

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.

№10 (261)

ОКТАБРЬ, 2021 г.

Возраст достоин уважения, почтения и заботы!



**Декада старшего поколения –
1-10 октября.**

Материалы на эту тему читайте на 4-5 стр.

С глубокой признательностью
и уважением
поздравляю представителей
старшего поколения
с праздником!



Вы являете собой связь времен и поколений. В нашем коллективе много людей, посвятивших десятки лет своего труда заботе о здоровье пациентов. Именно у вас можно учиться трудолюбию, умению радоваться жизни и оптимизму! От всего сердца желаю вам самого главного — крепкого здоровья, не терять молодости души, задора и энергии!

Благополучия вам, достатка в семье и уверенности в завтрашнем дне!

От имени профсоюзной организации
НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН
Всеволод ГУЛЯЕВ, председатель комитета

Дорогие наши работники!

Поздравляем
вас с праздником –
**ДНЕМ
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ** –
и благодарим
за самоотверженный труд,
жизненный опыт и оптимизм!
В этот праздничный день
хочется пожелать вам всего
самого наилучшего
и поздравить этими строками:

*С любовью, лаской, уважением
Мы до земли вам шлем поклон!
Всех пожилых мы поздравляем
С осенним этим светлым днем!
Мы вам здоровья пожелаем,
Долгих лет, счастливых дней.
И пусть всегда вас согревает
Забота внуков и детей!*

Администрация ОГАУ «ДИПИ «ЛЕСНАЯ ДАЧА»



**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
для больниц и лабораторий

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

Реклама.

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

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
и т. д.**

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Показывает на **95%**
точный результат

Справки и запись по тел. **93-79-88.**

Реклама

НИИ онкологии ТНИМЦ РАН

ЗАСЛУЖЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Почетного звания «Заслуженный деятель науки Российской Федерации» удостоен Владимир Михайлович ПЕРЕЛЬМУТЕР, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник отделения общей и молекулярной патологии НИИ онкологии Томского НИМЦ.

Сегодня Владимир Михайлович – общепризнанный специалист в области онкологии и патологической анатомии, авторитетный ученый. Под его руководством организовано одно из первых в России отделение общей и молекулярной патологии на базе НИИ онкологии, в котором успешно применяются современные морфологические и молекулярные методы диагностики.

Кроме того, профессор Перельмутер – талантливый педагог, который посвятил преподавательской деятельности в Сибирском медицинском университете 45 лет, из них четверть века заведовал кафедрой патологической анатомии. Он воспитал плеяду достойных учеников и последователей.

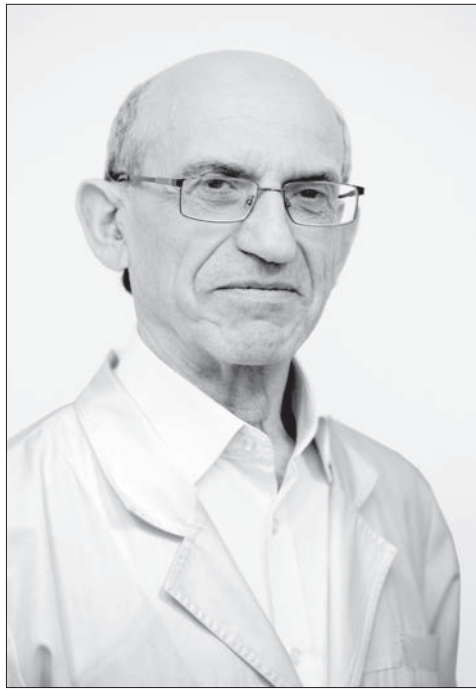
Вспоминая начало творческого пути, Владимир Михайлович всегда с теплотой говорит о тех, кто увлек его наукой, сформировал как исследователя, помог достичь профессиональных вершин. Первым среди учителей он называет микробиолога Ю.Н. Одинцова, который в студенчестве приобщил его к изучению листерийной инфекции.

– Именно тогда я понял, что исследователи отличают-

ся особым складом ума, умением анализировать, выделять главное и неумным желанием искать нестандартные подходы для решения актуальных проблем, – говорит Владимир Михайлович, – и мне захотелось идти по этой стезе. Через несколько лет исследования инфекции лягут в основу кандидатской диссертации.

В 80-х годах молодой ученый работал в межвузовской магнитобиологической лаборатории, которую основал завкафедрой патанатомии, академик АМН СССР И.В. Торопцев. Это была хорошая школа междисциплинарных исследований. Именно там Владимир Перельмутер обнаружил феномен функциональной асимметрии некоторых органов, что стало предметом их изучения в докторской диссертации.

Работа с онкологами началась задолго до того, как в 2002 году он официально стал сотрудником НИИ онкологии.



Владимир ПЕРЕЛЬМУТЕР

Здесь исследователь встретил огромную поддержку человека, без которого «не было бы того, что есть сейчас». Речь идет об академике, директоре института Е. Ц. Чойнзоне.

– Благодаря усилиям Евгения Цыреновича было создано отделение общей и молекулярной патологии, – отмечает заслуженный деятель науки РФ, который стоял во главе отделения 18 лет, – а на его базе для эффективного решения фунда-

ФАКТЫ

Основное направление научных исследований профессора В.М. ПЕРЕЛЬМУТЕРА – изучение механизмов метастазирования, инвазивного роста при злокачественных новообразованиях и место в этих процессах морфофункциональной гетерогенности опухолей и воспалительно-микроокружения. Им получены новые фундаментальные данные, положенные в основу разработки новых технологий морфологической и молекулярной диагностики опухолей.

ментальных задач онкологии сформирован междисциплинарный творческий коллектив, в котором вместе работают патологи и генетики под руководством чл.-корр. РАН Н.В. Чердынцевой и ее ученика, заведующего лабораторией опухолевой прогрессии Е.В. Денисова.

Актуальность и значимость научных разработок коллектива подтверждена многими грантами РФФИ, Президентской Российской Федерации, федеральной целевой программы «Исследования и разработки», стипендиями Президента Российской Федера-

ции и Правительства Российской Федерации.

Профессор Владимир Перельмутер также внес большой вклад и в практическое здравоохранение. В руководимом им отделении в клинику внедрены самые современные технологии клеточной и молекулярной диагностики, в том числе одним из первых в регионе Сибири и Дальнего Востока внедрен новый эффективный метод иммуногистохимического и генетического исследования.

Под научным руководством профессора защищены пять докторских и 14 кандидатских диссертаций, еще три докторские и одна кандидатская диссертации находятся в стадии завершения.

