



**С Днем матери!**

**День матери** – международный праздник в честь матерей. В этот день принято поздравлять матерей и тех, кто ими вот-вот станет. В разных странах этот день приходится на разные даты.

В России праздник отмечается с 1998 года в последнее ноябрьское воскресенье, в этом году – 25 ноября.

Цель праздника – поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека – матери.

(Фото Областного перинатального центра им. И.Д. Евтушенко.)

Дорогие  
наши мамы!  
Примите самые  
искренние  
поздравления  
с праздником!



Этот праздник – самый важный для каждого человека, ведь именно мама дарит жизнь, окружает заботой и лаской, вниманием и душевным теплом, именно мама поддерживает в трудные минуты и радуется успехам своих детей. И мы от души желаем здоровья всем мамам и их детям!

Особые поздравления – женщинам, которым мы помогли стать мамами, которые благодаря нашим общим усилиям вылечились и обрели счастье материнства. Наше пожелание – пусть заветное слово «мама» звучит в вашей семье многоголосьем!

В наш Центр мы приглашаем и тех женщин, кто только собирается стать мамой или уже отчаялся завести малыша. Мы сделаем всё, чтобы ваша мечта осуществилась и у вас появился ребенок!

**Юлия СПИРИНА,**  
директор  
«Центра репродуктивного  
здоровья доктора Спириной»

Томск, пр. Фрунзе, 39,  
2 этаж, тел. 799-200,  
сайт: drspirina.ru



**Фотометрический анализ  
стоп и голени**

**Изготовление  
индивидуальных  
ортопедических стелек**



Предварительная запись  
по тел. 93-72-55

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

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## «Еламед Сибирь»

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



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



Реклама.

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



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

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

Реклама.

## 100 ЛЕТ СЛУЖБЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

История учреждений медико-социальной экспертизы началась 31 октября 1918 года, когда Совет народных комиссаров РСФСР утвердил «Положение о социальном обеспечении граждан». Значительное место в нем отводилось мерам по возвращению инвалидов к труду через медреабилитацию, профобучение и предоставление рабочих мест. Указывалось

на то, что «наличие инвалидности и ее степень устанавливаются медицинской экспертизой». С этого времени началось формирование врачебно-трудовых комиссий – предшественников современных учреждений медико-социальной экспертизы.

Поздравляем всех сотрудников Бюро МСЭ по Томской области с юбилеем!

## ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА ДЕТЯМ

Партия вакцины от гриппа для 71,5 тыс. детей поступила в Томскую область. Еще одна партия препарата ожидается в середине ноября.

Как отмечает главный педиатр Томской области Светлана Рубейкина, прививку можно делать детям с шести месяцев. С начала сезона вакцинацию прошли 198 тысяч человек, из которых 47,2 тысячи – дети.

Современные вакцины надежно защищают организм от гриппа. Высокая изменчивость вируса вызывает необходимость ежегодного обновления со-



става вакцин, обычно они содержат три (реже четыре) штамма вируса, что повышает уровень защиты.

## ВПЕРВЫЕ ПРОВЕДЕНЫ СЕАНСЫ РАДИОХИРУРГИИ ПЕЧЕНИ

Первые сеансы лучевой терапии при метастазах рака в печень были проведены в радиологическом каньоне Областного онкологического диспансера. Радиохирургическое лечение заключается

в однократном сверхточном подведении большой дозы ионизирующего излучения к опухоли. Этот метод позволяет минимизировать нагрузку на окружающие нормальные ткани и, как правило, не требует госпитализации.

Традиционно метастазы в печень удаляются хирургическим путем вместе с поврежденными опухолью структурами и тканями органа. Но в настоящее время с появлением новых технологий стало возможным точно доставить необходимую дозу облучения непосредственно в место поражения и вызвать разрушение опухоли, при этом не воздействуя на здоровые участки печени.



## СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА

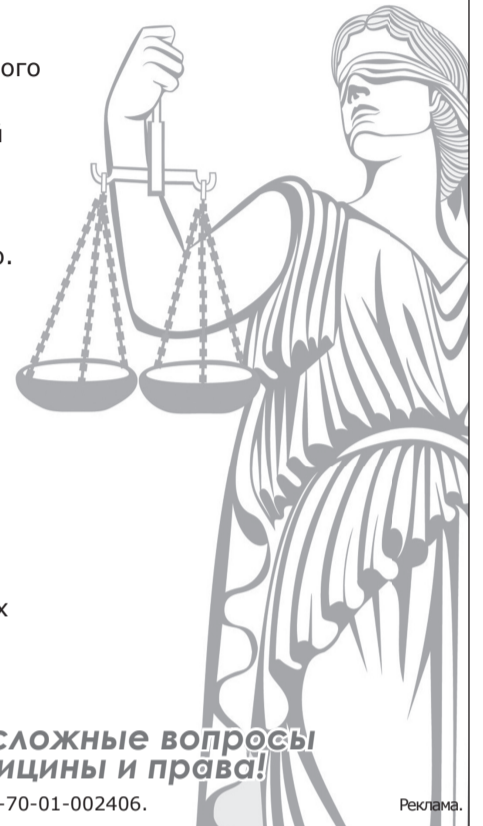
Лучшие эксперты. Кратчайшие сроки. Демократичные цены.

### Гражданам

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

### Организациям

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



**Решаем самые сложные вопросы на стыке медицины и права!**

Лицензия ЛО-70-01-002406.

Реклама.

