

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 (272) ОКТЯБРЬ, 2022 г.

Декада старшего поколения
1-10 октября

**С ПРАЗДНИКОМ
ДОЛГОЛЕТИЯ, МУДРОСТИ
И УВАЖЕНИЯ!**



С Днем старшего поколения!



Первого октября по замечательной традиции со словами искренней признательности мы обращаемся к людям старшего поколения, чей самоотверженный труд, терпение и мужество стали основой нашей сегодняшней жизни.

Искренне желаю вам, дорогие, здоровья, бодрости духа, успехов, благополучия и счастья! Пусть ваша жизнь будет светлой, согретой участием, наполненной только приятными событиями, и пусть всегда с вами рядом будут любящие и заботливые дети, внуки и друзья!

Елена РОМАНОВА,
председатель профкома сотрудников СибГМУ



Уважаемые ветераны труда!

От имени профсоюзной организации нашего института сердечно поздравляю вас с праздником – **Днем старшего поколения!**

Этот праздник стал доброй традицией, символом преемственности поколений. Ветераны занимают в нашем учреждении особое место. Своим врачебным профессионализмом, научным творчеством вы вписали и продолжаете вписывать новые славные страницы в летопись жизни коллектива. Вы всегда были и остаетесь нашей гордостью!

Выражаю вам огромную благодарность за многолетний труд, неравнодушие и отзывчивость! Крепкого вам здоровья, бодрости духа, счастья и долгих лет жизни!



Всеволод ГУЛЯЕВ,
председатель профкома
НИИ кардиологии ТНИМЦ РАН

Сеть магазинов

«ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ
из алтайских
и сибирских трав

ЦЕЛЕБНЫЕ КОРЕНЬЯ

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

СУВЕНИРЫ И ПОДАРКИ

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

Покажи
эту рекламу
в магазине
и получи скидку
на травы и
сборы –
10%!

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ. ОТБОРНОЕ СЫРЬЕ. НИЗКИЕ ЦЕНЫ.

- ул. Красноармейская, 101а (ТЦ «Красный экспресс»)
- ул. Энтузиастов, 33 (мкр. «Зеленые горки», рядом с бассейном «Звездный»)
- пр. Мира, 27а (ТЦ «Мария-Ра», прямо от входа)
- ул. Марины Цветаевой, 10/1 (ТЦ «Мария-Ра»)
- ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТЦ «ЛЕТО»)
- пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок, 1-й зал)
- пр. Ленина, 97а (ТЦ «Искра»)



СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (3822) 202-582

НАШ САЙТ: www.tayga.market

vk.com/tayga.market

Реклама.



ЭВАЗМЕД®
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ



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



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

Реклама.

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

больница скорой медицинской помощи

ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ НЕЙРОХИРУРГОВ

Врач-нейрохирург ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи» (БСМП) Геннадий АНДРУШКЕВИЧ встретил 50-летний юбилей родного нейрохирургического отделения на своем рабочем месте. Геннадий Владимирович был одним из тех, кто стоял у истоков создания этой службы в Томской области и внес весомый вклад в развитие отделения.

В Томской области профессиональное сообщество хорошо знает и уважает Геннадия Владимировича. Он один из немногих, кто владеет всеми разделами нейрохирургии, что для современных врачей большая редкость.

– Геннадий Владимирович – ветеран больницы скорой медицинской помощи, самый опытный, авторитетный специалист. Всегда был, что называется, на переднем крае – оперировал самых сложных пациентов, – говорит **заместитель главного врача БСМП по медицинской части Андрей СЕРЕБРЕННИКОВ.** – Геннадий Владимирович – отличник здравоохранения, награжден почетными грамотами и благодарностями различных уровней. В сотрудничестве с кафедрами нейрохирургии СибГМУ является соавтором научных публикаций. Был одним из разработчиков внедрения никелида титана – металла с памятью формы – в нейрохирургическую практику. Почти все работающие нейрохирурги отделения считают его своим наставником и учите-

лем. Несколько лет он заведовал отделением, совмещая руководство с работой в операционной. Это настоящий интеллигент, всегда тактичен и вежлив как с коллегами, так и с пациентами, их родственниками. Продолжает курировать наиболее тяжелую категорию пациентов – имеющих осложнения, сопутствующую патологию.

Новое направление

Геннадий Андрушкевич – уроженец г. Читы, в 1972 году окончил лечебный факультет Читинского госуниверситета. Отслужив два года в армии, в 1974 году приехал в Томск и сразу же устроился в отделение нейрохирургии БСМП, тогда Горбольницы №1.

Работа молодого, неопытного врача началась с интенсивного обучения как в отделении, так и на курсах повышения квалификации в Новокузнецке, Москве, Ленинграде. Сегодня начать работу в отделении с одним дипломом об окончании вуза невозможно, но тогда нейрохирургия только начинала свое становление, в профессию приходили энтузиасты, которые жадно впитывали всю информацию о специальности.

– Мы с коллегами тогда скупали и изучали всю возможную литературу по специальности, активно обменивались опытом на ежегодных региональных съездах и конференциях с нейрохирургами из Омска, Новосибирска, Кемерово, – вспоминает Геннадий Владимирович. – Наставниками в профессии стали для меня наш первый завотделением Николай Могильников, опытный нейрохи-

рург отделения Вадим Кириллов, доцент кафедры нейрохирургии ТМИ Геннадий Пахоменко.

Напряженный труд

Отделение нейрохирургии в Горбольнице №1 было первым в Томской области и до 1986 года оставалось единственным. Поэтому хирургам приходилось быть универсалами: оперировать черепно-мозговые травмы, опухоли головного и спинного мозга, дегенеративные заболевания позвоночника.

– Нагрузка была огромной, иногда приходилось всю суточную смену быть на ногах, а потом еще выходить на следующий рабочий день, так как кадров не хватало, – вспоминает врач. – Представьте себе: на трассе произошло ДТП, и всех пострадавших, а это могут быть 15 человек, везут к нам, так как больше и некуда. Мы начинаем оперировать тех пациентов, кто находится на грани жизни и смерти. Остальных, кто мог ждать, оперируем во вторую очередь. Зачастую врачам поехать было некогда. При этом исход лечения напрямую зависит от времени, прошедшего с момента травмы.