Владимир Михайлович гордится своими учениками-коллегам: любимое отделение сегодня возглавляет профессор С.В. Вторушин, родную кафедру он «доверил» профессору М.В. Завьяловой, радуют научными достижениями профессор И.Л. Пурлик, доктор меднаук О.В. Панкова, старший научный сотрудник Л.А. Таширева.

Думается, для многих учеников Владимира Михайловича является примером настоящего Ученого, влюбленного в свое дело, умеющего организовать и увлечь коллектив новыми идеями, способного заглянуть в будущее и делать всё, чтобы его приблизить. Свою мечту стать настоящим исследователем он счастливо воплотил в жизнь и получил заслуженное признание.

Валентина АНТОНОВА

Новые программы лечения в санатории



- ✓ «Движение в ритме жизни»
- ✓ «Детокс + Чажемто»
- ✓ «Время релакса в «Чажемто»
- ✓ «Лечение псориаза за 10 процедур»
- ✓ «Восстановление волос после COVID-19»

• «В санатории «Чажемто» я прошел двухнедельный курс оздоровительного лечения. Получал грязь, сероводородные ванны, гидромассаж, местную карбокситерапию, электропроцедуры, плавал в бассейне. Уже на третий день уменьшились боли в суставах и позвоночнике, в конце лечения прошли вообще».

Сергей Л., г. Северск

• «Приобрела путевку на 14 дней по программе «Движение в ритме жизни». Доктор назначил грязелечение, ванны, уколы с углекислым газом и физиопроцедуры, комплекс препаратов. Больше всего понравились сероводородные и вихревые ванны для ног. Огромное спасибо за класный массаж спины и ног. Улучшения почувствовала уже через неделю».

Любовь Л., г. Колпашево

• «Зимой 2021 г. перенесла коронавирусную инфекцию, после чего стала отмечать сухость и ломкость волос. Посмотрев сайт санатория, была приятно удивлена программе лечения по восстановлению волос после ковида. К концу лечения у меня волосы перестали оставаться на расческе».

Рузалия Ш., д. Черная Речка

• «Прошла лечение по программе «Детокс + Чажемто», в нее входили препараты компании «Артлайф», минеральные ванны, лечебно-питьевая водичка, грязь, лимфодренаж, физкультура, массаж, бассейн. Через четыре дня у меня прекратились проблемы с ЖКТ, нормализовалось давление, пропала экстрасистолия сердца, полностью прошла слабость. Я стала просто «летать».

Тамара С., г. Северск

ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ

• **Сапропелевые грязи**, богатые органическими веществами, макро- и микроэлементами, витаминно-гормоноподобными субстанциями, обладают противовоспалительным, иммуномодулирующим действием.

• **Минеральная вода двух видов:**
– высокотермальная вода с глубины 2200 метров, которая относится к слабощелочной среднеминерализованной группе с содержанием таких биологически активных компонентов, как бром, йод, метакремниевая и ортоборная кислоты, сероводород;
– маломинерализованная лечебно-столовая вода с глубины 870 метров, является хлоридно-гидрокарбонатной натриевой слабощелочной водой с повышенным содержанием РОВ (по составу идентична воде курорта Карловы Вары, Чехия).

• + Физиолечение, ЛФК, массаж.



8 (913) 856-54-07



chazhemto.ru

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МРТ-ДИАГНОСТИКА

поражений головного мозга, миокарда и легких

при COVID-19 и в постковидном периоде

Ранняя диагностика коронавирусной инфекции и постковидных осложнений — единственный путь к их своевременному и адекватному лечению и обеспечению хорошего прогноза жизни и трудоспособности пациента. Именно этим занимаются в НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН.

Пандемия коронавирусной инфекции не отступает. Сегодня идет уже четвертая волна заболевания. Даже среди заботящихся о своем здоровье граждан, привитых наиболее эффективными отечественными вакцинами, заболеваемость этой инфекцией сохраняется на социально значимом и угрожающем жизни уровне. В Томске суровая статистика за время пандемии насчитала уже тысячи заболевших и сотни умерших.

У большинства перенесших ковидную инфекцию наблюдается астения, нарушения памяти, изменения характера, снижение ассоциативных и других ментальных способностей. При этом в большинстве случаев аппаратная диагностика этих явлений не ведется.

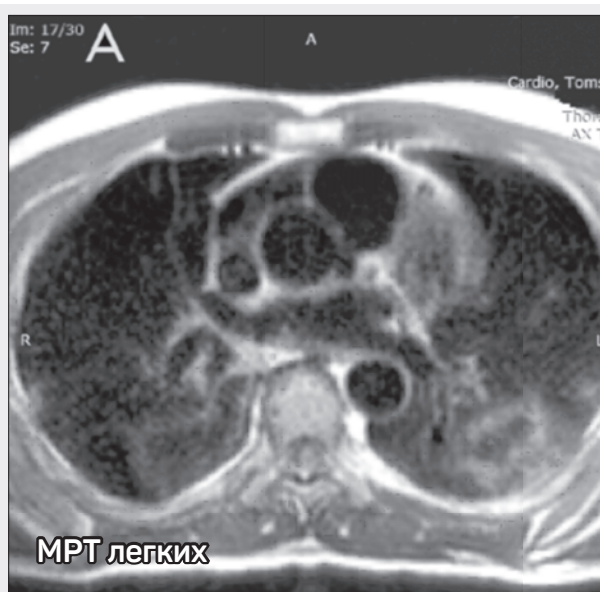
На фоне достаточно развитой современной биохимической диагностики и больших усилий по широкому обеспечению пациентов лекарствами визуализационная диагностика ограничивается проведением рентгеновской компьютерной томографии — исследования, сопровождающегося значительным облучением пациента.

В первую очередь из-за лучевой нагрузки частое повторение рентгеновской КТ легких нежелательно. Рентгеновская КТ малоинформативна в выявлении поражений головного мозга и сердца.

Между тем постковидные миокардиты составляют сегодня уже не только медицинскую, но и социальную проблему кардиологии, а постковидные церебральные нарушения выявляются с разной тяжестью, по некоторым статистикам, у большинства перенесших COVID-19.