**ООО «БЮРО СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ»:**

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



**Клиника «Med`L»**

## ХИРУРГИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ

Основана на реальном опыте



**ЛЕЧЕНИЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ПАТОЛОГИЙ**

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



**ПЕРЕСАДКА ВОЛОС**

- Микрохирургический метод



**ФЛЕБОЛОГИЯ. ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА**

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



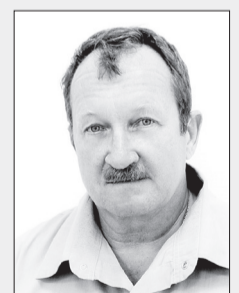
**ХИРУРГИЯ КИСТИ И СТОПЫ**

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

**Наши ведущие хирурги:**



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



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

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## ДЛЯ ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ

- ГЛЮКОМЕТРЫ, ТЕСТ-ПОЛОСКИ
- ПРОКАЛЫВАТЕЛИ, ЛАНЦЕТЫ
- ШПРИЦ-РУЧКИ, ИГЛЫ
- ИНСУЛИНОВЫЕ ПОМПЫ
- ЛЕЧЕБНЫЕ ПОВЯЗКИ, КРЕМЫ
- ВИТАМИНЫ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- СИСТЕМЫ ПОСТОЯННОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ, СЕНСОРЫ



- АРЕНДА ГЛЮКОМЕТРОВ, ИНСУЛИНОВЫХ ПОМП
- СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР • КОНСУЛЬТАЦИИ • ДОСТАВКА НА ДОМ

«СДС-Диабетцентр», ул. Лыткина, 3/1, офис 101, тел. 41-22-95.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Лабораторные исследования



Все виды биохимических и общеклинических исследований, систем гемостаза, гормонального, иммунного статусов, онкомаркеров и др.

НЕМЕДЛЕННАЯ ДОСТАВКА РЕЗУЛЬТАТОВ КЛИЕНТУ ИЛИ ЕГО ВРАЧУ ПО E-MAIL!



### «Открытая лаборатория»:

• ул. Карла Маркса, 15/1,  
тел. (3822) 51-70-31,  
e-mail: openlab1@yandex.ru

• ул. Елизаровых, 19/1,  
тел. (3822) 90-14-15

Реклама.

# ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост заболеваемости отмечен в странах с низким и средним уровнями дохода. В развитых странах большинство людей с диабетом – это люди пенсионного возраста, а в развивающихся странах диабет чаще всего поражает людей в возрасте от 35 до 64 лет. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

### Что такое диабет?

Большинство продуктов, употребляемых человеком в пищу, являются поставщиками глюкозы, которая необходима для обеспечения организма энергией.

Усвоение глюкозы клетками происходит с помощью гормона инсулина, вырабатываемого бета-клетками поджелудочной железы. Инсулин – своеобразный «ключ», открывающий клетки для поступления в них глюкозы. Нарушение усвоения глюкозы клетками и повышение ее содержания в крови приводит к развитию диабета.

Диабет – это хроническое неинфекционное заболевание, развивающееся в случае недостатка выработки инсулина в организме или снижения чувствительности клеток к инсулину (инсулинорезистентности).

Основным проявлением сахарного диабета является гипергликемия – повышенное содержание глюкозы в крови.

Обусловлена она двумя механизмами, соответственно им существуют две основные формы диабета.

**Диабет 2-го типа** развивается в результате снижения чувствительности клеточных рецепторов к инсулину (развития инсулинорезистентности клеток). В крови отмечается гипергликемия на фоне гиперинсулинемии, то есть много глюкозы, много инсулина.

### Как можно уменьшить заболеваемость диабетом?

Диабет 2-го типа распространен гораздо больше, чем диабет 1-го типа. На диабет 2-го типа приходится 90% всех случаев этого заболевания. При этом значительную долю случаев заболевания диабетом 2-го типа, в основе которого лежит механизм инсулинорезистентности, можно предотвратить. Мощнейшими факторами формирования инсулинорезистентности являются избыточный вес и связанный с ним



Сегодня во всем мире более 350 миллионов человек страдают от диабета.

малоподвижный образ жизни. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или откладывают начало диабета 2-го типа.

Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета. Чтобы способствовать предупреждению диабета 2-го типа и

его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным – по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней;
- придерживаться здорового питания, потребляя фрукты

и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

- воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ольга ШЕГАЙ,**  
врач-терапевт  
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

### Симптомы, которые могут указывать, что у вас диабет 2 типа:



### ПОСЛЕДСТВИЯ ДИАБЕТА

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы:

- повышается риск развития болезней сердца и инсульта;
- вероятность появления на ногах язв, инфицирования увеличивается из-за невротии ног и снижения кровотока, что в конечном итоге может вызвать необходимость ампутации конечностей;
- может развиваться слепота вследствие повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки и развития диабетической ретинопатии;
- диабет входит в число основных причин почечной недостаточности;
- общий риск смерти среди людей с диабетом как минимум в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.



### От души поздравляю всех мамочек с праздником!

В этот день глаза всех мам сияют по-особому, ведь их поздравляют самые родные люди – дети. И я желаю мамам счастья, здоровья и душевного тепла!

Наш центр более 20 лет готовит пациенток к физиологическим родам, и уже сотни женщин разделили с нами радость появления здорового малыша. Став мамами, женщины приходят к нам уже со своими детьми, и мы прикладываем все усилия, чтобы дети росли крепкими и здоровыми.

Милые мамы и те, кто только мечтает ими стать, знайте, что в нашем центре вы найдете заботу, поддержку и уверенность в своих силах!

**Татьяна КРИВОНОГОВА,**  
руководитель центра  
«Здоровая мама –  
крепкий малыш»,  
профессор,  
доктор меднаук



г. Томск, ул. Пушкина, 63/10,  
тел. 8-953-926-57-72,  
zdormama@sibmail.com



## РОДИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША

помогают в клинике НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ

Здесь проводят уникальную диагностику, которая позволяет выявить патологии и хромосомные заболевания плода на самых ранних сроках развития.

