

# 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 (271) СЕНТЯБРЬ, 2022 г.



## В МЕДКОЛЛЕДЖЕ СОЛИДНОЕ ПОПОЛНЕНИЕ

На снимке: директор  
ТБМК Татьяна Ложкина  
(в центре) в День  
знаний приветствует  
студентов.

**В первый день нового учебного года коллектив Томского базового медицинского колледжа пополнился на 625 первокурсников! Это знающие, мотивированные студенты, о чем свидетельствуют высокие проходные баллы.**

### Число студентов увеличилось

Набор студентов проводился в очном формате, дистанционно абитуриенты лишь направляли пакеты документов. Приемная комиссия обработала 8000 заявлений. Количество же реальных абитуриентов у ТБМК составило 2509 человек.

География желающих поступить в колледж обширна. Большая часть абитуриентов была из Том-

ска, Томской области, Северска. Часть заявлений поступила от абитуриентов из других регионов: Кемеровской, Новосибирской, Иркутской областей, Республики Тыва, Алтайского края. Изъявили желание учиться в колледже 13 иностранных граждан (поступили шесть человек на бюджетной и двое на коммерческой основе).

Особый интерес был проявлен у выпускников девятых классов к специальностям «Сестринское

дело» и «Фармация»: заявлений было подано больше, чем в прошлые годы.

В этом году в ТБМК по плану прибавилось 25 бюджетных и 25 коммерческих мест. На специальности «Сестринское дело» на базе 11 классов очно-заочной формы обучения прибавилось 25 коммерческих мест, также на 25 бюджетных мест увеличился набор на эту же специальность на базе 9 классов очной формы обучения (175 вместо 150). Продолжится обучение 25 медицинских сестер в г. Стрежевом (в обособленном структурном подразделении) по очно-заочной форме за счет областного бюджета. В целом обладателями студенческих билетов стали 625 человек (525 в ТБМК и 100 в Колпашевском филиале).

(Окончание на стр. 2)

### ВНИМАНИЕ!

В Томском базовом медицинском колледже

### ПРОДЛЕН НАБОР

на специальности «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»,  
«СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» на базе 11 классов,  
на коммерческой основе до 1 ноября 2022 года.



**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

### Сеть магазинов «ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»

**ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ**  
из алтайских  
и сибирских трав

**ЦЕЛЕБНЫЕ КОРЕНЬЯ**

**ТРАВЯНЫЕ ЧАИ**

**СУВЕНИРЫ И ПОДАРКИ**

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

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ. ОТБОРНОЕ СЫРЬЕ. НИЗКИЕ ЦЕНЫ.

- ул. Красноармейская, 101а (ТЦ «Красный экспресс»)
- ул. Энтузиастов, 33 (мкр. «Зеленые горки», рядом с бассейном «Звездный»)
- пр. Мира, 27а (ТЦ «Мария-Ра», прямо от входа)
- ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТЦ «ЛЕТО»)
- ул. Марины Цветаевой, 10/1 (ТЦ «Мария-Ра»)
- пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок, 1-й зал)
- 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)

Реклама.



17 сентября – Всемирный день безопасности пациентов

# ЛЕКАРСТВА БЕЗ ВРЕДА

В этом году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) посвятила Всемирный день безопасности пациентов безопасному применению препаратов в лечении больных. Лозунг этого дня – «Лекарства без вреда».

Неверно подобранные методы лечения и ошибки при назначении и использовании лекарственных препаратов входят в число ведущих причин нанесения вреда пациентам в медицинских учреждениях всего мира. Как показала статистика, продолжающаяся пандемия COVID-19 значительно повысила риск таких ошибок и связанного с ними ущерба здоровью людей.

В ходе мероприятий, посвященных этому дню, будут вновь заявлены приоритеты глобальной задачи по обеспечению безопасности пациентов «Лекарства без вреда», выполнение которой было начато ВОЗ в 2017 году.

ВОЗ призывает учреждения здравоохранения в первоочередном порядке принимать упреждающие меры, чтобы применение лекарственных средств не нанесло ущерб пациентам. К ситуациям высокого риска относятся:

- переход от одного вида медицинской помощи к другому в лечении больного,
- одновременное назначение пациенту нескольких препаратов,



– схожесть внешнего вида или наименований различных препаратов.

ВОЗ подчеркивает, что медработники должны разъяснять пациентам информацию о назначенных препаратах, их взаимодействии с другими лекарствами и о том, как защититься от возможных ошибок при применении лекарственных препаратов.

В течение этого года ВОЗ проводит серию вебинаров, посвященных безопасному применению лекарственных средств, и выпустит целый ряд методических и технических документов по этой теме.

17 сентября 2022 года Министерством здравоохранения России совместно с Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения также запланированы мероприятия, посвященные Всемирному дню безопасности пациентов:

- всероссийская научно-практическая конференция «Международный и российский опыт обеспечения лекарственной безопасности»,
- интерактивный опрос пациентов и медицинских работников по актуальным вопросам безопасности,
- всероссийский конкурс «Лидер качества в здравоохранении», а также всероссийская олимпиада среди медработников по безопасности в здравоохранении.

Также Минздравом РФ подготовлены методические рекомендации для проведения Дня безопасности в лечебно-профилактических учреждениях с раздаточными тематическими брошюрами и буклетов.

Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения по исполнению приказа Росздравнадзора №5539 от 07.08.2015 «Об утверждении Порядка осуществления выборочного контроля качества лекар-

задачи  
Всемирного дня  
безопасности  
пациентов в 2022 году



1. **Повысить** осведомленность мирового сообщества о значительном бремени ущерба, обусловленного медикаментозными ошибками и небезопасными методами применения лекарственных препаратов, и призвать к срочным действиям по повышению безопасности медикаментозной терапии.

2. **Вовлечь** ключевые заинтересованные стороны и партнеров в усилия по предупреждению медикаментозных ошибок и снижению вреда, связанного с применением лекарственных препаратов.

3. **Расширить** возможности пациентов и членов их семей для активного содействия безопасному использованию лекарственных препаратов.

4. **Придать** массовый характер усилиям по выполнению глобальной задачи ВОЗ по обеспечению безопасности пациентов «Лекарства без вреда».