Когда в 1986 году открылись нейрохирургические отделения в Томской ОКБ, в Северске, появилась возможность разделять работу. Горбольница №1 стала специализироваться на нейро-травматологии – оперативном и консервативном лечении острых черепно-мозговых и позвоночно-спинномозговых травм и их последствий, дегенеративных заболеваний позвоночника.



Геннадий АНДРУШКЕВИЧ

О профессии

Геннадий Владимирович отмечает, что все эти годы нейрохирургия развивалась и сегодня вышла на качественно новый уровень.

– Сегодня у нас есть цифровой рентген, КТ, МРТ, которые позволяют точно определить характер и локализацию патологии головного и спинного мозга. В 70-90-е годы мы использовали только рентген и неврологический молоточек и о такой диагностике могли только мечтать, – объясняет хирург. – От травматических операций мы перешли к малотравматичным эндоскопическим. В распоряжении нейрохирургов появились электронные микроскопы. Все это позволило значительно улучшить качество лечения больных. Тем не менее главными в нашей работе, как и прежде, остаются любовь к своей работе, профессиональное отношение к делу, внимание и сострадание, терпение и упорство.

Геннадий Андрушкевич не знает ни одного нейрохирурга,

который бы ушел из этой специальности. Несмотря на большие физические и психологические нагрузки, профессия нейрохирурга дает огромное моральное удовлетворение.

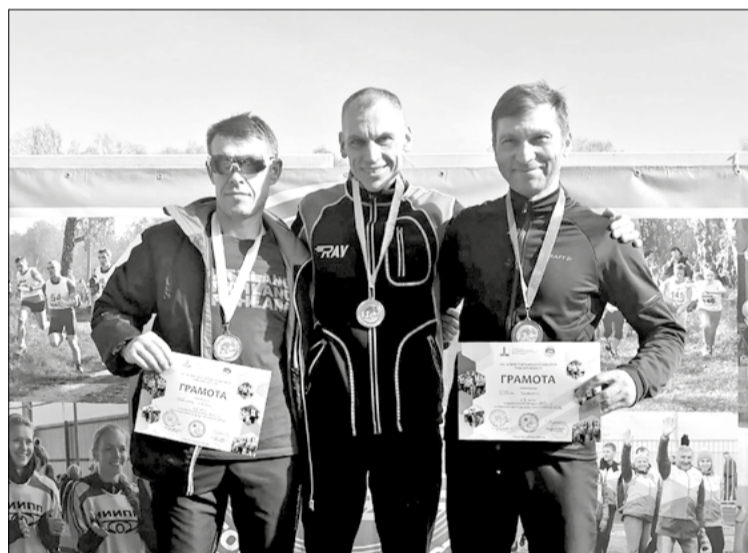
– Когда удается вернуть к жизни пациента, пролежавшего месяц в коме, когда бывшие пациенты приходят к нам и благодарят за спасение их жизни, я понимаю, что выбрал замечательную, очень нужную людям профессию!

Марина ДИАМАНТ

Главный врач ОГАУЗ «БСМП» Олег ПОПАДЕЙКИН:

– От души поздравляю Геннадия Владимировича, а также представителей старшего поколения нашего коллектива с праздником!

Вы пример преданности профессии, любви к своему делу и активной жизненной позиции. Здоровья вам и долгих лет жизни!



МЕДИКИ В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

23 и 24 сентября состоялись финальные соревнования XXI летней Спартакиады трудящихся. Участниками финала стали команды трудовых коллективов и сборные областных отраслевых организаций профсоюзной организации «Здравоохранение» заняла второе место, первое место у команды «Образование».

Целью спартакиады являются укрепление здоровья и привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этом году участниками спартакиады трудящихся стали 15 команд и 26 семей. В спортивных комплексах «Юпитер», «Кедр» и «Гармония» они состязались в легкой атлетике, гиревом спорте, семейной эстафете, стритболе, настольном теннисе и дартсе.

В команде «Здравоохранение» было порядка 50 человек. Спортсмены заняли первое место по стритболу и в семейных стартах, второе место по дартсу, третье место по гиревому спорту и четвертыми

были по легкой атлетике и настольному теннису.

Лидерство в стритболе обеспечили такие участники, как Артем Колокольцев, Николай Лян, Роман Весельский, Александр Таранов, Халит Азизов, Антон Медюха. Не отстали от мужчин и женщины: Ольга Притчина, Татьяна Горина, Кристина Архипова, Дарья Храпова. А среди семейных команд лидером стала семья Колокольцевых (первое место), свой вклад в зачетное место внесла и семья Скороходовых. Семья соревновались в беге, бросании мячей в корзину.

В состязаниях по легкой атлетике лучшими стали Галина Пашковская, Евгений Тимофеев (первые места). В дартсе отличились Оксана Парафиненко и Сергей Демьянов (серебряные призеры).

Спортивный врач Артём Колокольцев так прокомментировал успех:

– Вся наша семья любит спорт, зимой мы ходим на лыжах, я еще играю в баскетбол, жена с 8-летней дочкой обожают бег. В соревнованиях постоянно участвуем, считаем, что каждый человек в меру сил должен заниматься спортом, физкультурой.

Такого же мнения Сергей Демьянов, завотделением неотложной кардиологии НИИ кардиологии ТНИМЦ:

– С удовольствием принимаю участие в состязаниях, увлекаюсь дартсом, волейболом, лыжами. Каждому врачу надо заниматься физкультурой для укрепления собственного здоровья и быть примером для пациентов.

Председатель обкома Профсоюза Наталья Букреева сказала:

– Поздравляю наших спортсменов! Они еще раз доказали, что не только отлично трудятся, но и собственным примером пропагандируют здоровый образ жизни. Хочу пожелать каждой первичке обращать побольше внимания на организацию спортивных мероприятий.

Отдельное спасибо неизменному куратору сборной Наталье Никитиной за отличную организацию команды!

На снимках: команда-победительница женщин по стритболу; на пьедестале победителей в центре Евгений Тимофеев (первое место в кроссе на 1000 метров) и справа Виталий Бибики (третье место); выступает Сергей Демьянов.



дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача»

ОПЫТ И СОЧУВСТВИЕ

Процедурная медсестра высшей категории Любовь АФАНАСЬЕВА – старейший работник ОГАУ «Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача». Она посвятила работе в этом учреждении без малого 44 года.

Когда-то сельская девочка мечтала о белом халате и потому выбрала Колпашевский филиал томского медучилища. По распределению попала в Поздняковский дом-интернат, а уже через год, в 1978-м, оказалась в «Лесной даче». С тех пор у нее одна запись в трудовой книжке. Вначале работала постовой медсестрой в отделениях, а затем уже много лет – в процедурном кабинете.