Обследовать будущую маму на наличие патологий у плода очень важно, но, к сожалению, не все беременные это понимают, – рассказывает заведующая консультационно-диагностическим отделением Медико-генетического центра (Генетической клиники) НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ РАН, врач акушер-гинеколог, врач УЗ-диагностики высшей категории **Мария Корф**. – Ежегодно в нашем Центре диагностируется более 300 случаев неправильного развития плода. Это аномалии развития органов и систем у ребенка, хромосомные болезни (синдром Дауна и др.), некоторые формы моногенных наследственных заболеваний (муковисцидоз, миодистрофия Дюшенна и др.).

Сегодня в клинике института все беременные Томской области по направлению из женских консультаций могут бесплатно пройти пренатальную (дородовую) диагностику нарушений развития ребенка, т. н. скрининг. Обследование проводится в несколько этапов, на каждом из которых оцениваются специфические показатели со стороны плода.

Первый скрининг проводится на сроке 11–13 недель беременности. Он включает ультразвуковое исследование плода и анализ крови для определения уровня гормонов (РАРР-А и бета-ХГЧ). УЗИ проводится на УЗ-аппарате экспертного класса. Оценивается риск хромосомных патологий (синдромы Дауна, Патау,



Заведующая  
консультационно-  
диагностическим  
отделением  
Мария Корф



Эдвардса), а также наличие у плода дефектов развития конечностей, головы, передней брюшной стенки, внутренних органов. При необходимости для уточнения диагноза проводятся инвазивные методы диагностики. Они также бесплатны для беременной.

Второй скрининг проводится на 18–21-й неделе беременности. С помощью УЗИ врач проверяет, как идет формирование структур головного мозга, внутренних органов.

Третий скрининг проводится на сроках 31–32-й недели беременности. На этом этапе выявляются пороки развития плода с поздней манифестацией: опухоли различных органов, сужения ЖКТ или мочевыводящих путей и др.

Если обнаружена патология, то консилиум врачей решает, какую тактику лечения выбрать для новорожденного. Возможно, для сохранения здоровья ребенка требуется операция в первые дни его жизни.

– Во время одного посещения нашей клиники пациентки прохо-

дят все исследования, получают их результаты, при необходимости консультируются у врача-генетика, – рассказывает Мария Павловна.

Кроме обследования в период беременности мы предлагаем широкий спектр исследований в случае подозрения на наличие наследственного заболевания в семье, при планировании беременности, при бесплодии, частых выкидышах, в рамках проведения процедуры ЭКО, с целью определения семейного родства. Стоит отметить, что подавляющее большинство исследований в нашем Центре можно пройти бесплатно по направлению врача.

Приходите на обследование в Медико-генетический центр (Генетическую клинику) НИИ медицинской генетики Томского НИМЦ, здесь вам помогут стать родителями здорового малыша!

**Адрес клиники:**  
г. Томск, Московский тракт, 3.  
Тел. регистратуры 53-05-37.  
Сайт: medgenetics.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ НЕОБХОДИМО

Каждая женщина должна знать, что ее молоко является наиболее полноценной пищей для ее ребенка в первые 6 месяцев жизни. Чтобы обеспечить малышу здоровье, а также лучшие условия для роста и развития, необходимо знать и стараться придерживаться определенных правил кормления грудью.

**1. Первое прикладывание к груди в течение получаса после родов.** Грудь или живот матери – это идеальное место для новорожденного. В случае оперативного родоразрешения при условии удовлетворительного состояния матери и ребенка контакт «кожа-к-коже» осуществляется в течение первых 30 минут после родов при местном обезболивании или в первые 30 минут после того, как мать сможет реагировать на ребенка при эндотрахеальном наркозе.

**2. Совместное пребывание мамы и ребенка в одной палате.** Для раздельного пребывания матери и ребенка существует небольшой перечень показаний либо со стороны матери, либо со стороны младенца. При раздельном пребывании нужно помочь матери сохранить лактацию путем частого сцеживания молока не реже 6–8 раз в сутки.

**3. Отсутствие догрудного кормления.** Для здорового новорожденного в первые сутки жизни молозиво является единственно необходимым и достаточным видом питания. До прибытия молока у матери нет необходимости в дополнительном питании смесями или допаивания водой и глюкозой.

**4. Правильное прикладывание к груди и удобная поза при кормлении,** которые позволяют матери избежать многих проблем и осложнений с грудью.

**5. Кормление по требованию ребенка.** Ребенок прикладывается к груди

не только для того, чтобы поесть; сосание груди – это способ общения с матерью.

**6. Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосал первую.**

**7. Продолжительность кормления регулирует ребенок.**

**8. Ночные кормления наиболее полноценны и обеспечивают устойчивую лактацию.**

**9. Исключение допаивания, если ребенок здоров.**

**10. Полный отказ от сосок.**

**11. Исключение мытья сосков перед кормлением и после него.**

**12. Исключение дополнительного сцеживания молока после каждого кормления.** Сцеживание необходимо только в случае вынужденного разлучения матери с ребенком или возникновение проблем с кормлением.

**13. Исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка.**

**Светлана СТАНКЕВИЧ,**  
врач-педиатр, кандидат меднаук,  
**Наталья БАРАБАШ,**  
врач-педиатр, кандидат меднаук  
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

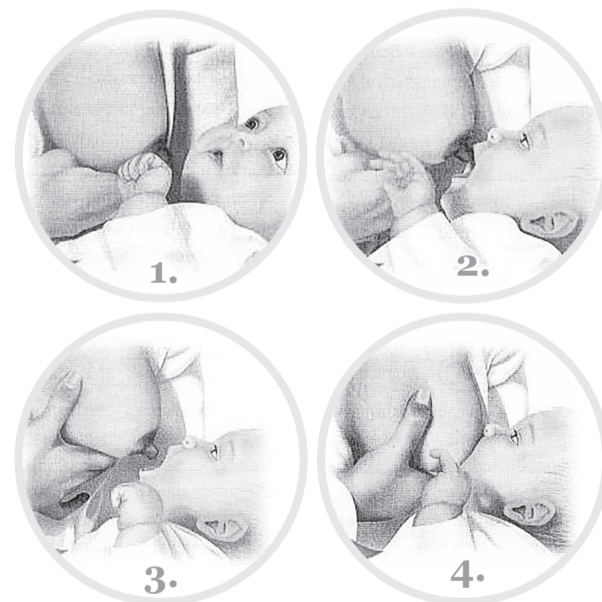
## Как правильно прикладывать ребенка к груди во время кормления

1. Займите удобное положение сидя или лежа.