ственных средств для медицинского применения) ежемесячно проводится отбор лекарственных препаратов для проведения экспертизы качества на соответствие нормативно-технической документации.

Территориальным органом Росздравнадзора по Томской области за 2021-2022 годы отобраны 553 серии лекарственных препаратов. Все образцы соответствуют требованиям нормативно-технической документации.

**Материал подготовлен  
Территориальным органом  
Росздравнадзора  
по Томской области**

## справка

Всемирный день безопасности пациентов входит в число отмечаемых ВОЗ глобальных памятных дат, посвященных вопросам общественного здравоохранения. Он был учрежден в 2019 году на основании принятой семьдесят второй сессией Всемирной ассамблеи здравоохранения резолюции WHA72.6 «Глобальные действия по обеспечению безопасности пациентов».

Его задачи заключаются в том, чтобы повысить осведомленность и активизировать участие общественности, углубить понимание проблемы во всем мире и укрепить глобальную солидарность и усилия государств-членов по обеспечению безопасности пациентов и снижению наносимого им вреда.

(Окончание.  
Начало на стр. 1)

## Популярные специальности

На очной форме обучения наиболее востребованной оказалась специальность «Фармация» (на базе 9 классов, бюджет) – проходной балл 4,684, или 14 человек на место! Высокий конкурс был на специальности «Сестринское дело» (на базе 9 классов, бюджет) – 9 человек на место – и «Лечебное дело» (на базе 11 классов, бюджет) – 7 человек на место.

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 4,5.

Традиционно медколледж дополнительно к результатам ЕГЭ проводит психологическое тестирование, а также тестирование на развитие мышления и внимания. Поступающие должны обладать определенными чертами характера, которые позволят справляться с нелегкой медицинской деятельностью. Тестирование прошло более 2000 абитуриентов.

## На самом современном уровне

Молодое пополнение студентов пришло в учебное заведение, история которого насчитывает 144 года! Здесь есть свои замечательные традиции, сегодня к ним прибавилась еще одна.

В этом году по инициативе Минпросвещения РФ 1 сентября, а также каждый понедельник в течение всего учебного года в колледже будет проводиться церемония подъема

# В МЕДКОЛЛЕДЖЕ СОЛИДНОЕ ПОПОЛНЕНИЕ



Встреча кураторов-студентов с куратором-педагогом Лилией Рожковой

государственного флага и будет звучать гимн Российской Федерации.

В медицинском колледже есть всё необходимое для получения качественных, современных знаний и всесторонних навыков. Гордостью учреждения являются 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 специ-

алистов. В них студенты будут в игровой форме овладевать самыми передовыми технологиями, применяемыми в будущей профессии, а экзамены станут сдавать в формате выполнения практического задания.

ТБМК также имеет статус сертифицированного центра и является площадкой для проведения регионального этапа всероссийского чемпионата «Молодые профессионалы» по компетенциям «Фармацевтика», «Медицинский и социальный уход» и новой компетенции «Лечебная деятельность».

## Всестороннее развитие

Большое внимание в колледже уделяется формированию студента как всесторонней

личности. Студенты имеют возможность реализовать себя в самых разных молодежных организациях: во всероссийском движении «Волонтеры-медики» федерального проекта «Научись спасать жизнь», а также в волонтерских движениях «Достучаться до сердец», «ЛАБОРАТОРИЯ «С.В.И.П.Е.Р.», «Школа донора» и др.

В колледже функционируют восемь студенческих центров различной направленности, каждый из них имеет своего руководителя и студенческий актив, здесь помогают раскрыть творческие, организаторские способности студентов.

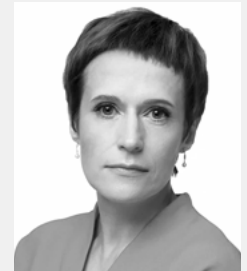
В спортивном центре ребята занимаются усиленной подготовкой в разных видах спорта. Многих привлекают патриотический центр и музейный центр «Память, что веками не забыть». В центре качества образования студенты помогают друг другу решать вопросы с успеваемостью. В рамках проекта «Я куратор» обучают студентов, 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 общешкольный» решает все вопросы по комфортному проживанию в общежитиях.

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

Валентина АНТОНОВА

## поздравление



**Дорогие студенты, преподаватели, родители! Поздравляю всех с Днем знаний!**

*Начинается новый учебный год, который будет наполнен открытиями, интересными мероприятиями и запоминающимися событиями!*

*Желаю, чтобы каждый из вас открыл в себе новые грани возможностей, сделал шаг к своей мечте и достиг определенного успеха!*

*Пожелаю студентам быть упорными в учебе, активно участвовать в общественной жизни колледжа – это позволит вам найти свое признание в жизни, стать настоящими специалистами!*

*Преподавателям желаю творческой и созидательной деятельности, чтобы своим педагогическим мастерством вы создавали возможности для самореализации каждого студента, формирования его как личности!*

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

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



# СКАЖИ «НЕТ» КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ!

**Вновь в нашей жизни появился новый штамм COVID-19. Помимо прививки защитить свой организм можно с помощью продукции компании «АРГО», которая предлагает томичам уникальные биологически активные добавки. Они активизируют иммунные силы, быстро восстанавливают организм после болезни.**



## «Рициниол», «Эплир»

Важный шаг в профилактике ковида – защита слизистой носоглотки природными противовирусными препаратами. Находясь в общественных местах, обработайте слизистую носа одной-двумя каплями эмульсии «Рициниола» либо масла «Эплир», повторяя эту процедуру каждые три часа. В состав «Рициниола» входят ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, витамины, ми-

кроэлементы касторового масла, антиоксиданты, композиция натуральных эфирных масел. Масло «Эплир» представляет собой масляный экстракт липидов иловых сульфидных грязей.

## «Литовит Ч»

Активные компоненты «Литовита Ч» – цеолиты (клиноптилолит, монтмориллонит) и березовый гриб чага. БАД насыщает ваш организм всеми необходи-



мыми макро- и микроэлементами, выводит вредные отходы, нормализует минеральный обмен.

Для детоксикации после COVID-19, улучшения обмена веществ и активизации иммунной системы рекомендуется принимать пять таблеток «Литовита Ч» на ночь.

