

НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"
и будьте здоровы!



Дипломант Всероссийского конкурса
СМИ "Здоровая жизнь в здоровом
обществе" – 2006 г.

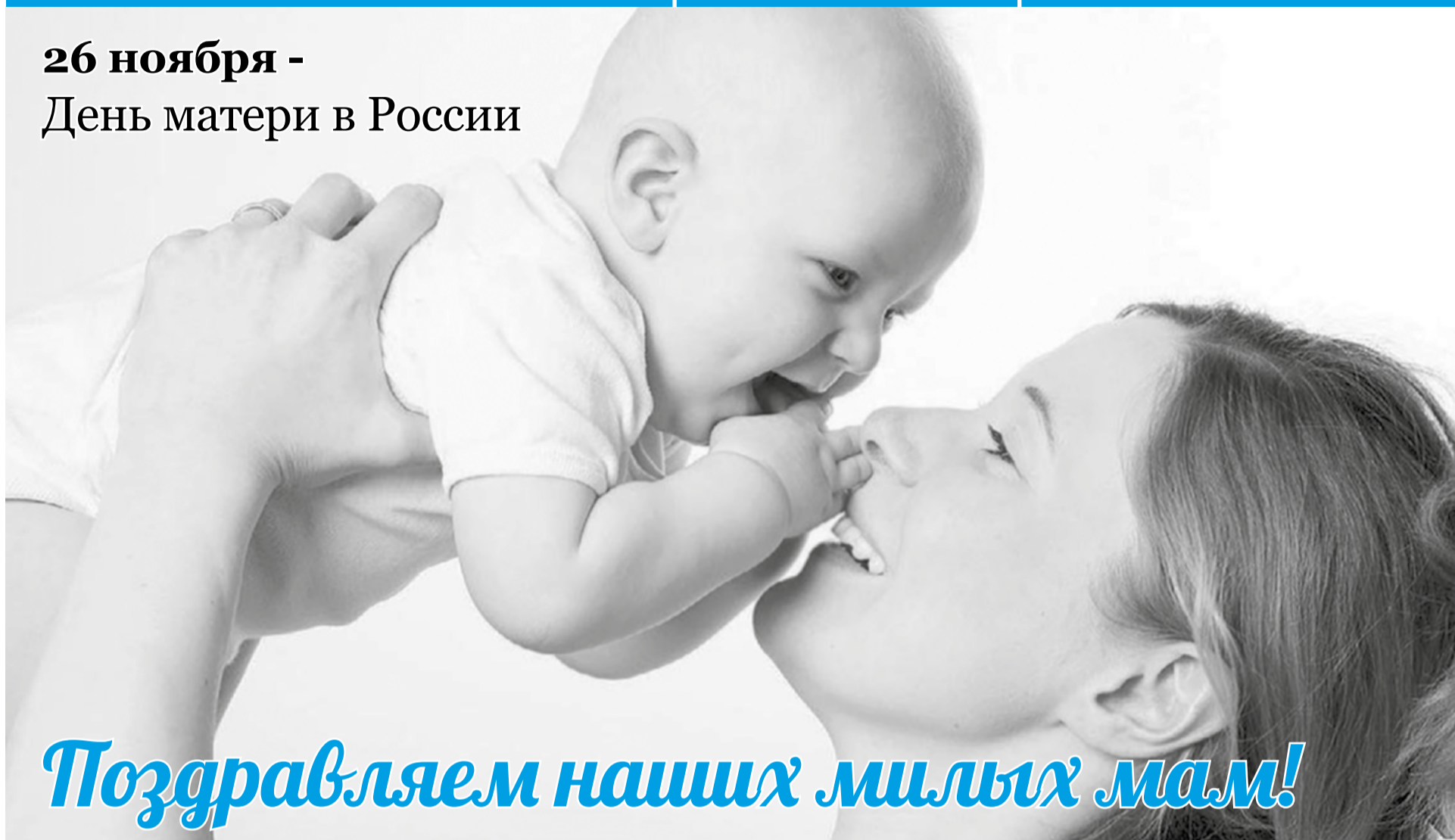
Ежемесячная медицинская газета

12+

Издается с января 1998 г.
Выходит в первую неделю месяца.