В таком учреждении, как «Лесная дача», требования к медперсоналу особые. Здесь проживают 530 получателей социальных услуг, большая часть из них – инвалиды. Поэтому кроме профессионализма необходимо обладать терпением, отзывчивостью, трудолюбием и огромным желанием помочь людям.

Дежурный процедурный кабинет, где посменно работает Любовь Николаевна, с 20 до 8 часов утра обслуживает все 16 отделений дома-интерната. В кабинете работают самые опытные медсестры, которые имеют навыки клинического мышления, готовы оперативно принять решения. В ночное время ситуации бывают разные, медсестре приходилось оказывать и доврачебную помощь, а в экстренных случаях вызывать скорую.

Среди стандартных обязанностей медсестры Афанасьевой – выполнение назначений врачей, инъекции, перевязки, обработка пролежней, швов, установка цистостом и т. д. В дневное время она работает в разных отделениях, где есть необходимость в помощи медсестры.

– Равнодушному человеку здесь невозможно работать, – говорит Любовь Николаевна, – часто с пациентом надо хоть немного поговорить, приободрить, ведь к кому-то давно не приходят дети, другой совсем погрузился в свою немощь, ему и весь свет не мил. Тут кроме уколов требуется ласковое слово.

Участливость, трудолюбие и ответственность у Любови Николаевны от сибирских корней, от мамы-учительницы, которая сама много работала и этому учила детей. Повезло в свое время и с наставницей – врачом Лидией Михайловной Поляковой, которая строго и в то же время справедливо относилась к молодым специалистам, многому научила.

Сегодня уже сама Любовь Николаевна обучает, подсказывает молодым



Процедурная медсестра
Любовь АФАНАСЬЕВА

Дежурный процедурный кабинет, где работает Любовь Николаевна, с 20 до 8 часов утра обслуживает все 16 отделений дома-интерната

медсестрам и признается, что из них остаются те, кто не боится трудностей, работы с немощными, лежащими пациентами.

– В целом коллектив медсестер и врачей стабильный, – отмечает наша героиня, – я с удовольствием спешу на работу, кручусь целый день и усталости не чувствую, наоборот, всегда ощущаю, что нужна людям – это, наверное, и держит столько лет на одном месте.

– Любовь Николаевна всё выполняет добросовестно, что бы ей ни поручали, – дает оценку сотруднику заместитель директора по медицинской части Владимир МЕДВЕДЮК. – Как медработник, она очень опытная, ответственная, владеет всеми навыками современной процедурной медсестры, входит в наш «золотой» кадровый фонд учреждения.

Любовь Николаевна не только на работе берет на себя груз ответственности, но и дома содержит огород, водит машину, заботится о муже. Своих дочерей, а теперь уже и четверых внуков она, как и ее мама, наставляет: «Нужно много работать и быть добрым человеком!»

Валентина АНТОНОВА

станция скорой медицинской помощи

БЕЗ ЗАДЕРЖЕК В ПУТИ

Вот уже почти 40 лет водитель ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Борис БЕЛОШКОВ спешит по улицам Томска с включенным спецсигналом, чтобы вовремя доставить пациента в больницу. Он полноценный член бригады скорой помощи, и от его профессионального мастерства на дороге тоже зависит жизнь больного.

За годы профессиональной деятельности Борису Белошкову доводилось управлять разными автомобилями: самосвалом КраЗ, автоцистерной во время войны в Афганистане, автобусом в Чернобыле во время ликвидации аварии. Но больше всего ему нравится водить автомобиль скорой помощи.

Борис Петрович признается, что с юности не любил сидеть на одном месте, хотел смены впечатлений, поэтому после школы целенаправленно поступил в училище №20 на специальность «Водитель». На станцию скорой помощи пришел в 1983 году, уже имея опыт работы и удостоверение водителя второго класса, дающее право управлять легковыми автомобилями.

– Моя задача – в любые погодные условия, днем или ночью быстро доставить бригаду медиков до нужного адреса, – рассказывает Борис Белошков. – Я должен хорошо ориентироваться в городе, знать, какие улицы часто стоят в пробках, разбираться в сложных нумерациях домов. Когда пациент в критическом состоянии, по распоряжению врача включаю сирену. Это означает, что счет жизни больного сейчас идет на минуты. В этом случае у меня есть право ехать на красный свет, по встречной полосе, пересекать двойную сплошную линию. Главное – доставить больного в стационар вовремя.

Работа у водителя физически тяжелая, поэтому его смена в два раза короче, чем у медиков скорой. За дневную или ночную смену длиной в 12 часов он совершает около 10-12 выездов.

Несколько лет Борис Петрович был прикреплен к общепрофильным бригадам, а затем стал возить кардиологические бригады. Основные его пассажиры – люди старшего поколения с инфарктами, аритмиями, стенокардиями и т. п.

Водитель кардиологической бригады прививается к санитару, поэтому Борис Петрович владеет навыками доврачебной медпомощи. Также постоянно помогает врачам и фельдшерам транспортировать больных на носилках.

– За годы моей работы темп жизни ускорился, город вырос, стало много ав-



Водитель Борис БЕЛОШКОВ

томобилей на дорогах, поэтому ездить теперь гораздо сложнее, – рассказывает водитель. – Мешают шлагбаумы, автомобили, которыми заставлены дворы. Иногда, пока ждешь врача, местные жители блокируют нам выезд, припарковавшись, где им удобно. Приходится тратить драгоценное время на то, чтобы просто выехать со двора. К сожалению, еще есть томичи, которые не понимают, насколько важна наша работа. Зато техническое оснащение наших бригад и качество автомобилей улучшились в разы. Это не может не радовать!

Борис Белошков признается, что ему очень повезло с профессией. Его рабочие будни наполнены общением с людьми, постоянно держат его в тонусе, и главное, приносят настоящую пользу людям.

– Борис Петрович – профессионал высочайшего класса. Пользуется уважением в нашем коллективе. Сам он человек скромный и отзывчивый. Много лет является донором крови. Награжден медалями «За заслуги перед Отечеством» II степени, «Воину-интернационалисту от благодарного афганского народа», – говорит председатель профсоюзной организации учреждения Светлана ПАВЛОВА. – От всей души поздравляю Бориса Петровича с наступающим Днем автомобилиста, а также поздравляю его и всех наших сотрудников с Днем старшего поколения!