## «Популин с дигидрохверцетином»

Данный сироп разработан на основе концентрированного водного экстракта коры осины и дигидрохверцетина. 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, гриппа, бронхитов острых и хронических, пневмоний, ангина, ларингитов, фарингитов. Также препарат защищает клетки печени, почек, слизистых оболочек

кишечника от повреждений при вынужденном приеме лекарств.

Отмечено антиковидное действие «Популина с дигидрохверцетином». Принимайте его по 5 мл три раза в день в течение трех недель.

## «Лесмин»

Продукт разработан на основе хвойной пасты, содержит в себе производные хлорофилла, витамина Е, каротиноиды, фитостерины, сквален, фитонциды. Улучшает кроветворение, подавляет болезнетворные вирусы, бактерии.

Рекомендован для повышения иммунитета, предупреждения гриппа и других ОРВИ, для усиления иммунной защиты организма у лиц, контактирующих с туберкулезными больными.

Использование «Лесмина» по две таблетки трижды в день позволяет активизировать иммунную систему и предупредить развитие болезни.

## «Пробиогум казеи»

Активные компоненты этой БАД – молочная сыворотка, му-



мие, гуматы, молочнокислые бактерии Lactobacillus casei.

Гуминовые соединения в составе «Пробиогум казеи» усиливают иммунитет, регулируют количество гликопротеинов в организме, влияющих на баланс Т- и В-лимфоцитов, активизируют синтез интерлейкинов, выработку эндогенного интерферона, гамма-глобулинов. Фульвовая кислота гуматов блокирует вход вируса в клетку, препятствуя репликации и размножению.

«Пробиогум казеи» также обладает антиоксидантическим действием при отравлениях различной этиологии и снижает побочные действия лекарственных средств. Применяйте данную БАД по таблетке трижды в день.

**Приобрести биологически активные добавки можно в компании «АРГО» по адресу: г. Томск, ул. Кузнецова, 16, тел. 8 (3822) 53-13-40.**

БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ.

## НОВОСТИ

### ПРЕДУПРЕЖДАЕМ «НИНДЗЯ-ВАРИАНТ»

Управление Роспотребнадзора по Томской области проинформировало об ухудшающейся эпидемиологической обстановке по новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории региона.

С августа 2022 года на территории Томской области отмечается рост заболеваемости COVID-19 с еженедельным приростом от 27 до 70%. Он связан с интенсивным нарастанием в циркуляции доли более контагиозных новых подтипов омикрон-штамма BA.4 и BA.5, которые также называют «Ниндзя-вариант». Наибольший удельный вес заболевших, как и в предыдущие недели, приходится на трудоспособное население в возрасте 30 лет и старше – 53,6%. В структуре диагнозов 88,4% составляют ОРВИ, 11,6% – пневмонии.

Томичам необходимо соблюдать следующие профилактические меры:

- обязательно носить защитные маски в общественных местах, в местах скопления людей, на транспорте и в закрытых помещениях;
- избегать посещения мест массового скопления людей;
- пройти первичную вакцинацию и своевременно (через шесть месяцев после последней прививки) получить ревакцинацию против COVID-19;



- соблюдать социальную дистанцию;
- использовать антисептики.

В случае появления признаков ОРВИ следует оставаться дома, вызвать врача на дом, а в случае получения положительного результата теста на COVID-19 – обязательно соблюдать режим изоляции до выздоровления. В лечебных учреждениях введены ограничительные меры.

Масочный режим может вернуться, если количество заболевших «увеличится значительно», а тяжесть течения заболевания усугубится.

### ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ ГРИППА

Бесплатная вакцинация жителей Томской области от гриппа стартовала 1 сентября.

Прививки можно поставить в поликлинике по месту жительства или мобильных пунктах. Прививать томичей будут вакцинами «Совигрипп» и «Ультрикс Квадри».

Ранее сообщалось, что в регион доставили 51 260 доз детской четырехвалентной вакцины «Ультрикс Квадри» и 146 700 доз трехвалентной вакцины «Совигрипп» для взрослых. Препараты являются отечественными. Вакцину распределяли по медучреждениям.

Взрослым разрешена одновременная иммунизация против гриппа и COVID-19, детям разрешено введение вакцин против гриппа одновременно со всеми вакцинами нацкалендаря профилактических прививок, кроме вакцин от туберкулеза и коронавируса.

Вакцинация от гриппа, по словам медиков, показана в первую очередь тем, кто входит в группу риска. В их числе – дети от шести месяцев, студенты, беременные женщины, педагоги, медработники, сотрудники правоохранительных органов, коммунальной сферы, а также люди с хроническими заболеваниями в возрасте старше 60 лет.

## ГЛАВНОЙ У НЕГО БЫЛА ЗАБОТА О ЛЮДЯХ

В возрасте 78 лет ушел из жизни Геннадий Семенович Видяев – ветеран труда Сибирского государственного медицинского университета, профсоюзный лидер, который в течение 28 лет возглавлял один из многочисленных медицинских коллективов, а в вузе проработал более 33 лет.

Геннадий Семенович хорошо знал людей в университете, ему было известно, чем живут подразделения, какие проблемы являются первостепенными. Коллеги уважительно называли его «Генсеком», подчеркивая авторитет.

В решении многих вопросов ему помогли статус депутата Законодательной Думы Томской области V созыва, членство в партии «Справедливая Россия».

В Сибирский медицинский университет Геннадий Семенович пришел в 1986 году, имея опыт учебы и работы практически в каждом томском вузе: поступал в ТИАСУР, учился в ТГПИ на физико-математическом факультете, в ТГУ на механико-математическом, преподавал в ТПИ и ТИСИ. Начиная деятельность с должности начальника отдела кадров и первого отдела, а в 1991 году его избрали председателем первичной профсоюзной организации работников СибГМУ.

Начало 90-х годов было трудным временем: задерживались зарплаты, не хватало продовольственных товаров. Геннадий Семенович начал свою работу с реализации программы, по которой работники вуза получали земли коллективного пользования, где выращивали картофель, претворялась в жизнь программа садоводства.

За короткое время Видяев сумел завоевать авторитет у членов профсоюза и руководства вуза. На протяжении всех лет работы председателем решение насущных проблем работников было его главной задачей. Геннадий Семенович настойчиво выступал за компенсацию ущерба здоровью отдельным категориям



сотрудников, работающих во вредных условиях, за сохранение в медуниверситете детского сада.