№11 (284) НОЯБРЬ, 2023

26 ноября -
День матери в России



Поздравляем наших милых мам!

МРТ ЭКСПЕРТ

Дорогие мамы!

Поздравляем вас с Днем
матери и желаем здоровья,
жизненной мудрости,
ангельского терпения,
взаимной любви
и домашнего уюта.

Спасибо вам за то
тепло, нежность,
ласку и заботу,
которые вы так
искренне отдаете
своей семье.

Желаем вам всегда
и везде чувствовать
себя нужными
и любимыми!



+ 7 (3822) 645-600 • пр-кт Ленина, 39

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама.

менеджер продаж

по направлению «Расходные материалы»

ВАКАНСИЯ

- ТРЕБОВАНИЯ:**
медицинское образование, опыт активных продаж от 1 года, знание ПК (1С, Word, Excel), опыт работы на электронных торговых площадках (желательно), хорошие коммуникативные и презентационные навыки, грамотная речь, самостоятельность, настойчивость, ориентация на результат.
- ОБЯЗАННОСТИ:**
продвижение и продажа медицинских расходных материалов и изделий медицинского назначения в ЛПУ; работа с торговыми площадками и подготовка тендерной документации для участия в конкурсах, аукционах, электронных торгах; готовность к поездкам по области.
- УСЛОВИЯ:**
режим работы – с 08.30 до 17.00, выходные дни – суббота, воскресенье; профессиональный коллектив; полное соблюдение ТК РФ.

Резюме высылайте в медицинскую компанию «Эвазмед»
по e-mail: evazmed@mail.ru, тел. 903-933.



ЭВАЗМЕД®
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

МЕДИЦИНСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для больницы и лабораторий

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ
СРЕДСТВА

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

ЛАБОРАТОРНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ

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.

ОГАУЗ «Родильный дом им. Н.А. Семашко»

ЛУЧШАЯ НАГРАДА

Заведующая акушерским отделением патологии беременности, врач – акушер-гинеколог высшей категории Оксана КИРСАНОВА более трех десятков лет предана одному учреждению – роддому им. Н.А. Семашко.

Оксана Валерьевна относится к тем людям, о которых говорят: «У нее одна запись в трудовой книжке». И это действительно так.

Свою профессию она выбрала еще в студенчестве: начиная с третьего курса мединститута стала работать в родильном доме №1 медсестрой-анестезисткой. В этом ей помог диплом медицинского училища с отличием. И вуз окончила также отлично, с красным дипломом. Интернатуру в 1991 году довелось проходить уже в роддоме им. Семашко, именно это учреждение стало ей вторым родным домом. Здесь она выросла в настоящего профессионала своего дела, авторитетного врача-акушера.

– Я начинала трудовую деятельность в наблюдательном отделении и родильном зале, – вспоминает Оксана Валерьевна, – училась у своих на-

ставников и уже тогда поняла, насколько сплоченный коллектив в учреждении, как уважительно относятся коллеги друг к другу, всегда готовы прийти на помощь.

Стремление и умение молодого врача всё делать на отлично отметило руководство и в 2009 году доверило Оксане Валерьевне возглавить отделение патологии беременности. В отделении 40 коек и дневной стационар. Беременных в последнее время стало меньше, но среди них растет число женщин с различными патологиями, так что в отделении одновременно бывает до 50 женщин. Благодаря дородовой госпитализации проводится детальное изучение особенностей течения беременности, обследование матери и плода с применением современных методов диагностики, а также психологическая поддержка беременной и ее семьи.

– Наше отделение помогает женщинам выносить беременность и подготовиться к родам, – отмечает заведующая. – Принимаем беременных начиная со срока 22 недели. Но мы не столько лечим заболевания, сколько наблюдаем за состоянием, осуществляем контроль за функционированием организма в соответствии с протоколами лечения.