2. Поднесите малыша к груди так, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Поднесите ребенка к груди, а не грудь к ребенку!

3. Когда он широко раскроет рот, позвольте ему взять грудь.

4. Ребенок должен быть обращен лицом к груди, а его носик – напротив соска.



## КАК ДОЛГО КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ?

На сегодняшний день среди специалистов не существует единого мнения по поводу продолжительности грудного вскармливания. Кто-то считает, что после года кормить малыша грудью нецелесообразно, кто-то кормит до окончания оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком, а сторонники радикальных взглядов говорят, что кроха может получать мамино молоко столь долго, сколько захочет сам.

Общее мнение таково: ребенок первого полугодия жизни должен получать только грудное молоко, в котором содержатся

все необходимые питательные вещества и вода. С шести месяцев грудное молоко остается полезным для ребенка, но уже не может полностью обеспечить все питательные потребности малыша, и поэтому с этого возраста, наряду с молоком мамы, в рацион ребенка вводится прикорм.

После года мама может кормить малыша грудью один-два раза в сутки, чаще всего ночью. Но это кормление очень важно, поскольку продолжается интенсивный рост, физическое и психическое развитие ребенка.

# О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

В этом году День психического здоровья был посвящен теме «Психическое здоровье молодежи в меняющемся мире»

## Поколение NEET

**В**ыбор тематики не является случайным в связи с тем, что жизнь современной молодежи с каждым годом становится все сложнее и насыщеннее, вследствие чего у молодых людей все чаще формируются психические расстройства.

В настоящее время отсутствуют стратегические программы в сфере охраны психического здоровья молодежи на уровне национальной политики.

По данным Росстата, сегодня молодежи в стране 18 млн человек, из них каждый восьмой относится к группе NEET («поколение ни-ни» в возрасте 15-24 лет, которое не учится, экономически не активно, не охвачено профессиональной подготовкой). В России 2/5 молодого населения, включенного в группу NEET, явля-

ются безработными. Уровень NEET среди 20-24-летних в 3 раза превосходит этот показатель среди 15-19-летних.

Пятая часть молодых людей в возрасте до 18 лет имеет диагностируемые психиатрические заболевания, и лишь 10-15% молодых людей с психическими расстройствами получают специализированную помощь.

Всё это говорит об актуальности заботы о психическом здоровье нашей молодежи.

## В разном возрасте – разные проблемы

С 1993 года каждую осень уже традиционно в клинике НИИ психического здоровья ТНИМЦ проводится День открытых дверей, в этом году он проходил 6 октября.

В этот день все желающие смогли получить консультации психиатра, психолога, нарколо-

га, психотерапевта, пройти функциональные исследования (электроэнцефалографию, электрокардиографию, реоэнцефалографию, ультразвуковые обследования). Прием вели профессор, врач высшей квалификационной категории, функционировал весь лабораторно-диагностический комплекс, при необходимости осуществлялись консультации невролога, терапевта, офтальмолога.

За помощью в клинику обратились 136 человек, проживающие в Томске и Томской области. По результатам консультативного приема и анкетного скрининга 42% обратившихся – это лица в возрасте 25-50 лет, 27% – лица пожилого и старческого возраста, 21% – в возрасте от 18 до 25 лет.

Наиболее частой причиной ухудшения психического здоровья достаточно молодого населения были нарушения межличностных отношений, конфликтные ситуации в семье, на работе, разводы, утраты значимого близкого человека, ятрогении, обусловленные заболеваниями. В более возрастных группах (после 65-70 лет) это чувство одиночества, социальной изоляции, связанной с инвалидизацией вследствие тяжелого заболевания.

Обращает внимание, что в этом году больше, чем в прошлые годы, было пациентов (10% от всех обратившихся) с когнитивными нарушениями (нарушениями памяти) в рамках



сосудистой деменции и болезни Альцгеймера.

Данная группа лиц в большей степени, чем другие пациенты, была социально дезадаптирована из-за сниженных или полностью утраченных навыков самообслуживания, нуждалась в уходе близких.

Основные причины обращения этой группы пациентов – отсутствие желаемой эффективности от получаемой терапии и потребность близких иметь не только рекомендации по уходу за этими больными, но и психологическую поддержку.

Актуальность данной проблемы подчеркивает необходимость дальнейшего совершенствования медико-социальной помощи пациентам пожилого возраста с когнитивными нарушениями.

## Важно для анализа и действенной помощи

Необходимость проведения Дня психического здоровья обусловлена стремлением вызвать у общественности интерес к об-

суждаемой проблеме, формированием долгосрочных мероприятий по охране психического здоровья всего населения, созданием нового отношения к этой проблеме, развитием новых взаимоотношений между медицинскими учреждениями и социальными ведомствами.

Данные мероприятия также дают возможность всем желающим получить бесплатную квалифицированную психиатрическую помощь, а анализ причинной обусловленности психических расстройств позволяет разрабатывать превентивные общемедицинские программы, ориентированные на повышение качества жизни населения, в первую очередь отдельных социальных групп, в большей степени подверженных возникновению психических расстройств.

**Валентина ЛЕБЕДЕВА,**  
главный врач клиники  
НИИ психического здоровья  
ТНИМЦ РАН, доктор меднаук,  
заслуженный врач РФ

## справка

**Всемирный день психического здоровья** является ведущим мероприятием Всемирной федерации психического здоровья, старейшей организации по защите и укреплению психического здоровья населения в мире. Его главной целью являются привлечение внимания общественности, объединение усилий всех сторон для совместного поиска эффективных решений одной из самых актуальных проблем современной цивилизации – сохранения психического здоровья жителей планеты.