В свое время председатель добился того, чтобы в вузовском оздоровительном лагере «Обской ветерок» смогли отдыхать не только студенты, но и сотрудники с детьми.

Профсоюзная организация под его руководством участвовала во многих областных мероприятиях, завоевывала награды, а также в общеузовских и факультетских. Профком заботился не только о своих членах, но и о ветеранах Великой Отечественной войны.

К Геннадию Семеновичу можно было прийти в любое время, с любым вопросом, и он всегда стремился помочь.

Дружеские отношения связывали его и с нашей редакцией, в которой он был частым гостем. Делился своими планами, достижениями. Гордостью Геннадия Семеновича были два сына, ставшие докторами наук, и шестеро внуков!

**Редакция выражает искренние соболезнования семье и близким Геннадия Семеновича. Светлая ему память!**

Реклама.



с юбилеем!

# УВЛЕЧЕННЫЙ И ТАЛАНТЛИВЫЙ

В августе отметил 70-летие Владимир Федорович БАЙТИНГЕР – президент АНО «НИИ микрохирургии», доктор медицинских наук, профессор, врач-хирург высшей категории, главный редактор журнала «Вопросы реконструктивной и пластической хирургии», заслуженный врач РФ, отличник здравоохранения, а также член Национального общества реконструктивной микрохирургии, член Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов (РОПРЭХ).

Его имя известно специалистам далеко за пределами России, он является членом Международного общества реконструктивных микрохирургов (WSRM), Общества реконструктивных и пластических хирургов Германии.

Томичи могут гордиться своим земляком, который внес огромный вклад в развитие отечественной и мировой микрохирургии, основал институт, являющийся единственным профильным в России и странах СНГ и одним из семи в мире. Владимир Федорович с успехом возглавляет коллектив НИИ уже 28 лет.

На счету учреждения не только значительные научные и клинические достижения, но и весомая благотворительная деятельность. С 2001 года коллектив проводит благотворительные акции для детей с врожденными и приобретенными дефектами челюстно-лицевой области. Вместе с коллегами из России и зарубежья микрохирурги пролечили около полутора тысяч детей!

Значительные достижения, которыми может гордиться юбиляр, стали возможными благодаря уникальным чертам характера. У Владимира Федоровича большой талант организатора, исследователя, хирурга.

Ему всё в жизни интересно, будь то новый раздел медицины, клинический опыт или история знаменитых медиков, любимого города, своего рода. Он всегда чем-то увле-

чен, с азартом берется за новое, привлекает других и... непременно доводит начатое до конца.

Его мечты уживаются с четким планом работы на год, два, пятилетие. Это позволяет ему заглядывать за горизонты сегодняшнего дня, быть во многом первопроходцем, что непросто, требует больших усилий и даже борьбы.

Но профессор Байтингер из тех, кого трудности не страшат, а закаляют. Он счастливый человек, потому что видит перед собой цели и знает, как их достичь.

А залогом всего является его огромное трудолюбие, любовь к микрохирургии и медицине в целом, ощущение нужности своей работы, благодаря которой тысячи пациентов уже поправили свое здоровье.

**Редакция от души поздравляет с юбилеем Владимира Федоровича, с которым нас связывают долгие годы сотрудничества и дружбы.**

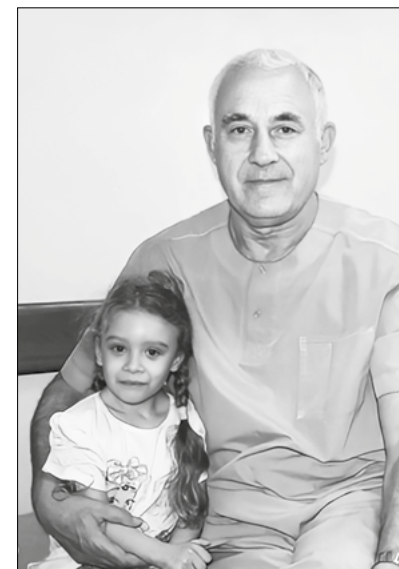
**Сердечно желаем ему новых успехов, творческой энергии, крепкого здоровья и счастья!**



Во время совместной операции с японским микрохирургом, профессором Исао Кошима



И. о. мэра Томска Михаил Ратнер вручил почетный знак «За вклад в развитие города» юбиляру Владимиру Байтингеру



Благотворительная акция «Улыбнись!» – детище Владимира Федоровича

**Живи АКТИВНО<sub>2</sub>**  
вода, насыщенная кислородом

**VIVAL**  
ПИТЬЕВАЯ ВОДА  
НАСЫЩЕНА КИСЛОРОДОМ  
МЕГАИОНОВАЯ

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

**ДАРИТ СИЛЫ И СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ**

**ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ**

Реклама.



## 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!



### Раннее бронирование!

Забронируйте лечебную путевку на 12 дней за две недели и более и получите скидку **5-10%**