Если состояние здоровья ухудшается, направляем пациентку в Областной перинатальный центр, и наоборот, из центра к нам поступают женщины, у которых улучшились медицинские показатели. Главным в работе акушера-гинеколога является сохранение плода на ранних сроках.

Оглядываясь на прожитые годы, Оксана Валерьевна говорит, что сейчас, конечно, стало легче работать в плане оказания медпомощи (раньше многие функции Перинатального центра осуществлял роддом) и в личном плане – сегодня у нее нет круглосуточных дежурств. Но ответственности не убавилось, отвечать приходится не только за себя, но и за весь коллектив.

– Коллегам я полностью доверяю, недаром сама рожала в своем роддоме, – делится Оксана Валерьевна. – Но жизнь идет вперед, нужно осваивать и внедрять новые методы диагностики и лечения, заботиться о профессиональном росте всего коллектива.

На вопрос о том, что держит ее столько лет в одном учреждении, она отвечает:

– Очень люблю свою работу! Как радостно бывает, когда твои пациентки благополуч-



Врач – акушер-гинеколог Оксана КИРСАНОВА

но родоразрешаются! В моей практике были случаи, когда на свет появлялись тройни, двойни – все мы в такой момент мобилизуемся на сто процентов и вместе с мамочкой радуемся появлению младенцев. Многие бывшие пациентки при встрече на улице узнают, здороваются, спасибо говорят, некоторые и цветы дарят – это дорогого стоит! И коллектив у нас профессиональный, с традициями, которым уже больше века, я рада,

что именно так у меня сложилась судьба.

Многолетний добросовестный труд врача Оксаны Кирсановой отмечен Почетной грамотой Министерства здравоохранения РФ, другими наградами, но для нее самой большой наградой является возможность отдавать все силы любимой работе, трудиться в замечательном коллективе, быть нужной своим будущим мамочкам.

Валентина АНТОНОВА

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Наталья МАЗУР, главный врач роддома им. Н.А. Семашко:

– Мы гордимся, что рядом с нами такой профессионал, как Оксана Валерьевна! Ценим ее за огромный опыт, умение разобраться в самых сложных ситуациях, уважаем за компетентность, основательность, эффективное руководство отделением!

В канун юбилея желаем ей крепкого здоровья и новых успехов в работе!

ОГБУЗ «Молчановская районная больница»

С ЗАБОТОЙ О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Обе наши героини – одни из лучших сотрудниц Молчановской райбольницы. Всю свою жизнь они посвятили сохранению здоровья маленьких пациентов. Это настоящие профессионалы своего дела, пример для подражания молодым коллегам.

Продолжая традиции

Врач – акушер-гинеколог высшей категории Ольга ЛИХАЧЁВА отдала работе в акушерском отделении больницы 37 лет своей жизни. Она сохраняет и приумножает традиции отделения, продолжая дело своих коллег и наставников в оказании помощи беременным женщинам на самом высоком уровне.

В Молчановской больнице Ольга Сергеевна начала работу в 1986 году после окончания лечебного факультета СГМУ по специальности «Акушерство-гинекология».

Отделение тогда было большое, в течение года здесь принимали около 400 родов. Наставником молодого специалиста стала заведующая отделением, врач – акушер-гинеколог с золотыми руками Надежда Александровна Баранская. Ее богатый опыт наша героиня перенимала, ассистировав мэтру на самых сложных операциях: удаление матки, удаление маточной трубы из-за внематочной беременности, кесарево сечение и др. С годами пришло мастерство, особая интуиция хирурга, но, по признанию Ольги Сергеевны, легкое волнение во время операций присутствует до сих пор. Так же как и чувство радости после первого послеоперационного осмотра пациентки, когда видны результаты операции.