Выражаю огромную благодарность за многолетний труд, за неравнодушие к жизни, за то, что вы щедро делитесь своим бесценным опытом и знаниями с молодежью!

Марина ДИАМАНТ

у томских ученых

ВЫБОРЫ В РОССИЙСКУЮ АКАДЕМИЮ НАУК

Томские ученые-медики избраны во многие структуры академии.

• По итогам проведенных выборов в состав Президиума Российской академии наук вошел директор НИИ онкологии Томского НИМЦ, академик РАН Евгений Чойнзюнов.

• В состав Бюро Отделения медицинских наук РАН вошли директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН Сергей Попов, научный руководитель Томского НИМЦ, академик РАН Валерий Пузырев и директор Томского НИМЦ, академик РАН Вадим Степанов (он также вошел в Бюро секции медико-биологических наук Отделения медицинских наук РАН).

• Председателем Объединенного ученого совета по медицинским наукам Сибирского отделения РАН стал директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН Сергей Попов.

• Директор Томского НИМЦ, академик РАН Вадим Степанов, директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН Сергей Попов и научный руководитель Томского НИМЦ, академик РАН Валерий Пузырев также вошли в состав Президиума Сибирского отделения РАН.

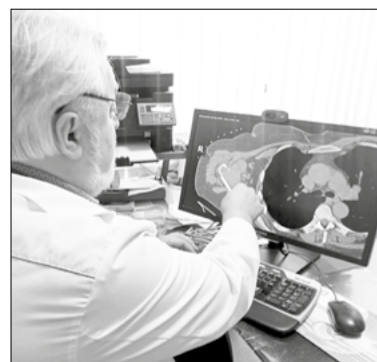
ОНКОЛОГИ РАЗРАБОТАЛИ УНИКАЛЬНЫЙ ЭНДОПРОТЕЗ

Старший научный сотрудник отделения общей онкологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, кандидат медицинских наук Илья Анисеня совместно с коллегами из компаний SINTEL и CML AT Medical разработал имплантат плечевого сустава с модифицированной поверхностью.

Изделие, которое печатается на 3D-принтере, предназначено для лечения пациентов с обширными дефектами костных структур в области плечевого сустава, возникшими в результате травмы или онкологического заболевания.

Уникальный эндопротез из биосовместимого титанового сплава предотвращает возможность вывихов, надежно крепится и сохраняет подвижность. Для каждого пациента протез изготавливается индивидуально: полное представление о требуемом размере и форме дает компьютерная томография.

Первые операции, проведенные в клинике НИИ онкологии Томского НИМЦ, демонстрируют высокую степень качества изделия, удобство



его применения и хорошие функциональные результаты.

Процесс создания подобных оригинальных изделий стоит дорого, но клинике удалось привлечь партнеров из других организаций, которые приняли участие в разработке. Для пациентов установка конструкций производилась бесплатно по квотам на высокотехнологичную медицинскую помощь.

3D-технологии на протяжении нескольких лет активно применяются в клинике НИИ онкологии Томского НИМЦ для создания индивидуальных имплантатов.

СЕРОВОДОРОД В БОРЬБЕ С ОЖИРЕНИЕМ

Ученые СибГМУ изучают влияние сероводорода на развитие ожирения и диабета.

Результаты могут помочь в разработке новых эффективных лекарств для лечения этих болезней, сообщает доцент кафедры биофизики и функциональной диагностики вуза Юлия Бирулина.

– Метаболический синдром – патология, включающая ожирение, гипертонию, инсулинорезистентность и так далее. Он увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета второго типа. И если разработать лекарство, которое будет воздействовать комплексно, то это повысит качество жизни пациентов, – отмечает ученый.

Медицине в России не хватает новых подходов и практики для лечения диабета и ожирения. Томские ученые не первые, кто изучает проблему вовлеченности сероводорода во внутриклеточные процессы при метаболическом синдроме. Но большая часть подобных исследований проводится за рубежом. Результаты, полученные томичами, доказали вовлечение сероводорода в биологические процессы.

ПЕДАГОГ – ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!



Все наши героини посвятили сложной, но такой творческой профессии педагога десятки лет в одном учреждении – Томском базовом медицинском колледже. Неудивительно, что в свой юбилейный год (каждая из них отметила нынче круглую дату) и в канун Дня среднего профессионального образования (2 октября) они признаются, что без любимого дела не мыслят жизни.



Татьяна ЛОЖКИНА, директор ТБМК, отличник здравоохранения:

– Все наши юбиляры – «золотой» кадровый фонд колледжа. Они отличаются высоким мастерством в профессии, преданностью любимому делу, верностью нашему коллективу.

В канун Дня среднего профессионального образования от души поздравляю юбиляров и весь коллектив с праздниками! Желаю новых успехов, здоровья и энергии!

ЛЮБОВЬ ПО НАСЛЕДСТВУ

Кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ Ольга БОБИНА пользуется безусловным авторитетом среди коллег и студентов.

Ольга Сергеевна – потомственный педагог, ее мама Евгения Яковлевна более полувека посвятила работе в медколледже, возглавляла его коллектив. Любовь к педагогике, преданность колледжу, видимо, передались по наследству.

Ольга Сергеевна пришла в медколледж преподавателем французского и латинского языков сразу после окончания Томского педагогического института в 1975 году, и до сих пор у нее только одна запись в трудовой. Позднее в том же вузе она выучилась по специальности «Физическая культура» и преподавала физкультуру. В 2015 году она защитила кандидатскую диссертацию по педагогике. Помимо преподавания 20 лет возглавляла работу научно-методической службы колледжа в должности заместителя директора по научно-методической работе.

Коллеги отмечают ее высокий профессионализм, эрудицию. Она в совершенстве владеет учебным материалом, всегда готова поделиться своим богатым опытом, различными методиками преподавания. Благодаря этому пользуется несомненным авторитетом у коллег и уважением у студентов.

С 2014 года Ольга Сергеевна преподает «Основы латинского языка с медицинской терминологией» и «Учебную исследовательскую деятельность», возглавляет работу цикловой методической комиссии (ЦМК) преподавателей общепрофессиональных дисциплин, является куратором групп специальности «Лечебное дело», является членом Управляющего совета колледжа. Большой объем работы у нее связан с наставничеством, так как более 25 лет она является наставником начинающих преподавателей.