Период заездов – с 01.09.2022 по 10.12.2022

### В санатории проводится лечение:

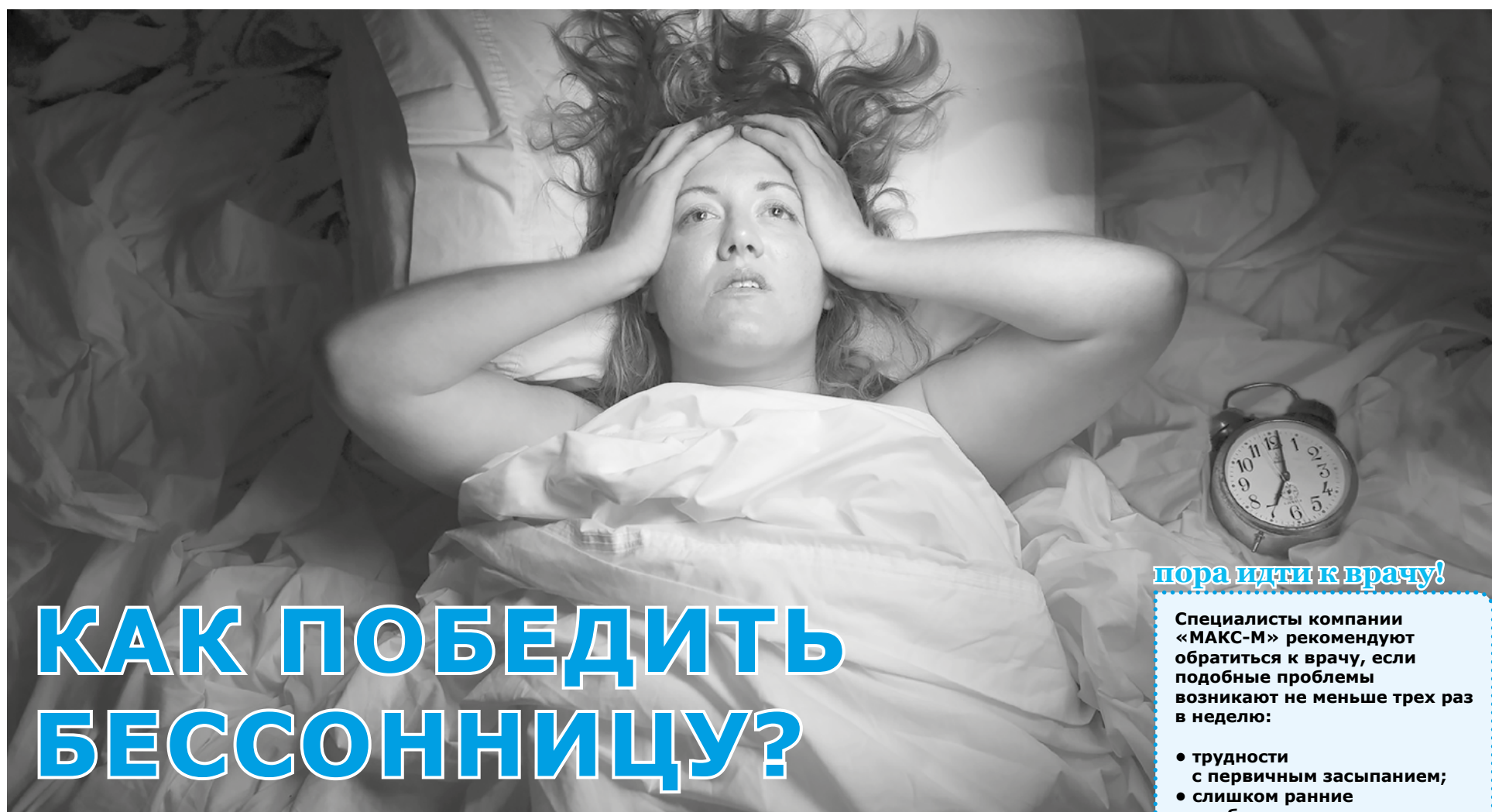
- опорно-двигательного аппарата,
- эндокринной системы, нарушений обмена веществ,
- нервной системы,
- сердечно-сосудистой системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- органов дыхания.

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

Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





# КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ?

**Хороший сон – обязательное условие здоровья человека. Проблемы со сном могут ухудшать здоровье сами по себе, а могут быть симптомами других опасных заболеваний. О том, как сохранить здоровый сон, рассказывают сотрудники филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске.**

**Н**арушения сна – проблема, которая встречается в современном мире достаточно часто. Согласно статистике ВОЗ, почти треть взрослого населения планеты сталкивалась с эпизодической или хронической бессонницей.

С возрастом эта проблема только усугубляется. Проблема настолько актуальна, что в современной медицине появился специальный клинический раздел, который изучает расстройства сна и их лечение, – сомнология.

## Здоровый сон – какой он?

В среднем дети спят дольше (10-12 часов), взрослым для сна требуется меньше времени (7-9 часов). Однако длительность здорового сна сугубо индивидуальна. Некоторые люди высыпаются за 6 часов, а кому-то недостаточно и 10 часов. Единственно правильный критерий в этом вопросе – ваше хорошее самочувствие после пробуждения.

## Почему сон так важен?

Сон – это активный процесс. Во время сна в организме происходит интенсивная регенерация тканей, синтезируются многие важные гормоны. Головной мозг выводит продукты метаболизма нейронов, накопленные за день, упорядочивает контакты между нейронами, обрабатывает полученную за день информацию.

Если в этой важной работе происходит сбой, то нарушается функционирование многих органов. Чем чаще это происходит, тем сильнее будет страдать здоровье человека в целом.

В первую очередь страдают когнитивные функции головного мозга: человек плохо запоминает информацию, не может сосредоточиться. У пожилых

людей бессонница провоцирует возникновение деменции. Затем начинают страдать и другие системы организма, например иммунная. Доказано, что человек, имеющий проблемы со сном, в три раза чаще болеет простудными заболеваниями.

Бессонница значительно повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также сахарного диабета 2-го типа. В целом длительные нарушения сна обостряют любые хронические заболевания пациента.

Постоянные спутники недосыпов – снижение работоспособности, подавленное настроение, преждевременное старение, набор веса из-за интенсивной выработки бессонной ночью гормона голода грелина.

## Что нарушает сон?

Причин может быть много: острый или хронический стресс, депрессивные состояния, дебют психического или соматического заболевания, низкий уровень некоторых витаминов в организме, изменение режима сна и бодрствования, пренебрежение гигиеной сна, алкогольная или наркотическая зависимость, прием лекарственных препаратов, которые могут вызывать бессонницу, и другое. Часто хроническое нарушение сна могут провоцировать сразу несколько причин одновременно. Боязнь не уснуть повышает тревожность, что усугубляет проблемы со сном. В результате пациент не может самостоятельно выйти из этого порочного круга бессонницы.

## Какой врач поможет?

Первый врач, к которому необходимо обратиться за помощью, это ваш участковый терапевт. На консультации

он примет решение направить вас для обследования к узкому специалисту: неврологу, кардиологу, эндокринологу, психотерапевту, хирургу или врачу-сомнологу.

Лечение проводится в зависимости от причин, вызвавших нарушение сна, – от когнитивно-поведенческой терапии до хирургического вмешательства.

## Гигиена сна

Залог крепкого сна – это здоровый образ жизни. Вот правила, соблюдение которых поможет сохранить крепкий сон на долгие годы.