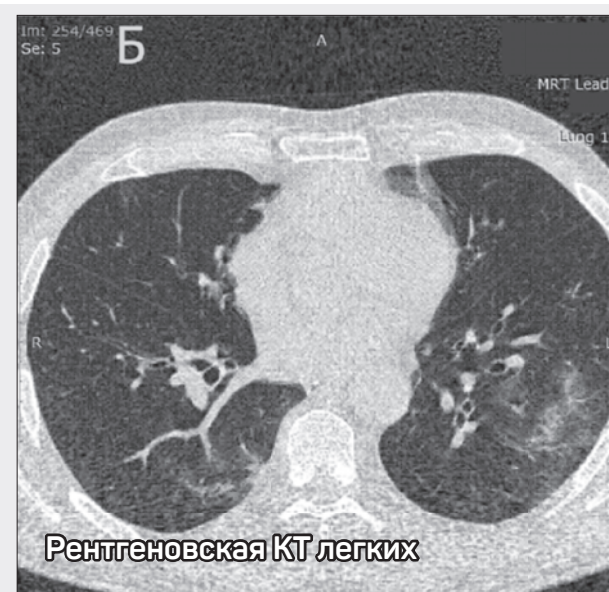
Рентгенологи НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН в содружестве с московскими и донецкими коллегами из ведущих вузов и НИИ разработали оптимальные протоколы визуализации легких, головного мозга и сердца с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ).

МРТ является абсолютно безвредным, лишенным лучевой нагрузки исследованием, к тому же позволяющим лучшим образом получать изображения не только легких, но и миокарда, головного мозга.



На снимках хорошо видны анатомически близкие очаги пневмонии в задних отделах обоих легких, при этом объем патологического процесса на МРТ-изображении заметно больше, чем на СРКТ (до 16,2% объема легких при МРТ против 11,7% при рентгеновской КТ).

Сравнение картины поражения легких при COVID-19 – поперечных томографических срезов МРТ (А) и рентгеновской КТ (Б) органов грудной клетки пациента с двусторонней полисегментарной пневмонией и ПЦР-подтвержденным заражением COVID-19.



Результаты были изложены на ведущем отечественном форуме лучевых диагностов «Радиология – 2021», ежегодном Европейском конгрессе по магнитному резонансу в биологии и медицине, детально опубликованы в журнале «Медицинская визуализация» (<https://doi.org/10.24835/1607-0763-2020-4-11-26>).

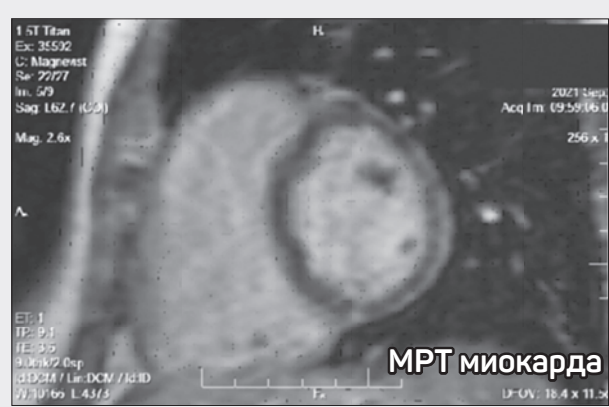
Выводы надежно подтвердили полную идентичность результатов исследований легких при рентгеновской КТ и МРТ, при том что МРТ позволяет наряду с этим рано диагностировать микроциркуляторные нарушения головного мозга после COVID-19.

В. Ю. УСОВ,
заведующий отделением рентгеновских и томографических методов диагностики НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН,
доктор медицинских наук, профессор

Сегодня исследования легких, миокарда и головного мозга осуществляются в кабинете МРТ НИИ кардиологии.

Ранняя диагностика постковидных осложнений — фактически единственный путь к их своевременному и адекватному лечению и обеспечению хорошего прогноза жизни и трудоспособности пациента.

Телефон кабинета МРТ НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН –
8 (3822) 55-71-49.



Картина типичного постковидного поражения задних отделов легких и миокарда с распространенными изменениями по типу фиброза в задних отделах обоих легких в сочетании с очаговыми поствоспалительными фиброзирующими изменениями миокарда левого желудочка.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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



Это праздник тех, чей жизненный путь долгод и полон труда, созидания. Тех, кто щедро готов делиться с нами своим профессиональным и жизненным опытом, знаниями и умениями. И таких людей, посвятивших десятки лет любимому делу, у нас много.

От всей души благодарим каждого из вас за вклад в развитие нашего учреждения! Желаем вам на долгие годы крепкого здоровья, благополучия, мира и добра!

От имени профсоюзной организации
ОГАУЗ «Томская районная больница»
председатель Елена ПЕТРОВА



ЛЕЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ГЕРИАТРИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ

В конце лета к работе по профилю вернулся областной гериатрический центр, работающий на базе томской больницы №2.

Получить специализированную медицинскую помощь в гериатрическом центре могут жители Томской области старше 60 лет с диагнозом «старческая астения». Помощь оказывается как амбулаторно, так и в стационарном отделении. С начала 2021 года здесь амбулаторно пролечились 389 пациентов старше 60 лет, еще 476 пенсионеров получили медпомощь в стационаре.

— Мы проводим комплексную гериатрическую оценку пациентов на определение физической, психической и социальной активности и при постановке диагноза «старческая астения» назначаем необходимое лечение, — поясняет главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения Томской области Татьяна Бондаренко. — В стационаре для пациентов работает тренажерный зал, проводятся занятия с психологом, физио- и медикаментозное лечение, диагностика, а при наличии

показаний — лечение остеопороза. Все пациенты могут пройти осмотр узкими специалистами: офтальмологом, эндокринологом, неврологом. По результатам обследования составляется план наблюдения и лечения.

Записаться на прием к врачу-гериатру можно по направлению терапевта из поликлиники.

Гериатрический центр был открыт в рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

К концу 2024 года предусмотрено открытие не менее 10 геронтологических кабинетов в районах области и стационарного отделения на 40 коек.

В Томской области на реализацию мероприятий регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» до 2024 года будет потрачено 780,7 млн рублей.

В рамках национального проекта «Демография» предусмотрено строительство двух корпусов дома престарелых в Итатке. Строительство планируется завершить в 2022 году. Расходы составят почти 600 млн рублей.

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



От имени профсоюзной
организации ОГАУЗ «Станция
скорой медицинской помощи»
председатель Светлана ПАВЛОВА

Ваш жизненный опыт и профессиональные достижения вызывают уважение, многие из вас стояли у истоков лучших традиций нашего учреждения, и мы с гордостью продолжаем их сегодня. Вы — наш золотой фонд коллектива!

От всего сердца желаем вам долгой активной жизни, крепкого здоровья, энергии и оптимизма!

Пусть каждый новый день приносит радость, а вокруг всегда будут дорогие и близкие люди!

Больница скорой медицинской помощи №2

ЛЕГЕНДА ДЕТСКОЙ НЕЙРОХИРУРГИИ

Врач-невролог ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2», заслуженный врач РФ Владимир Иванович Тютиков 46 лет своей жизни посвятил лечению детей. Его имя хорошо известно не только коллегам, но и сотням томичей, которым он спас жизнь, помог вернуть здоровье.

