

К Всемирному дню сердца



«ОБЕЩАЮ СВОЕМУ СЕРДЦУ»

В Томском индустриальном техникуме прошла массовая акция «Я обещаю своему сердцу». Ее организаторы – Центр медицинской профилактики и ТРОО «ПРО Здоровье» с участием волонтеров из Томского базового медицинского колледжа. Цель акции – позаботиться о своем здоровом сердце с молодого возраста. В мероприятии приняли участие примерно 200 человек.

В начале акции студенты прошли анонимное анкетирование, направленное на выявление индивидуальных факторов риска развития заболеваний сердца. На основании анкеты каждый участник смог получить консультацию специалистов Центра. Программа акции включала в себя работу нескольких тематических станций. На станции, посвященной теме сбалансированного питания, участники узнали принципы рационального питания, познакомились с пирамидой питания. Также любой желающий мог примерить костюм «Лишний вес», ощутив последствия избыточного веса.

На станции «Физическая активность» студенты выполнили несложные упражнения, которые позволили определить степень тренированности сердца.

Следующая станция была посвящена влиянию психоактивных веществ на организм человека. Здесь студенты узнали уровень угарного газа в выдыхаемом ими воздухе с помощью газоанализатора, а также проверили свою координацию в очках, имитирующих состояние алкогольного опьянения.

В завершении акции студентов ожидала тематическая фотозона «Я обещаю своему сердцу». Все поделились своими обещаниями правильно питаться, отказаться от курения и алкоголя и обязательно заниматься спортом.

НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН



кабинет МРТ

(работает с 1995 года)

- САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТОМОГРАФЫ
- НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ

Исследование всех категорий пациентов (включая новорожденных) проводят опытные врачи института – доктора и кандидаты меднаук. Используется открытый томограф для тех, кто страдает клаустрофобией.

АДРЕС: НИИ кардиологии, ул. Киевская, 111-а, кабинет МРТ, тел.: (3822) 55-43-74, 55-71-49.
Консультация заведующего - (3822) 56-10-50.

Время работы: с 8.00 до 18.00, при необходимости и позднее!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



«Еламед Сибирь»

Поставка продукции ОАО «Елатомский приборный завод»
со склада в Томске



- Медицинская мебель
- Дезинфекционное оборудование
- Расходные материалы
- Физиотерапевтическое оборудование
- Медицинские изделия для лабораторных исследований



Реклама.

Адрес: мкр. Каскад, д. 13, тел.: 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru, сайт: elamed.com



Поставка

медицинского оборудования,
расходных материалов
и дезинфицирующих средств
для больниц и лабораторий

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.



Клиника «Med`L»

ХИРУРГИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ

Основана на реальном опыте



ЛЕЧЕНИЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ПАТОЛОГИЙ

- Удаление новообразований кожи любой локализации:
 - лазерный, радиоволновой и хирургический методы,
 - обязательная дерматоскопия н/о перед удалением,
 - гистологический и цитологический контроль,
 - консультация врача-онколога.
- Лазерное лечение вросшего ногтя



ПЕРЕСАДКА ВОЛОС

- Микрохирургический метод



ФЛЕБОЛОГИЯ. ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

- Лазерная коагуляция сосудистых звездочек
- Склеротерапия варикозных вен
- Мини-флебэктомия
- Лечение варикоза лазером
- Криолечение гемангиом



ХИРУРГИЯ КИСТИ И СТОПЫ

- Контрактура Дюпюитрена, гигрома, «щелкающий палец» и др.
- Консультация врача-микрохирурга

Наши ведущие хирурги:



ОЛЕГ ЛИ,
врач-хирург,
член
Сибирской
ассоциации
пластических
хирургов
и косметологов



ИГОРЬ САВЕЛЬЕВ,
сердечно-
сосудистый
хирург,
врач высшей
категории,
Заслуженный
врач РФ,
«Отличник
здравоохранения»

г. Томск, ул. Карташова, 4 (напротив ТГУ), ост. «Университет»,
телефоны для справок: (3822) 48-19-19, 8-913-119-91-91.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

в Томске

ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШИМ В ПОЖАРЕ

Для жителей дома по улице Вавилова, 10, пострадавших в пожаре, работают «горячие линии» департаментов социальной защиты, здравоохранения, семьи и детей.

Для томичей, желающих помочь пострадавшим, открыт благотворительный счет:

• **Получатель:** Областное государственное автономное учреждение «Комплексный центр социальной обслуживания населения Томской области» (сокращенно ОГАУ «КЦСОН ТО»).

• **Банк получателя:** Томское отделение №8616 ПАО Сбербанк г. Томск.

ИНН 7018016082

КПП 701701001

БИК 046902606

Р/с 40603810164000000056

К/с 3010181080000000606

(н.п.: пожар на Вавилова).

Центры социальной поддержки населения Томска и Северска принимают вещи для семей, пострадавших при по-

жаре. Нужны сезонная одежда – детская и взрослая, средства личной гигиены, постельные принадлежности, посуда, мелкая бытовая техника.

В рабочее время пункты сбора открыты в департаменте соцзащиты (ул. Шевченко, 24), а также в центрах соцподдержки:

– Советского района (ул. Тверская, 74),

– Ленинского района (ул. 79-й Гвардейской дивизии, 11/2),

– Кировского района (пр. Кирова, 48),

– Октябрьского района (ул. Суворова, 17).

Круглосуточно вещи будут приниматься в комплексных центрах социального обслуживания населения Томска (ул. Мокрушина, 20/3, тел. диспетчерской службы (3822) 41-14-41).

Перечислить средства можно также, отправив **sms на короткий номер 7715** с кодовым словом «прими» (через пробел сумма пожертвования).

РАЗВИТИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕГИОНА

В Томской области реализуется нацпроект «Здравоохранение». В ближайшие годы планируется полностью переоснастить несколько крупных медучреждений.

Проект утвержден президентом России на 2019-2024 годы. Точные действия пока определены на ближайшие пару лет. Предполагается, что 97% необходимых средств будут поступать от Федерации, остальные 3% – от Томской области.

Нацпроект имеет несколько ключевых направлений: снижение смертности от болезней системы кровообращения, от новообразований; снижение младенческой смертности; ликвидация кадрового дефицита в медорганизациях; охват всех граждан профилактическими осмотрами не реже одного раза в год; оптимальная доступность медорганизаций, оказываю-

щих первичную медико-санитарную помощь, для населения; увеличение объема экспорта медицинских услуг.

В 2019 году предполагается строительство пяти ФАПов в селах, где их раньше не было. Еще десять ФАПов в 2020 году построят на замену аварийным. Предполагается также закупить мобильные ФАПы, флюорографы, амбулатории и маммографы.

Второй проект – борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Планируется полное переоснащение регионального сосудистого центра ОКБ и первичных сосудистых центров в Колпашево, Асино и Стрежевом.

Третий проект – борьба с онкологическими заболеваниями. Предстоит серьезное переоснащение и дооборудование онкодиспансера. Обсуждается строительство хирургического корпуса и областной детской больницы.

СТАНДАРТ АМБУЛАТОРНОЙ ПОМОЩИ

В стандарте 19 разделов, каждый содержит пути решения основных проблем, с которыми сталкиваются пациенты, обращаясь в поликлинику.

Содержание стандарта изучил экспертный совет при заместителе губернатора по социальной политике. Это первый шаг на пути реализации декларации о пациент-ориентированном здравоохранении.