- Выработайте для себя четкий режим сна – ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время в будние дни. Для того чтобы наладить режим сна, начните с правильного времени утреннего подъема. Если будете раньше вставать, то и ложиться начнете раньше.

- В выходные можно поспать на два часа дольше.

- Не спите днем больше, чем 30 минут.

- Откажитесь вечером от употребления кофеиносодержащих напитков.

- Регулярная аэробная физическая нагрузка – одно из лучших снотворных средств. Занимайтесь физкультурой ежедневно, но не позднее чем за два часа до сна.

- Позаботьтесь о комфорте в спальне. Слишком жесткий или слишком мягкий матрас замените на матрас средней жесткости. Спите с открытой форточкой, чтобы комната была наполнена чистым воздухом. Если ваши окна выходят на восток, повесьте плотные шторы, чтобы восход не будил вас раньше нужного времени.

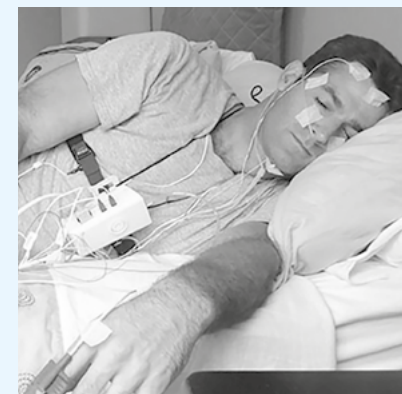
- Исключите алкоголь и курение за два часа перед сном. В идеале стоит вообще избавиться от этих вредных привычек.

- Последние два часа бодрствования проведите в спокойной обстановке. Отрешитесь от своих насущных дел. Проблемы будут всегда, а здоровье нужно беречь.

## пора идти к врачу!

Специалисты компании «МАКС-М» рекомендуют обратиться к врачу, если подобные проблемы возникают не меньше трех раз в неделю:

- трудности с первичным засыпанием;
- слишком ранние пробуждения;
- многочисленные пробуждения в течение ночи;
- чувство разбитости после сна;
- сильная дневная сонливость, сны «наяву»;
- периодические остановки дыхания во сне;
- храп, который не прекращается от смены положения;
- хождение во сне, попытки есть во сне, разговоры во сне;
- изменение привычного времени засыпания без очевидной причины;
- значительно увеличенная продолжительность ночного сна;
- скрежет зубами во сне;
- энурез или частые просыпания, чтобы сходить в туалет;
- ночные кошмары;
- головные боли после пробуждения;
- неконтролируемые движения нижними конечностями, мешающие спать.



Для постановки правильного диагноза врачи-сомнологи используют полисомнографию – изучение различных параметров организма пациента во время сна.



# ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



**КАРДИОКОКТЕЙЛЬ С КЛЕТЧАТКОЙ – «СК КАРДИО». ДИЕТИЧЕСКОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ. 27 РАСТИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ.**

Рекомендуется для профилактики и облегчения симптомов, повышающих риск и тяжесть протекания сердечно-сосудистых заболеваний.

**ЛИШНИЙ ВЕС, ОЖИРЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ В КРОВИ.**

Эти нарушения, объединенные вместе, получили название «кардио-метаболический синдром» (КМС). Наличие КМС резко увеличивает риск и тяжесть протекания сердечно-сосудистых заболеваний.

**ПЕРВОЙ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРДИОМЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА ЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ КЛЕТЧАТКИ (ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН) В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ.**

Научные исследования убедительно подтверждают эту связь. Многолетние наблюдения за большими группами людей показали, что дополнительные 5-11 г клетчатки в день снижают вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 8-22 %.

Следя за результатами исследований, посвященных влиянию клетчатки на здоровье сердца более десяти лет (смотрите на сайте компании), специалисты «Сибирской клетчатки» решили создать растительный коктейль кардиологического направления. Коктейль полностью восполняет потребности организма в разных видах клетчатки и содержит биологически активные растения с оздоровительным действием на сердце и сосуды.

**В КОКТЕЙЛЬ ВОШЛИ РАСТЕНИЯ, БОГАТЫЕ РАЗЛИЧНОЙ КЛЕТЧАТКОЙ, ПРИРОДНЫМИ ВИТАМИНАМИ, АНТИОКСИДАНТАМИ, НЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ И ДРУГИМИ ПОЛЕЗНЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.**

В коктейль вошли растения, богатые различной клетчаткой, природными витаминами, антиоксидантами, ненасыщенными жирными кислотами и другими полезными микронутриентами.

Коктейль производится по запатентованной технологии «вакуумного диффузного экстрагирования», которая увеличивает пользу его ингредиентов, повышая усвоение биологически активных веществ, содержащихся в ценном растительном сырье.

«СК Кардио» является продуктом диетического профилактического питания. Свидетельство государственной регистрации № ВУ. 70.06.01.004.R.000813.04.22 от 06.04.2022.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ПРИЁМА ИЛИ ПРИЁМА КУРСАМИ ПО 4-6 МЕСЯЦЕВ. МЕСЯЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ – 2-3 БАНКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧАСТОТЫ ЕЖЕДНЕВНОГО ПРИЁМА. 1-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.**

Приобрести «СК Кардио» можно в аптеке или сделав заказ на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) – доставка до ближайшей аптеки.

Консультация эксперта по здоровому питанию:  
**+7 913 824 99 76.**

Телефон для оптовых заказов для аптек и санаторно-курортных учреждений:  
**+7 913 850 0557,**  
[sib-kletchatka@tfzp.ru](mailto:sib-kletchatka@tfzp.ru)