Всемирный день психического здоровья утвержден в 1992 году и с этого года входит в структуру Международных дней ООН. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАН Т.Б. Дмитриевой.

# ВАЖНЫ ВСЕ КРАСКИ ЖИЗНИ

Учебно-оздоровительный Су Джок центр «Радуга» работает на благо и здоровье людей

– Все началось 22 года назад, в марте 1996 года, когда в нашем городе прошел семинар по Су Джок терапии, – рассказывает **руководитель Томского учебно-оздоровительного Су Джок центра «Радуга» Галина БУТОВА.** – Потом было еще множество семинаров в Москве, Новосибирске и других регионах. Дважды побывал в Томске и ученый с мировым именем, профессор Пак Чжэ Ву – основатель метода Су Джок. В 1997 году в Областной детской больнице открылся наш первый лицензированный кабинет, в котором лечились и дети, находящиеся в стационаре, и сотрудники. С того момента прошло два десятилетия, а я по-прежнему с удивлением и благодарностью открываю для себя и для других удивительный мир Су Джок.

Что такое Су Джок? В переводе с корейского «су» означает «кисть», «джок» – «стопа». Именно в строении кисти и стопы проявляются удивительное подобие со строением человеческого тела. Для того чтобы оказать эффективную помощь, необходимо найти лечебные точки соответствия органу или части тела и оказать на них воздействие с помощью специальных инструментов, природных стимуляторов.

– В центре «Радуга» используются методы, направленные на восстановление собственных резервов организма, – говорит специалист по Су Джок терапии, врач-педиатр Галина Бутова. И раскладывает перед собой целую россыпь миниатюрных приспособлений. Это диагностический щуп, массажеры, полынные сигары и моксы для прогревания, фломастеры для цветотерапии, ящички с семенами, магнитами, небольшие светодиодные приборы. Воздействие прогреванием, массажем точек, свето- и цветотерапией, аппликацией семян и металлическими «звездочками» проводится на стопах и кистях рук.

Пациентами центра «Радуга» за эти годы стали сотни томичей, 30 процентов из них – дети. Им нравится такой метод – без уколов и таблеток, без капель в нос и смазывания горла. Наиболее многочисленная группа детей – от 2 до 6 лет, которые



**Для детей метод Су Джок терапии применяется при широком спектре заболеваний: ЛОР, бронхолегочной системы, желудочно-кишечного тракта, неврозах навязчивых движений, энурезе.**

часто болеют респираторными заболеваниями. После проведения 1-2 курсов (8-12 сеансов) они болеют реже, поправляются быстрее.

На базе центра регулярно проходят научно-практические конференции с участием практикующих терапевтов из разных городов Сибири.

– В нашем центре мы проводим школы для населения: «Су Джок для всех, здоровье – для каждого!», «Су Джок для себя!», «Как помочь заболевшему ребенку» и другие тематические лекции, практические семинары, – продолжает Галина Павловна. – Благодаря этому методу многие наши посетители по достоинству оценили новые возможности сохранения или восстановления своего здоровья. Приглашаем на занятия всех желающих!

**Адрес центра:**

**г. Томск, ул. Набережная Озера, д. 26.  
Тел. 8 (913) 104-46-39  
www.sujok-tomsk.ru**

Сертификат выдан Национальной профессиональной ассоциацией специалистов народной медицины и оздоровительных практик. Рег. номер 0464. Действителен до 31.12.2018 года.

Реклама.

# НА ЧТО ТРАТИТ СРЕДСТВА НАШ ФОНД ОМС

## Бюджет-2019 без дефицита

**Б**юджет томского фонда ОМС на 2019 год планируют принять бездефицитным. При этом сумма доходов ТФОМС увеличится на 509 миллионов рублей. По словам директора томского фонда ОМС Алексея Рудко, в 2019-м доходы ТФОМС составят 16,83 миллиарда рублей, что больше суммы доходов 2018 года на 509 миллионов. Размер субвенции из федерального фонда ОМС прогнозируется в сумме 16,23 миллиарда. Еще 568 миллионов рублей поступит за оказанную медпомощь инородцам.

Страховые взносы работающего населения Томской области составят 8,5 миллиарда рублей. Еще 5,9 миллиарда рублей должно поступить из областного бюджета в виде взносов на ОМС неработающего населения.

– На 2019 год запланированы расходы в сумме 16,836 миллиарда рублей. Это превышает на 430 миллионов размер расходов 2018 года. Основные расходы будут направлены на финансирование территориальной программы ОМС, включая увеличение целевых средств по подушевым нормативам для медицинских организаций на миллиард, до уровня 14,95 миллиарда рублей, – сказал Рудко.

## Новое оборудование и ремонт для ЛПУ

В родильном доме № 1 появился аппарат УЗИ экспертного класса за 5 млн рублей. Верхнетокская районная больница

и больница скорой медицинской помощи № 2 закупили медицинское оборудование общей стоимостью около 4,5 млн.

В 3-й горбольнице им. Б.И. Альперовича не только появился новый рентгеновский комплекс за 9 млн рублей, но и планируется отремонтировать эндоскопическое оборудование.



Общая сумма ремонта составит почти 6 млн рублей. Источником финансирования стал томский фонд обязательного медицинского страхования, который направил на покупку медтехники и повышение квалификации томских врачей более 40 млн рублей.

По информации директора томского фонда ОМС Алексея Рудко, большая часть средств, 32 млн рублей, пошла на оборудование. Покупали в первую очередь для больниц, которые работают с детьми и дежурят по скорой помощи.

Повышение квалификации до конца года пройдут 254 медицинских работника городских и районных больниц, детских и взрослых поликлиник. На эти цели фонд направит 1,4 млн рублей.