Рабочая группа из специалистов департамента здравоохранения, Сибирского государственного медицинского университета, территориального фонда ОМС и больниц подготовила стандарт за полгода и учла в нем предложения пациентов и самих медработников.

– Мы выбрали амбулаторную (поликлиническую) помощь в качестве первого шага, потому что это самый востребованный вид медицинской помощи, порядка 10 миллионов обращений в год, следовательно большинство пациентов судит о работе всего здравоохранения именно по поликлиникам, – отметил заместитель начальника департамента здравоохранения Томской области Вадим Бойков.

Так, стандарт предлагает исключить ситуацию, когда пациент, планирующий госпитализацию, выходит от врача с направлениями на дополнительные обследования, к узким специалистам. Все это нужно, чтобы попасть на лечение в стационар, но должно стать задачей медорганизации – сразу же записать человека на анализы и к другим врачам, открыв электронное расписание, вместе с ним определиться с датой госпитализации.

Решить проблему непонимания между врачом и пациентом (получает недостаточный объем информации о болезни, не знает и не должен знать медицинский язык) стандарт предлагает через внедрение речевых модулей для врачей, обучение навыкам эффективного общения, повышение доступности справочной и нормативной информации, внедрение



маршрутной карты. В последней будет указано, не только в какое время, к какому доктору и на какой вид исследования записан человек, но и как подготовиться к этому исследованию.

Жалобы на недоброжелательность стандарта предлагает устранять тоже через обучение персонала – навыкам профессиональной этики, управления конфликтами.

Будут активно применять формы контроля, в том числе пациентского – через анкеты, предлагающие оценить работу врача, сайты, формы обратной связи.

Также стандарт поднимает вопросы навигации, предписывая наличие одинаковых (и, следовательно, узнаваемых) вывесок, указателей, поэтажных планов в каждом медучреждении и на пути к нему (начиная с остановки). Пациент должен встречать менеджер холла – это успешный опыт «Входной группы». Кроме того, определен минимальный набор информации для стендов: она не должна быть устаревшей и составляться по случайному принципу. Возле кабинета врача и в регистратуре должно быть определенное количество сидячих мест.

Будет проведен аудит стандарта во всех медучреждениях региона, а с ноября 2018 года начнется его реализация.

Томский областной наркологический диспансер

ТРИ СЕКРЕТА ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Работа в наркологическом диспансере имеет свою специфику из-за особого контингента пациентов. Тем ценнее сотрудники, которые посвящают десятки лет своей жизни непростою труду, вкладывая в него всю душу.

Пример одного из таких сотрудников – врач-терапевт Антонина Сергеевна Сарачинская.

Сказали бы ей в студенчестве, что будет работать с нарко- и алкоголезависимыми, – ни за что бы не поверила! Ведь училась она на педиатрическом факультете ТМИ и мечтала работать с детьми. Так и случилось после окончания вуза. Но вскоре ей пришлось пройти специализацию по терапии, и в 1984 году она пришла в наркодиспансер в качестве терапевта.

Позднее освоила специализацию и по функциональной диагностике. Такой врач был очень нужен в спецмедкомиссии, которая проводила отбор пациентов на лечение в ЛТП (в советские времена действовала система лечебно-трудовых профилакториев). Важно было выявить противопоказания по здоровью для принудительного лечения. Комиссия осуществляла и судебно-наркологические экспертизы.

– Поначалу было психологически трудно работать после работы с детьми с такими пациентами, – вспоминает Антонина Сергеевна. – Пришлось много читать литературы, в том числе по наркологии, психиатрии и психотерапии. Со временем я стала видеть своих пациентов, как говорится, насквозь.

Сегодня Антонина Сарачинская – признанный специалист с богатым опытом. Причем она пользуется авторитетом не только у коллег, но и у пациентов.

– Одна из главных моих задач – определить физическое состояние человека, который поступил в стационарное отделение диспансера, – рассказывает терапевт. – Конечно, основное лечение направлено на снятие алкогольного или наркотического состояния. Но иногда после консультации терапевта или невролога у пациента выявляют тяжелую сопутствующую патологию и по показаниям, при угрожающих здоровью и жизни состояниях, пациентов переводят в другие стационары.

Помимо специального лечения, которое проводят наркологи, мы лечим в наших стационарах и многие соматические заболевания. У нас хорошее физиотерапевтическое отделение, есть все нужные медикаменты, питание отличное. Пациентам с сопутствующей хронической патологией лечение в диспансере помогает восстановить пошатнувшееся здоровье.

С каждым больным я обязательно провожу беседы, убеждаю (уверена, что нужно только убеждать!), что надо отказаться от приема алкоголя или наркотиков, ведь они делают собственную жизнь и жизнь окружающих невыносимой, значительно сокращая ее. И пока они не откажутся от своей пагубной привычки – здоровье не поправить, многие развившиеся на этом фоне заболевания – не вылечить. Порой встречаю в городе тех, кто у нас лечился – иные подходят, здороваются, благодарят за помощь.

Сама Антонина Сергеевна считает, что у нее мягкий характер, потому что ей «всех жалко». Но думается, что эта «мягкая» женщина имеет сильный характер. Ведь в течение уже 34 лет она работает с такими сложными пациентами.

Врач Сарачинская не только охотно делится своим опытом с молодыми коллегами, но и сама идет в ногу со временем: помимо обязательного повышения квалификации, она много читает, участвует во врачебных конференциях, освоила компьютер и сейчас ведет всю документацию в электронном виде.

В трудные 90-е годы Антонина Сергеевна более 15 лет возглавляла профсоюзную организацию учреждения и сегодня не отказывается от профсоюзных поручений.



Слева направо: Зоя Сулова, Антонина Сарачинская и Ольга Яремчук

– Работой, своим коллективом я живу, – признается ветеран труда федерального значения, – пока есть силы, хочу приносить пользу людям.

Лаборант-токсиколог Ольга Николаевна Яремчук работает в наркологическом диспансере 38 лет!

Когда-то она выбрала медицинскую профессию благодаря родителям: мама работала главной медсестрой психиатрической больницы, а отец трудился там же инженером. Волею судьбы Ольга Николаевна тоже оказалась в учреждении с особыми пациентами.

После окончания фармучилища Ольга Яремчук пришла в диспансер, когда только строилось здание на ул. Лебедева, 4, а во дворе его – токсикологическая и клиническая лаборатории.

– Приходилось и кирпичи носить, и оборудование самим расставлять, – вспоминает лаборант, – но мы радовались, что всё будет новое, современное.

В токсикологической лаборатории, где работает Ольга Николаевна, коллектив из 10 человек, в том числе 5 лаборантов. Работа очень напряженная: проводятся анализы на наличие наркотических, психотропных веществ не только у поступающих в диспансер, но и участников ДТП, а также исследуются пробы, доставляемые из районных больниц. Лаборатория работает круглосуточно, а значит, у сотрудников дежурства по графику.

– Я делаю пробоподготовку биосред (это моча, кровь, слюна, волосы, смывы с рук и полости рта) к исследованию, – рассказывает Ольга Николаевна, – это значит, что провожу измельчение, экстракцию, гидролиз и прочее с целью превращения биоматериала

в подходящую форму для последующего анализа.