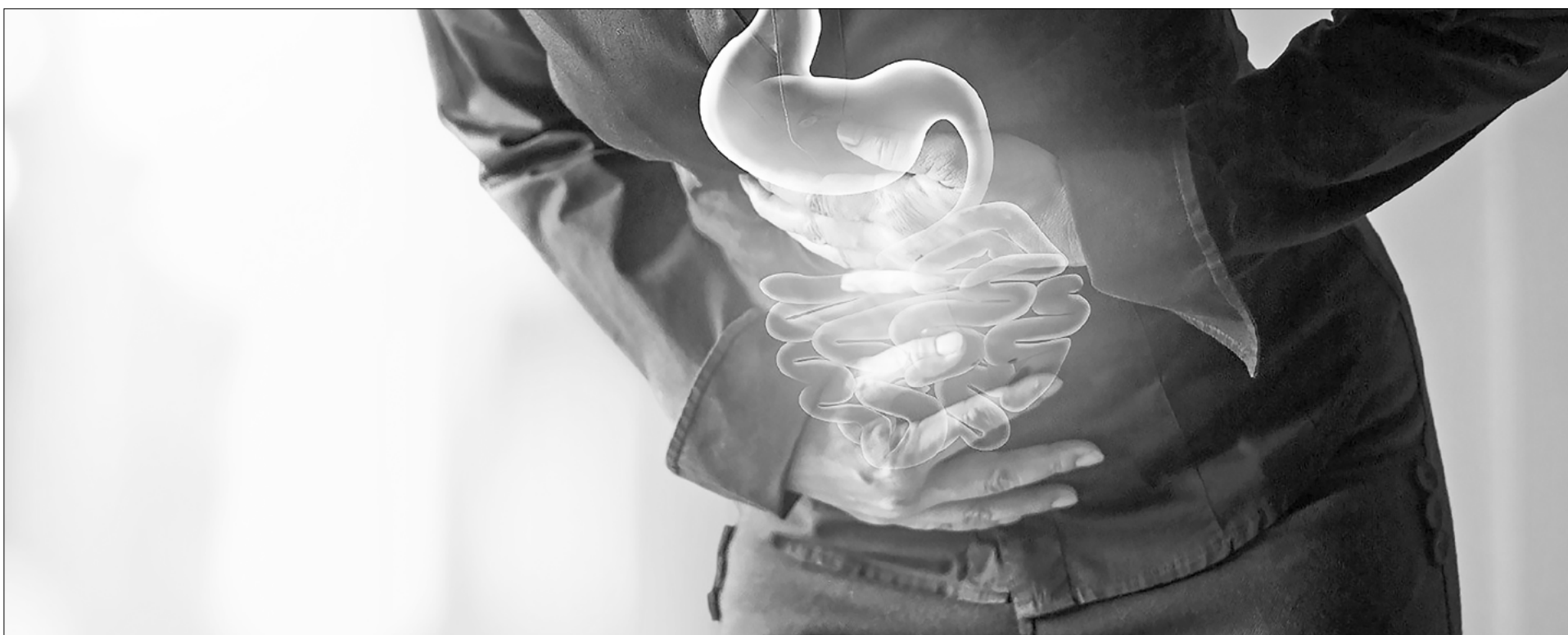


**100%  
натурально**

**БЕЗ  
ХИМИИ**

**СИБИРСКАЯ  
КЛЕТЧАТКА**





# ОСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

**Осенью происходит обострение многих хронических заболеваний и в первую очередь желудочно-кишечного тракта. Однако, если придерживаться определенных правил, можно минимизировать негативные последствия сезонного обострения.**

**Л**юди, страдающие заболеваниями ЖКТ, ежегодно сталкиваются с весенними и осенними обострениями своих болезней. С каждым годом число таких пациентов только растет. Согласно статистике, таких больных примерно половина взрослого населения в мире.

Сезонные обострения связаны сразу с несколькими факторами. В первую очередь с тем, что организм вынужден адаптироваться к осенним понижениям температуры, мобилизуя все свои защитные силы. При этом негативное воздействие на гормональную систему оказывает короткий световой день, а из-за заболеваний ОРВИ и гриппом общий иммунитет человека снижается. На эти факторы накладываются стрессы, которые человек получает на работе. Кстати, возвращение на свое рабочее место после летнего отдыха само по себе расценивается

организмом как стресс.

В итоге осенние перемены обостряют хронические заболевания. В первую очередь осенью обостряется язвенная болезнь 12-перстной кишки. Раньше гастроэнтерологи ставили этот диагноз на основании того, что обострение у больного происходит строго дважды в год – весной и осенью. Также дают о себе знать заболевания гастродуоденальной зоны: хронический гастрит, гастродуоденит, эрозивно-язвенные поражения желудка.

## Можно ли избежать обострения?

Главная рекомендация, чтобы предупредить возникновение проблем – строго придерживаться в этот период здорового образа жизни.

Необходимо полностью исключить из своего рациона пряности, крепкие бульоны, копчености, кофе, все кислое,

консервы, свежий хлеб, газированные напитки, то есть все продукты, стимулирующие выделение желудочного сока.

Врачи рекомендуют принимать пищу небольшими порциями через равные промежутки времени (каждые три часа). Нельзя надолго оставлять желудок пустым, ибо его стенки тут же начнут разъедать желудочный сок. Особенно эта рекомендация касается язвенников.

Осенью полностью исключите алкоголь и не курите натощак (если уж вы не в силах отказаться от сигареты).

Употреблять следует только легкоусвояемую пищу в жидком, протертом, измельченном виде. Горячая и холодная пища запрещена, так как мешает ферментоброшению и замедляет восстановление слизистой.

Включите в свой рацион продукты, богатые витаминами группы В и С, например болгарский перец, брокколи, авокадо, морковь, гречневую крупу, яйца, творог. Перейдите на употребление постной индейки, курицы, телятины, нежирной рыбы.

Избегайте стрессов. Отвлекайтесь от негатива при помощи спорта, хобби, походов в бассейн, посещения любимых и интересных мест. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе и соблюдение графика сна.

## Если обострение все же случилось?

Важный момент, о котором следует помнить, – случаи, когда язвенная болезнь или гастрит обостряется внезапно, достаточно редки. Как правило, организм заранее начинает подавать сигналы о грядущих проблемах. Просто мы до последнего игнорируем появившийся дискомфорт в желудке и кишечнике, надеясь, что все само каким-нибудь волшебным образом пройдет.

**Помните, что на прием к гастроэнтерологу следует записываться не тогда, когда боль уже невозможно игнорировать, а при первых симптомах обострения!**

Помимо общего дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, признаки надвигающегося обострения следующие:



**Не покупайте в аптеках лекарства, опираясь только на симптомы: от боли в желудке, от тошноты, от изжоги или метеоризма. Различные заболевания могут иметь схожие симптомы. Нивелируя их, вы можете проглядеть развитие опасных заболеваний, например рака. Не обращайтесь за советом по подбору лекарственных средств к провизору в аптеке, это не врач. Он нужен для того, чтобы предложить вам равноценную замену препарата, исходя из рекомендаций вашего лечащего врача.**

- острые боли в правом подреберье и подложечной области,
- отсутствие аппетита,
- вздутие живота,
- нерегулярный стул,
- голодные и ночные боли в области желудка,
- тяжесть, чувство переполнения после еды,
- тошнота и даже рвота, а также изжога и отрыжка.