– В сельском здравоохранении врач должен быть универсалом, – объясняет Ольга Лихачёва. – Я не только оперирую, но и веду прием в женской консультации, работаю в гинекологическом отделении. Здесь ты постоянно готов к любым ситуациям. Однажды мне с коллегами пришлось оперировать женщину с внематочной беременностью прямо в ФАПе, а, чтобы па-



Зав. акушерским отделением Ольга ЛИХАЧЁВА

циентка не скончалась от большой потери крови, мы сдавали кровь и тут же делали ей переливание.

В 2006 году Ольге Лихачёвой, как опытному и ответственному специалисту, доверили возглавить коллектив акушерского отделения. Так как рождаемость на селе сегодня невысокая, то и отделение небольшое: рассчитано на 9 коек и два родзала. В течение года здесь принимают более 100 родов. Однако профессиональная подготовка кадров отделения и его техническое оснащение позволили открыть здесь в 2020 году межрайонный перинатальный центр, который обслуживает сегодня четыре района области.

– Ольга Сергеевна выстроила работу врачей отделения настолько грамотно и четко, что за последние 15 лет здесь не было случаев материнской, а за 10 лет – младенческой смертности, – рассказывает **главный врач Молчановской больницы Максим ДЕМАКОВ**. – Она внедрила в практику еженедельные тренинги для отработки действий коллектива в условиях выбранной критической ситуации. По ее инициативе один родзал был дооснащен в



Врач-педиатр, врач ОВП Евгения БАРСУКОВА

операционную. Освоила гинекологические пластические операции, которые улучшают качество жизни рожениц. За безупречную работу Ольга Сергеевна награждена почетными грамотами различного уровня, в том числе Минздрава РФ.

– Я всегда спешу на работу с удовольствием, а это может быть в выходные, и ночью, и в отпуске, – говорит Ольга Лихачёва. – Расстраиваюсь только, когда беременные не выполняют наши рекомендации, что негативно влияет на здоровье новорожденного. Считаю, что в моей профессии самое главное – любовь к людям. Именно она дает силы и энергию спасать мамочек и их детей.

Незаменимый врач

Врача общей врачебной практики Евгению БАРСУКОВУ прекрасно знают и ценят все жители села Могочино. Вот уже 31 год она лечит здесь детей, а в последние годы еще и взрослых. В 1992 году она приехала в участковую больницу Молчановской ЦРБ в с. Могочино, чтобы завершить свое обучение в интернатуре по педиатрии, а потом осталась здесь работать.

– Я сама из села, поэтому уклад сельской жизни мне привычен, – вспоминает врач. – Сложным для меня было то, что я оказалась в больнице единственным участковым педиатром, на котором лежит вся ответственность за здоровье 1200 ребятишек. Я очень благодарна за помощь в то время районному врачу-педиатру Татьяне Федоровой, главному врачу Молчановской больницы Людмиле Быстрицкой, которые всегда находили время, чтобы помочь мне советом.

Когда в 2005 году количество детей в Могочино уменьшилось и встал вопрос о закрытии педиатрического участка, она не бросила своих подопечных, а прошла переобучение на врача общей врачебной практики. Теперь она лечит детей и их родителей, это около 4100 пациентов.

Заботу у врача ОВП очень много, лишней раз отдохнуть некогда. В первой половине дня нужно принять пациентов, собрать документы для оформления инвалидности, оформить направления на госпитализацию. После обеда съездить по вызовам, а еще доставить по адресам рецепты. У пациентов на дому – вовремя распознать ухудшение и направить в стационар. При этом она успевает найти подход не только к детям, но и к родителям, нивелировать любые конфликты, мотивировать семью на приверженность лечению.

График работы у нее ненормированный, ведь проблемы со здоровьем у пациентов могут возникать и ночью, и в выходные. И в отпуске Евгения Викторовна всегда на телефоне, чтобы проконсультировать замещающих ее фельдшеров или терапевтов.

– Выдерживает такую напряженную работу только человек, который искренне любит свою непростую профессию, – говорит **главный врач Максим ДЕМАКОВ**. – Евгения Викторовна трудолюбива и ответственна, душой болеет за своих пациентов. Награждена грамотами администрации Молчановской больницы, департамента здравоохранения области.