Работа очень кропотливая, требующая внимания и усидчивости. Всеми этими качествами Ольга Николаевна обладает. А еще она дотошно проверяет качество взятых проб, ведь пациенты, как она признается, могут порой и фальсифицировать анализ, а «наша задача – сделать результат достоверным, от этого многое зависит».

Свою работу она не считает рутинной, тем более что оборудование в лаборатории постоянно обновляется и это заставляет совершенствоваться. За дежурство приходится проводить более 40 анализов, так что расслабляться не приходится. О качестве ее работы свидетельствуют многочисленные грамоты различных уровней, которые ветеран труда получила за эти годы.

– Главное, что заставляет каждый день спешить к своим пробиркам, – это хороший, дружный коллектив, в котором и дело спорится, – заключает Ольга Николаевна.

Зоя Матвеевна Сулова – настоящая хозяйка отделения, у нее и должность называется «сестра-хозяйка».

Когда-то Зоя Матвеевна работала контролером на заводе,

но в трудные 90-е пришлось искать другую работу. Так она «случайно» попала в диспансер, в котором работает уже 24 года, и уверена: «Я на своем месте!»

Ее рабочий день длится дольше положенного: она приходит в 7.15, чтобы принять отделение у ночной смены, а уходит после того, как встретит новую смену ночных санитарок.

Сестра-хозяйка проверяет чистоту палат, помещений, наличие чистого белья у пациентов. Руководит работой санитарок, контролирует исправность электроприборов и сантехники. В отделении на 20 коек всегда полный порядок и уют – Зоя Матвеевна развела цветы, которые украшают коридор. У заводского отделения, который также любит порядок, не бывает нареканий на ее работу.

Весь день ей приходится быть на ногах, но она, несмотря на возраст, легка и подвижна. Объясняет: «Без работы, без нашего замечательного коллектива жить не могу! В отпуске считаю дни до выхода на работу...»

А форму она поддерживает на участке, где растут ее любимые розы и бегают обожаемый пёс. В этом, считает, и секрет трудового долголетия – «любить людей и всё, что тебя окружает!»

Валентина АНТОНОВА

Дорогие, уважаемые коллеги, наше старшее поколение!

Ваши самоотверженность, трудолюбие и душевная чуткость вызывают глубокое уважение.

Всех земных благ вам, достатка и благополучия, заботы окружающих, а главное – здоровья!

Дмитрий АБРАМОВ, главный врач, Наталья СЕМЕНЧЕНКО, председатель профкома

Томская клиническая психиатрическая больница

АСТРЫ ДЛЯ МАРИИ

Старшая медсестра Мария Михайловна Мезенцева посвятила медицине... 57 лет! Из них 37 лет она работает в психиатрической больнице. Все эти годы – в одном отделении №4, где лечат душевнобольных пациентов с туберкулезом.

Когда-то сельская девчонка мечтала выращивать цветы, но пошла в медучилище за компанию и не думала, что этот выбор станет ее судьбой. Однако всё в этой жизни неслучайно, даже то, что практику студентка проходила в туберкулезном отделении одной из райбольниц.

У Марии Михайловны – многое от сибирских деревенских корней. Например, основательность. Свое постоянство в работе она объясняет просто: «Не приучена, не привыкла бегать с места на место». И действительно, в ее трудовой книжке мало записей при огромном стаже. А когда в Томске предложили место медсестры в туберкулезном отделении психиатрической больницы, она вспомнила свою студенческую практику и согласилась. Трудно было по-

началу, но выручили природная решительность и уже солидный опыт медсестры. Вскоре руководство отметило у Марии Михайловны организаторские способности и предложило занять должность старшей медсестры отделения. С этими обязанностями она не расстается уже 33 года!

Ее родное отделение – одно из сложнейших, потому что к основному заболеванию, с которым поступают в стационар, прибавляется не менее серьезное – туберкулез.

– Сегодня у нас 20 коек в отделении, но они никогда не пустуют, – рассказывает старшая медсестра. – Бывают больные с тяжелыми формами лекарственно устойчивого туберкулеза. Не так давно был случай: у пациента обнаружили такие каверны в лег-



ком, что на рентгеновском снимке этого легкого не было видно! По сути, произошел его распад. Но всему нашему коллективу удалось совершить чудо: пациента вылечили, каверны затянулись! Такие случаи дорогого стоят, и мы все радуемся за больных. К сожалению, бывают пациенты, которые в силу своей психиатрической патологии не понимают тяжести состояния, не хотят лечить туберкулез

или прерывают лечение. Вместе с врачами-психиатрами и фтизиатрами я и наши медсестры постоянно убеждаем, как важно победить это грозное заболевание.

Под началом Марии Михайловны большой коллектив – 15 человек среднего и младшего медперсонала. Каждого из них она хорошо знает, текучки в коллективе практически не бывает. А подчиненные ценят ее требовательность, любовь к порядку. Как настоящая хозяйка, она с утра спешит узнать, чем «дышит» ее отделение, каков «градус» напряженности, что произошло за ночь. А затем – круговерть решаемых проблем. Но усталости, несмотря на солидный возраст, не чувствует.

Более того, как истинный организатор, она заводила и ведущая всех праздников в отделении. Здесь традиционно устраивают для пациентов поздравления, небольшие концерты с чаепитием на 8 Марта, Новый год и т. д. Мария Михайловна и сценарий напишет, и о костюмах позаботится. Она же

– постоянный участник всех мероприятий, которые проводит профком больницы.

Но самый любимый у нее – Праздник цветов, который организуют администрация и профсоюз. К выставке она всегда готовит композицию из цветов, особенно любит астры. Юношеская мечта воплотилась сегодня в выращивании различных цветов на участке. Поэтому любимый подарок от пациентов для нее – живые цветы, а уж если в букете астры... И всё же больше всего она ценит то, что судьба дает возможность трудиться в любимом коллективе одной из старейших больниц, которая отмечает в октябре 110 лет!

От души поздравляю представителей старшего поколения нашего коллектива с праздником! Вы – пример преданности профессии, любви к своему делу и активной жизненной позиции. Здоровья вам и долгих лет!

Павел ПОЛЕЖАЕВ, председатель профкома

Уважаемые представители старшего поколения! Примите сердечные поздравления с Праздником мудрости и добра!

Этот светлый осенний праздник – лишь малая доля той благодарности, которую вы заслужили своим самоотверженным трудом, бесценным жизненным и профессиональным опытом.

Прожитые годы – это зрелость, мудрость и большое богатство. Сегодня многие из вас продолжают трудиться, передавая свой богатый опыт молодежи.

В нашем учреждении это:

Татьяна Лаврентьевна Варваренко, Светлана Викторовна Дёмина, Анна Александровна Пац, Галина Порфирьевна Камаева, Наталья Владимировна Воронина, Сергей Константинович Куликов, Татьяна Васильевна Прокопьева, Надежда Михайловна Фокина.

Примите слова сердечной благодарности за тот вклад, который каждый из вас внес в развитие нашей социальной службы! Вы – «золотой» фонд коллектива! На вашем опыте и вашем примере воспитывается молодое поколение. Мы все учимся у вас большому трудолюбию, оптимизму, энтузиазму и жизненной стойкости!

Желаю вам долгих, активных лет жизни и крепкого здоровья! Пусть каждый новый день приносит радость, а вокруг всегда будут дорогие и близкие люди!



Вячеслав ПЕРМИНОВ,
руководитель, главный эксперт по медико-социальной экспертизе ФКУ «ГБ МСЭ по Томской области» Минтруда России

Уважаемые ветераны, представители старшего поколения! Примите самые сердечные поздравления с вашим праздником!

Этот праздник тех, чей жизненный путь долог и полон труда, созидания. Тех, кто щедро готов делиться с нами своим профессиональным и жизненным опытом, знаниями и умениями.

В коллективе нашей поликлиники много людей, посвятивших десятки лет своего труда заботе о здоровье пациентов. Их отличают верность профессии, чуткость к пациентам, а также невероятное жизнелюбие и оптимизм.

От всей души хочу поблагодарить каждого из вас за вклад в развитие нашего здравоохранения! Желаю вам в этот день и на долгие годы крепкого здоровья, благополучия, мира и добра.

Пусть все беды, болезни и напасти обходят вас стороной. Мы постараемся в нужную минуту быть рядом – своим участием, помощью и поддержкой. С праздником!



Максим КИСЕЛЁВ,
главный врач
ОГАУЗ «Поликлиника №1»

НИИ курортологии и физиотерапии ФМБА

ПРЕДАННОСТЬ СВОЕМУ ДЕЛУ

Филиал «Томский НИИ курортологии и физиотерапии ФГБУ СибФНКЦ ФМБА России» известен далеко за пределами сибирского региона. За популярностью и авторитетом стоит самоотверженный труд сотрудников, которые посвятили работе в учреждении десятки лет.

Всегда спешу на помощь

Почти всю свою сознательную жизнь **фармацевт Нина Карпова** трудится в родном НИИ курортологии и физиотерапии.

Каждое утро рабочей недели она идет пешком с Дзержинки в институт. Такая прогулка дает возможность зарядиться энергией и обдумать, с чего начать трудовой день. Этой традиции она следует... 43 года!

Не сразу после окончания томского фармацевтического училища (в 1964 году) Нина Григорьевна попала в аптеку клиник НИИ, но, придя сюда, поняла: «Это моё!».

– Коллектив аптеки, который в 1975 году возглавляла Ирина Анатольевна Фатюшина, был просто замечательный! – вспоминает фармацевт. – Руководитель заложила традиции, которые сохраняются и сегодня, одна из них – доброжелательное отношение к новичкам и уважительное – к ветеранам.

Карпова пришла на должность рецептара-контролера. В то время готовили очень много лекарственных форм прямо в аптеке, и нужен был тщательный контроль за их качеством и количеством. Сегодня превалируют готовые медикаменты, в аптеке изготавливают лишь растворы для физиотерапевтических процедур: ингаляций, компрессов, электрофореза и т. д. Их качество и количество оценивает Нина Григорьевна,



Фармацевт Нина Карпова

она же проводит неполный качественный анализ поступающих готовых субстанций (порошков). Ее рабочий инструмент, как и много лет назад, – пипетки и рефрактометры.

– Но работа остается напряженной, – отмечает ветеран труда. – Больше стало пациентов, по сравнению с семидесятыми годами – в два раза! Отсюда и объем используемых препаратов увеличился.

Нина Григорьевна отлично справляется с обязанностями, выручают ее ответственность, скрупулезность и... любовь к своей работе, пациентам.

– Мне всегда жалко больных, – замечает она. – Всегда хочется им помочь. Если, например, в коридоре вижу с трудом идущего человека – спешу подставить свой локоть. И к своей работе отно-



Старшая медсестра Вера Ананьева

шусь с трепетом, ведь в конечном счете она помогает выздороветь пациентам.

Ее труд отмечен Почетными грамотами НИИ, ФМБА. Но главной наградой для нее остается возможность трудиться в любимом коллективе.

В отделении – особая аура

Старшая медсестра неврологического отделения клиник НИИ Вера Ананьева верна своему коллективу четыре десятка лет.

Вера Ивановна пришла в НИИ курортологии и физиотерапии в 1978 году на должность дежурной медсестры неврологического отделения. Во главе его в разные годы стояли известные специалисты, доктора наук Леонид Шустов, затем Людмила Стрелис. Они задавали особый настрой в работе, в основе которого лежали высокий профессионализм, требовательность, внимательное отношение к пациентам и коллегам. Медсестре очень понравилась эта атмосфера, и она с головой окунулась в работу. Очень скоро ее деловитость отметили и назначили старшей медсестрой отделения, в этой должности Ананьева трудится уже 24 года.

– У нас есть достаточно тяжелые пациенты, – рассказывает Вера Ивановна, – они долечиваются после инсультов, операций на позвоночнике, многие с невритами, невралгиями, остеохондрозами.

Сегодня, конечно, возможностей для лечения и реабилитации стало гораздо больше, чем в 70-е годы, когда я начала работу. В помощь врачам различные аппараты, например, ударно-волновой терапии, электростимуляции, прессотерапии и т. д. Лечение у нас с хорошим эффектом: пациенты приходят на костылях, а уходят танцуя!

Большой вклад в это выздоровление вносит и сама Вера Ивановна, которая умело руководит коллективом из 5 медсестер и 4 санитарок. Она приходит задолго до начала рабочего дня и как настоящая хозяйка отделения проверяет, всё ли в порядке.

– Я главное звено между врачами и средним медперсоналом, – отмечает старшая медсестра, – поэтому важно, чтобы это взаимодействие происходило четко, без сбоев.

Веру Ивановну ценят на работе, свидетельством тому – награды разного уровня, в том числе Министерства здравоохранения РФ. А она считает, что ей повезло с коллективом, в котором до сих пор царит особая аура, с работой, которую очень любит. А раз работа в радость, то и на годы можно не оглядываться!

Валентина АНДРЕЕВА

Председатель профкома Ольга ЧЕРНОЯРОВА:

– Наши героини – многолетние члены профсоюзной организации НИИ. В их лице я поздравляю всё наше старшее поколение! Желаю всем здоровья, энергии и бодрости духа! Мы вами гордимся!

Дорогие наши работники! Поздравляем вас
с праздником –
ДНЕМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ –
и благодарим за ваш труд и жизненный опыт!



В этот праздничный день хочется пожелать вам здоровья, оптимизма, всего самого наилучшего и поздравить этими строками:

*Житейской мудрости полны глаза,
И афоризмами становятся слова,
Так много опыта осталось за плечами,
И много дней сменяются ночами,
Все молодые сердцем в этот день,
Желаем мы вам всяческих побед,
Чтоб ленточка судьбы не завязалась в узел,
И счастья вам, родные наши люди!*

Администрация и профсоюзный комитет
ОГАУЗ «МСЧ «Строитель»

**Дорогие наши ветераны!
Мастера дезинфекционной службы!
Поздравляю вас с Днем старшего поколения!**

Каждый из вас прошел нелегкий трудовой путь, внес неоценимый вклад в развитие нашей службы. За это вам большая благодарность и уважение.

Мы гордимся вами, перенимаем ваш опыт, учимся у вас с оптимизмом относиться ко всем негативным моментам, которые случаются в нашей жизни.

Спасибо вам за самоотверженный многолетний труд, равнодушие, стойкость и мудрость!

Крепкого вам здоровья, благополучия, заслуженного внимания близких и долгих лет жизни!

Анна МЕЗЕНЦЕВА,
и. о. главного врача
ОГБУЗ «Томский областной центр дезинфекции»



**Уважаемые ветераны труда!
От имени профсоюзной организации нашего
вуза сердечно поздравляю вас с праздником –
ДНЕМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!**



Этот праздник стал доброй традицией, символом преемственности поколений. Во все времена в обществе с особым почтением относились к старшим, к их мудрости и жизненному опыту.

Старшее поколение нашего вуза своим врачевным профессионализмом, научным творчеством, педагогическими талантами является примером для молодых врачей и ученых. Ваши мудрые и добрые советы, основанные на богатейшем жизненном опыте, очень ценны.

Позвольте выразить вам огромную благодарность за многолетний труд, равнодушие и отзывчивость!

В лице нашей организации вы всегда найдете заботу и поддержку.

Желаю вам крепкого здоровья, бодрости духа, счастья и долгих лет жизни!



Геннадий ВИДЯЕВ,
председатель профсоюзной организации СибГМУ

Томский областной онкологический
диспансер

ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ ТРАДИЦИЙ

Лечение онкологических больных требует не только высокого профессионализма, но и особого душевного такта, искренней заботы и чуткости. Этими качествами обладают ветераны труда Серафима Михайловна Чудинова и Александра Ивановна Кирякова.



Врач-радиолог высшей категории Серафима Чудинова отработала в радиологическом отделении онкодиспансера ровно полвека. До последнего не хотела уходить на заслуженный отдых, трудилась до 77 лет.

– Работа у меня была ответственная, но очень интересная, – говорит Серафима Михайловна. – День начинался с приема больных, которые приезжали со всей Томской области с самыми разными локализациями опухолей. Я должна была каждому разработать максимально эффективный план лечения, сделать правильную разметку для облучения. Затем второй поток пациентов – те, кто пришел на лучевую терапию.

Она вспоминает, как с 60-х годов все меньше становилось пациентов с запущенными формами заболеваний, все лучше оснащался онкодиспансер и как радовались этому сотрудники.

Профессиональные достижения Серафимы Михайловны отмечены наградами разного уровня, но для нее самая ценная из них – вылеченные больные. До сих пор на улице к ней подходят поздороваться бывшие пациенты, которых она лечила 20-25 лет назад.

– Я благодарна преподавателям ТМИ, в первую очередь профессорам Дмитрию Яблокову, Борису Альбицкому, Глафири Коваленко, которые давали нам не только знания, но и воспитывали правильные морально-этические качества врача. Терпение, сочувствие, уважительное отношение к пациенту и его родственникам – это важные слагаемые в процессе лечения. Этих принципов всегда придерживались все сотрудники диспансера.

Ветераны труда Серафима Чудинова (слева) и Александра Кирякова

Коллега Серафимы Михайловны, с которой она до сих пор дружна, – **медсестра высшей категории, одна из лучших старших медсестер онкодиспансера Александра Кирякова** сегодня тоже на пенсии.

Александра Ивановна пришла в диспансер в 1963 году уже будучи опытным фельдшером. По семейным обстоятельствам уходила в другое ЛПУ, но при первой возможности вернулась в диспансер. В общей сложности проработала здесь 15 лет. Сначала трудилась постовой медсестрой, а затем руководила коллективом из 30 медработников среднего и младшего звена хирургического отделения.

– В диспансере прошли одни из самых счастливых лет моей трудовой жизни, – вспоминает Александра Кирякова. – Я многому научилась – помогала и медсестрам и врачам на всех участках работы отделения. Обязанностей было много, но мы, медсестры, всегда находили время, чтобы выслушать пациентов, утешить и подбодрить их!

Мы, ветераны труда, желаем нашей молодой смене сохранить и приумножить эти традиции в своей работе!

Городская клиническая больница №3
им. Б.И. Альперовича

БОГАТЫЙ ОПЫТ В ХИРУРГИИ

За 45 лет работы в городской больнице №3 врач-хирург Михаил Портнягин оказал помощь примерно 200 тысячам пациентов. За самоотверженный труд ему присвоено почетное звание «Заслуженный врач РФ».

Михаил Петрович полюбил хирургию уже на первом курсе ТМИ. В коллектив хирургического отделения горбольницы пришел сразу после армии. Сначала был простым врачом, затем вырос до заведующего отделением. В должности руководителя проработал 27 лет.

– Здесь у меня воплотились все профессиональные желания – освоить как можно больше оперативных техник, много оперировать, – рассказывает врач. – На базе нашего отделения открыта кафедра хирургических болезней ТМИ, которой заведовал выдающийся хирург, профессор Борис Альперович. Это стимулировало команду наших хирургов постоянно учиться, держать высокую планку профессионального уровня. Мы с удовольствием участвовали в научной работе кафедры. Я сам в 2008 году защитил кандидатскую диссертацию.

Михаил Петрович говорит, что многому научился у своих коллег, а вот своим наставником в профессии считает профессора Надежду Архиповну Бражникову. Последние 10 лет Михаил Петрович консультирует пациентов больницы и, как сотрудник кафедры СибГМУ, на базе отделения обучает секретам мастерства будущих хирургов:

– Сегодня молодежи учиться легче, внедряется узкая специализация. Однако неизменной остается большая ответственность хирурга за жизнь пациента. Всегда надо помнить об этом и полностью выкладываться в операционной!



ЛЮБИМИЦА ПАЦИЕНТОВ

Вот уже 30 лет, как постовая медсестра Любовь Владимировна Сергеева ставит инъекции и внутривенные системы пациентам гастроэнтерологического отделения горбольницы №3 им. Б.И. Альперовича.

Свое трудовое долголетие в родном отделении она объясняет тем, что коллектив здесь очень душевный и дружный, он стал ей второй семьей. Своей наставницей в профессии считает старшую сестру отделения, под руководством которой работает до сих пор, – Галину Лянную. Сама же Галина Викторовна говорит, что ей очень повезло с сотрудницей.



– Любовь Владимировна – очень грамотный и ответственный специалист. Когда она замещает меня в должности старшей медсестры, я спокойна за отделение. Пациенты нашу медсестру очень любят, расстраиваются, когда та уходит в отпуск.

Сегодня Любовь Владимировна сама делится богатым опытом с молодыми специалистами, проходящими в отделении медсестринскую практику. Учит их тому, что задача медсестры – не только технически правильно выполнить манипуляцию, но и поддержать пациента, чтобы лечение было для него максимально комфортным.

– На заслуженный отдых пока уходить не планирую, – признается медсестра. – В больнице приношу пользу людям, и это меня очень радует!

Администрация и профсоюзный комитет сердечно поздравляют всех ветеранов труда горбольницы №3! Желаем вам здоровья и долгих лет счастливой жизни!

Дорогие наши ветераны!
Поздравляем вас с праздником!

Ваш жизненный опыт и профессиональные достижения вызывают уважение, а самоотдача, преданность любимой профессии – хороший пример для молодого поколения! Мы очень ценим вас!

Желаем сохранять жизнелюбие, активность и душевную молодость на многие годы!

Софья МАЗЕИНА, главный врач ОГАУЗ «ТООД»,
Юлия ЗЫКОВА, председатель ППО ОГАУЗ «ТООД»

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – РИСК СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ

Повышенное артериальное давление – безусловный риск возникновения различных осложнений и в первую очередь возможных сердечно-сосудистых катастроф – от мозговых инсультов до инфарктов и тромбозов, а также тяжелых нарушений ритма.

Именно повышенному давлению придается такое важное значение, что проблема гипертонии вводится в ранг государственной программы по борьбе с гипертонией, в том числе и на территории Томской области. О проблеме выявления артериальной гипертонии рассказывает доктор медицинских наук, профессор Павел Иванович Лукьяненок.

Что такое «гипертония»?

Под термином «гипертоническая болезнь» отечественные клиницисты подразумевают хроническое заболевание, основным клиническим признаком которого является длительное и стойкое повышение артериального давления (гипертензия).

Диагноз гипертонической болезни ставится путем исключения всех вторичных гипертоний.

На сегодняшний день гипертоническая болезнь определяется как **«хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является гипертензия, не связанная с наличием патологических процессов, при которых повышенное артериальное давление обусловлено известными и устраняемыми причинами»**.

В силу того, что гипертоническая болезнь – гетерогенное заболевание, в научной литературе вместо термина «гипертоническая болезнь» стали употреблять **«артериальная гипертензия»**.

Осталось лишь исключить эти самые причины появления и патогенетические факторы гипертонии, и можно считать, что гипертоническая болезнь отступила. Но в медицине до сих пор принято полагать, что симптоматические формы гипертонии встречаются редко – в 6-8% случаев. На деле это не так.

Симптомы или диагноз?

Из 100 пациентов, выписанных из стационаров даже кардиологического профиля с диагнозом «гипертоническая болезнь», при детальном рассмотрении причины повышения давления, указывающие на симптоматические формы гипертонии, находятся примерно у 60 человек.

Росту числа таких пациентов в последние годы по всей России, безусловно, способствует технологический прогресс в медицине, в частности доступность в Томске лучевых методов исследования (магнитно-резонансная томография, спиральная компьютерная томография, изотопные методы диагностики, УЗИ и др.).

Оказалось, что очень много случаев гипертонии выявляется на стыке кардиологии и эндокринологии, нефрологии, неврологии, сердечно-сосудистой хирургии, заболеваний артерий и вен.

Сегодня вы чаще встретитесь с диагнозом «гипертоническая болезнь», чем с симптоматической гипертонией, например склеротической систолической гипертонией, возникающей с возрастом. Почему? Потому что так проще, потому что есть стандарты в лечении, отходить от которых не следует. Или потому что в рекомендациях на популяционном уровне при систолической гипертонии показано назначать в первую очередь мочегонные препараты, а не разбираться, скажем, с недостаточностью аортального клапана или каким-либо нарушением ритма, а тем более с нарушениями венозного оттока головного мозга.

К последнему особенно хочется привлечь внимание практикующих врачей, поскольку все ориентированы на нарушение мозгового кровообращения, связанное с током крови по артериям. И это правильно.

но. Но существует множество переходных форм, и равновесие в сосудистом русле – (если речь вести о головном мозге) – это не только приток крови, это еще и отток по венам, по сагиттальному, прямому и поперечным синусам, это, конечно же, и ликворная система, играющая роль буфера во взаимоотношениях притока и оттока крови.

В идеале больной гипертонией, даже с позиций одной неврологии, не будет правильно обследован, если не будут оценены эти системы и их резервы, а следовательно, не получит адекватного лечения, поскольку ситуации с притоком и оттоком крови лечатся у гипертоника по-разному.

Я уже не говорю о гипофизарных формах, надпочечниковых и других причинах гипертонии – там вообще есть «немые» формы гипертонии, протекающие без клинически выраженных симптомов, но требующие иногда хирургического вмешательства (например, аденомы, стенозы почечных артерий, аномалии развития и тому подобное).

В НИИ кардиологии – одна из лучших диагностических баз

Томичам очень повезло в плане возможностей обследования сердечно-сосудистой системы. Технологически по уровню оснащения и квалификации применительно к диагностике в России трудно найти аналогичный город. Так, оснащенность томографией в Томске соответствует обеспечению Японии (один томограф на 40 тыс. населения). Для Москвы и США этот показатель сейчас на уровне один томограф на 70-80 тыс. населения.

Современная томографическая диагностика для потребностей борьбы с артериальной гипертонией в Томске началась с НИИ кардиологии ТНИМЦ, где изначально удачно совместились вся лучевая диагностика – от рентгеновской и магнитно-резонансной томографии до изотопной лабораторной и ультразвуковых методов, и еще в 80-е годы отделом профилактической кардиологии была развернута активная работа по раннему выявлению и профилактике артериальной гипертонии под руководством профессора Евгения Федоровича Левицкого и автора этих строк.

Неслучайно в НИИ кардиологии существует диссертационный совет по лучевой диагностике и кардиологии, где идут защиты диссертаций специалистами из других регионов России.

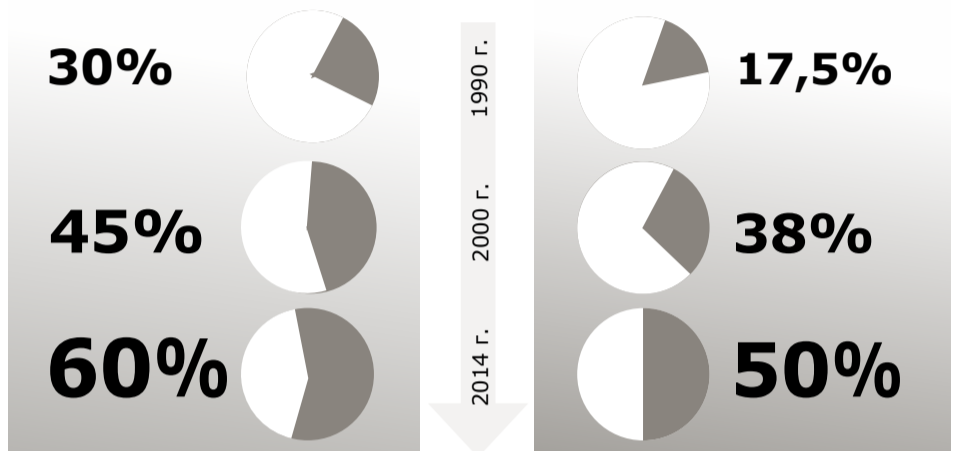
Именно НИИ кардиологии способствовал быстрому появлению и росту специалистов и развитию томографии как в Томске, так и в соседних регионах. И тенденция эта сохраняется. Здесь впервые были апробированы модели обследования больных с артериальной гипертонией, в частности в отделении артериальных гипертоний НИИ, были выполнены интереснейшие исследования по проспективному наблюдению за больными с позиций лучевых методов томографии, получены соответствующие государственные патенты.

В лаборатории МРТ института накоплен колоссальный материал по гипоталамо-гипофизарным и надпочечниковым нарушениям, по патологии сердца при артериальной гипертонии, ранней диагностике атеросклероза аорты и ее вет-

Динамика роста заболеваний артериальной гипертонией



С 1990 г. в России отмечается рост доли населения, у которой диагностируют гипертонию во всех возрастных категориях.



вей. Именно здесь была впервые показана важность оценки венозного оттока по магистральным синусам с помощью МРТ, поэтому пациент с подозрением на гипертонию, наряду с оценкой артерий, обязательно должен быть осмотрен на предмет состояния вен и синусов головного мозга.

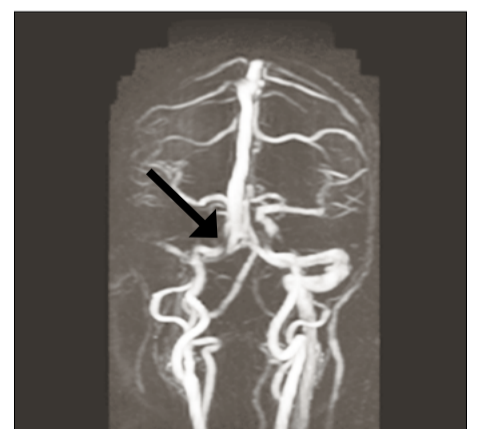
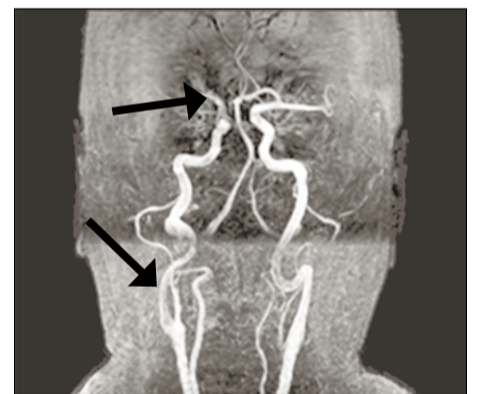
Существует определенный компенсаторный порог для поперечных синусов. Так, асимметрия их до 45% клинически в покое может не проявляться, ухудшения могут наступать только на пробах с гипервентиляцией или при заметных перепадах атмосферного давления, т. е. компенсация достигается легко.

Если ситуация уходит за пределы 70%, то начинаются сложности, недоучет которых может приводить к венозным инфарктам – то же нарушение мозгового кровообращения, правда, легче протекающее, но зато чаще встречающаяся клиническая форма с различной мозговой симптоматикой и маскирующаяся под обычную головную боль или мигрень.

Есть еще и сочетанные формы – скажем, стеноз практически 90% внутренней сонной артерии и тромбозы поперечного синуса, протекающие со страшной гипертонией (где вообще речи о гипертонической болезни не должно идти, поскольку восстановление кровотока стабилизирует давление).

Таким образом, путь к успеху в лечении гипертонии – это правильное и грамотное обследование, сужение круга для диагноза «гипертоническая болезнь» и устранение причины ее появления. В народе говорят: «Все болезни от нервов», а в научном мире – «от стресс-индуцированной гипертонии»!

Разобраться во всем многообразии форм артериальной гипертонии, а также успешно подобрать необходимое вам индивидуальное лечение с учетом имеющихся отклонений можно и амбулаторно, если следовать определенным правилам.



На МРТ-снимках один и тот же больной с сочетанной формой поражения:

- стеноз внутренней сонной артерии, интракраниальный и экстракраниальный сегменты (верхний снимок);
- тромбоз правого поперечного синуса (нижний снимок).

Записаться на прием к доктору меднаук, врачу высшей категории, академику РАЕ Павлу Ивановичу Лукьяненку, чтобы пройти амбулаторное лечение артериальной гипертонии, можно по телефону 8 (3822) 57-40-19.

Записаться на исследование в МРТ-кабинет НИИ кардиологии можно по тел. 8 (3822) 55-43-74, 55-71-49.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Всемирный день борьбы
с остеопорозом 2018

ЛЮБИТЕ СВОИ КОСТИ!

Основной лозунг Всемирного дня в этом году: «Любите свои кости. Защитите свое будущее. Осторожно: переломы позвонков!»

Остеопороз – это заболевание, при котором костная ткань становится более слабой и хрупкой, и в результате кости могут легко ломаться.

У человека с остеопорозом могут возникнуть переломы костей после незначительной нагрузки, чихания или падения с высоты собственного роста.

Среди всех остеопоротических переломов особого внимания требуют переломы позвонков, они – основная причина боли в спине, инвалидности и потери качества жизни.

До 70% переломов позвонков остаются недиагностированными, что делает человека незащищенным от высокого риска развития последующих переломов. Боль в спине, снижение роста и деформация спины («вдовий горб») – все возможные признаки переломов позвонков!

Остеопороз – это растущая глобальная проблема, которая не признает границ: во всем мире переломы поражают одну из трех женщин и одного из пяти мужчин в возрасте старше 50 лет.

Можно ли предотвратить остеопороз и переломы? Да, если вы будете действовать своевременно!

Какие шаги вы можете предпринять, чтобы построить сильные кости на протяжении всей жизни и избежать остеопоротических переломов?

Если вы старше 50 лет и у вас есть один или несколько факторов риска, вы должны обсудить их с врачом и попросить оценки состояния здоровья ваших

Защитите свое будущее

9 миллионов переломов ежегодно



У остеопороза нет границ

Не дайте ему повлиять на Вас
Сделайте шаг навстречу профилактике

костей. Изменения образа жизни могут быть рекомендованы и для тех, кто находится в группе высокого риска. Лекарства могут быть назначены для оптимальной защиты от переломов.

Любите свои кости!

Ольга АНОШЕНКОВА,
главный внештатный
ревматолог ДЗТО

(по материалам Международной федерации остеопороза (IOF) 2018)

5 шагов к здоровым костям и будущему без переломов:



1. Регулярно занимайтесь спортом.

Упражнения на весовые нагрузки, мышечное укрепление и балансировку.



2. Обеспечьте правильное питание.

Кальций, витамин D и протеин – самые важные для здоровья косточки. Безопасное воздействие солнечного света поможет вам получить достаточное количество витамина D.



3. Избегайте негативных привычек.

Поддерживайте здоровую массу тела, избегайте курения и злоупотребления алкоголем.



4. Узнайте, есть ли у вас факторы риска.

И доведите их до вашего врача, особенно если у вас был предыдущий перелом или есть конкретные заболевания и лекарства, которые влияют на здоровье костей.



5. Пройдите консультацию врача.

Если вы подвергаетесь высокому риску, вам, вероятно, понадобится лекарство, чтобы обеспечить оптимальную защиту от перелома.

ВНИМАНИЕ!

Приглашаем специалистов на конференцию
«Остеопороз – междисциплинарная проблема».
Конференция будет проходить 19 октября с 09.00 до 17.00
в Доме ученых, ул. Советская, 45.
Справки по тел. 7-913-818-29-33 (Ольга Николаевна Аношенкова).



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПО ДИАГНОСТИКЕ, ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОПОРОЗА

Максимум Здоровья

сайт: mztomsk.ru, e-mail: maksikmz@mail.ru

Акция: только 19 октября!

• Рентгеновская денситометрия
по трем зонам – СКИДКА 20%.

20 октября –
Всемирный день
борьбы
с остеопорозом

Акция: с 16 по 25 октября!

Скрининг лабораторных исследований
заболеваний костей и суставов:

– витамин D – 1000 руб. – ЭКОНОМИЯ 300 руб.,
– комплекс микроэлементов, витамин D – 1650 руб. – ЭКОНОМИЯ 430 руб.,
– комплекс микроэлементов, ОАК, СРБ,
витамин D – 2100 руб. – ЭКОНОМИЯ 760 руб.

Лиц. №ЛО-70-01-001-288
от 17.03.14. Реклама.

Пр. Фрунзе, 172/3, предварительная запись по тел.: 26-48-06, 50-91-97.

МЕТОД ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

**Максимум
Здоровья**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР
ортопедических изделий

• Силиконовые приспособления для стопы
• Стельки
• Тапочки
• Массажеры

Только 19 октября
скидка на ортопедические изделия 20%
+ подарок!

Каждую субботу БЕСПЛАТНО консультирует ДЕТСКИЙ ОРТОПЕД

пр. Фрунзе, 172, тел. 22-73-22, сайт – mztomsk.ru

МЕТОД ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ

Кальций – минерал, которого больше других в теле человека. Он необходим для поддержания здоровья костей (достаточное количество кальция помогает снизить риск переломов, остеопороза).

По нормам взрослым людям необходимо потреблять 1000 мг кальция в день, а пожилым после 60 лет – 1200 мг в день. Однако потребить это вещество и усвоить его – не одно и то же. Метаболизм кальция происходит при участии других нутриентов: белка и витамина D. Без них вы можете страдать дефицитом кальция, даже формально покрывая его норму.

Как усваивается кальций

Кальций усваивается в кишечнике: попадает в клетки, проходит через них и выбрасывается в кровь. На этом пути ему помогает кальцитриол – активная форма витамина D. Он увеличивает проникновение кальция в клетки кишечника, ускоряет его перенос и выброс. Вместе с кальцием вы должны потреблять достаточно белка, а также чаще бывать на солнце либо выбирать продукты, богатые витамином D.

Продукты, богатые кальцием

Многие думают, что больше всего кальция в твороге, однако это не так. Вот несколько продуктов, которые превосходят его по этому показателю.

• **Пармезан и другие сыры.** Твердые сыры – лидеры по количеству кальция среди всей молочной продукции. Так, в 100 г сыра «Пармезан» содержится 1184 мг кальция (больше суточной нормы).

• **Кунжут.** Это абсолютный лидер по количеству кальция среди растительных источников. В 100 г этих ма-



леньких семечек содержатся 975 мг кальция и 17,7 г белка.

• **Сардины в масле.** Консервированные сардины употребляются вместе с костями, поэтому в них много кальция: 382 мг на 100 г продукта. Также в них содержится 24,6 г белка, 6,8 мгк витамина D (68% от дневной нормы) и полезные полиненасыщенные жиры.

• **Миндаль.** В 100 г миндаля содержится 216 мг кальция и 21,9 г белка. В этом орехе много фитиновой кислоты, но вы можете снизить её количество, замочив миндаль на 12 часов перед употреблением.

• **Чеснок.** В 100 г чеснока содержится 181 мг кальция и 6,4 г белка.

• **Петрушка.** В 100 г петрушки – 138 мг кальция и 3 г белка. Почаще добавляйте ее в блюда.

• **Молоко.** В 100 г молока содержится 120 мг кальция и 3,3 г белка. Кальций из молока хорошо усваивается благодаря лактозе, а белок обладает самым высоким коэффициентом усвоения из возможных – 1,0.

• **Фундук.** В 100 г фундука содержится 114 мг кальция и 15 г белка.

(www.osteoporoz.ru)

ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ

Специалисты обновленного медицинского центра здорового движения «Кинезик» знают всё о том, как справиться с болью в позвоночнике и суставах с помощью мануальной терапии, кинезиотерапии, физиолечения и других методик и как вернуть людей к привычной жизни без боли.

О том, почему лечение движением лучше традиционного, мы разговариваем с **главным врачом центра, врачом-кинезитерапевтом, реабилитологом, физиотерапевтом Евгением Кривчиковым.**



– Евгений Александрович, центр обособился на новом месте, расширив спектр своих услуг. С чем это связано? Какие новые возможности получат ваши клиенты?

– В течение нескольких лет мы занимались только физкультурно-оздоровительной деятельностью, основное направление которой – реабилитационный фитнес. Но стали приходить люди, которым требовалось именно лечение в формате медицинской реабилитации, которым не всегда достаточно просто подобрать правильные упражнения. Поэтому требовался

комплексный подход: помимо физических упражнений и кинезиотейпинга, нужно было подключить медицинский массаж, физиотерапию и консультирование врачей – мануального терапевта, физиотерапевта, ортопеда и невролога. Мы поняли, что нам необходимо расширяться: получили медицинскую лицензию и добавили медицинские услуги. Так мы стали медицинским центром, основной специализацией которого является физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

– О чем именно идет речь?

– В первую очередь это заболевание крупных суставов и позвоночника с дегенеративно-дистрофическими изменениями: артрозы коленных, тазобедренных суставов, грыжи межпозвоночных дисков, остеохондроз.

Также эффективно лечение лиц с нарушением осанки, особенно подростков с различными видами сколиозов. Проводим коррекцию деформации стоп и плоскостопия путем изготовления индивидуальных ортопедических стелек по передовой технологии «ФормТотикс».

– Вы принимаете пациентов в состоянии обострения?

– К нам обращаются и с постоянными хроническими болями опорно-двигательного аппарата, и с острой болью. Но дело в том, что в обычной поликлинике человек

получает только терапию, направленную на снятие симптомов боли. А мы работаем с причиной ее появления. И если обезболивающие препараты облегчают состояние на время, то мы нацелены на долгосрочный результат.

На примере своих пациентов мы доказываем, что можно комфортно жить с межпозвоночными грыжами, сложными травмами, артрозами и так далее. Знаете, как говорят: «Хорошая операция – несостоявшаяся операция».

В некоторых случаях мы успешно помогаем людям избежать хирургического вмешательства.

Например, у нас занимаются профессиональные спортсмены, которые восстанавливаются после спортивных травм и операций.

Есть пациенты, которым были показаны операции по замене сустава, но с нашей помощью они забыли о своих проблемах без операции, продолжают оставаться трудоспособными, возвращаются к привычному образу жизни.

Так, молодой студентке после падения со скалы высотой примерно в 6 этажей заменили позвонок и признали ее инвалидом. После полугода занятий у нас она уже вышла на работу. И таких примеров множество!

Каждого пациента мы приводим в форму, с которой он легко может впоследствии перейти на подходящий ему вид физической активности и не получить при этом травмы, как это часто бывает.

К тому же у нас достаточно низкий уровень цен, потому что мы хотим, чтобы наши услуги были доступны даже тем, у кого ограничен бюджет. Мы – за здоровье!

Самое главное, что уже после первичной диагностики пациент центра понимает: нам по пути. И мы начинаем работать над общей целью – движением без боли!



Основная специализация центра – физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.



Реклама.

Центр здорового движения «КИНЕЗИК»:
ул. Студенческая, 3,
тел. 8 (3822) 23-83-89,
сайт: kinezik.ru



СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Лучшие эксперты. Кратчайшие сроки. Демократичные цены.

Гражданам

- Установление правильности и своевременности проведенного лечения.
- Точное определение основной и непосредственной причин смерти.
- Оценка степени тяжести причиненного вреда здоровью.
- Оценка заключений других судмедэкспертов.

Организациям

- Экспертные заключения на претензии пациентов.
- Сопровождение в суде.
- Защита медицинских учреждений от штрафных санкций со стороны страховых компаний.
- Абонентское обслуживание.

Решаем самые сложные вопросы на стыке медицины и права!

Лицензия ЛО-70-01-002406.

Реклама.

ООО «БЮРО СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ»:
г. Томск, пр. Фрунзе, 152, БЦ «Сибирь», оф. 703,
тел. 8 (3822) 22-92-90, e-mail: bsme229290@mail.ru

Фотометрический анализ стоп и голени Изготовление индивидуальных ортопедических стелек

Предварительная запись -
тел. **93-72-55**

Ортопедический кабинет
«ТОЧКА ОПОРЫ»:
пр. Мира, 50, оф. 304.



Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Осень в Томске