– Все мои подопечные преподаватели знают, что я всегда готова ответить на любой вопрос, – отмечает Ольга



Ольга БОБИНА

Бобина. – Я стараюсь установить с ними доверительные отношения, ведь, чтобы быть хорошим наставником, педагог должен в первую очередь любить и уважать людей.

Это относится и к самой Ольге Сергеевне: она с искренней заинтересованностью, душевно относится к любому человеку. Как-то она сказала: «Читала, что смысл жизни – в служении. А профессия учителя в наибольшей мере позволяет это реализовать». И она все эти годы служит своему делу с искренней любовью!

ИСПОЛЬЗУЯ ВРАЧЕБНУЮ ПРАКТИКУ

Людмила Евгеньевна ЧЕРКАСОВА является примером удачного сочетания клинической практики и преподавательской деятельности. Ее трудовой стаж в колледже насчитывает 42 года, а в системе здравоохранения он равен 47 годам!

В свое время Людмила Евгеньевна окончила Томский медицинский институт и начала профессиональный путь в качестве терапевта в лечебном учреждении, но судьба привела ее в медицинский колледж. Именно здесь она стала преподавать по специальности «Терапия», опираясь на свой врачебный опыт, так как долгие годы совмещала педагогику с работой врача.

– На моих занятиях студенты стараются ничего не упустить, так как я даю примеры из собственной практики, предлагаю решать ситуационные задачи, которые ставит сама жизнь, и использую разные методы обучения, включая технические, – отмечает педагог первой квалификационной категории. – Постоянно повышаю свой профессиональный уровень, многое черпаю из специальной литературы, потому что программы подготовки медсестер и фельдшеров меняются, совершенствуются.

И Людмила Евгеньевна все эти годы идет в ногу с меняющимся временем. Она, например, участвовала в разработке программы «Профилактическая деятельность медсестер». Освоила и программу нового в свое время курса «Геронтология», а в ее рамках – гериатрию, науку о лечении в старческом возрасте.

– Мне нравится моя работа, она творческая, познавательная, не только я отдаю своим ученикам знания, но и они чему-то учат меня. Среди них есть победители



Людмила ЧЕРКАСОВА

всероссийских олимпиад и студенческих конференций, и в этих успехах есть и мой вклад! – признается Людмила Евгеньевна.

Ее же достижения в работе также не раз отмечались, в том числе Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации.

УВЛЕЧЕННОСТЬ ПЕРЕДАЕТ СТУДЕНТАМ

Преподаватель высшей квалификационной категории Светлана АГАФОНОВА обладает глубокими знаниями в области инфекционных болезней, интеллигентна и обаятельна, проста в общении со студентами.



Светлана АГАФОНОВА

Преподаванию в колледже она посвятила 43 года, а в здравоохранении трудится 46 лет. Все эти годы она с благодарностью вспоминает своих учителей в Томском медицинском институте, таких как академик Д.Д. Яблоков, профессора Б.М. Шершевский, С.П. Ходкевич... Именно они привили огромную любовь к медицине, задали высокие планки требований к врачеванию и преподаванию. А занятия у профессора-инфекциониста А.В. Лепехина определили сферу ее профессиональных интересов.

Светлана Владимировна, как и ее учителя, щедро делится со своими учениками не только знаниями, но и увлеченностью любимым делом. Ее предмет – инфекционные болезни, один из наиболее интересных и актуальных для практического здравоохранения. Педагог постоянно следит за новейшими достижениями медицинской и педагогической наук и вносит новинки в преподавание.

Светлана Владимировна курирует группы студентов во время практик на базе инфекционных отделений стационаров, как член ЦМК по специальности «Лечебное дело» готовит олимпиады для студентов и принимает участие в их проведении. Признается, что студенты часто радуют, занимая призовые места на различных состязаниях.

С удовлетворением отмечает, что участвует в формировании достойной смены в колледже – некоторые из ее учеников уже стали коллегами, а значит, традиции у старшего учебного заведения продолжают.

Труд педагога Агафоновой по достоинству оценен многими наградами, в том числе Почетной грамотой Министерства здравоохранения РФ. Она же считает, что ей повезло с выбором профессии, которая стала делом всей жизни и приносит большое удовлетворение и радость!

ОТДАЮ ВСЕ СИЛЫ И ЗНАНИЯ

Педагог высшей квалификационной категории, почетный работник среднего профессионального образования РФ, отличник здравоохранения РФ Галина ГУРКИНА работает в колледже без малого 30 лет!

В медколледж она пришла в 1991 году после 10 лет работы в облздравотделе, что сформировало широту взглядов на региональную медицину, проявило организаторские способности. Она благодарна своему наставнику в те годы – председателю ЦМК по специальности «Сестринское дело» Г.И. Карташовой, которая вводила ее в курс дела. Затем уже сама Галина Васильевна в течение 20 лет возглавляла эту комиссию и стала наставником для многих молодых педагогов.

Галина Васильевна признается, что все сестринские манипуляции, которые она преподаёт, может проводить с закрытыми глазами. Ее предметный модуль преподаётся на первом курсе, когда, как она выражается, «ставятся руки» на фантомах, чтобы делать различного вида инъекции, промывания и т. д.

Начинается с простого, затем манипуляции усложняются – студенты учатся работать с инсулиновыми помпами, инфузоматами, периферическими катетерами.

Педагог использует на занятиях как традиционные методы обучения – беседу, мини-лекции, рассказ, так и активные – деловые и ролевые игры, приемы технологии развития критического мышления, также используются элементы интерактивного обучения.

– Умение грамотно, профессионально совершать манипуляции – важный элемент подготовки медсестринских работников, – считает преподаватель, – тем более что наш колледж участвует в движении «Молодые профессионалы», которое призвано улуч-



Галина ГУРКИНА

шить стандарты профессиональной подготовки с учетом российских и международных требований к сестринской практике.

Галина Васильевна щедро делится своим опытом: является автором учебно-методического пособия «Современная организация сестринского дела», сборника алгоритмов выполнения манипуляций, имеет печатные работы в сборниках всероссийских и международных научно-практических конференций, проводит обучающие семинары.

– Иногда приходится на собственном опыте проверять, насколько хорошо студенты усвоили обучение, – замечает педагог. – Попадаю в стационар, и медсестры, которые проводят манипуляции, говорят: «А мы у вас учились». Почти всегда оцениваю их на «отлично».