Всего за три года на приобретение и ремонт медицинского оборудования, обучение медицинских работников из средств нормированного страхового запаса территориального фонда израсходовано более 106 млн рублей.

Страховой запас формируется из средств ОМС, которые сэкономлены при расчетах с медицинскими учреждениями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

**В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В этом определении ценным является то, что оно учитывает не только биологический, но и социальный фактор.**

## Что такое физическое здоровье?

Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Каждый из нас хочет быть богатым, успешным, счастливым, не задумываясь, что все это не достижимо без крепкого здоровья (немалая часть которого уйдет на приобретение этих благ). Обладание же отменным здоровьем хоть и не гарантирует успеха в жизни, но повышает вероятность достижения отличных результатов в любой сфере жизнедеятельности.

Дискуссии специалистов о том, что же такое здоровье, длятся до сих пор. На бытовом уровне мы понимаем, что здоровье — это отсутствие болезней, но, с научной точки зрения, этого недостаточно. Человек — существо социально-биологическое, следовательно состояние здоровья необходимо рассматривать не только с точки

зрения биологии, но и с учетом социального благополучия.

## Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Психическое здоровье — состояние желательное и необходимое. Каковы его основные составляющие?

Здоровый человек не заставляет страдать ни себя, ни окружающих в отличие от больного. Это, безусловно, один из основных внешних критериев психического здоровья, который свидетельствует об адекватной социальной адаптации человека и приспособленности его к реальности. Существование для него комфортно, оно приносит удовлетворение, человек способен получать наслаждение от жизни и приносить-

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно в оптимальном режиме.

радость окружающим.

Состояние гармонии во всех сторонах жизни человека невозможно, и это приводит к стрессам. С другой стороны дискомфорт побуждает нас к развитию.

Эмоционально устойчивые люди спокойно воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться (адаптироваться) к новым обстоятельствам и вызывают определенное напряжение.

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно в оптимальном режиме. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором



## из чего складывается ЗОЖ

- ✓ Здоровое (рациональное) питание
- ✓ Регулярные физические нагрузки
- ✓ Активный умственный труд
- ✓ Сон при температуре 17-18 градусов
- ✓ Приятная работа
- ✓ Собственная точка зрения
- ✓ Эмоциональная разрядка
- ✓ Периодическое употребление сладостей
- ✓ Отсутствие вредных привычек
- ✓ Соблюдение режима труда и отдыха
- ✓ Гармония с окружающим миром

только очень короткое время (например, состояние спортсмена перед стартом).

Разные люди реагируют на неприятности по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, помогающие поддерживать стресс на оптимальном уровне и обеспечивать необходимую психологическую уравновешенность.

Наличие таких атрибутов, как семья, дети, родные, друзья, любимая интересная работа, хобби, адекватная социальная активность, является положительным индикатором психологического здоровья.

## Что такое социальное здоровье?

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Определенным образом на здоровье людей влияют и социальные факторы. Уровень благополучия и здоровья в этом случае может быть высоким только тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, до-

ступное образование и качественное медицинское обслуживание.

Каждый человек несет ответственность за свое здоровье и благополучие, а это предусматривает определенную жизненную позицию и поведение.

## Что же такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

Под ним понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Основные правила ЗОЖ следующие:

- сохранять психологическую уравновешенность в различных жизненных ситуациях,
- обеспечивать высокий уровень своей физической формы,
- адекватно реагировать на различные опасные и чрезвычайные ситуации,
- правильно строить взаимоотношения в обществе, быть хозяином своей жизни.

(Из открытых источников.)

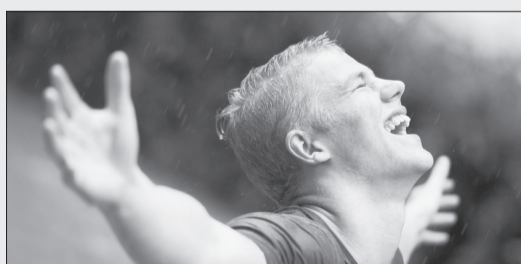
## как бороться со стрессом

- Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами ответственны за свое духовное и физическое благополучие.

- Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

- Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом. Постоянная двигательная активность способствует формированию психологической уравновешенности и уверенности в себе.

- Ставьте себе посильные задачи. Реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого. Учитесь говорить «нет», если нельзя выполнить какое-то задание.



- Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от своей работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

- Правильно питайтесь.

- Высыпайтесь: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

# БИОХАКИНГ: ДАНЬ МОДЕ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

**Биохакингом называют систему контроля за здоровьем, которая основывается на определении ваших жизненных показателей.**

**Ч**то на самом деле это означает, сколько это стоит и почему биохакинг так популярен в Кремниевой долине?

Недавно известный российский предприниматель Сергей Фаге опубликовал статью о том, как он изменил свою жизнь с помощью биохакинга. И начинается он с того, что потратил на это дело 200 тысяч долларов.

Деньги ушли на многочисленные и многоэтапные консультации со специалистами, различные анализы, обследования и их расшифровку, а также медикаменты, которые Сергей принимает непрерывно на протяжении последних четырех-пяти лет.

При этом предприниматель подчеркивает, что он стал здоровее, стройнее, энергичнее, спокойнее и счастливее, а его биологический возраст соответствует двадцати пяти годам против фактических тридцати двух. По сути, история Фаге – о том, как человек изменил качество своей жизни путем глубокого анализа своих жизненных показателей, привычек и состояния организма.

## Оздоровительная практика

Биохакинг – медицинская и оздоровительная практика, направленная на продление жизни и улучшение ее качества, которая включает настройку всех жизненно важных функций и процессов организма – питания, сна, физических нагрузок.

Формально это антивозрастная медицина (антиэйдж), но термин «биохакинг» пришелся по душе гениям из Кремниевой долины.