– Я пришла в профессию, чтобы помогать людям, – говорит врач Барсукова. – Буду делать это, пока хватает сил.

НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН

ПРАВО НА ДОСТУПНУЮ ПОМОЩЬ

В этом году День психического здоровья был посвящен теме «Психическое здоровье – одно из универсальных прав человека». Выбор тематики неслучаен, так как каждый человек, страдающий психическим расстройством, имеет право на доступную, удобную и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и полноценную интеграцию в жизнь общества.

Борьба с психическими расстройствами

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно каждый восьмой человек, живущий на планете, обращается за психиатрической помощью. Около 70% лиц, имеющих психические расстройства, не всегда ее получают своевременно и в необходимом объеме. В развитых странах этот показатель составляет 60%, в странах с низким достатком и уровнем жизни – 15%.

Несмотря на высокую распространенность психических расстройств, лечение других заболеваний часто считается более приоритетным, чем охрана психического здоровья, а объем средств, выделяемых на финансирование психиатрической помощи, в общей сумме бюджетного финансирования здравоохранения составляет менее 2% (ВОЗ, 2022).

Дискриминация и стигматизация людей с психическими расстройствами являются значимыми проблемами в сфере охраны психического здоровья, борьба с ними входит в число приоритетных задач Всемирной психиатрической ассоциации. Из-за боязни стигматизации

люди, имеющие психические расстройства, либо поздно обращаются к специалисту, либо не обращаются вообще. В результате снижается качество их жизни, нарушается социальное функционирование в обществе.

Главный способ противостоять стигматизации и защитить права пациента с психическими расстройствами – это повышение образовательной культуры общества с обоснованием и предоставлением достоверной, в том числе научно обоснованной, информации. Ежегодно проводимый в цивилизованных странах День психического здоровья является одним из способов освещения данных проблем.

В день открытых дверей

С 1993 года осенью по многолетней традиции в клинике НИИ психического здоровья проводится день открытых дверей, в этом году он проходил 7 октября.

В этот день все желающие смогли получить консультации психиатра, психолога, нарколога, психотерапевта. Прием вели профессора, врачи высшей квалификационной категории, функционировал весь лабораторно-диагностический комплекс, при необходимости



осуществлялись консультации невролога, терапевта.

Рассказывает **главный врач клиники НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ Валентина ЛЕБЕДЕВА:**

– За помощью к нам обратились 136 человек, проживающие в Томске и Томской области. По результатам консультативного приема и анкетного скрининга, 75% пациентов обратились за консультацией в психиатрическое учреждение впервые в жизни (в прошлом году таких было 60%), 25% пациентов – повторно (в 2022 году – 40%). Как обычно, преобладали пациенты возрастной группы 60-70 лет (49%), лиц в возрасте 25-45 лет было 25%, в возрасте от 18 до 25 лет – 15%. На стационарное лечение направлены 58% обратившихся.

Причинами ухудшения психического здоровья были нарушения межличностных отношений, конфликтные ситуации в семье, на работе, разводы, утраты значимого близкого человека, ятрогении. У пациентов возрастной

группы (60-70 лет) это хроническая церебральная сосудистая патология с эмоциональными и когнитивными нарушениями, тревожные (тревожно-фобические, тревожно-ипохондрические) расстройства, обусловленные снижением качества жизни из-за тяжести соматического здоровья.

Директор НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН, академик РАН, профессор Николай БОХАН отметил:

– По-прежнему сохраняется высокий показатель количества пациентов с постковидным синдромом с доминированием тревожных, тревожно-фобических и когнитивных расстройств. У 10% обратившихся звучала проблема недостаточной доступности своевременного получения консультативной помощи узких специалистов общесоматической сети, в частности невролога.