Маленькие пациенты зачастую не могут сказать «спасибо», за них это делают родители. Но, став взрослыми, они помнят своего спасителя и от души пишут Владимиру Ивановичу теплые слова признательности. Например, такие:

«Это Врач от Бога! Попала в больницу с адскими головными болями и болями в спине. Команда врачей во главе с Владимиром Ивановичем докопалась до сути и поставила на ноги. Помню, как он даже правил мне спину. В общем, вернули домой здоровым человеком. Мне тогда было лет 11, а до сих пор помню! Спасибо Вам от души!»

«В 1979 году, когда я был первоклассником, меня сбила машина. Был сложный перелом основания черепа и открытый перелом левого бедра со смещением. Попал к Владимиру Ивановичу — он тогда был молодым специалистом — и считаю это большим счастьем. Благодаря ему я не просто остался жив, но и смог восстановиться. За что очень ему признателен! Спустя время осознал, насколько все было серьезно».

«Владимир Иванович — великодушный нейрохирург. Самым большим везением в своей жизни

я считаю то, что попала к нему в далеком 1996 году, иначе меня бы просто не было в живых. Желаю вам, доктор, счастья, здоровья и всяческого благополучия! Спасибо!»

Таких отзывов — более трехсот, и это дорогого стоит! Владимир Иванович получает их заслуженно, за время своей работы он стал томской легендой детской нейрохирургии и неврологии.

Сегодня, оглядываясь назад, он считает, что ему судьбой было начертано врачевать людей. Школьником 4-го класса он тяжело заболел, две недели был без сознания, врачи его еле вывели. А благодарная мать в слезах обратилась к сыну: «Будешь только врачом!» Напутствие матери оказалось пророческим.

Владимира Тютикова окончил педиатрический факультет Томского медицинского института в 1975 году. И уже знал, что будет детским хирургом: занимался в студенческом научном кружке у профессора В.И. Москвина, после окончания вуза недолго работал в тогдашней горбольнице №1 рядом с мастерами нейрохирургии А.Н. Могильниковым, Г.С. Пахоменко.

Именно тогда увлекся этой сложной специальностью и по-

ехал набираться знаний и опыта в Ленинград, а специализацию по детской нейрохирургии прошел в Новокузнецке. В 1980 году врач-нейрохирург Тютиков начал оперировать маленьких пациентов в тогдашней Детской больнице №4.

— Сложностей я не боялся, — говорит Владимир Иванович, — сутками стоял в операционной. В наше отделение в год попадало около двух тысяч маленьких пациентов. Примерно треть нуждалась в хирургическом лечении. В то время было много ДТП и, как следствие, множество травм головы, шеи, позвоночника у детей. Ежегодно приходилось делать до 15 сложных операций на черепе. Сегодня подобных вмешательств значительно меньше, потому что приняты меры для уменьшения травматичности на транспорте.

Владимира Ивановича как специалиста отличали мастерство, большая ответственность, умение принимать срочные и верные решения в критических ситуациях и индивидуальный подход к каждому ребенку — таково мнение его коллег. Он разрабатывал и применял новые методики операционного вмешательства. Очень обрадовался, когда отделение получило новый американский аппарат краниотом — хирургическую дрель, аналогов которой в Томске не было.

— Этот аппарат один заменил нам как минимум три инструмента при хирургическом вмешательстве на черепе, — вспоминает врач, — с его помощью для трепанации требовалось



Владимир ТЮТИКОВ, врач-невролог, заслуженный врач РФ

не полчаса-час, а значительно меньше времени. И сами операции стали для пациентов менее травматичными.

Зачастую Владимир Иванович работал рядом с неврологами Э.Ю. Алтынкович и И.А. Прокофьевым. Эмилия Юрьевна была специалистом экстра-класса, у нее многому можно было учиться. В силу своей увлеченности врач Тютиков освоил неврологию, а его коллега и ученик Игорь Александрович сейчас работает нейрохирургом.

В новой специальности вот уже девять лет Владимир Ивано-

вич также славится авторитетом. Он лечит у пациентов последствия травм спины и головы, нарушения сознания, нервные тики и прочее. С маленькими пациентами быстро находит общий язык, может разговорить, уговорить. Признается, что очень любит свою работу и спешит на нее с большим удовольствием.

Один из его однокашников как-то сказал, что Владимир Иванович «состоялся». Он действительно состоялся как Врач и Личность. Потому его так ценят и уважают коллеги и пациенты.

Валентина АНТОНОВА

Юлия КРАВЧЕНКО, председатель профорганизации:

— Владимир Иванович Тютиков — один из представителей «золотого кадрового фонда» нашей больницы.

От имени профсоюзной организации учреждения поздравляю его и коллег с Праздником зрелости и мудрости!

Желаю всем активных долгих лет, здоровья, энергии, новых успехов на благо наших пациентов!

Частный пансионат «РОДНЫЕ КРАЯ»



Создан с любовью к людям.

Здесь развеивают страшные стереотипы о домах престарелых



Проживание:

уютные комнаты,
1-2-3-4-местное размещение.



Уход 24/7:

постоянный мониторинг
состояния здоровья; измерение
и запись АД, температуры,
пульса – дважды в день
и при необходимости.



Психолог:

коллективные и индивидуальные
занятия, социальная адаптация
пожилых людей – беседы,
упражнения на мелкую моторику,
чтение и просмотр фильмов
с обсуждением, настольные игры.



WI-FI:

бесплатный Wi-Fi на территории
пансионата и коллективный планшет.



Питание:

пятиразовое сбалансированное
питание (ежедневно фрукты
и молочные продукты).



Досуг:

прогулки на свежем воздухе
на большой территории
пансионата, библиотека,
настольные игры, журналы,
рисование, лепка, пение и др.



Территория:

дом для престарелых
располагается в живописном
и экологически чистом месте.



Тревожная кнопка:

у каждого постояльца есть
тревожная кнопка, вызовы идут
на пульт ресепшен и на ручной
пейджер дежурной медсестры.



г. Томск, пос. Киргизка, д. 88, район АРЗ, ост. «Мировой суд» (автобусы №4, 11, 13, 14, 16, 101, 401)

Телефон для справок – 8 (3822) 201-900. Подробнее на сайте – pansionat-tomsk.ru

10 октября – День психического здоровья

Пожилые люди, то есть люди в возрасте 60 лет и старше, вносят важный вклад в общество. В то же время они подвергаются риску развития психических, неврологических расстройств, а также других нарушений здоровья.