– Люблю работать с молодежью, от нее заражаешься энергией, – признается Галина Васильевна, – педагогика стала для меня призванием, и я отдаю ей все силы и знания!

ПОДВИЖНИК СВОЕГО ДЕЛА

Преподаватель высшей квалификационной категории, заслуженный работник физической культуры РФ Наталья НИКИТИНА всю свою жизнь покоряет вершины новых специальностей, но всё ради одной цели – научить, сформировать здоровый образ жизни у студентов.

В 1974 году Наталья Владимировна окончила Томский педагогический институт по специальности «Физическое воспитание», в 1998 году – Томский базовый медицинский колледж по специальности «Сестринское дело».

Всем своим образом жизни Наталья Владимировна доказывает, что можно добиться многого, если не боишься браться за новое, следишь за своей физической формой, работаешь с полной отдачей.

Она кандидат в мастера спорта по бегу на коньках, но уважает любой вид спорта, является постоянным организатором, судьей спортивных мероприятий различных уровней, в том числе всероссийского. Долгие годы возглавляла студенческий профком, и студенты под ее руководством отличались большой активностью.

Весь свой опыт, знания Наталья Владимировна на протяжении 30 лет отдает студентам колледжа, является отличным методистом по специальности «Физическое воспитание» далеко за рамками своего учреждения.

– К студентам каждой специальности нужен свой подход, – отмечает преподаватель, – например, с будущими акушерами мы обсуждаем, как заботиться о здоровье матери и ребенка, с фельдшерами – роль физкультуры в профилактике тех или иных заболеваний и т. д.

Главное, чтобы каждый студент не только знал о роли здорового образа жизни, но и следовал ему и приобщал к нему будущих пациентов.



Наталья НИКИТИНА

Преподаватель Никитина уделяет внимание исследовательской и проектной деятельности студентов. Под ее руководством они ежегодно участвуют в городских, областных и межрегиональных конкурсах и занимают призовые места.

Активно работает педагог и по формированию гражданской позиции студентов, принимая участие в организации и проведении патриотических мероприятий, таких как профессионально-спортивная эстафета, посвященная подвигу медиков в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, акции «Окна Победы», «Окна России» и др.

«Это настоящий подвижник своего дела!» – говорят о ней коллеги. Ее многосторонняя и плодотворная деятельность отмечена нагрудным знаком «За заслуги в сфере образования», почетными грамотами различных уровней.

А Наталья Владимировна так объясняет преданность своей профессии: «Наша работа замечательная, она дарит массу положительных эмоций и ощущение своей нужности!»

Валентина АНТОНОВА

Уважаемые представители старшего поколения! Примите сердечные поздравления с ПРАЗДНИКОМ МУДРОСТИ И ДОБРА!

Это праздник тех, чей жизненный путь полон труда и созидания. Тех, кто щедро готов делиться с нами своим профессиональным и жизненным опытом, знаниями и умениями. В коллективе нашей больницы много людей, посвятивших десятки лет своего труда заботе о здоровье маленьких пациентов. Это **Павел Романович ЗЕМЛЯНИЦЫН, Владимир Иванович ТЮТИКОВ, Николай Ильич ТРОХИМЧУК, Александр Николаевич АНДРЕЕВ, Галина Васильевна КРИВДА, Тамара Николаевна АНТОНОВА, Наталья Леонидовна ЯКОВЛЕВА.**

Мы ценим вас и гордимся вами! Желаем вам долгих и активных лет жизни! Пусть каждый новый день приносит радость!

**От имени профсоюзной организации
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»
председатель Юлия КРАВЧЕНКО**

Поздравляем представителей старшего поколения с праздником!

В нашем коллективе с уважением относятся к ветеранам, которые много лет трудятся на благо здоровья маленьких пациентов. Их отличают верность профессии, мастерство, а также невероятное жизнелюбие и оптимизм.

От всей души хотим поблагодарить каждого из вас за вклад в развитие нашей педиатрической службы! Желаем крепкого здоровья, благополучия, мира и добра! Пусть все беды, болезни и напасти обходят вас стороной!

**Алексей БАЛАНОВСКИЙ, главный врач,
Людмила БОКОВА,
председатель совета ветеранов,
Марина ЕЛИЗАРОВА,
председатель профсоюзной организации
ОГАУЗ «Детская больница №1»**

Живи АКТИВНО₂
вода, насыщенная кислородом

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ

ДАРИТ СИЛЫ И СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ

ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Реклама.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

У «Открытой лаборатории» четвертый филиал – в новом микрорайоне «Южные ворота»

Вот уже 18 лет «Открытая лаборатория» помогает пациентам сохранять свое здоровье. Все эти годы количество ее клиентов неуклонно растет. Среди них не только простые томичи, но и городские, областные ЛПУ, а также крупные коммерческие организации.

«Открытая лаборатория» работает на высокоточном современном оборудовании фирм Beckman Coulter (США), Horiba ABX (Франция, Япония), Instrumentation Laboratory (США), 77 Elektronika (Венгрия). Благодаря этому здесь осуществляют около 1000 видов анализов. В период санкций лаборатория оперативно нашла в России поставщиков расходных материалов высокого качества, поэтому продолжает свою деятельность без перебоев.

Компания занимается не только ежедневным внутренним контролем качества, калибровкой оборудования и валидацией результатов врачами, но и регулярно участвует в российских и международных системах контроля качества: ФСВОК (Россия), EQAS (Bio-Rad, США), RIQAS (Randox, Великобритания).

Вся техническая база «Открытой лаборатории» находится в Томске, что позволяет проводить исследования оперативно. Скорость обеспечивает максимальную точность результатов, что бывает важно для целого ряда исследований. Если сдавать анализы прямо в офисе, где располагается лаборатория (ул. К. Маркса, 15/1), то результаты можно получить в течение трех-четырех часов.

- ул. Карла Маркса, 15/1,
- ул. Елизаровых, 19/1,
- ул. Сибирская, 56,
- ул. Королева, 10.

vk.com/otkrytaya.laboratoriya
t.me/oplab_tomsk, сайт – oplab.ru
Тел. кол-центра (многоканальный):
8 (3822) 90-14-15.



В новом филиале «Открытой лаборатории» в микрорайоне «Южные ворота» (ул. Королева, 10) расположился не только традиционный процедурный кабинет для взрослых, но также детский процедурный кабинет, пеленальный столик и детская игровая зона. Скоро здесь будет вести прием врач-педиатр, а женщины микрорайона уже сейчас могут записаться на прием к врачу-гинекологу.

Кроме того, у посетителей сети «Открытой лаборатории» есть возможность пройти высокоточную УЗ-диагностику. Ее проводит врач с 27-летним стажем, кандидат меднаук Валерий Ваизов, который также имеет дополнительную специализацию по УЗ-диагностике кардиологических патологий.

Приглашаем томичей посетить филиалы «Открытой лаборатории» по адресам:

ПОМОЖЕМ ВАШИМ НОЖКАМ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Кабинет
«ТОЧКА ОПОРЫ»

- моделирование индивидуальных стелек
- аппаратные процедуры
- кинезиотейпирование

Запись на прием
по тел. 93-72-55



Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

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

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ
АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

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

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

Заказ с доставкой на дом
abisib_dostavka@mail.ru,
сайт: abisib-tomsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Качество жизни в зрелом возрасте зависит от многих факторов, и не последнюю роль среди них играет наследственность. Однако последние исследования показывают, что гены лишь на треть ответственны за долголетие, остальное – в наших руках. Доказано, что состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Употребляйте калий

Калий сохраняет силу, так что ешьте богатые калием овощи (картофель, листовую зелень) и фрукты (бананы, абрикосы). В возрасте старше 65 лет его присутствие в рационе сохраняет на 3,6% больше мышечной массы, чем его отсутствие.

Это очень важно, так как, начиная с этого возраста, человек теряет около 2 кг мышечной массы каждые 10 лет. Это приводит к слабости, падениям, что может вызвать дальнейшие осложнения.

Ежедневно рекомендуется употреблять не менее 4,7 г калия, это соответствует 5-9 порциям фруктов и овощей. Чтобы добиться этого, следите, чтобы 1-2 порции были включены в каждый ваш прием пищи.

Кроме того, внимательно следите за количеством соли в рационе. Она снижает уровень калия в организме.

Радуйтесь жизни

Оптимистичный настрой увеличивает продолжительность жизни. Несколько десятков научных исследований подтвердили, что ощущение счастья – это профилактика болезней. Причем настолько эффективная, что ее можно сравнить с отказом от курения.

Другое научное исследование выяснило, что люди, обычно называющие себя счастливыми и довольными жизнью, являлись обладателями крепкого здоровья и крайне редко страдали серьезными заболеваниями.

Оптимизму можно научиться, используя антистрессовые техники, меди-

ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



тацию и окружая себя жизнерадостными людьми.

Надевайте кроссовки!

Эксперты по спортивной медицине уверяют, что люди, находящиеся в хорошей физической форме, отодвигают биологическое старение минимум лет на 10 и дольше остаются независимыми и дееспособными.

Научные исследования, проводившиеся в течение семи лет с одними и теми же участниками, определили, что занятия спортом обратно пропорциональны дате смерти, то есть чем больше вы занимаетесь, тем дольше вы проживаете. При этом заниматься лучше понемногу, но каждый день, чем до изнеможения раз в несколько дней.

Принимайте витамины группы В

Мозгу для здоровья требуется витамин В12, который содержится в морепродуктах и мясе птицы. У людей с низким содержанием в крови этого витамина процесс угасания мыслительных функций протекает гораздо быстрее. И наоборот, те, кто употребляет его в достаточном количестве, в шесть раз реже сталкиваются с возрастной потерей объема головного мозга.

Большинство людей может получать достаточное количество витамина В12 из ежедневного рациона. Вегетарианцам, избегающим животной пищи, требуется прием витаминных добавок. То же относится и к людям старше 65 лет, так как возрастное снижение кислотности желуд-

ка сокращает всасывание этого витамина из пищи. В этих случаях требуется принимать В12 дополнительно в комплексе с другими витаминами группы В или как отдельную добавку.

Ешьте больше рыбы

Некоторые сорта жирной рыбы имеют высокое содержание омега-3 кислот – жизненно необходимых для сохранения здоровья, особенно в пожилом возрасте.

Многочисленные исследования подтвердили их способность снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов.

Употребление рыбы с высоким содержанием омега-3 кислот трижды в неделю на 26% снижает риск инсульта и заболеваний мозга, включая старческий маразм. Эти же кислоты благотворно влияют на зрение. Всего одна порция жирной рыбы в неделю способна наполовину снизить риск развития возрастной макулодистрофии (поражения центральной области сетчатки), ведущей к слепоте.

Оптимальное количество – две порции жирной рыбы в неделю, советуют эксперты. Налегайте на сельдь, лосось, тунца и форель. Хороши также свежие сардины и другие виды не крупных рыб. В них практически не бывает ртути, к тому же они очень вкусны.

Не забывайте друзей

Не откладывайте общение на потом. Одиночество повышает кровяное давление, увеличивает риск депрессии, болезни Альцгеймера и существенно снижает иммунитет. Социальная активность же, наоборот, улучшает здоровье и увеличивает продолжительность жизни. А что делать тем, у кого друзья и родственники живут далеко? Общайтесь онлайн. Социальные сети и общение по интернету дают похожий эффект.

Из открытых источников



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. №ПТО-70-01-000656 от 09.12.19. Рязань

Вперед, к здоровым костям!

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом!

1–31 октября 2022 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**

20–21 октября 2022 г.

• ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЕМ РЕВМАТОЛОГА – 1000 руб.

11–12 октября 2022 г.

• 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. №ПТО-70-01-000656 от 09.12.19. Рязань

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

Лозунг Дня остеопороза – 2022: «Сделайте шаг навстречу здоровью ваших костей!»

Ежегодно в октябре во всем мире для привлечения внимания к заболеваниям костно-мышечной системы отмечают Всемирный день борьбы с артритом и Всемирный день борьбы с остеопорозом. С увеличением продолжительности жизни число пожилых людей в мире выросло, а значит, увеличивается заболеваемость суставов и риск переломов.

Перед врачами уже сегодня стоят задачи сохранения здоровья и разработки мер профилактики для обеспечения высокого уровня качества жизни, особенно пожилых людей.

Самым распространенным заболеванием, определяющим стремительное увеличение заболеваемости суставов, является остеоартрит. По прогнозам ученых, к 2050 году во всем мире будет насчитываться 29 млн людей в возрасте 65 лет и старше с данным заболеванием.

Всемирный день артрита (WAD) – это глобальный день осведомленности, направленный на расширение знаний о существовании и воздействии ревматических заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата среди всего населения.