В основе биохакинга лежат диагностики. Лабораторные, функциональные, когнитивные и прочие. И это не рутинное обследование, которое можно пройти в поликлинике. Анализы включают определение количества антиоксидантов, тяжелых металлов, микроэлементов и так далее. Кроме того, предполагается регулярное повторение диагностики для корректировки лечения. Например, тест на антиоксиданты должен показать стартовую точку, а через какое-то время врач с пациентом могут определить, достигнут ли целевой показатель.

Биохакинг состоит из двух основных этапов:

1. Консультация, диагностика, повторная консультация по итогам диагностики, составление индивидуальной программы. На этом этапе человек проходит полное обследование и получает назначения.

Врач определяет контрольные точки – показатели, которых нужно достичь к такому-то времени. Например, мы хотим, чтобы пациент спал не менее семи часов, уровень витамина D был такой-то, снизился уровень свинца и так далее.

2. Повторная диагностика, консультация и коррекция лечения. При повторных консультациях определяется, насколько эффективными были назначения, удалось ли достигнуть желаемого. Если нет, терапия корректируется.

## По всем направлениям

В биохакинге можно выделить 8-9 направлений.

• **Питание.** Коррекция питания, подбор диеты, исключение из рациона

вредных продуктов и продуктов, вызывающих аллергию и/или пищевую непереносимость.

• **Физическая активность.** Подбор упражнений и составление расписания занятий, усиление эффекта от физической активности.

• **Гормональный статус.** Проверка и корректировка в зависимости от пола и возраста.

• **Детоксикация.** Очищение организма от токсинов и коррекция влияния окружающей среды.

• **Генетика.** Выявление генетических рисков, наследственной склонности к заболеваниям.

• **Сон.** Нормализация сна.

• **Косметологический аспект.** Сохранение здоровья и красоты кожи. Ее состояние оказывает огромное влияние на эмоциональное состояние человека.

• **Мозговая деятельность.** Регуляция и активизация мышления, внимания, творческих способностей.

• **Стресс-менеджмент.** Коррекция эмоционального ответа на стрессовые состояния.

Биохакинг подразумевает не только назначение БАДов и лекарственных препаратов, но и составление индивидуальных программ улучшения сна, подбор диеты и спортивных занятий. При этом могут использоваться всевозможные мобильные приложения, дневники, специальное оборудование и так далее.

## Биохакинг – это лечение?

В принципе, это не лечение, так как пациента к врачу приводит не патология, а стремление стать лучше. Это превентивная медицина, которая призвана улучшить все жизненные показатели и сделать человека здоровее. Все назначения опираются на многолетние исследования и традиции доказательной медицины.

## Есть ли у биохакинга отрицательные стороны?

Это не разовая процедура, а образ жизни. Программы придется поддерживать всю жизнь, иначе не будет эффекта. Каких-то очевидных негативных сторон у этого подхода нет.

Но критики сходятся в одном: биохакингом занимаются здоровые люди, которые пытаются вылечить несуществующие болезни, что может показаться странным – зачем лечить здорового человека? И все-таки биохакинг помогает предотвратить болезни путем установления здорового образа жизни и контроля за своими показателями.

По сути, главная опасность биохакинга кроется в самоназначении лекарств и самолечении. Участие врачей важно, так как врач всегда может подсказать человеку, на что еще можно обратить внимание, чтобы улучшить результат, или где нужно остановиться.

## Биохакинг в России

В России биохакинг – удовольствие не дешевое, но и не запредельно дорогое. На первых этапах придется выложить около 100-150 тысяч – столько будут стоить консультации, обследования и препараты.

Сложно другое – найти врача, который поддерживает превентивный подход и с энтузиазмом отнесется к человеку, который ничем не болен, а просто хочет стать лучше. Многие врачи, к великому сожалению, банально не знают, что существуют такие исследования и техника. Можно услышать: «Зачем вам эти анализы – вы и так здоровы! Только деньги тратить». Но можно считать, что это – инвестиции в будущее.

(Из открытых источников.)



## ПРИ ИММУНОДЕФИЦИТЕ ПОМОЖЕТ РОНКОЛЕЙКИН®

Отечественная компания ООО «НПК «Биотех» производит генно-инженерный иммунокорректор **РОНКОЛЕЙКИН®**, который успешно применяется как в нашей стране, так и за рубежом.

Иммунокорректирующие препараты на основе рекомбинантного ИЛ-2, к которым относится **РОНКОЛЕЙКИН®**, сегодня играют ключевую роль при лечении иммунопатологических процессов, связанных с инфекциями (бактериальными, вирусными), онкопатологией, воспалительными заболеваниями. У нас в стране и за рубежом **РОНКОЛЕЙКИН®** эффективно применяется для лечения иммунодефицитов при следующих заболеваниях:

- инфекции, в т. ч. хирургические,
- политравма,
- гинекологические,
- онкологические,
- аллергические заболевания.

Столь обширная сфера практического использования **РОНКОЛЕЙКИНА®** объясняется в том числе малым количеством побочных эффектов ввиду особенностей технологии производства. Препарат разрешен к применению у детей с первого дня жизни.

Применение **РОНКОЛЕЙКИНА®** приводит к достоверному снижению:

- частоты послеоперационных осложнений;
- летальности при сепсисе, перитоните, деструктивном панкреатите, пневмонии;
- сроков купирования основных симптомов заболевания и их тяжести;
- потребности в антибактериальных препаратах;
- количества койко-дней.

При онкологических заболеваниях применение **РОНКОЛЕЙКИНА®** приводит к увеличению продолжительности жизни и лучшей переносимости лучевой и химиотерапии.

**РОНКОЛЕЙКИН®** выпускается в форме раствора для внутривенного и подкожного введения. Реализуется во вторичной упаковке по три ампулы (защищена голограммой).