Проблема старения

Самыми распространенными психическими заболеваниями пожилых являются деменция и депрессия. Медицинские работники и сами пожилые люди не уделяют должного внимания проблемам психического здоровья, а стигма, связанная с психическими болезнями, обуславливает нежелание людей обращаться за помощью.

Что ухудшает психическое здоровье

В любой момент жизни человека его психическому здоровью могут угрожать самые различные факторы риска. На пожилых людей могут воздействовать значительное и неуклонное ухудшение способностей и снижение функциональных возможностей. Люди преклонного возраста могут сталкиваться с ограниченной мобильностью, испытывать хроническую боль, сухость или другие проблемы со здоровьем, в силу которых им требуется та или иная форма долгосрочного ухода.

Кроме того, в жизни этих людей могут чаще происходить такие события, как потеря близких или снижение социально-экономического статуса после выхода на пенсию. Все эти факторы могут приводить к изоляции, одиночеству или психологическим расстройствам.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ



Психическое здоровье оказывает воздействие на физическое здоровье. Например, у пожилых людей с болезнью сердца выше показатели депрессии по сравнению с теми, у кого хорошее здоровье. И наоборот, если не лечить депрессию у пожилого человека с болезнью сердца, то это может негативно воздействовать на исход физической болезни.

Кроме того, пожилые люди могут подвергаться плохому обращению, им грозит заброшенность, оставление без внимания, что вызывает долговременные психологические последствия, включая депрессию и тревогу.

Деменция и депрессия

Деменция – синдром обычно хронического или прогрессирующего характера, при котором происходит деградация памяти, мышления, понимания, речи и способности ориентироваться, считать, познавать и рассуждать. Деменция не оказывает воздействия на сознание. Нарушение когнитивной функции часто сопровождается, а иногда предваряется ухудшением контроля над эмоциональным состоянием, а также деградацией социального поведения или мотивации.

Болезнь может оказывать глубокое воздействие не только

на страдающих ею людей, но и на их семьи и тех, кто осуществляет уход.

Депрессия может вызывать большие страдания и приводит к ограничению функционирования в условиях будничной жизни. Униполярная депрессия затрагивает 7% всех престарелых, на ее долю приходится 5,7% общей инвалидности среди людей старше 60 лет.

В условиях первичной помощи депрессия недостаточно диагностируется, не все больные получают лечение. Симптомы депрессии у пожилых людей нередко не получают должного внимания и лечения, поскольку

Факты

- Во всем мире происходит быстрое старение населения. К 2050 году в доля людей старше 60 лет почти удвоится – с 12 % до 22 %.
- Психическое здоровье и эмоциональное благополучие столь же важны в пожилом возрасте, как и на любом другом этапе жизни.
- Порядка 20% взрослых в возрасте 60 лет и старше страдают психическими нарушениями.

совпадают с другими проблемами пожилого возраста.

Какая помощь нужна

Для содействия повышению уровня здоровья пожилых, профилактики заболеваний важно наличие хорошей общей медико-санитарной и социальной помощи. Поэтому подготовка всех медработников для работы с нарушениями, связанными со старением, приобретает особое значение. Необходима эффективная первичная психологическая помощь престарелым, а также долгосрочный уход за престарелыми, страдающими от психических нарушений.

Требуется соответствующая и благоприятная законодательная среда, основанная на принятых на международном уровне стандартах прав человека.

(По материалам ВОЗ)



Медицинский центр по диагностике, лечению
и профилактике остеопороза

Максимум Здоровья

РЕНТГЕНОВСКАЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ*

шейки бедра, поясничного отдела, предплечья;
морфометрия позвоночника

УЗИ СУСТАВОВ ревматологическое*

плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, кистей, стоп.
А также УЗИ внутренних органов, сосудов, нервов.

УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

ревматолог, кардиолог, невролог, эндокринолог, гастроэнтеролог

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ФИЗИОТЕРАПИЯ • ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- МАССАЖ (медицинский, подводный)

* Работаем в системе ОМС с 2019 года!

Пр. Фрунзе, 172/3, запись по тел.: +7 (3822) 26-48-06, 50-91-97.

Сайт: mztomsk.ru, WhatsApp: +7-913-820-91-97, e-mail: maksikmz@mail.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лиц. №10-70-01-002656 от 09.12.19. Рязань

Действуйте, чтобы сохранить свои кости здоровыми!

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом!

с 4 октября по 4 ноября 2021 г.

• СКРИНИНГ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ:

– ВИТАМИН D – 1000 руб.
(экономия – 300 руб.!).

– СКРИНИНГ МИНИМУМ: кальций,
фосфор, магний, креатинин, общий
белок, щелочная фосфатаза,
витамин D – 1650 руб.
(экономия – 430 руб.!).

– СКРИНИНГ РАСШИРЕННЫЙ:
кальций, фосфор, магний,
креатинин, общий белок, щелочная
фосфатаза, ОАК, С-реактивный
белок, витамин D – 2100 руб.
(экономия – 760 руб.!).



Медицинский центр
**Максимум
Здоровья**

11-12 октября 2021 г.

• ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЕМ РЕВМАТОЛОГА

с учетом скидки – 900 руб.

• УЗИ СУСТАВОВ

вторая пара суставов со
скидкой 50%.

Только по предварительной записи.

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом!

АКЦИЯ:
20 и 21
октября

• РЕНТГЕНОВСКАЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ ПО ТРЕМ ЗОНАМ – 1700 РУБ.

Для каждого члена семьи с учетом скидки – 1500 руб.

Пр. Фрунзе, 172/3, запись по тел.: +7 (3822) 26-48-06, 50-91-97.

Сайт: mztomsk.ru, WhatsApp: +7-913-820-91-97, e-mail: maksikmz@mail.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лиц. №10-70-01-002656 от 09.12.19. Рязань

ОСТЕОПОРОЗ – БЕЗМОЛВНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Ежегодно в октябре во всем мире для привлечения внимания к заболеваниям костно-мышечной системы отмечаются 12 октября Всемирный день борьбы с артритом и 20 октября Всемирный день борьбы с остеопорозом.

Основной лозунг Всемирного дня борьбы с остеопорозом–2021 «Действуйте, чтобы сохранить свои кости здоровыми!»

С увеличением продолжительности жизни число пожилых людей в мире выросло, а значит, увеличивается и заболеваемость суставов, риск переломов. Перед врачами уже сегодня стоят задачи сохранения здоровья и разработки мер профилактики для обеспечения высокого уровня качества жизни.

Кто в группе риска

Наиболее распространенным из заболеваний суставов является остеоартрит. По прогнозам ученых, к 2050 году во всем мире 29 млн людей в возрасте 65 лет и старше будут иметь данное заболевание.