Но, даже несмотря на это разнообразие проявлений, иногда эрозивно-язвенные обострения

могут протекать бессимптомно. Важно приучить себя к регулярным посещениям гастроэнтеролога или участкового терапевта.

Профилактический осмотр не повредит, даже если вы не чувствуете симптомов ухудшения состояния организма. Врач может назначить курс поддерживающих препаратов, которые снизят риск обострения болезни. Это позволит вам и вашему желудку спокойно пережить осень.

*(Из открытых источников)*



# ДАЙТЕ ТОЛЬКО СРОК

«СОГАЗ-Мед» о соблюдении сроков и порядка оказания медицинской помощи

Вот уже несколько десятилетий полис обязательного медицинского страхования (ОМС) для граждан нашей страны является гарантией оказания бесплатной медицинской помощи в любом субъекте Российской Федерации. Сегодня гражданам становятся доступны новые виды медицинской помощи.

**Чтобы узнать, какая медицинская помощь по ОМС на сегодня доступна гражданам и каковы сроки ее ожидания, мы обратились к специалистам «СОГАЗ-Мед».**

По программе ОМС застрахованным лицам предоставляется первичная медико-санитарная помощь, скорая медицинская помощь, специализированная, в том числе высокотехнологичная медицинская помощь.

Медицинская помощь оказывается в экстренной, неотложной и плановой формах. Согласно законодательству, для всех форм и видов медицинской помощи установлены четкие сроки, в которые оказывается данная помощь.

**Экстренная медицинская помощь** будет оказана нуждающимся безотлагательно. Время доезда до пациента бригад

скорой медицинской помощи при оказании медицинской помощи в экстренной форме не должно превышать 20 минут с момента вызова.

Однако в силу того, что регионы России имеют свои климатические и географические особенности, разную плотность населения, транспортная доступность в них различается. Поэтому с учетом региональных особенностей в территориальных программах государственных гарантий время доезда бригад скорой медицинской помощи может быть обоснованно скорректировано.

Срок ожидания **первичной медико-санитарной помощи в неотложной форме** составляет не более двух часов с момента обращения застрахованного в медицинскую организацию. Максимум 24 часа с момента обращения дается на ожидание в плановой форме приема участкового врача-терапевта, участкового врача-педиатра и врача общей практики (семейного врача).

При оказании **первичной медико-санитарной помощи в плановой форме** не должны превышать 14 рабочих дней:

– со дня обращения паци-



СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

ента в медицинскую организацию сроки ожидания консультаций врачей-специалистов;

– со дня назначения лечащим врачом сроков ожидания диагностических инструментальных, лабораторных исследований, проведения компьютерной томографии, магнитно-резонансной томографии и ангиографии.

Тремя рабочими днями ограничен срок ожидания консультаций врачей-специалистов для пациентов с подозрением на онкологическое заболевание. А если пациенту показаны диагностические инструментальные и лабораторные иссле-

дования, срок их проведения составит не более семи рабочих дней со дня назначения. До 14 рабочих дней со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию составит ожидание специализированной медицинской помощи (за исключением высокотехнологичной). Для пациентов с онкологическими заболеваниями этот срок сокращается до семи рабочих дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления предварительного диагноза заболевания (состояния).

Оказание **специализиро-**

**ванной медицинской помощи в плановой форме** осуществляется по направлению лечащего врача вашей поликлиники.

Для направления на оказание **высокотехнологичной медицинской помощи** сначала лечащий врач определяет медицинские показания. К ним относятся наличие у пациента заболевания и (или) состояния, требующих применения высокотехнологичной медицинской помощи в соответствии с перечнем видов медпомощи, которые включены в программу госгарантий системы ОМС.

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.**

## Развитие и социальная адаптация детей

раннего, дошкольного и школьного возрастов

Помогаем каждому ребенку развить таланты, ощутить себя личностью, сформировать навыки общения с другими людьми.

- Развивайка «Мишкина школа» (с полутора до трех лет)
- «ЗАНИМАТИКА»
- Подготовка к школе для детей пяти-семи лет
- Изостудия для детей и взрослых

- Карате-до (с четырех лет)
- Психологическая помощь детям, взрослым
- Занятия для детей с особенностями развития
- Логопед • Английский язык

Социально-досуговый центр



ул. Тверская, 90/1,  
тел. 8 (913) 801-20-88

Реклама.

## Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

Уникальность пихты состоит в том, что она содержит в себе не только фитонциды и биофлавоноиды, но и практически все компоненты, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека, такие как крахмал, сахар, протеины, кальций, фосфор, железо, 17 микроэлементов и богатый витаминный комплекс.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

- иммуностимулирующем эффекте,
- противовоспалительном (фитонцидном) эффекте,
- стимуляции репаративных процессов,
- воздействии препарата на гормональный статус,
- локальном и системном питании тканей.

ООО «НПЦ «БИОЭПЛ», г. Томск, ул. Р. Люксембург, 31, тел.: 514-484, 512-092.

Заказ с доставкой на дом [abisib\\_dostavka@mail.ru](mailto:abisib_dostavka@mail.ru), сайт: [abisib-tomsk.ru](http://abisib-tomsk.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

## Открыта вакансия!

# санитарка

**В стационарное отделение Центра современной медицины «PARK HEALTH»** (Томский район, д. Кисловка, мкр. Северный Парк, ул. М. Цветаевой, 20) **требуется САНИТАРКА.**

УСЛОВИЯ РАБОТЫ:

- работа в крупной медицинской организации,
- официальное трудоустройство,
- стабильная заработная плата,
- гибкий график работы,
- комфортные условия труда.

Отдел по подбору персонала Группы компаний «Здоровье»: тел. 8 (3822) 902-347, e-mail: [gibobyakova@mozdrav.ru](mailto:gibobyakova@mozdrav.ru)

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА