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 (282) СЕНТЯБРЬ, 2023

СТУДЕНТОВ – БОЛЬШЕ, БАЛЛЫ – ВЫШЕ

В юбилейный 145-й год студенческая семья Томского базового медицинского колледжа пополнилась на 658 первокурсников! Большинство из них показали блестящие знания, что еще раз подтверждает рейтинг старейшего учебного заведения.

Приемная комиссия проделала большую работу, обработав сотни заявлений. Они подавались как в очной форме, так и дистанционно через операторов почтовой связи. Особенностью приемной кампании 2023 года является то, что впервые абитуриенты подавали заявления через Единый портал государственных и муниципальных услуг (ЕПГУ).

(Окончание на стр. 3)

Комплексное исследование

«Причина боли в голове. Лайт»

МРТ + головного мозга артерий

6 290 ₽

~~7 580 ₽~~

ДИАГНОСТИКА С ГАРАНТИЕЙ

Реклама.

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

7 (3822) 645-600

г. Томск, пр. Ленина, 39

* Организатор: ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ СИБИРЬ». Акция действует с 01.09.2023 по 31.12.2023. Скидка предоставляется всем пациентам ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ СИБИРЬ» по адресу: г. Томск, пр. Ленина, д. 39, при условии прохождения комплексного обследования. Скидка не распространяется на введение контрастного вещества, запись на электронные носители. Скидка не суммируется с другими акциями, действующими в центре. Подробности об организаторе акции можно узнать на сайте: tom.mrtexpert.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

ЛАБОРАТОРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ для больниц и лабораторий

АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ: предприятий общественного питания, детских учреждений, организаций и жилых домов

ОФИС: г. Томск, пр. Ленина, д. 110, 5-й этаж.
СКЛАД: г. Томск, пр. Фрунзе, д. 240-а, стр. 10.
ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru

Реклама.

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»)
- пр. Мира, 27а (ТЦ «Мария-Ра», прямо от входа)
- пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок, 1-й зал)
- ул. Энтузиастов, 33 (мкр. «Зеленые горки», рядом с бассейном «Звездный»)
- ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТЦ «ЛЕТО»)
- пр. Ленина, 97а (ТЦ «Искра»)

территория тайги

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (3822) 202-582

НАШ САЙТ: www.tayga.market vk.com/tayga.market

Реклама.

http://medgazeta-tomsk.ru valantonova@yandex.ru НА здоровье! №9, сентябрь, 2023 г. коллеги 3

ЛУЧШИЙ УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ В АСИНО

Директор Томского базового медицинского колледжа Татьяна Ложкина заняла второе место в региональном профессиональном конкурсе «Лидер профессионального образования». Так высоко жюри оценила ее управленческий проект организации медицинской подготовки кадров в городе Асино.

Директор Томского базового медицинского колледжа Татьяна Ложкина (крайняя справа) среди победителей регионального конкурса «Лидер профессионального образования»

В августе на базе Томского государственного педагогического колледжа состоялся финал ежегодного регионального конкурса «Лидер профессионального образования». Цель конкурса – выявление и трансляция лучших практик менеджмента в системе профессионального образования, поощрение руководящих работников колледжей и техникумов.

– Грамотные управленческие решения руководителей колледжей и техникумов – основа благополучия системы профессионального образования, – подчеркнул **начальник департамента профессионального образования Томской области Юрий КАЛИНЮК**. – Чтобы система функционировала как единый механизм, руководители должны создать поддерживающую и вдохновляющую среду, в которой команда сможет проявить свой потенциал, получить необходимое образование и развиваться профессионально.

На ремонт помещений, закупку необходимого оснащения учебных лабораторий и учебников для Асиновского филиала ТБМК было потрачено 2, 4 млн рублей

Современные требования к руководителям

В задания для семи конкурсантов – руководителей колледжей и техникумов – входили:

– предоставление электронного портфолио «Портрет руководителя»,

– презентация управленческого проекта развития своих организаций «Лучший проект года»,

– видеоролик «Виртуальная экскурсия по образовательной организации».

Жюри конкурса оценивало:

– систему оценки качества профессионального образования внутри образовательной организации,

– модель взаимодействия образовательной организации с индустриальными партнерами и бизнесом,

– инновационную, экспериментальную деятельность образовательной организации,

– достижения обучающихся и педагогического коллектива образовательной организации,

– знание и понимание конкурсантами современных тенденций развития профессионального образования,

– умение обозначить собственную управленческую концепцию, видение стратегии развития образовательной организации.

В завершение конкурса финалисты приняли участие в открытой дискуссии «Профессиональный разговор» с начальником областного департамента профессионального образования Юрием Калинюком. Тема дискуссии была посвящена Году педагога и наставника – руководители рассказали о своем видении роли педагогов, наставников и лидеров в системе современного профессионального образования.

– Триада «педагог-наставник-лидер» сегодня как никогда актуальна, – считает **директор Томского базового медицинского колледжа Татьяна ЛОЖКИНА**. – Новые вызовы требуют новых компетенций, поэтому все чаще специалисты в сфере образования совмещают в себе все три направления. Наши педагоги сейчас активно занимаются наставничеством молодых кадров в коллективе, при этом проявляя свои лидерские качества в освоении новых профессиональных траекторий, участвуя в педагогических конкурсах, вдохновляя на профессиональный рост своих учеников.

Департаменты профессионального образования и здравоохранения Томской области поставили перед руководством медколледжа непростую задачу – с нуля создать полноценный филиал для подготовки медицинских сестер в городе Асино. При ее реализации нашим сотрудникам потребовалось как раз использовать знания и навыки всех трех данных социальных ролей: организовать взаимодействие с коллегами из другого образовательного учреждения, заниматься наставничеством новых сотрудников, проводить разъяснительную работу с абитуриентами.

Решить проблему нехватки медкадров

Проект «Организация подготовки медицинских кадров для юго-восточных территорий в городе Асино», который Татьяна Юрьевна представила на конкурсе, имеет большую социальную значимость. Как известно, в сельской местности не хватает медицинских сестер и фельдшеров. На середину 2023 года в Томской области было вакантно 586 ставок специалистов среднего медицинского звена.

Такая ситуация складывается во многом благодаря тому, что абитуриенты из районов после успешного окончания ТБМК стараются трудоустроиться в Томске. Ребята же с низким баллом школьного аттестата поступить в медколледж не могут. В итоге дефицит кадров в сельских больницах все время растет.

– Концепция нашего проекта – организовать целевое обучение сотрудников немедицинских специальностей районных больниц, – рассказывает Татьяна Юрьевна. – Это уже взрослые, мотивированные люди, которые планируют жить и работать на селе. Наш асиновский филиал будет обучать специалистов Асиновской, Первомайской и Зырянской районных больниц. Сегодня в этих ЛПУ не хватает 73 медсестер и фельдшеров. Наш первый набор – 50 студентов, затем планируем увеличить число обучающихся до 100 человек.

Подготовка и реализация проекта заняли шесть месяцев, и уже к сентябрю этого года филиал набрал своих первых студентов. По словам Юрия Калинюка, это первый этап большого проекта по организации отдельного Асиновского медицинского техникума, который будет решать кадровые проблемы юго-восточных территорий Томской области.

Сетовое взаимодействие

Характерная особенность филиала – тесное сотрудничество различных организаций. Так, учебные площади и общежитие филиалу предоставил Асиновский техникум промышленной индустрии и сервиса. Кроме того, общеобразовательные дисциплины студентам будут преподавать также педагогические работники техникума.

– Сложнее всего было организовать преподавание медицинских дисциплин, – рассказывает Татьяна Ложкина. – Педагоги медколледжа будут приезжать для ведения части занятий и главным образом принимать экзамены. Основная педагогическая нагрузка ложится на наших новых сотрудников. Это врачи Асиновской райбольницы, которые с энтузиазмом приняли наше предложение освоить новый вид профессиональной деятельности. Все лето они готовились к новому учебному году: проходили в ТБМК переподготовку, участвовали в мастер-классах наших опытных преподавателей. За каждым врачом-совместителем закреплен личный наставник из медколледжа. В сентябре наставники проведут показательные занятия в Асиновском филиале по каждому медицинскому предмету.

Практические занятия будут проходить на базе трех ЛПУ – Асиновской, Первомайской и Зырянской райбольниц.

По словам Татьяны Ложкиной, проект не только решает кадровую проблему, но и несет культурную миссию. Для студентов будут организованы занятия в рамках программы «Историческое наследие», посвященные истории России и родного края, кураторы проведут патриотические занятия «Разговоры о важном», запланированы экскурсии в местные музеи.

– Мы хотим, чтобы наши студенты в Асино не только получили специальность, но и были всесторонне развитыми, социально активными гражданами нашего общества.

Марина ДИАМАНТ

Реклама.
ШИРОКИЙ СПЕКТР
ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
Скидка до 10% на комплексы анализов:
– кардиологический,
– терапевтический,
– биохимический,
– хирургический,
– печеночный,
– онкологический,
– для госпитализации (ВИЧ-инфекция, сифилис, гепатиты и др.).
МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
открытая лаборатория
ул. Карла Маркса, 15/1, тел. 51-70-32,
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 90-14-15,
ул. Сибирская, 56, тел. 90-14-15,
ул. Королёва, 10, тел. 90-14-15.
сайт – www.oplab.ru
e-mail: openlab1@yandex.ru

БЕРЕГИНЯ
агентство домашнего персонала
Профессиональный уход
на дому и в стационаре
за больными, маломобильными, пожилыми людьми
• Работаем 22 года.
• Состоим в Реестре поставщиков социальных услуг Томской области.
+7-913-119-71-49
ул. Киевская, 105, bereginya.tomsk.ru
Реклама.
Различные варианты дополнительной работы для медицинских работников.

СТУДЕНТОВ – БОЛЬШЕ, БАЛЛЫ – ВЫШЕ

(Окончание. Начало на стр. 1)

Солидное пополнение

Количество же реальных абитуриентов медицинского колледжа составило 2106 человек (в 2021 году – 1350, в 2022 году – 2721). Больше всего было желающих поступить на специальность «Сестринское дело» (на базе 9 классов, очно, бюджет) – 621 заявление – и на специальность «Лечебное дело» той же формы обучения – 414 заявлений.

География абитуриентов медицинского колледжа обширна. Большая часть поступающих была из Томска, Томской области, Северска (1192 человека). Часть заявлений поступила от абитуриентов других регионов: Кемеровской, Новосибирской, Иркутской областей, Республики Тыва, Алтайского края (914). Изъявили желание учиться в колледже и иностранные граждане.

План по приему абитуриентов на бюджетную основу ТБМК выполнил на 100 процентов, небольшой недобор только в Колпашевском филиале на внебюджетную основу (абитуриентов останавливает недостаток мест в общежитии филиала). В городе Асино с 1 сентября 50 студентов приступили к обучению по специальности «Сестринское дело».

В целом обладателями студенческих билетов стали 658 человек (558 в ТБМК и 100 в Колпашевском филиале медколледжа).

Популярные специальности

На очной форме обучения наиболее востребованной оказалась специальность «Лечебное дело» (на базе 9 классов, бюджет) – проходной балл здесь составил 4,71. Высокий конкурс на специальности «Сестринское дело» (на базе 9 классов, бюджет) и «Фармация» (на базе 9 классов, бюджет) – 4,4 балла.

На базе 11 классов лидировали специальности «Сестринское дело» – 4,47 балла и «Лечебное дело» – 4,27 балла.

На очно-заочной форме обучения особой популярностью пользовалась специальность «Сестринское дело» (на базе 11 классов, бюджет) – проходной балл равен 4.

В этом году впервые на бюджетную форму обучения было выделено 100 мест. В первую очередь для того, чтобы работники медицинских организаций города Томска имели возможность направить на обучение сотрудников, не имеющих медицинского образования, но желающих его получить и в дальнейшем продолжить работу в своих ЛПУ. Тем более что по новому федеральному образовательному стандарту (ФГОС), который вступил в силу 1 сентября 2023 года, срок обучения сокращен на один учебный год.

Если сравнивать с итогами прошлого года, то стоит отметить, что в этом году особо отличились те, кто мечтает стать медицинскими сестрами (специальность «Сестринское дело»): ранее проходной балл для поступающих на базе 11 классов (очно, бюджет) был 3,7, сегодня – 4,47; на очно-заочной форме – 4 балла вместо 3,6. Также и на базе 9 классов этой специальности (очно, бюджет) проходной балл вырос с 4,25 до 4,44.

Благодаря высокому конкурсу приемная комиссия ТБМК смогла набрать абитуриентов с лучшей успеваемостью. Так, средний балл зачисленных составил 4,5.

Новаторство и традиции

Молодое пополнение студентов пришло в старейшее учебное заведение. Богатая история развития колледжа нашла отражение в собственном «Музее истории», где дореволюционные экспонаты соседствуют со свидетельствами современного развития.

И сегодня учебное заведение является ведущим не только в Сибирском регионе, но и далеко за его пределами.

Здесь применяются современные методы и формы обучения, а главное, в ТБМК работает замечательный педагогический коллектив.

Гордостью медицинского колледжа 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 специалистов.

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».

Воспитание гармоничной личности

Большое внимание в колледже уделяется формированию студента как всесторонне развитой, гармоничной личности.

Студенты 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.

Кроме того, студенты занимаются в культурном центре, где им помогают раскрыть творческие способности. Есть в медколледже спортивный центр, где ребята занимаются усиленной подготовкой в разных видах спорта. Работает патриотический 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, всероссийских студенческих конкурсах и акциях, олимпиадах профессионального мастерства.

Валентина АНТОНОВА

поздравление

УСПЕХОВ В НОВОМ УЧЕБНОМ ГОДУ!

Дорогие студенты! Хочу пожелать вам уверенно держать курс на успех, верить в себя и упорно постигать учебные дисциплины. Активно участвуйте в общественной, волонтерской, творческой деятельности – это позволит вам найти свое признание в жизни, стать настоящими специалистами!

Уважаемые преподаватели! Благодарю вас за то, что вы всегда даете студентам самые современные знания, прививаете нужные умения и навыки, личным примером воспитываете, показываете, как нужно трудиться.

Пусть новый учебный год будет для каждого из вас успешным, ярким, полным интересных событий и важных достижений!

Энергии, дерзаний и увлеченности всем!

Татьяна ЛОЖКИНА, директор ТБМК, отличник здравоохранения

http://medgazeta-tomsk.ru valantonova@yandex.ru НА здоровье! №9, сентябрь, 2023 г.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ: удел даже молодых профессионалов

С наступлением нового учебного года возобновляется и цикл обострений шейного остеохондроза у педагогов, ведь они долгое время сидят в статичной позе со склоненной головой.

Кроме того, при проверке ученических работ требуется и концентрация внимания, и длительное напряжение зрения – вот и встают они из-за стола с больной головой, шеей, плечами и руками. Вместо спокойного отдыха – пьют таблетки, наносят мазь и стонут, наверное, примерно одно и то же: «Ох, как же я люблю свою профессию!»

Живем в век высоких технологий и поголовной цифровизации, а тетради учителям приходится проверять по старинке!

Страдают, конечно, не только учителя: многие специальности связаны с длительным нахождением в одном и том же положении, а значит, и здесь развитие шейного остеохондроза, скорее всего, неизбежно.

Интересно, что проявления шейного остеохондроза обычно зависят от того, какой именно шейный позвонок поражен. Если первый – болит голова, пульсирует в виске, появляется нервозность. Поражение второго – причина нарушений слуха и зрения: закладывает уши, темнеет в глазах, «летают мушки». Разрушается третий позвонок – и перед нами классическая картина неврологии: панические атаки, нарушения сердечного ритма, утомляемость, раздражительность, головокружения, тошнота.

Как завтра идти на работу?

АЛМАГ+, физиотерапевтический аппарат от компании ЕЛАМЕД, возможно использовать не только в поликлинике, но и в домашних условиях, брать с собой в поездки, поскольку изначально его разработчики предусматривали самостоятельное применение пациентом.

Импульсное магнитное поле АЛМАГа+ способно воздействовать на очаг воспаления, противостоять разрушению хрящевой ткани сустава.

Аппарат способствует снижению лекарственной нагрузки за счет воздействия на процессы усвоения местных медикаментозных препаратов, купированию болевого синдрома. Пациент сможет не превышать дозировку

анальгетиков и нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) в случае обострения и не наносить тем самым урон здоровью прочих систем организма.

Три режима воздействия АЛМАГа+

1. Справиться с болью?

Обезболивающий и противовоспалительный режим аппарата дает такую возможность. Работая в комплексе с лекарственными препаратами, он способствует снятию болевого синдрома, отека и воспаления.

2. Остановить развитие заболевания?

Основной режим АЛМАГа+ применяется в профилактических и терапевтических целях, ведь его воздействие направлено на поддержание нормального местного кровообращения, улучшение всасывания лекарственных препаратов и достижение стойкой ремиссии.

АЛМАГ+ используют для лечения:

- *остеоартрита (артрита, артроза),*
- *остеохондроза,*
- *невралгий, связанных в том числе с компрессией нервного корешка межпозвонковой грыжи,*
- *последствий травм.*

3. В доме есть маленькие дети, а значит, возможны ушибы и растяжения?

Детский режим АЛМАГа+ действует мягкими щадящими параметрами магнитного поля и разрешен для лечения малышей с 1 месяца жизни.

АЛМАГ+ способен помочь избавиться от постоянных обострений шейного остеохондроза и сконцентрироваться на профессиональных обязанностях, а не на боли!

АЛМАГ+ по выгодной цене в аптеках Томска:

- **«Аптека ВИТА»,**
- **«Первая Социальная аптека»,**
- **«Лека»,**
- **«Томскфармация»,**
- **«Авиценна»,**
- **«Центральная»,**
- **«Воскресенская».**

Бесплатный телефон завода – 8-800-200-01-13. Также заказать аппарат (в том числе наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама.

КАК ПРОХОДИТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

За пять месяцев с момента возобновления диспансеризации врачи осмотрели 152 085 жителей региона, из которых 40 тысяч проживают в сельской местности.

Диспансеризация помогла выявить 121 случай онкологии, в том числе на ранней стадии, что позволило специалистам своевременно провести оперативные вмешательства и начать лечение. Впервые выявлено 448 случаев сахарного диабета и 501 — ишемической болезни сердца. Все пациенты поставлены на диспансерное наблюдение и проходят лечение.

Как отметили в облздраве, среди прошедших диспансеризацию – 59,9 % женщин, из которых 52,5 % предпенсионного и пенсионного возраста. Мужчины проходят диспансеризацию значительно реже, преимущественно в возрасте с 18 до 34 лет (27,5 %). При этом медики обращают внимание на то, что именно у мужчин предпенсионного и пенсионного возраста, не проходящих диспансеризацию регулярно, выявляются трудно излечимые заболевания на поздних стадиях.

Также малоактивной частью населения региона по-прежнему является работающее население от 40 до 54 лет: диспансеризацию из них прошли лишь 22 %, тогда как после 40 лет у них есть возможность проходить проверку ежегодно.

Обследование рекомендуется проходить один раз в три года с 18 до 39 лет включительно и ежегодно – тем, кто старше 40 лет. В этом году диспансеризацию пройдут жители региона, родившиеся в 1984, 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002 и 2005 годах.

Бесплатная диспансеризация проходит в два этапа. На первом врачи проводят осмотр для выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их появления: антропометрия для выявления признаков ожирения, измерение артериального и глазного давления, определение уровня холестерина, гемоглобина, лейкоцитов, СОЭ и сахара в крови, электрокардиография и флюорография (один раз в два года), для женщин обследование дополняется осмотром врачом-гинекологом и цитологическим исследованием.

В возрасте от 40 лет женщинам добавляется прохождение маммографии, далее – каждые два года. Для мужчин и женщин старше 40 лет – исследование кала на скрытую кровь каждые два года, старше 45 лет – ЭГДС-исследование. Для мужчин от 45 лет – определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови для выявления рака предстательной железы.

Второй этап проводят узкие специалисты в зависимости от показаний и возраста пациента. В результате пациенту определяют группу здоровья, дают рекомендации, при необходимости направляют на дополнительные обследования. В этом году по итогам двух этапов диспансеризации 33 тысячи жителей региона направлены на лечение к профильным специалистам.

Первый этап диспансеризации жители могут пройти по предварительной записи в любой поликлинике в будни и в выходные дни. С графиком проведения диспансеризации в выходные дни можно ознакомиться на сайте департамента здравоохранения Томской области.

Уточнить время прохождения диспансеризации можно по телефону горячей линии 8 (3822) 516-616.

Специализированная медпомощь при всех видах наркологических расстройств:

АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ, ТОКСИКОМАНИИ

- Индивидуальные программы медицинской реабилитации как амбулаторно, так и в условиях стационара (от 3 до 6 месяцев).
- Индивидуальная и групповая психотерапия, арт-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.

Реклама.

ОГАУЗ «Колпашевская РБ» требуются:

- **ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ,**
- **ВРАЧ ОБЩЕЙ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ (с. Тогур),**

По программе «Земский доктор» (программа без ограничения по возрасту, гражданство Российской Федерации) выплата составляет **два млн руб.**, возможно трудоустройство вне программы. Компенсация стоимости найма жилого помещения **от 7000 до 9000 рублей**.

а также сотрудники немедицинских специальностей:

- **ПРОГРАММИСТ,**
- **БУХГАЛТЕР,**
- **ЭКОНОМИСТ,**
- **СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ.**

Отдел кадров: 8-952-801-54-23, приемная: 8-38254-5-21-21, сайт: kolpcrb.tom.ru

ШОК ЦЕНА!

Акция **«Здоровье в подарок!»**

- Успей запланировать свою поездку с 01 СЕНТЯБРЯ по 15 ОКТЯБРЯ
- Оплати проживание и питание за 12 ДНЕЙ – 37 200 РУБЛЕЙ
- ПОЛУЧИ ЛЕЧЕНИЕ В ПОДАРОК!

Количество мест ОГРАНИЧЕНО!

В путевку включено:

- 5-разовое питание;
- проживание в 2-, 3-, 4-местном номере 1-й категории «Стандарт»;
- эффективные процедуры для качественного оздоровления.

синий утёс

Подробности на нашем сайте **siniy-utes.ru**

Бронирование без предоплаты по телефону 8 (903) 955-43-41.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Лиц. №ЛО-70-01-001739 от 16 декабря 2015 г.

КОНТРОЛЬ ЗА РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

С 1 сентября вступили в силу изменения в постановление правительства «Об утверждении положения о системе мониторинга движения лекарственных препаратов для медицинского применения» от 2018 года.

Изменения усиливают контроль за рецептурными препаратами: провизоры аптек должны будут вносить сведения о рецептах в систему мониторинга движения препаратов (принадлежит системе маркировки «Честный знак»), а именно – указывать дату, номер и серию.

Соответственно, пациенты смогут получать рецептурные лекарства только при предъявлении рецепта, оформленного на бланке и подписанного врачом.

Нововведения коснутся только лекарств, подлежащих предметно-количественному учету, льготных препаратов и случаев дистанционной продажи рецептурных лекарств, об этом заявили в пресс-службе Росздравнадзора.

– Норма распространяется только на случаи вывода из оборота лекарственных препаратов, подлежащих предметно-количественному учету, льготных лекарственных препаратов, отпускаемых с полной или частичной компенсацией цены государством, а также лекарственных препаратов, отпускаемых дистанционным способом по рецептам.

В других случаях изменений в правилах вывода препаратов из оборота в системе маркировки при отпуске через аптечную сеть не будет, – пояснили в ведомстве.

Сейчас в России предметно-количественному учету подлежат фармсубстанции и препараты, содержащие наркотические, психотропные вещества и их прекурсоры, сильнодействующие и ядовитые вещества. Новые требования для аптек при продаже ряда рецептурных препаратов не создадут дефицита лекарств.

Таким образом, вступившие 1 сентября 2023 года в силу новые правила не повлекут за собой снижения доступности рецептурных лекарственных препаратов.

Уважаемые жители Томска!

В рамках АКЦИИ государственной программы «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

проводится полное исследование ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Исследование позволяет выявить причины возникновения болезни, исследуются все органы, определяются паразиты, аллергены, гормональные нарушения и другие заболевания.

Помощь в восстановлении здоровья людям **с сахарным диабетом, онкологией, болезнями суставов, сердечно-сосудистыми заболеваниями, бесплодием...**

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Показывает на **95%** точный результат

Справки и запись по тел. 93-79-88.

Реклама.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

В Томскую область начала поступать вакцина от гриппа на предстоящий сезон. Первой партией в регион доставили около 70 тысяч доз для детей и беременных и 124 тысячи взрослого препарата.

– Первая партия вакцины от гриппа поступила в Томскую область. Доставлено 68 250 доз четырехвалентной вакцины «Ультрикс Квадри» для детей и беременных женщин и 124 160 доз трехвалентной вакцины «Совигрипп» для взрослых, – говорится в сообщении областной администрации.

В настоящее время вакцину распределяют по медицинским организациям региона. Вакцинацию от гриппа проводят по национальному календарю профилактических прививок.

– Поступившие вакцины обновлены с учетом циркулирующих в этом сезоне штаммов H1N1, H3N2 и гриппа В. Кампания по вакцинации от гриппа началась 1 сентября, поставить прививку можно в поликлинике по месту жительства, – отметил начальник регионального департамента здравоохранения Роберт Фидаров.

В облздраве отмечают, что в первую очередь вакцинация от гриппа необходима тем, кто входит в группу риска. Это дети от шести месяцев, студенты, беременные женщины, призывники, педагоги, медработники, сотрудники правоохранительных органов, коммунальной сферы, а также люди с хроническими заболеваниями в возрасте старше 60 лет, с патологиями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ДОЛГОЖДАННЫЙ КАПРЕМОНТ

Капитальный ремонт здания поликлиники №1 стартовал в Томске с 1 сентября. Подрядчик отремонтирует фасад, кровлю, а также перекрытия и инженерные сети.

Согласно данным с сайта госзакупок, в марте ОГАУК «Центр по охране памятников» объявило аукцион на поиск подрядчика для ремонта объекта культурного наследия «Больница» 1915 года, расположенного на проспекте Ленина (поликлиника №1). Начальная (максимальная) цена контракта составила 105,3 миллиона рублей.

Заявки на участие подали ООО «СКИТ-93» и ООО «Недвижимость». По итогам рассмотрения победителем признали первую организацию.

Капитальный ремонт здания займет два года: в 2023-м подрядчику предстоит выполнить демонтажные работы и провести гидроизоляцию, а в 2024 году – отремонтировать фасад, кровлю, перекрытия и инженерные сети.

ПОСТРАДАЛИ ОТ КЛЕЩЕЙ

С начала сезона в Томской области зарегистрировали 143 случая клещевых инфекций. Всего с укусами в больницы обратились порядка 17,6 тысячи человек.

Об этом сообщила пресс-служба томского Роспотребнадзора.

Напомним: первый в 2023 году случай присасывания клеща зафиксировали в Томске 16 марта. Наиболее активными клещи были в конце весны и начале лета. За неделю с 24 по 30 августа в области с укусами клещей в больницы обратились 150 человек, в том числе 33 ребенка. Больше всего пострадавших в Томске – 99.

Всего с начала сезона в больницы с укусами обратились 17,6 тысячи человек. Из обратившихся от клещевого энцефалита были привиты только 18,5 %.

За сезон подтвердили 41 случай клещевого энцефалита, в том числе у 14 детей. У 102 человек выявили иксодовый клещевой боррелиоз (болезнь Лайма), в том числе у 21 ребенка.

Санврачи напоминают: вакцинация – самая эффективная защита от клещевого вирусного энцефалита. Прививки в этом сезоне сделали уже более 56 тысяч человек.

Пострадавшие от клещей томичи могут обратиться в пункты серопрофилактики в межвузовской поликлинике (Киевская, 74), детской больнице № 1 (Московский тракт, 4), МСЧ № 2 (Бела Куна, 3).

http://medgazeta-tomsk.ru valantonova@yandex.ru НА здоровье! №9, сентябрь, 2023 г.

ОБОСТРЯЮТСЯ БОЛЕЗНИ ЖКТ? НЕ СТРАШНО!

Вопросы питания остаются чрезвычайно актуальными для сохранения здоровья. Особенно важно помочь своему желудочно-кишечному тракту в осенний период, когда происходит обострение заболеваний.

Желудочно-кишечный тракт во многом определяет здоровье человека. Поступление необходимых для человека питательных веществ, формирование адекватного иммунитета, хороших эмоций, прекрасного настроения происходят, в первую очередь, благодаря нормальному функционированию кишечника и печени.

Поскольку повседневная пища обеднена многими важными биологически активными компонентами (микро-макроэлементами, витаминами и др.), возникает необходимость использовать биокорректоры. Известно много растений с доказательным оздоровительным действием на желудочно-кишечный тракт, среди которых в первую очередь можно назвать корень лопуха и холмовую солянку.

«Экстракт корня лопуха»

Экстракт улучшает функцию желудка, кишечника, печени, обеспечивает организм многими микроэлементами, обладает противовоспалительным действием, усиливает антитоксическую функцию печени. Экстракт корня лопуха содержит полисахарид инулин, протеин, эфирное бардановое и жирное масла, дубильные вещества, горечи, пальмитиновую и стеариновую кислоты, ситостерин, стигмастерин, слизи, смолы. В его состав входят такие микроэлементы, как медь, титан, бор, марганец, стронций, цинк, олово, ванадий и железо.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гепатиты, хронические панкреатиты, гастриты, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки) ч. л. экстракта растворить в стакане воды, принимать по одному стакану 3 раза в день до еды в течение 3-4 недель.

«Семена солянки холмовой»

Эта БАД восстанавливает нарушенные метаболизм и функции печени, уменьшает нагрузку на поджелудочную железу, снижает уровень холестерина, замедляет процессы преждевременного старения организма.

Семена солянки холмовой – отличное гепатопротекторное, антиоксидантное, иммуномодулирующее, антиатеросклеротическое, противовоспалительное, заживляющее, обезболивающее средство.

Рекомендуется при широком спектре заболеваний ЖКТ.

«Гепатосол»

Гепатосол является важным гепатопротектором, он определяет нормальное образование желчи и ее текучесть, что обеспечивает профилактику желчекаменной болезни.

Гепатосол – катализатор окислительно-восстановительных процессов в печени, нормализует функции печени и метаболизм в ее паренхиме, ускоряющий восстановление печеночных клеток.

Применяется для усиления эффекта медикаментозной терапии при острых гепатитах, описторхозе, а также для нормализации метаболизма печени при различных гельминтозах, тяжелых пищевых интоксикациях. Служит для профилактики нарушений и оптимизации функций печени, поджелудочной железы у практически здоровых людей. В геронтологической практике применяется для профилактики преждевременного старения организма.

«Пробиогум казей»

Кроме лекарственных растений источниками биологически активных веществ являются органические соединения, созданные самой природой.

Например, БАД «Пробиогум казей» на основе мумиё, гуматов, молочной сыворотки и пробиотической культуры лактобацилл казеи усиливает иммунитет, регенеративные процессы, гепатопротекторную активность, обеспечивает организм аминокислотами.

Гуматы содержат до 18 важных аминокислот, благодаря этому они полезны для ускорения регенерации тканей после операций, ожогов, травм. Уменьшают побочное действие специфических лекарственных средств. Способствуют восстановлению слизистых при повреждении, снимают воспаление, борются с анемией.

Хорошо помогают больным в комплексной терапии заболеваний желудка и кишечника инфекционной и неинфекционной этиологии (гастриты, гастроэнтериты, колиты, дизентерия, пищевые отравления).

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама.

В СЕЗОН ГАСТРИТОВ

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

Обычно в период с сентября по ноябрь обостряются хронические заболевания пищеварительной системы, в особенности гастриты.

Этому способствует ряд причин, которые возможно устранить и не допустить обострения заболеваний.

Вы много работаете и не успеваете правильно питаться

Высокая загруженность на работе приводит к тому, что о завтраке и обеде вспоминаете только вечером? Если выдается свободная минутка, то питание заменяют перекусы из бутербродов и фастфуда? Тогда не стоит удивляться тому, что ваша пищеварительная система отвечает сбоем на такой образ питания.

В профилактике гастрита и многих других заболеваний ЖКТ на первом месте стоит правильное питание. При этом необязательно придерживаться строгой диеты, но правила здорового питания и его регулярность соблюдать необходимо.

При первых признаках нарушения пищеварения или гастрита следует исключить из своего рациона те продукты, что стимулируют брожение в кишечнике или обильное выделение желудочного сока: жареное, соленое, острое, копченое, специи, соусы, кислые фрукты и ягоды. В это время лучше отказаться от употребления выпечки из дрожжевого теста, сладких кулинарных изделий в виде тортов и пирожных, газированных напитков.

В период обострений заболеваний ЖКТ следует перейти на дробное питание через каждые 3-4 часа небольшими порциями. Последний прием пищи должен быть представлен чем-то полезным для желудка – стаканом простокваши, несладкого йогурта или киселя.

Старайтесь, чтобы все, что вы едите в этот период, было теплым (около 37 градусов). Такая пища меньше раздражает слизистую желудка. Важно своевременно обратиться за консультацией специалиста!

Вы много нервничаете

Ваша ежедневная жизнь напоминает постоянную гонку – вы торопитесь и часто все равно не успеваете, на работе преследуют неприятности и стрессы, и даже дома нет возможности как следует отдохнуть из-за обязательных повседневных дел.

Если вы пытаетесь справиться со стрессом с помощью алкогольных напитков и сигарет, то обязательно попадаете в группу риска по гастриту. Ведь алкоголь и никотин действуют раздражающе на слизистую органов пищеварения. А курение на голодный желудок в разы увеличивает этот вред.

Снять напряжение от стресса без вреда для здоровья помогут пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или просто физические упражнения без чрезмерной нагрузки, так сказать, в свое удовольствие, которые способствуют выработке эндорфинов.

Может, кому-то больше подойдут занятия йогой или медитациями, а кому-то поможет снять эмоциональное напряжение релаксация под приятную расслабляющую музыку. Конечно же, есть и медицинские препараты, способные снять тревожность, которые вам может назначить только врач.

Вы хронически не высыпаетесь

Из-за обилия пасмурных дней часто приходится вставать утром, когда на улице еще темно. Это отражается не только на психологическом состоянии, но и на качестве сна. Это приводит к тому, что без нескольких чашек крепкого кофе невозможно почувствовать заряд бодрости в самом начале дня.

Часто бывает, что вам все-таки удалось поспать 7-8 часов, а в организме так и не появилось необходимого запаса энергии. А при ее нехватке возникает желание поесть что-то жирное или сладкое. В результате на вашем столе появляются продукты, способствующие обострению гастрита.

Для исправления ситуации старайтесь ложиться пораньше, хорошенько проветрите спальню перед сном, уберите все гаджеты, способные отнять у вас драгоценное время для отдыха, выпейте перед отходом ко сну стакан теплого молока или травяной чай из мяты или мелиссы. И, конечно же, никакого алкоголя, который ухудшит качество сна.

В период обострений ЖКТ следует перейти на дробное питание через каждые 3-4 часа небольшими порциями.

Вы решили похудеть и соблюдаете диету

Если летом купить свежие фрукты и овощи не проблема, то осенью в рационе появляется все больше мяса, соленостей и полуфабрикатов. Чтобы худеть в таких условиях, необходимо тщательно сбалансировать свой рацион, так как при дефиците витаминов и микроэлементов нормальная регенерация слизистой желудка невозможна.

Вы занимаетесь самолечением

Осень – пик заболеваемости гриппом и ОРВИ. Даже при выраженных симптомах заболевания многие из нас пренебрегают визитом к врачу, считая, что достаточно опытны, чтобы самим назначить себе лечение. А так как выбор медпрепаратов в аптеке достаточно широк, то ошибиться при таком изобилии с выбором очень легко.

Между тем даже простая таблетка аспирина может привести к значительным проблемам с ЖКТ, не говоря уже о других лекарствах, показания и противопоказания которых досконально знает только специалист.

Запомните! Первичная профилактика заболеваний ЖКТ призвана не допустить перехода острого воспалительного процесса в хроническую стадию. Добиться этого можно лишь при помощи своевременного и адекватного лечения.

Вторичная профилактика заболеваний ЖКТ способствует снятию рецидивов, сезонных обострений и сохранению качества жизни человека.

Пневмония – заболевание, входящее в пятерку самых опасных болезней. По статистике, более 7% случаев пневмонии приводят к летальному исходу.

ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ

Пневмония, или воспаление легких, – вариант острой респираторной инфекции, поражающей легочную ткань. Легкие состоят из небольших мешотчатых образований (альвеол), которые в ходе акта дыхания здорового человека должны наполняться воздухом. При пневмонии альвеолы заполнены жидкостью (экссудатом) или гноем, которые ухудшают газообмен.

Пневмонию вызывают более сотни микроорганизмов (вирусы, грибы, простейшие, бактерии). Однако чаще возбудителем являются пневмококк, микоплазма, хламидофила, гемофильная палочка, респираторные вирусы, энтеробактерии, золотистый стафилококк, легионелла пневмофила.

Вирусы и бактерии, приводящие к развитию пневмонии, могут передаваться воздушно-капельным и контактно-бытовым путями. Грибковая пневмония обычно развивается, когда люди вдыхают микроскопические частицы гриба из окружающей среды.

Хотя пневмонию может вызывать множество различных микроорганизмов и многие из них передаются от человека к человеку, однако не у всех при воздействии одних и тех же микробов развивается пневмония.

Наибольшему риску развития пневмонии подвержены дети до двух лет и люди старше 65 лет. Помимо возраста к факторам риска относятся лечение в больнице, хронические заболевания – астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), болезни сердца, ослабленная иммунная система (особенно у пациентов с ВИЧ), курение.

Осложнения

Есть две категории осложнений при пневмонии, – легочные и внелегочные.

К **легочным** осложнениям относятся *плеврит, эмпиема плевры, абсцесс и гангрена лёгкого, острая дыхательная недостаточность, респираторный дистресс-синдром.*

Внелегочными осложнениями являются *септический шок, полиорганная недостаточность, менингит, миокардит, ДВС-синдром.*

Пневмония часто является осложнением гриппа, других вирусных респираторных инфекций и бронхита. Чтобы отличить воспаление легких от этих болезней, необходима визуализация легких – рентгенография органов грудной клетки, цифровая флюорография или компьютерная томография органов грудной клетки. Эти методы позволяют обнаружить инфильтраты (участки воспаления) в легочной ткани.

Пневмонию лечит терапевт или пульмонолог. Для лечения пневмонии необходим максимально точный диагноз с указанием ее возбудителя.

Если причина заболевания – вирус, назначается противовирусная терапия, если грибки – противогрибковая. Бактериальную пневмонию лечат антибиотиками. Госпитализация рекомендуется только при тяжелых случаях пневмонии.

Внимание! Немедленно обратитесь к врачу или вызовите его на дом, если у вас или вашего близкого резкое ухудшение общего состояния после простуды или гриппа, озноб, затрудненное дыхание.

При подозрении на пневмонию у лиц старше 65 лет, у людей с хроническими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом, детей и беременных следует немедленно вызвать скорую помощь. Своевременное обращение к врачу, правильные диагностика и лечение помогут вылечиться и избежать серьезных осложнений.

Елена ЛИНОК, врач-методист ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

симптомы пневмонии:

- **Неожиданный и очень быстрый подъем температуры тела до фебрильных цифр – свыше 38 °С.**
- **Неспецифические проявления системной интоксикации организма – подавленность, вялость, утомляемость, мышечная слабость, сонливость, головная боль.**
- **Через 3-4 дня возникает сухой кашель, который спустя еще несколько дней становится влажным – начинает откашливаться мокрота, часто она имеет ржавый или бурый цвет.**
- **Может появиться боль в грудной клетке на стороне пораженного легкого или с обеих сторон, которая усиливается при кашле и дыхании.**
- **При дыхании могут выслушиваться хрипы в грудной клетке.**
- **Одышка.**

Как предотвратить пневмонию:

- **вести здоровый образ жизни,**
- **вакцинироваться против гриппа,**
- **своевременно обращаться к врачу при любых заболеваниях органов дыхания.**

ЧЕМ ОПАСНА ОРВИ

С диагнозом ОРВИ каждый из нас сталкивался в жизни не раз. Эта аббревиатура расшифровывается как острая респираторная вирусная инфекция. В народе же болезнь попросту называют простудой.

ОРВИ объединяет целый ряд воспалительных заболеваний, для которых характерны следующие признаки: возбудитель – вирус; воздушно-капельный путь заражения; первоочередное поражение органов дыхания; стремительное развитие и острое течение заболевания, которое само по себе длится сравнительно недолго.

Как лечить ОРВИ

При ОРВИ рекомендуется постельный режим. Лучше побыть дома несколько дней, дать возможность организму направить все силы на борьбу с вирусом. Следует пить много жидкости.

Если температура поднимается выше 38,5°, необходимо принимать жаропонижающие. Остальные лекарства должен назначить врач. При ОРВИ антибиотики не назначают. Они не работают против вирусов, а только перегружают печень. Применение таких лекарств целесообразно, если на фоне вирусной инфекции развивается бактериальная.

При простуде советуют пить не меньше двух литров жидкости в сутки: теплые травяные чаи, морсы, компоты. Слизь в носу, мокрота в бронхах – это тоже защитная реакция организма. Для образования этих субстанций также требуется влага – если ее не будет хватать, на быстрое оздоровление не стоит и рассчитывать. Влага теряется и с повышением температуры.

Нельзя употреблять алкоголь, кофе и газировку, потому что они выводят жидкость. Важно контролировать влажность в помещении.

Рекомендуется почаще проветривать помещение, потому что вирусы активно размножаются в сухой и теплой среде. Простуда на ногах растянет время болезни, а это грозит осложнениями.

Особо внимательно должны относиться к состоянию своего здоровья беременные. При первых же симптомах ОРВИ необходимо обратиться к врачу. Категорически запрещается заниматься самолечением. Ведь некоторые препараты, особенно в первом триместре беременности, опасны для малыша.

Врачи предупреждают об опасности приема даже самых эффективных противовирусных препаратов при ОРВИ без рекомендации терапевта. Это не всегда дает желаемый результат, а побочные эффекты вполне возможны.

Лечение домашними средствами

Существует много народных средств борьбы с простудой, многие из них являются весьма действенными. Однако самостоятельно сегодня они работают не всегда, поскольку вирусы очень быстро мутируют и приспосабливаются.

Врачи поддерживают бабушкины советы пить чай с малиной, молоко с медом и маслом. Теплое питье при простудах весьма желательно. Результативно борется с вирусами имбирь. Чай с имбирем, медом и лимоном – отличное согревающее средство в холодную пору года. Он укрепляет иммунную систему, обладает потогонным и противовоспалительным свойствами.

Опасные мифы

Температуру в пределах 37–38,5° сбивать не нужно. Она свидетельствует, что включился естественный защитный механизм, начала работать иммунная система.

Ингаляции рекомендованы, но сегодня для этого лучше использовать не кастрюлю с вареной картошкой, а безопасные современные ингаляторы, купленные в аптеке.

Нет смысла использовать банки и горчичники, поскольку их эффективность никому так и не удалось доказать. Для прогревания (при отсутствии повышенной температуры!) лучше применять аптечные мази и сухое тепло.

Нельзя закапывать неразбавленный сок лука и чеснока в нос, это вызовет ожог носоглотки. Хотя сами по себе эти растения очень полезны, поскольку содержат фитонциды.

Бытует мнение, что после болезни вырабатывается иммунитет к простуде, однако ОРВИ – это группа респираторных заболеваний, возбудителями которых являются разные вирусы и их штаммы. Переболев один раз, вскоре можно заболеть повторно, если заражение произошло другим вирусом.

К тому же эти агенты очень быстро меняются, поэтому иммунная система не успевает адаптироваться.

Однако правильное полноценное питание, богатое витаминами и минералами, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе и позитивный настрой позволяют укрепить иммунитет и противостоять вирусной инфекции.

Газета «На здоровье!», №9 (282), сентябрь, 2023 г. Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации №ГГ-01509 от 23.04.1998 г.
Учредитель, главный редактор – В.А. Антонова. Издатель – М.А. Антонова.
Юр. адрес издателя и редакции: 634055, г. Томск, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8-913-802-4952. E-mail: valantonova@yandex.ru.
Дизайн и верстка – М.А. Антоновой. Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы – рекламодатели. Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов. Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62).
Номер подписан 07.09.2023. Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №3499. Тираж – 5000 экземпляров. Дата выхода в свет: 07.09.2023.

НА здоровье!
№9, сентябрь, 2023 г.
http://medgazeta-tomsk.ru
valantonova@yandex.ru

9 сентября – Всемирный день оказания первой медицинской помощи

ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

С 2000 года Всемирный день оказания первой медицинской помощи проводится ежегодно во вторую субботу сентября. Инициатором его проведения выступают национальные организации – члены Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца. В этом году Всемирный день оказания медицинской помощи отмечается 9 сентября.

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске рассказывают о главных принципах оказания первой помощи пострадавшему.

«Золотой час» на спасение

Ежегодно во всем мире из-за травм, полученных в результате ДТП, ожогов, падений или утоплений, происходит до 10% всех случаев гибели людей и до 15% всех случаев инвалидизации.

Ситуации, требующие оказания экстренной медицинской помощи возникают, как правило, неожиданно. В основном это происходит в условиях дефицита времени и в отсутствие людей со специальным медицинским образованием. В этих случаях важно не поддаваться панике, действовать быстро и решительно, потому что в такие моменты дорога каждая секунда.

В первый час после травмы компенсаторные функции организма человека способны эффективно поддерживать стабильное состояние. Это так называемый золотой час. Именно в этот период очень важно оказать медицинскую помощь, что повышает шансы выживаемости человека и минимизирует развитие осложнений после травмы.

Поэтому крайне важно, чтобы в критический момент прохожие проявили ответственность, приняли участие и оказали пострадавшему первую доврачебную помощь. Именно людям, которые, невзирая на панику, способны предоставить доврачебную помощь в рамках короткого промежутка времени, отсутствия необходимых материалов, медицинских работников, и посвящен этот международный праздник.

Цель первой помощи – спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания и предупредить развитие возможных осложнений.

Важно помнить, что неправильно оказанная помощь может не спасти пострадавшего, а, наоборот, навредить ему.

Например, часто люди, насмотревшись фильмов, пытаются провести непрямой массаж сердца и наносят травмы вплоть до разрыва сердца. Ошибочное использование жгута может привести к гибели тканей и ампутации конечности. При неверном обращении с ожогами состояние раны может сильно усугубиться. Поэтому, если вы не уверены в своих навыках, лучше не пытаться выполнять такие манипуляции. Самым эффективным действием в вашем случае будет срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

Первую помощь может оказать любой прохожий

Существует простой алгоритм действий, выполнив которые вы можете помочь врачам спасти жизнь пострадавшего.

Во-первых, убедитесь в собственной безопасности, важно оказать помощь, а не стать новым пострадавшим.

Во-вторых, проведите обзорный осмотр, для этого необходимо ответить на вопросы:

– находится ли человек в сознании?

– нарушено ли у него дыхание?

– есть ли у пострадавшего кровотечение?

– прощупывается ли пульс?

В-третьих, уточните, по какому адресу вы с потерпевшим сейчас находитесь.

Только после этих трех шагов можно вызвать скорую помощь по телефонам **112 или 103**. Предварительная подготовка поможет вам четко ответить на вопросы диспетчера и сэкономить драгоценное время на спасение жизни человека.

Если вы стали свидетелем массового ДТП, пожара, землетрясения и т. п., обязательно укажите диспетчеру скорой количество пострадавших, есть ли погибшие, раненые, дети. Если происшествие случилось за городом, укажите направление, название трассы, ближайший населенный пункт, расстояние от города.

вызывайте скорую помощь!

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ВЫЗОВЕ СКОРОЙ

Если вы видите, что человеку стало плохо, вызывайте без промедления скорую медпомощь, не теряйте драгоценное время. Пусть лучше врач скажет, что в вызове скорой не было необходимости, чем человек не получит своевременную медицинскую помощь.

• Отвечайте на все вопросы четко, без эмоций и предысторий. Помните, что нервная речь, выкрикивания в трубку телефона затянут время вызова и могут стоить жизни пострадавшему!

• Помните, что от информации, которую вы сообщите диспетчеру скорой, зависит, какую именно бригаду вам направят. Повод к вызову, возраст, пол больного, время суток – эта информация очень важна для предварительного диагноза. Когда вы заведомо лжете диспетчеру, стараясь ускорить вызов, несоответствие увиденной картины и сложившихся алгоритмов путают врача, затягивают время обслуживания.

• Назовите диспетчеру точный адрес вызова, а также ваш номер телефона для дальнейшей связи.

• Четко опишите симптомы заболевания или жалобы больного.

• Если больной принимал алкоголь незадолго до вызова скорой, сообщите об этом. Не бойтесь, что скорая откажет в помощи. Медикам это поможет выбрать правильный алгоритм терапии.

• Обязательно встретьте бригаду. В случае если во дворе вашего дома есть шлагбаум, позаботьтесь, чтобы он был поднят. Если к подъезду сложно подъехать, выйдите на улицу и сориентируйте медиков.

• Если во время ожидания бригады человеку стало хуже, звоните в скорую повторно! Диспетчер подскажет вам, как можно помочь больному до приезда врачей, и, главное, ускорит вызов.

• До приезда скорой приготовьте врачу стул, освободите место на столе, чтобы он мог разложить необходимые медикаменты, аппаратуру.

• В случае если у вас дома есть кошки, собаки, закройте их в другой комнате еще до приезда бригады скорой.

• Если есть возможность, приготовьте для медиков лекарства, которыми пользовался больной, его амбулаторную карту, выписки из стационаров, ранее сделанные электрокардиограммы.

• Когда бригада приехала, не вмешивайтесь в процесс оказания помощи, наоборот, четко выполняйте распоряжения врача.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Если вы подозреваете, что у человека могут быть симптомы инсульта, проведите простой тест:

• Лицо: попросите его улыбнуться. Рот обвисает с одной стороны?

• Руки: попросите поднять обе руки. Одна рука падает вниз?

• Речь: попросите повторить простую фразу. Речь невнятная или странная?

Если хоть один из симптомов подтвердился, срочно вызывайте скорую помощь. Помните: если медпомощь при инсульте оказать в течение первых трех-шести часов – золотого терапевтического окна, то можно избежать тяжелых повреждений мозга.

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.

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**, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра **8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».