Если говорить об остеопорозе, заболеваемость которым увеличивается с 50 лет, то каждая третья женщина и каждый пятый мужчина находятся в группе риска по развитию переломов, а 14 млн жителей нашей страны уже имеют данную патологию.

Поскольку остеопороз – это заболевание, которое обычно поражает пожилых людей, многие родители не придают значения здоровью костей своих детей. Важно помнить, что наилучшая основа для будущего здоровья костей формируется, когда кости еще развиваются. Именно тогда здоровый образ жизни может повлиять на здоровье костей на всю жизнь.

Остеопороз – это заболевание, при котором кости постепенно становятся более слабыми, что приводит к болезненным и мучительным переломам костей. Это может произойти после незначительного падения с высоты роста, в результате удара, чихания или даже из-за того, что человек наклонился, чтобы завязать шнурок. Любая кость может сломаться из-за остео-

АНОНС

20 октября в Центре общественного здоровья и медицинской профилактики:

• прямой эфир в инстаграм-аккаунте «Будь здоров, Томск!» (стр_томск) – лекция «Просто о важном: рекомендации по профилактике остеопороза» (с 12.00 до 12.40);

• горячая линия по остеопорозу «Задай вопрос специалисту» (с 12.45 до 14.45) по тел. 65-01-61.

пороза, но наиболее серьезные и распространенные переломы – это переломы позвонков и бедренной кости.

Распространенное заблуждение, что остеопороз поражает только женщин. Он также влияет на миллионы мужчин по всему миру и имеет такие же разрушительные последствия.

Остеопороз можно лечить

Сегодня существует гораздо больше вариантов лечения остеопороза, чем когда-либо прежде. Вариант назначенного лечения будет зависеть от вашего индивидуального уровня риска, а для этого необходимо обратиться к врачу, прежде всего к терапевту.

Секреты долголетия костей и суставов

1. Соблюдайте диету.

Убедитесь, что ваша диета сбалансирована и включает достаточное количество кальция, белка, витамина D. Кальций является основным строительным блоком нашего скелета на протяжении всей жизни, коли-



чество кальция, которое нужно употреблять ежедневно, зависит от возраста.

С 19 до 50 лет ежедневно необходимо употреблять 1000 мг кальция, а старше 50 лет – 1200 мг кальция.

Кальций и витамин D идут рука об руку: витамин D помогает кальцию усвоиться в кишечнике. Из молочных продуктов кальций усваивается более легко, поэтому они должны быть в рационе ежедневно.

2. Будьте физически активными.

При снижении физической активности происходит уменьшение мышечной массы и костной ткани, возрастает риск падений и переломов.

Старайтесь тренироваться по 30-40 минут три-четыре раза в неделю, выполняя упражнения на выносливость и на сопротивление.

3. Избегайте рисков, связанных с образом жизни.

Плотность костей у курильщиков в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих, курение увеличивает риск перелома костей в целом на 29% и перелома бедра на 68%.

Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина находятся в группе риска по развитию переломов, а 14 млн жителей нашей страны уже имеют остеопороз.

• Чрезмерное употребление алкоголя (более 250 мл пива / 80 мл вина / 40 мл крепкого алкоголя в день) нарушает всасывание кальция и витамина D, повышает склонность к падениям и риск переломов костей.

• Плохое питание (низкий уровень кальция – менее 600 мг в день).

• Дефицит витамина D.
• Недостаток физических упражнений или чрезмерные физические нагрузки, которые приводят к низкой массе тела.

• Низкий индекс массы тела (ИМТ < 20).

4. Возьмите под контроль следующие заболевания: ревматоидный артрит, диабет, рак молочной железы или предстательной железы.

Кроме того, развитию остеопороза способствует ежедневное использование глюкокортикоидов более трех месяцев.

5. Своевременно обращайтесь к врачу.

При наличии таких симптомов, как боль в суставах, спине, при ограничении подвижности необходимо обратиться за медицинской помощью. Убедитесь, что вы соблюдаете предписанный режим лечения, и, если вас беспокоят какие-либо побочные эффекты, сообщите об этом своему доктору.

Позаботьтесь о здоровье своих костей уже сегодня! Не позволяйте этой «тихой» болезни «тратить» ваши кости.

Ольга АНОШЕНКОВА,
главный внештатный
ревматолог департамента
здравоохранения
Томской области

(по материалам Международного фонда остеопороза (IOF))

МЕНЮ ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата актуальна в любом возрасте. Для детей необходимо правильное формирование костной ткани. Для взрослых, большая часть которых живет в условиях гиподинамии, крайне важно предупреждать вымывание кальция из костей. Пожилым людям нужно активно снимать проявления артроза и остеопороза.

Для того чтобы укрепить костную ткань и предупредить ее разрушение, в питании обязательно должны присутствовать кальций и витамин D3. Компания «Арго» предлагает эффективные БАДы, которые содержат эти нутриенты в достаточном количестве и в легкоусвояемой форме.

«КАЛЬЦИЙ-БИОЛИТ»

Состав: кальция гидроксиапатит, артротин (экстракт хрящевой ткани головоногих моллюсков), экстракты травы овса посевного, клевера лугового; эсобел (водорастворимый концентрированный сухой экстракт высокоминерализованных иловосульфидных отложений сибирских озер).

Экстракт хрящевой ткани головоногих моллюсков содержит набор ценнейших питательных веществ для костей и суставов: коллаген, аминокислоты и микроэлементы.

Кальция гидроксиапатит наиболее близок к соединениям кальция в организме, поэтому легко усваивается. Эсобел содержит биологически активные органические вещества и микроэлементы (марганец, кобальт, фосфор, цинк).

БАД «КАЛЬЦИЙ-БИОЛИТ» разработан для профилактики и комплексной терапии остеопороза, артроза, артрита. Отлично подходит для восполнения дефицита кальция у интенсивно растущего организма. Также его можно использовать при травматических повреждениях костно-мышечной системы.

«ОСТЕО КОМПЛЕКС»

Состав: изофлавоны, витамин D, кальций, магний, бор, цинк. Благодаря коллоидной форме биодоступность комплекса достигает 98%.

«ОСТЕО КОМПЛЕКС» доказанно позволяет добиться увеличения костной массы на 4,7%, а также улучшения структуры костей. Значительно снижает риски переломов, ускоряет сращение костей при переломе в два раза.

«ОСТЕО КОМПЛЕКС» рекомендуется для качественного увеличения прочности костей как людям преклонного возраста (профилактика и лечение остеопороза, артрита, артроза), так и детям в период активного роста. Еще одна область применения – заживление переломов, восстановление после оперативного вмешательства.

