна ЛОЖКИНА,  
директор ТБМК,  
отличник  
здравоохранения**

## В ТОМСКЕ

# ЧЕТЫРЕ МОБИЛЬНЫХ ПУНКТА ВАКЦИНАЦИИ БУДУТ РАБОТАТЬ ДО ОКТЯБРЯ

**В связи с высокой востребованностью вакцинации в мобильных пунктах региональный оперативный штаб по противодействию распространению COVID-19 принял решение продлить работу четырех мобильных пунктов вакцинации в Томске: в библиотеке им. Пушкина и ТЦ «Лето», а также в двух отделах МФЦ «Мои документы» – на проспекте Фрунзе, 103д и на улице Пушкина, 63/5.**

До 1 октября включительно в мобильных пунктах можно будет поставить первый компонент вакцины, до 22 октября – второй (через три недели после первого). Также в этот период здесь можно привиться «Спутником Лайт». Этим препаратом могут вакцинироваться томики через полгода после перенесенного COVID-19 или поставившие прививку ранее.

Режим работы мобильного пункта в областной библиотеке им. Пушкина (ул. К. Маркса, 14) в будни с 10.00 до 20.00, в субботу с 10.00 до 15.00; в ТЦ «Лето» (ул. Нахимова, 8, стр. 13) – с понедельника по пятницу с 10.00 до 18.00, в выходные с 10.00 до 15.00; в МФЦ «Мои документы» (пр. Фрунзе, 103д и ул. Пушкина, 63/5) – с понедельника по пятницу с 9.00 до 19.00.

Перед вакцинацией проводится обязательный осмотр врачом-терапевтом, при себе необходимо иметь паспорт, полис и СНИЛС.

Мобильные пункты вакцинации начали работу в Томске в конце июня, за этот период медики привили более 20 тысяч томичей. На сегодняшний день в регионе привито 277 729 человек, из которых 250 075 полностью завершили вакцинацию.





# Для детей всей Томской области: НАЧАЛОСЬ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

При поддержке депутата Госдумы Татьяны Соломатиной в регионе реализуется проект по строительству Областной многопрофильной детской больницы

**П**о инициативе депутата Государственной Думы России Татьяны Соломатиной в департаменте здравоохранения Томской области состоялось рабочее совещание по развитию детского здравоохранения в регионе. Представители медицинского сообщества обсудили проект строительства областной многопрофильной детской больницы. Благодаря усилиям Татьяны Соломатиной и администрации региона в сентябре прошлого года был дан старт этому масштабному для всей нашей области проекту.

Из областного бюджета выделено 63 миллиона рублей на выполнение проектных работ. До 1 декабря 2021 года должны быть выполнены инженерные изыскания и сам проект нового медучреждения. Планируется, что больница будет построена в Томске на улице Черных в Северном медицинском городке.

Депутат Соломатина видит свою задачу в том, чтобы привлечь федеральное финансирование на реализацию столь значимого социального проекта.

## Все виды медицинской помощи детям – в одном месте

Сохранение и укрепление здоровья граждан являются одним из ключевых направлений в депутатской работе Татьяны Соломатиной. Вместе с властями региона она лоббирует на федеральном уровне интересы Томской области по строительству важных медицинских объектов.

На особом контроле Соломатина держит строительство хирургического корпуса онкологического диспансера, который будет сдан в следующем году. Не меньше усилий депутат прикладывает для того, чтобы в регионе была построена областная многопрофильная детская больница.

– Томская область давно нуждалась в многопрофильной детской больнице, где в одном месте были бы сосредоточены все виды медицинской педиатрической помощи. 10 лет назад в Томске появился перинатальный центр, что во многом по-



**Планируется, что в многопрофильной детской больнице будет открыт стационар на 550 коек, лабораторно-диагностический, хирургический и соматический блоки, а также консультативная поликлиника на 250 посещений в смену.**

влияло на значительное снижение младенческой смертности, и по этому показателю Томская область сегодня одна из лучших в Сибири. Но чтобы дети были здоровыми и им оказывалась своевременная квалифицированная медицинская помощь, необходимо создавать соответствующие условия. Власти региона это отлично понимают, – отметила Татьяна Соломатина.

Сейчас в Томской области нет учреждения для детей, где в одном месте была бы сконцентрирована специализированная медпомощь по разным профилям. Пока педиатрическая служба находится в разных больницах Томска.

Стационар областной детской больницы – на ул. Карла Маркса, детская консультативная поликлиника – на пр. Кирова, детская хирургия – на ул. Олега Кошевого, ряд специализированных отделений – на Московском тракте, отделение химиотерапии и онкогематологии – на ул. Черных в Областной клинической больнице.

– То, что детская специализированная медицинская помощь сегодня находится в разных концах города, доставляет большие сложности родителям и детям, паци-



ентам, приезжающим в областной центр из сельских районов области.

С появлением детской многопрофильной больницы логистика станет простой и доступной. Там соберутся все специализированные детские службы, которые сейчас есть в регионе. Новую, большую детскую больницу очень ждут семьи с детьми. Я сама мама и бабушка, прекрасно понимаю, как это важно: получать всю медицинскую помощь для ребенка в одном месте, – рассказала Татьяна Васильевна.

## Важный проект для всех жителей региона

Планируется, что в многопрофильной детской больнице будет открыт стационар на 550 коек, лабораторно-диагностический, хирургический и соматический блоки, а также консультативная поликлиника на 250 посещений в смену. В настоящее

время завершается работа по проектированию объекта. По предварительным оценкам, на его строительство потребуется 14 млрд рублей. Татьяна Соломатина уже ведет переговоры с Минздравом РФ для того, чтобы включить этот проект в государственные программы и заложить средства в федеральном бюджете на его реализацию.

– После утверждения проектной документации необходимо будет решать вопросы с финансированием. Проект дорогой. Понятно, что необходимо участие федерального бюджета. Но Томская область сможет на него реально претендовать и обосновать выделение средств только при наличии утвержденной проектно-сметной документации. Тогда есть реальный шанс уже в 2023 году добиться включения объекта в федеральные программы и дать старт строительству, – подчеркнула Татьяна Соломатина.

## НОВАЯ МЕДИЦИНА



### Совершенствовать систему профилактики

Медицина должна лечить. И она будет лечить лучше, если больных станет меньше. Своевременная профилактика позволяет добиваться снижения уровня смертности и увеличения продолжительности жизни.

- ✓ Ввести материальные стимулы для медработников за снижение количества тяжелых и хронических заболеваний.
- ✓ Обеспечить детей здоровым питанием. Принять государственную программу, гарантирующую детям здоровое и безопасное питание в школах и детских садах.

### Вернуть престиж профессии медработника

- ✓ Увеличить зарплату медработникам. Ввести федеральные оклады для врачей, медицинских сестер и младшего медицинского персонала.
- ✓ Обеспечить медработников служебным жильем. Принять госпрограмму по предоставлению медработникам служебного жилья с правом приватизации на льготных условиях через 10 лет работы по специальности в родном городе/регионе.
- ✓ Снизить количество отчетности. Врач нужен для профилактики и лечения, красивыми отчетами пациенту не поможешь.
- ✓ Обеспечить доступность частной медицины по системе ОМС. Если человек не может записаться на прием в государственную поликлинику к узкому специалисту в течение суток, он должен автоматически перенаправляться в частную клинику. Расходы частных клиник в этом случае компенсируются из бюджета ФОМС.

# ЛЮДИ – ВАЖНЕЕ!

Оплачено из средств избирательного фонда избирательного объединения «Региональное отделение в Томской области политической партии «НОВЫЕ ЛЮДИ».

Специализированная медпомощь при всех видах наркологических расстройств:

**АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ, ТОКСИКОМАНИИ, ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**НА УСЛОВИЯХ ПОЛНОЙ АНОНИМНОСТИ!**



Реклама.

- Индивидуальные программы медицинской реабилитации как амбулаторно, так и в условиях стационара (от 3 до 6 месяцев).
- Индивидуальная и групповая психотерапия, арт-терапия, спорт-терапия, трудотерапия, а также психологическая помощь родственникам пациентов.
- Аппаратные программные психотерапевтические комплексы и многое другое.

ОГБУЗ «ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»  
г. Томск, ул. Лебедева, 4. Время работы: **КРУГЛОСУТОЧНО.**

Тел. дежурного администратора – 77-00-30,  
дежурного врача – 20-22-33.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Золотая осень в санатории «Синий Утес»!

Лето прошло, но для многих сибиряков отдых только начинается. Мы приглашаем вас отдохнуть, поправить свое здоровье, зарядиться энергией и хорошим настроением!



**Только этой осенью!**

**ВСЕМ ПЕНСИОНЕРАМ скидка на лечебные путевки от 12 дней –**

**15%**

Подробности на нашем сайте [siniy-utes.ru](http://siniy-utes.ru)

**НЕОБХОДИМО**

соблюдение дистанции, ношение масок и перчаток и справка, подтверждающая отсутствие контакта с больными COVID-19!

**Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама.



## ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Осень является не только переходным этапом в природе, но и периодом обострения различных хронических заболеваний в организме человека. В это время происходят обострения желудочно-кишечных заболеваний. По статистике, в современном мире заболевания ЖКТ наблюдаются примерно у половины взрослого населения, и достигают почти 95% взрослого населения городов России.

Причин осеннего обострения может быть несколько, но на первом месте – стресс, который испытывает наш организм и который связан со сменой сезона, сопровождаемой сменой жизненных биоритмов, режима и состава питания. Немаловажно и нарушение состава микрофлоры. В любом случае вам может помочь употребление минеральной воды, травяных отваров и чаев, специальных продуктов.

### ВСЕ ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ

при лечении  
заболеваний ЖКТ

### ЦЕЛЕБНЫЕ КОРЕНЬЯ

### ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Сборы составлены травником  
в 3-м поколении **Виктором Шороховым**.

#### ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ. ОТБОРНОЕ СЫРЬЕ. НИЗКИЕ ЦЕНЫ.

- ул. Красноармейская, 101а (ТЦ «Красный экспресс»)
- пр. Мира, 27а (ТЦ «Мария-Ра» прямо от входа)
- ул. Лазо, 3г (1-й этаж)
- пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок, 1-й зал)
- ул. Энтузиастов, 33 (мкр. «Зеленые горки», рядом с бассейном «Звездный»)
- ул. Марины Цветаевой, 28 (ТЦ «Мария-Ра»)
- пр. Ленина, 97а (ТЦ «Искра»)



СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ – 8 (3822) 202-582.

НАШ САЙТ: [www.tayga.market](http://www.tayga.market)

[vk.com/tayga.market](https://vk.com/tayga.market) [instagram.com/tayga.market](https://www.instagram.com/tayga.market)

Реклама.

## «Хан-Куль» – вода для здоровья



Минеральная лечебно-столовая вода «Хан-Куль» добывается в Хакасии вот уже 20 лет из скважин рядом с озером Ханкуль. Эта вода рекомендована к применению при заболеваниях органов пищеварения.

#### ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ:

- гастритов с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка и двенадцатиперстной кишки;
- колитов и энтероколитов;
- заболеваний печени и желчевыводящих путей;
- хронических панкреатитов;
- нарушений обмена веществ;
- заболеваний мочевыводящих путей.

Спрашивайте  
в магазинах  
Томска!



Также по вопросам приобретения обращайтесь: ул. Причальная, 8, строение 1, т./ф. (3822) 28-30-00, e-mail: [ayantomsk@ya.ru](mailto:ayantomsk@ya.ru)

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ДО И ПОСЛЕ COVID-19

## Профилактика и восстановление



**СИБИРСКАЯ®  
КЛЕТЧАТКА**

### Пять продуктов от компании «Сибирская клетчатка», помогающих поддержать здоровье до и после COVID-19

- 1** Сибирская клетчатка «Иммунитет+». Укрепление иммунитета, улучшение работы желудочно-кишечного тракта, контроль веса.
- 2** Коктейль «СК Лакс». Микс из 22 компонентов для восстановления работы желудочно-кишечного тракта после лечения антибиотиками. Профилактика запоров. Восстановление полезной микрофлоры кишечника. Улучшение моторики кишечника. Поддержка организма полезными нутриентами.
- 3-4** Хвойный чай «Иммунитет» и хвойный чай «С чагой». Поддержка бронхолегочной системы, укрепление иммунитета, восстановление микрофлоры кишечника.
- 5** Чаи-кисель с чагой и мятой «KissЭль». Снижение воспаления желудочно-кишечного тракта, поддержка полезной микрофлоры кишечника, детоксикация.

Продукты можно приобрести:  
[магазинклетчатки.рф](http://магазинклетчатки.рф)  
[wildberries.ru](http://wildberries.ru)  
[ozon.ru](http://ozon.ru)

В фирменном магазине:  
г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 101.  
с 9:00 до 17:00  
сайт: [tfzp.ru](http://tfzp.ru)

Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



# УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ В СЕЗОН ПРОСТУД

Осенняя пора – традиционный сезон простудных заболеваний и вирусных инфекций. Самое время укрепить свой иммунитет. Это можно сделать с помощью продукции компании «АРГО», которая предлагает томичам уникальные биологически активные добавки. Они помогут активизировать защитные силы организма, быстро восстановиться после болезни, в том числе коронавирусной инфекции.



## «МОЛОЗИВО»

Это высокоэффективная БАД на основе коровьего молозива, дополнительный источник иммуноглобулинов, который содержит целый спектр биологически активных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в самом оптимальном соотношении.

«МОЛОЗИВО» обеспечивает противовирусную и антибактериальную защиту, подавляет воспалительные процессы в организме. Применяется при лю-

бых заболеваниях, связанных с ослаблением функционального состояния иммунной системы. Применяется после лечения хронических воспалительных заболеваний и длительной терапии антибиотиками.

## «ЛЕПТОПРОТЕКТ»

БАД содержит в своем составе экстракты прополиса, корней солодки, шишек хмеля, березовых почек, листьев мать-и-мачехи, трав череды, чабреца, цветов календулы.



Ее оздоровительное действие на организм обеспечивают более 30 флавоноидных соединений, а также дубильные вещества, тритерпеновые сапонины, терпеноиды, фенолы, лейкоцианидины. Показана к применению при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (грипп, ОРВИ, бронхиты), тонзиллитах, ларингитах и склонности к частым простудным заболеваниям.

Эффективность подтверждена клиническими исследованиями, проведенными в НИИ клинической иммунологии СО РАМН.

## «ВИТАМИКС»

Уникальный комплекс, который содержит сухие концентрированные соки свеклы, клюквы, облепихи, аронии, плодов лимона, мед, экстракт побегов курльского чая, сухую молочную сыворотку, глюкозу.

«ВИТАМИКС» как поливитаминное средство благотворно влияет на обменные процессы в организме, повышает его за-

щитные силы, улучшает трофику тканей, стимулирует эритро- и лейкопоэз. Рекомендован при гиповитаминозе, а также как адаптогенное средство при восстановлении организма после простудных заболеваний.

## «ЛИТОВИТ М»

Это уникальный природный энтеросорбент на основе 100%-ного цеолита – природного минерала со свойствами селективного ионного обмена и избирательной сорбции. Минеральные вещества «ЛИТОВИТА М» катализируют ферментную систему клеток организма, улучшая обменные процессы, активизируют лимфатический дренаж тканей.

«ЛИТОВИТ М» рекомендован к применению как иммуномодулятор для профилактики простудных заболеваний, при гайморите или тонзиллите, а также в комплексном лечении заболеваний дыхательной системы:



воспаление легких, бронхиальная астма, туберкулез легких.

## «ПОПУЛИН С ДИГИДРОКВЕРЦЕТИНОМ»

Сироп разработан на основе концентрированного водного экстракта коры осины и дигидрокверцетина. Кора осины богата горечами, вяжущими компонентами, жирными и органическими кислотами и микроэлементами, эфирными маслами и гликозидами.

Благодаря способности снимать воспаление сироп применяют в комплексной терапии инфекционных заболеваний дыхательных путей: ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхиты острые и хронические, пневмонии, ангины, ларингиты, фарингиты. Также препарат защищает клетки печени, почек, слизистых оболочек кишечника от повреждений при вынужденном приеме лекарств.

Магазин «АРГО»: Иркутский тракт, 32, тел. для справок – 21-62-19.

argo.tomsk

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТОМСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЕТИ ПАНСИОНАТОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ «ЮЖНЫЙ»



## Мы обеспечим вашему родственнику счастливые и беззаботную старость!



### ПРОЖИВАНИЕ

Размещение в двух-, трехместных комфортабельных номерах



### ПИТАНИЕ

Сбалансированное диетическое пятиразовое питание. Лечебные столы.



### МЕДСОПРОВОЖДЕНИЕ

Наблюдение врача-терапевта. Контроль состояния здоровья.



### УХОД 24/7

Сохранение навыков самообслуживания.



ЛУЧШИЙ ПРОЕКТ  
социального  
предпринимательства  
в сфере социального  
обслуживания  
в 2020 году.

АДРЕС ПАНСИОНАТА «ЮЖНЫЙ»:

г. Томск, ул. Большая Подгорная, д. 113,  
Ленинский район, район Черемошники, остановка «ул. Добролюбова».  
Трамвай №1, автобусы №442, №8, №9.

КОНТАКТЫ ДЛЯ СПРАВОК:

+7 (3822) 22-05-25  
8-800-100-22-39

info@yuzhny-pansionat.ru





# КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

**Переболеть коронавирусной инфекцией – это только половина дела. После ковида пациента ждет долгий путь реабилитации, который может включать в себя как дополнительное лечение, так и строгое соблюдение правил здорового образа жизни.**

## Кто в группе риска инфицирования

В первую очередь это пожилые люди и дети, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями (артериальная гипертензия, сахарный диабет, онкопатология и др.). Кроме того, немаловажно, какой образ жизни ведет пациент, как питается, закаляется ли, занимается ли спортом. Если человек пренебрегает правилами здорового образа жизни, он тоже в группе риска инфицирования коронавирусом.

## Постковидные симптомы

Наиболее частые симптомы, которые испытывают пациенты, независимо от тяжести перенесенного заболевания (они могут быть значительно выражены и длиться три и более месяцев), – усталость, слабость, утомляемость, снижение толерантности к физическим нагрузкам.

Одышка, чувство нехватки воздуха могут сохраняться, медленно исчезая у большинства пациентов в течение двух-трех месяцев, иногда дольше.

Боль и дискомфорт в грудной клетке среди пациентов с COVID-19 – частые явления, которые проходят постепенно, у 12–22% пациентов эти симптомы могут сохраняться около двух-трех месяцев.

Стойкий кашель у многих пациентов может сохраняться две-три недели после появления первых симптомов и у

большинства исчезает к трем месяцам.

Полное или частичное изменение вкуса и запаха длится примерно месяц после острого заболевания.

Также могут возникать неврологические нарушения: «мурашки», онемения и судороги в конечностях, головокружение и нарушение равновесия, слуха и зрения.

Данные свидетельствуют о том, что у пациентов с COVID-19 возникают проблемы с концентрацией и памятью, которые могут сохраняться в течение шести или более недель.

Психологические нарушения (депрессия, эмоциональная лабильность, тревожность, нарушения сна) становятся обычным явлением после острой инфекции COVID-19. При этом тревожность является наиболее распространенным. Психологические симптомы могут сохраняться до трех месяцев.

## Как долго происходит восстановление

Длительное течение заболевания и сохранение симптомов наблюдаются у госпитализированных и пожилых пациентов с сопутствующими заболеваниями, при наличии осложнений и у пациентов, находившихся в отделении интенсивной терапии.

Однако даже у пациентов с менее тяжелым течением за-

болевания, которые не были госпитализированы, часто наблюдаются длительные и стойкие симптомы.

У 10–20 % больных с постковидным синдромом отмечалась необходимость повторной госпитализации в течение 30–60 дней.

## Принципы реабилитации после ковида

Реабилитация больных с постковидным синдромом очень важна и включает следующие принципы.

Многим пациентам, вылечившимся от острого COVID-19, требуется реабилитация, включая физиотерапию и трудотерапию, легочную или сердечную реабилитацию, а также терапию речи и глотания.

Рекомендуется как можно раньше обращаться в медицинское учреждение для получения реабилитации (в течение 30 дней после выздоровления).

Все пациенты должны пройти обследование на наличие сердечных симптомов до начала реабилитации, при необходимости может потребоваться кардиологическое обследование.

Программы реабилитации длятся от шести до восьми недель, после чего проводится клиническая оценка для определения необходимости продолжения лечения.

*Помните, что здоровый образ жизни – это проявление любви к себе, к своему телу, забота о своем здоровье, которая еще и поможет укрепить иммунитет. Будьте здоровы!*

**Мария МАТВЕЕВА,**  
врач по медицинской профилактике,  
доктор  
медицинских наук

## вам необходимо

1. Проводить тщательную гигиену ротовой полости. Вылечить больные зубы. Предупреждать обострения хронических заболеваний носоглотки.
2. Одеваться по погоде, избегая переохлаждений.
3. Соблюдать здоровый образ жизни, отказаться от курения и алкоголя.
4. Минимизировать стрессовые ситуации и настроиться на получение положительных эмоций.
5. Полноценно спать (по 8–9 часов).
6. Заниматься физкультурой. Доказано, что умеренные физические нагрузки действуют как модулятор иммунной системы. Во время и после физкультуры происходит выброс специальных белков, которые влияют на развитие воспалительного ответа, увеличивается циркуляция лимфоцитов – клеток, осуществляющих борьбу с чужеродными агентами (вирусами, бактериями, грибами и простейшими) и пораженными клетками собственного организма.
7. Если нет противопоказаний, заниматься дыхательной гимнастикой.
8. Соблюдать правильное питание. Пациенты, страдающие умеренными и тяжелыми инфекциями COVID-19, подвержены риску недоедания и диетических расстройств, которые, если не принять меры, могут повлиять на функционирование, реабилитацию и качество жизни. Питание должно быть достаточно калорийным, чтобы восстановить силы и энергию после ковида, содержать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы, но в то же время быть щадящим для печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы. Нарушение вкусовых предпочтений приводит к ухудшению уже имеющейся белковой недостаточности, поэтому требуется оценка рациона питания. Желательно включить продукты, богатые биофлавоноидами: лук, чеснок, квашеную капусту, фрукты и овощи, а также молочные продукты.
9. Следить за функционированием и состоянием работы ЖКТ, так как ковид и его лечение могут приводить к повреждению стенки слизистой кишечника, нарушению микробиоты.
10. Пациенты после COVID-19 должны находиться под наблюдением врача не менее года с момента окончания курса лечения, при необходимости получать консультацию врачей-специалистов.

**ПОМНИТЕ:**  
иммуномодуляторы применяются строго по назначению врача! Их самостоятельное использование может привести к развитию тяжелых болезней крови!



# УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19


 ВСЕРОССИЙСКИЙ  
СОЮЗ СТРАХОВЩИКОВ


Переболевшие COVID-19 пациенты могут пройти углубленную диспансеризацию.

Цель углубленной диспансеризации – выявление у граждан признаков развития хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития.



## ▶ КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

- ▶ Граждане, перенесшие новую коронавирусную инфекцию при наличии 2 и более хронических неинфекционных заболеваний;
- ▶ Иные граждане, перенесшие новую коронавирусную инфекцию.

Пройти углубленную диспансеризацию можно спустя 60 дней после того, как пациент переболел COVID-19. В случае если данные о перенесенном заболевании отсутствуют, диспансеризацию можно пройти по инициативе гражданина.

**ЕСЛИ ВАМ ОТКАЗАЛИ** в прохождении углубленной диспансеризации в поликлинике по месту прикрепления без разъяснения причин:

- ▶ обратитесь в вашу страховую медицинскую организацию по бесплатному телефону горячей линии, указанному в сети Интернет;
- ▶ страховой представитель адресно разберется в ситуации и поможет вам записаться на углубленную диспансеризацию.

Для пациента помощь страховых представителей оказывается **БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС!**

Записаться на углубленную диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления или на портале Госуслуг.

## ▶ КАК ПРОХОДИТ УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

### 1-Й ЭТАП

- Измерение насыщения крови кислородом (сатурации) в покое
- Проведение спирометрии или спирографии
- Общий анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови
- Прием врачом-терапевтом / врачом общей практики

**А ТАКЖЕ ПО КЛИНИЧЕСКИМ ПОКАЗАНИЯМ:**

- Тест с 6-минутной ходьбой
- Определение концентрации D-димера в крови
- Проведение рентгенографии органов грудной клетки

### 2-Й ЭТАП

**ПО КЛИНИЧЕСКИМ ПОКАЗАНИЯМ:**

- Проведение эхокардиографии
- Проведение компьютерной томографии легких
- Дуплексное сканирование вен нижних конечностей

МЕДИЦИНСКАЯ  
СТРАХОВАЯ  
КОМПАНИЯ **МАКС-М**

По вопросам о порядке получения медпомощи в рамках системы ОМС можно обратиться по бесплатному телефону круглосуточного контакт-центра АО «МАКС-М» в г. Томске

**8-800-555-88-03**

Лицензия ОС № 2226-01 от 23.01.2017