Другим заболеванием костно-мышечной системы – остеопорозом – могут страдать 500 миллионов человек во всем мире. В России заболеваемость увеличивается с 50 лет, каждая третья женщина и каждый четвертый мужчина находятся в группе риска по развитию переломов, а 14 млн жителей нашей страны уже имеют данное заболевание.

Хрупкие переломы являются серьезной причиной боли, длительной нетрудоспособности, потери независимости и преждевременной смерти у пожилых людей.

Поскольку остеопороз – это заболевание, которое обычно поражает пожилых людей, многие родители не считают

важным здоровье костей своих детей. Надо помнить, что наилучшая основа для будущего здоровья костей формируется в раннем возрасте, именно тогда нужно приучить ребенка к здоровому образу жизни.

Как снизить риск остеопороза

• Питайтесь правильно.

Позаботьтесь о том, чтобы ваше питание было полноценным и сбалансированным и включало в себя продукты, обеспечивающие ваш организм достаточным количеством кальция, белка и витамина D.

Не переносите молочный белок? Выберите для себя альтернативные продукты, богатые кальцием, или узнайте, какие молочные продукты вы можете употреблять в умеренном количестве. Воспользуйтесь калькулятором кальция IOF на веб-сайте, чтобы рассчитать свою приблизительную норму потребления кальция.

Проводите больше времени на свежем воздухе, чтобы ваш организм получал достаточное количество витамина D. При необходимости принимайте препараты с витамином D.

• **Занимайтесь физкультурой.** Тратьте на физическую активность не менее 30-40 минут три-четыре раза в неделю, включив в свою программу упражнения с отягощениями и упражнения с сопротивлением.

• **Поддерживайте здоровый вес тела.**

• **Не курите и не злоупотребляйте алкоголем.**

• **Будьте внимательны к**



любым личным факторам риска.

Как лечить остеопороз?

Главной задачей лечения остеопороза является предупреждение его осложнений – остеопоротических или низкоэнергетических переломов, как впервые возникших, так и вторичных. Это возможно только в случае регулярного и длительного применения современной терапии.

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

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ОТ ОСТЕОПОРОЗА!

Ольга АНОШЕНКОВА,
главный ревматолог
департамента
здравоохранения
Томской области

(по материалам Международного Фонда Остеопороза (IOF) 2022)



ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ТОЛЬКО

1/3 ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ

~ у 80% ЛЮДЕЙ С ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ОСТЕОПОРОЗ НЕ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ И НЕ ЛЕЧИТСЯ

«СОГАЗ-МЕД» РАССКАЗЫВАЕТ О ФАКТОРАХ РИСКА И СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ритм жизни становится все более динамичным. Но зачастую в череде активностей, которыми живет современный человек, не остается места для заботы о собственном здоровье. Первичные симптомы игнорируются, болезни перетекают в запущенную стадию, становятся хроническими. Чтобы не дошло до беды, важно вовремя осознать, что здоровье является ключом к активной многогранной жизни.

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает: для поддержания самочувствия на должном уровне следует регулярно уделять внимание профилактике неинфекционных заболеваний и периодически проходить медицинский осмотр.

Особенность неинфекционных заболеваний заключается в том, что они не передаются от человека к человеку, имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют.

Выделяют четыре основных типа неинфекционных заболеваний:

– сердечно-сосудистые болезни (инфаркт и инсульт);

– онкологические заболевания;

– хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь легких и астма);

– диабет.

Многие из этих болезней имеют общие факторы риска, перед которыми уязвимы все – дети, взрослые и пожилые люди. Это курение, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина и сахара в крови, повышенное артериальное давление, употребление алкоголя, низкая физическая активность, психо-социальные расстройства, экологическое неблагополучие.



«СОГАЗ-Мед» на постоянной основе информирует застрахованных граждан о необходимости регулярного прохождения профилактических медицинских мероприятий, которые позволяют предупредить развитие

многих неинфекционных заболеваний на ранней стадии их развития.

В настоящее время компания активно приглашает застрахованных граждан на проведение диспансеризации, углубленной

диспансеризации после перенесенного COVID-19, профилактических осмотров и напоминает о диспансерном учете.

Как и прежде, бесплатную диспансеризацию могут проходить застрахованные в системе ОМС с 18 до 39 лет каждые три года и с 40 лет ежегодно.

Профилактический медицинский осмотр можно пройти раз в год с 18 лет. Для этого достаточно лично прийти с паспортом и полисом ОМС в поликлинику, к которой прикреплены застрахованные.

Наиболее часто были зарегистрированы следующие впервые выявленные группы заболеваний:

– болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, цереброваскулярные болезни);

– болезни эндокринной системы (сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение);

– болезни органов пищеварения (хронический гастрит, хронический дуоденит).

СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

Лиц. ОС № 3230-01
от 28.02.2019

Медицинская страховая компания: Томский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра **8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01
от 23.01.2017

Медицинская страховая компания АО «МАКС-М», филиал в г. Томске

Найдите время для своего здоровья и помните: ранняя диагностика заболеваний увеличивает шансы на выздоровление без тяжелых последствий и длительного восстановления. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм, и помогите ему справиться с опасностями своевременно!

Телефоны бесплатной горячей линии: в Томске – **8-800-555-88-03**, по России (круглосуточно) – **8-800-333-60-03**.

700-366 Эль Ликон
ОПТИКА

ПЕНСИОНЕРАМ!

-20%

НА ЗАКАЗ ОЧКОВ

Срок проведения акции – с 1.10.22 по 31.10.22. Скидка предоставляется на заказ любых медицинских очков (оправа+очковые линзы) всем пенсионерам по возрасту старше 55 лет. Скидка не суммируется с другими скидками и бонусами, а также не действует при расчете картой «Халва». Подробные условия акции на сайте ellikon.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ОГАУЗ «Колпашевская РБ» требуется:

+ ЗАВЕДУЮЩИЙ
ФАП-ФЕЛЬДШЕР
в с. Инкино

+ ЗАВЕДУЮЩИЙ
ФАП-ФЕЛЬДШЕР
в д. Новогорное

- бесплатное жилье;
- участие в программе «Земский фельдшер» (программа без ограничения по возрасту, гражданство Российской Федерации, выплата составляет 1 млн. руб.), возможно трудоустройство вне программы;
- единовременная выплата 50 000 руб.

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