«ОСТЕО КАЛЬ С ГЛЮКОЗАМИНОМ»

Состав: глюкозамин сульфат, корень имбиря лекарственного, трава хвоща полевого, кальция цитрат. Главное действующее вещество здесь – глюкозамин сульфат, который препятствует разрушению хрящевой ткани.

«ОСТЕО КАЛЬ С ГЛЮКОЗАМИНОМ» способствует восста-



новлению нормальной структуры костной и хрящевой тканей, тормозит прогрессирование дегенеративных процессов в суставах и позвоночнике.

Показан к применению для профилактики и в комплексной терапии воспалительных и обменных заболеваний суставов и позвоночника, после травм и операций на позвоночнике.

«АНГИОМЕГА КОМПЛЕКС»

Состав: экстракты листьев энотеры двулетней, оливы европейской, поликозанол, эйкозапентаеновая кислота (омега-3 ПНЖК), докозагексаеновая кислота (омега-3-ПНЖК), олеиновая кислота (омега-9-МНЖК), линолевая кислота (омега-6-ПНЖК), витамины В3, Е.

БАД представляет собой стабилизированную суспензию высокой биодоступности. Благодаря уникальному составу коллоидная формула «АНГИОМЕГА КОМПЛЕКС» пред-

упреждает возникновение и развитие атеросклеротической болезни, улучшает липидный обмен, снижает уровень холестерина.

Витамины и жирные кислоты, содержащиеся в «АНГИОМЕГА КОМПЛЕКС», способствуют усвоению кальция и восстановлению костной ткани.

КОМПЛЕКС «ОМЕГА ОЙЛ»

Активные компоненты: рыбий жир, витамин Е.

«ОМЕГА ОЙЛ» улучшает состояние клеточных мембран, регулирует липидный обмен, способствует поддержанию нормального функционирования сердечно-сосудистой системы. Содействует активному снижению уровня холестерина в сыровотке крови и уменьшению его отложения в стенках сосудов.

Витамин D3 – важнейший компонент для усвоения организмом кальция.

«ПАНТОШКА-СА»

Состав: пантогематоген, трикальций фосфат, витамин С, экстракты шиповника, рябины, черной смородины, витамин D3.

Пантогематоген обладает выраженным специфическим влиянием на процесс поступления кальция в костную ткань: активизирует работу клеток остеобластов, участвующих в обмене костной ткани.

Драже «Пантошка-Са» предназначено для профилактики нарушений обмена кальция в организме растущих детей, особенно полезен при занятиях спортом. Благодаря растительным экстрактам содержит витамины в биодоступной форме, применяется для предупреждения авитаминоза.

Приобрести БАДы можно в компании «АРГО»:

ул. Кузнецова, 16, тел. 8 (3822) 53-13-40.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама.

ПОМОЖЕМ ВАШИМ НОЖКАМ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»

- моделирование стелек
- аппаратные процедуры
- кинезиотейпирование

Запись на прием по тел. 93-72-55



Реклама.

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ОТДЫХ

Отдых – это важная составляющая сохранения здоровья человека. Отдых необходим для того, чтобы хорошо себя чувствовать, ощущать радость жизни, стремиться к новым целям и достигать их.

• Укрепление иммунной системы

Без полноценного отдыха иммунная система может не выдержать большой нагрузки, и системы организма вовремя не восстановятся.

• Психологическое здоровье

Психологическая усталость может быть столь же вредной, как и физическая усталость. Период отдыха поможет с новой силой разжечь в вас стремление двигаться дальше.

• Здоровый сон

Полноценный сон приводит нервную систему и общее состояние организма в норму. Чтобы набраться сил, необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки.

Важно позаботиться о качестве сна. Для этого следует придерживаться нескольких рекомендаций: проветривайте спальню, ложитесь отдыхать не позже 23.00, перед сном отвлекитесь от насущных проблем и уберите гаджеты.

• Переключение внимания

Научитесь оставлять работу на работе, а дома уделяйте время себе и своим личным делам. Отдых – это прежде всего переключение внимания на приятные вещи.

• Расслабление

Отдых – это прекрасная возможность наладить отношения со своим внутренним миром. Медитация способствует концентрации сознания на правильном дыхании,



устранению чувства тревоги и усталости. С помощью специальных техник вы сможете снять напряжение после трудовых будней и настроиться на восстановление энергии.

• Внесение в жизнь разнообразия

Разнообразьте свой отдых. Это поможет внести в вашу жизнь яркие краски и новые эмоции. Примерные идеи для отдыха: впечатления (кино, театр, футбол), общение с природой (лес, река, море), физическая активность (велосипед, бадминтон, лыжи) и т. д.