Узнать о наличии препарата в аптеках г. Томска можно в Справочной аптечной службе по тел.: 516-616, 8-800-350-88-50 и на сайте [www.tabletka.tomsk.ru](http://www.tabletka.tomsk.ru)



**РОНКОЛЕЙКИН®** – это рекомбинантный интерлейкин-2 (rIL-2) – структурный и функциональный аналог эндогенного интерлейкина-2. Выделяется из клеток непатогенных пекарских дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*, в генетический аппарат которых встроены ген ИЛ-2 человека. Включен в Федеральное руководство по использованию лекарственных средств Минздрава РФ.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Самая длинная лестница в мире, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса, находится в Швейцарии, на горе Низен. Она насчитывает 11 674 ступеньки, а длина ее равна 3,5 км. Жизнь человека также можно сравнить со сложным долгим подъемом по крутой лестнице.

**П**ервые тридцать ступенек преодолеваешь легко, стараясь перепрыгнуть через две или даже три ступени – быстрее, быстрее вверх! На четвертом десятке темп подъема замедляется – оглядываешься назад и понимаешь, что бежал слишком быстро, многое пропустил и на многое не обратил внимания. В частности, осознаешь, что для поддержания здоровья стоило бы сделать больше.

А уже к пятидесятой отметке становится очевидным, что двигаться вверх хоть и необходимо, но очень тяжело.

Долгий путь обычно сказывается в первую очередь на суставах ног. Это сложные механизмы с точки зрения не только конструкции, но и физиологического устройства, а тазобедренный сустав к тому же самый большой и глубоко расположенный в человеческом теле.

Когда он выходит из строя, человек зачастую встает перед нелегким выбором: лечить артроз тазобедренного сустава – коксартроз – консервативными методами или решиться на сложную операцию по его замене.

#### Подняться над проблемой

Ужас ситуации состоит в том, что первая стадия коксартроза может пройти незамеченной, а ведь всем известно, что чем раньше начать лечение этого заболевания дистрофического характера, тем большего успеха можно добиться.

Однако первая стадия коксартроза характеризуется лишь небольшой

# «ПОДЪЕМНАЯ СИЛА» ФИЗИОТЕРАПИИ

## Как она работает при коксартрозе?



#### показания для физиотерапии

«Уже через сутки после операции для быстрого купирования отека тканей, профилактики воспаления, уменьшения выраженности болевого синдрома пациенту назначают низкочастотную импульсную магнитотерапию».

«Реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава в специализированном отделении стационара», Федеральные клинические рекомендации, 2014 г.

болезненностью, на которую человек вполне может не обратить внимания. Поэтому когда наступает вторая стадия коксартроза, заболевание уже встало на рельсы и набирает ход. На этом этапе уже невозможно игнорировать боль и появившуюся ограниченность движений.

Но есть шанс затормозить этот угрожающий здоровью и полноценной жизни «состав» – нужно только с помощью

специалиста составить план действий и следовать ему неукоснительно. Лечение сложного заболевания – это целый комплекс мер, каждая из которых является важной и нужной. Человек, поправляющий вершину, всегда берет с собой снаряжение, которое спасет ему жизнь в критической ситуации. Так и борьба с болезнью, грозящей полной потерей подвижности, должна включать в себя

правильно сочетающиеся компоненты – медикаментозную терапию, физиотерапию, санаторно-курортное лечение.

**Физиотерапевтический аппарат «АЛМАГ-02» от компании «ЕЛАМЕД» рекомендуется специалистами не только для применения на начальных стадиях коксартроза, но даже через сутки после операции по замене тазобедренного сустава.**

## Особенности АЛМАГа-02 учитывают все лечебные потребности при терапии коксартроза

Глубина проникновения магнитного поля аппарата (до 160 мм) способна достигать тазобедренного сустава, который расположен в теле человека глубже прочих суставов.

Коврик-излучатель имеет достаточно большую площадь, а значит, охватывает всю область применения. Это является одной из необходимых задач для облегчения симптоматики коксартроза.

Такая особенность может более успешно восстанавливать кровообращение не только в хрящевой ткани сустава, но и в мышцах, его окружающих.

В память аппарата заложено 79 программ, созданных для лечения сложных заболеваний не только опорно-двигательной, но и других систем организма.

Для одновременного воздействия на различные зоны в комплектацию аппарата входят несколько типов излучателей.

**Действие АЛМАГа-02 в составе комплексной терапии коксартроза направлено на:**

- улучшение кровоснабжения и питания хрящевой ткани,
- поддержание двигательной активности сустава,
- уменьшение болезненности в суставе,

#### АЛМАГ-02 применяют для лечения:

- коксартроза,
- травм крупных суставов, в том числе перелома шейки бедра,
- лимфедемы.

- отдаление или предотвращение операции по замене сустава,
- сохранение способности человека к самообслуживанию.

Немаловажным является тот факт, что АЛМАГ-02 – это физиотерапевтический аппарат, входящий в оснащение кабинетов лечебно-профилактических учреждений. Курс процедур при лечении коксартроза состоит обычно из 15 сеансов, а таких курсов может потребоваться несколько.

Домашнее использование аппарата может оказаться вполне оправданным при коксартрозе, который серьезно ограничивает движения или даже полностью лишает человека подвижности.



**ВЫГОДА ОТ 15.000 РУБ.!**

Реклама. 16+  
ОГРН 1026200861620.

#### АЛМАГ-02 по выгодной цене в аптеках Томска: ВНИМАНИЕ!

- **Томскфармация**  
ул. Герцена, 55 (Аптека №10), тел. 521-067.
- **Аптека Вита**  
ул. Учебная, 20, тел. 427-388.
- **Губернская аптека**  
пр. Ленина, 54, тел. 906-803.
- **Первая социальная аптека**  
– пр. Ленина, 87, тел. 510-211;  
– ул. Пушкина, 25а, тел. 654-867.

**В ноябре каждую пятницу в «Губернской аптеке» (пр. Ленина, 54) с 12.00 до 16.00 проводится БЕСПЛАТНАЯ консультация специалиста!**

Также заказать аппарат (в том числе наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

**Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13.**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.