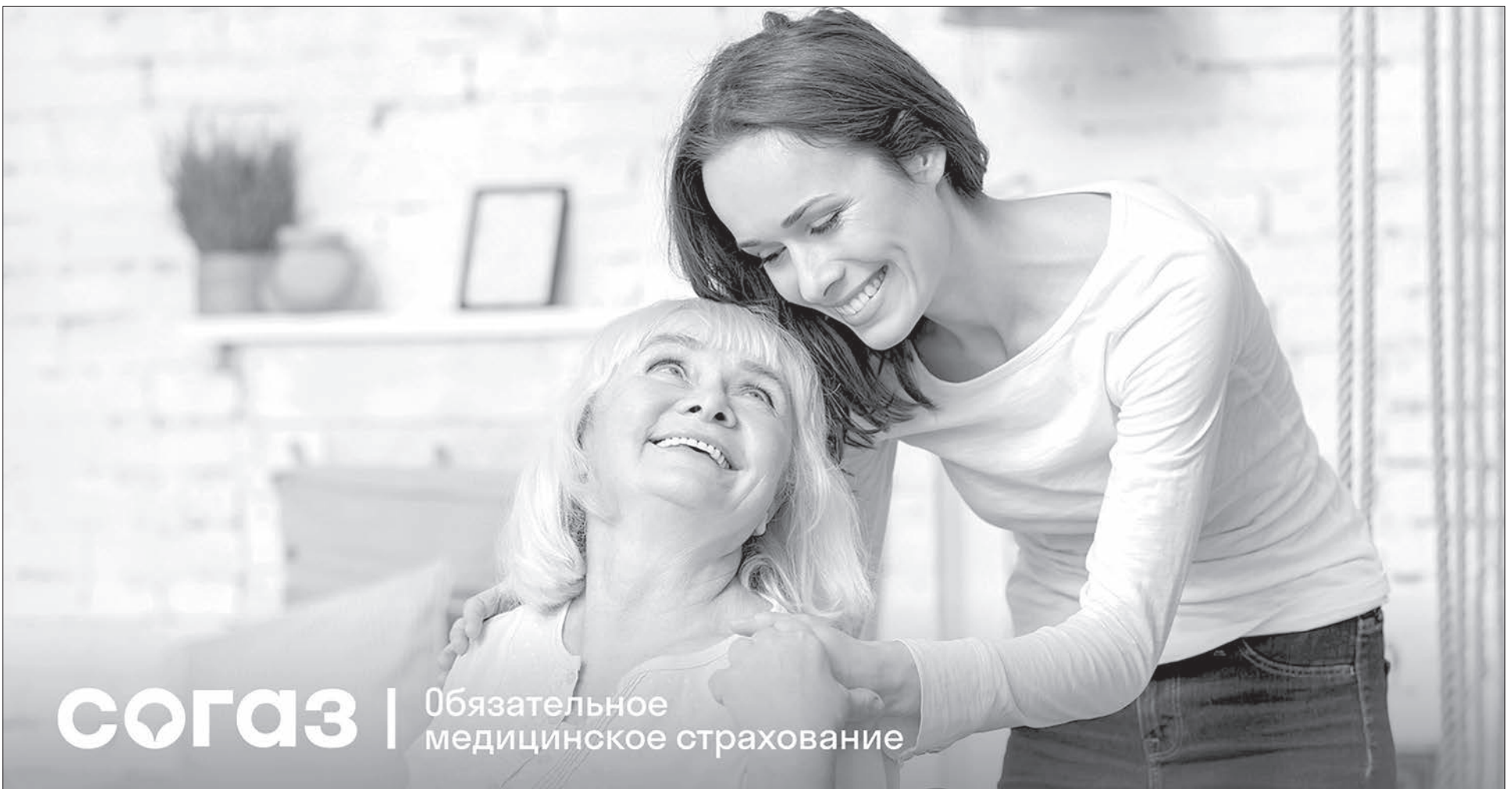
• Домашние дела с легкостью

Научитесь грамотно распределять домашние дела для того, чтобы ваш отдых был приятным и гармоничным, а домашние обязанности доставляли приятные эмоции, не копите дела к выходным.

Елена ШАХРАЙ, медицинский психолог ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ВАКЦИНИРОВАННЫЕ ОТ COVID-19 ПОЛУЧАТ СКИДКИ

Жители Томской области, прошедшие вакцинацию от коронавирусной инфекции, смогут воспользоваться скидками в магазинах, аптеках и учреждениях культуры. Для этого потребуется предъявить сертификат о вакцинации. Так можно приобрести билеты на спектакли в ТЮЗ и Томский театр драмы с 10-процентной скидкой. Аналогичной скидкой могут воспользоваться посетители Томского областного художественного музея при посещении постоянной экспозиции. Приобрести товары и лекарственные препараты с 5-процентной скидкой можно в магазинах сетей «Ронокс», «Милослава» и сети аптек «Сибирская аптека». Скидку до 5% на весь ассортимент предоставляет и «Губернская аптека».



СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ВАЖНО, УДОБНО, БЕСПЛАТНО

Реальность такова, что практически все переболевшие коронавирусом говорят о том, что болезнь не прошла для их организма бесследно. Увы, недуг действительно оставляет последствия – сейчас по всей России врачи получают жалобы на ухудшение самочувствия от тех, кто перенес COVID-19.

На федеральном уровне было принято решение не допустить, чтобы негативное влияние последствий болезни на людей продолжалось. И для того чтобы быстро восстановить здоровье пациентов, с 1 июля стартовала углубленная диспансеризация для всех переболевших COVID-19. Врачи советуют пройти ее даже тем, кто перенес болезнь дома или «на ногах» без каких-либо серьезных симптомов.

Пациенты с хроническими заболеваниями, переболевшие COVID-19 в средней или тяжелой форме, особо нуждаются в первоочередном прохождении углубленной диспансеризации.

Этапы диспансеризации

Диспансеризация проводится в поликлинике по месту прикрепления: нужно предварительно записаться в свою поликлинику по прикреплению через регистратуру или на портале госуслуг. На прием к врачу необходимо взять полис ОМС и паспорт.

На первом этапе углубленной диспансеризации проводятся анкетирование, измерение насыщения крови кислородом (сатурации) в покое, спирометрия (оценка функционального состояния дыхательной системы) или

спирография (исследования функции внешнего дыхания), общий (клинический) развернутый анализ крови, ее биохимический анализ, прием врачом-терапевтом или врачом общей практики.

При наличии клинических показаний дополнительно проводятся тест с шестиминутной ходьбой, определение концентрации D-димера в крови, рентгенография органов грудной клетки.

В случае выявления отклонений на первом этапе диспансеризации пациент будет направлен на второй этап. При наличии клинических показаний проводятся эхокардиография, компьютерная томография легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Все методы исследований в рамках углубленной диспансеризации

позволяют выявить факторы риска развития постковидных осложнений и определить группу пациентов, нуждающихся в диспансерном наблюдении и соответствующем лечении (в том числе обеспечение лекарственными препаратами), а также в медицинской реабилитации.

Подскажет страховая компания

Как же гражданину понять, может ли он пройти углубленную диспансеризацию? На помощь придут страховые медицинские компании: они получают списки граждан, которые должны пройти углубленную диспансеризацию, от территориального фонда ОМС и медицинских организаций. Дальнейшее информирование граждан о возможности пройти углубленную диспансеризацию проводится страховыми представителями по контактам, которые застрахованные предоставили для связи при оформлении полиса ОМС, например, это может быть звонок, смс-сообщение, письмо по электронной почте и др.

Компания «СОГАЗ-Мед» рекомендует не игнорировать данные персональные сообщения, в которых содержится важная информация о порядке прохождения обследований, направленных на выявление и предупреждение опасных заболеваний.

С июля 2021 года специалистами страховой компании «СОГАЗ-Мед» были проинформированы об углубленной диспансеризации свыше

703 тысяч застрахованных. Эта работа ведется для сохранения здоровья граждан.

Отметим, что для получения приглашения и информации о медицинской помощи по ОМС ваши контакты должны быть актуальными в базе данных страховой компании. Если вы застрахованы в «СОГАЗ-Мед» и недавно поменяли телефон, электронную почту или почтовый адрес, сообщите свои новые контакты страховому представителю, обратившись в любой ближайший офис «СОГАЗ-Мед».

справка

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек.

«СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.

В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» в очередной раз за последние годы подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС).

Реклама.

Подробную информацию об углубленной диспансеризации можно узнать на сайте sogaz-med.ru в разделе «Профилактика и диспансеризация» или по круглосуточному бесплатному телефону компании **8-800-100-07-02**

(звонок по России бесплатный).