В День психического здоровья количество пациентов с постковидным синдромом составило 37%, что указывает на актуальность продолжения из-

здоровье души

- По возможности оградите себя от негативной информации – не смотрите фильмы с насилием, душеспасительные передачи по ТВ, не общайтесь с негативно настроенными людьми.
- Используйте соцсети с осторожностью.
- Перестаньте критиковать всё подряд.
- Не поддавайтесь унынию, какими бы тяжелыми не представлялись обстоятельства.
- Не сравнивайте себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня.
- Положительно, с позитивом воспринимайте жизнь во всех ее проявлениях!
- Не забывайте про правильное питание, хороший сон, физическую нагрузку, приятные впечатления и общение с интересными, доброжелательными людьми!
- Помните, что психически и психологически здоровый человек разумен, защищен от ударов жизни.

учения данной проблемы с созданием комплексных реабилитационных программ для этой категории лиц.

В целом наши мероприятия в День психического здоровья дают возможность всем желающим получить бесплатную квалифицированную психиатрическую помощь, повысить информированность населения о праве получать качественные услуги и поддержку в области охраны психического здоровья.

Нам, специалистам, они позволяют провести анализ причинной обусловленности психических расстройств, разрабатывать превентивные общемедицинские программы, ориентированные на повышение качества жизни населения и профилактику психических расстройств.

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ НАРКОТИКОВ

Ежегодно в мире отмечают День детского здоровья (в этом году 2 октября) и Всемирный день ребенка (20 ноября). Эти праздники направлены на формирование благополучной среды, укрепление здоровья детей и подростков.

Под здоровьем принято понимать состояние физического, психического, психологического и социального благополучия. Одним из серьезных психических расстройств у детей и подростков является зависимость от наркотических и психотропных веществ.

Болезненная зависимость

Дети и подростки могут поддаться искушению попробовать эти вещества из желания быть принятыми в компанию, чтобы считаться «своими», а также для новых ощущений, чтобы «найти себя», ощутить независимость от родителей.

Употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, летучие органические растворители) ведет к психическим и поведенческим расстройствам. **Ранние признаки употребления наркотических веществ:**



Людмила ТРЕФИЛОВА

- резкое снижение веса;
- подросток пьет много воды;
- утрата аппетита или другие изменения пищевого поведения;
- бессонница, смена режима (ночью подростку не удается уснуть, в дневное время он спит либо же находится в полусонном

состоянии);

- перепады артериального давления;
- расстройства в работе ЖКТ (запор сменяется диареей).

Изменения в поведении – появление новых друзей, смена манеры общения могут стать первыми сигналами о формировании наркомании:

- у зависимого резко изменяются интересы – любимые хобби отходят на второй план, он не хочет говорить о своих прежних увлечениях;
- меняется круг общения, со старыми товарищами подросток почти не общается, может появиться новая подозрительная компания;
- подросток скрытен, подозрителен, старается не делиться с родными переживаниями, ни о чем не рассказывает;
- появляется рассеянность, заторможенность (может пребывать в той же самой позе подолгу), случаются провалы в памяти;
- изменяется манера речи – подросток говорит отрывками, отделяясь короткими фразами, часто молчит;
- отмечаются сложности с

учебой, пропуски занятий;

- принимающий запрещенные вещества становится раздражителем, замкнут;
- присутствуют значительные перемены настроения и состояния – от эйфории и безмятежности до нервозности, скандалов;
- в речи могут появиться специфические слова – «травка», «колеса», «соль» и др.;
- подросток просит дать денег под различными предлогами, позже может даже уносить вещи из дома.

Что делать родителям?

Куда обращаться, если у близких подростка возникли обоснованные подозрения? Прежде всего желательно сделать лабораторные анализы на содержание в них наркотических веществ. И при необходимости обратиться за профессиональной помощью в наркологический диспансер.

В Томском областном наркологическом диспансере работает **наркологический кабинет по обслуживанию детского населения**. Здесь вы можете анонимно получить консультации врача – психиатра-нарколога и

специалиста-психолога.

Опытные специалисты с многолетним стажем работы с подростками проведут клинико-диагностическое, психологическое и химико-токсикологическое исследование вашего ребенка. Окажут профилактическую, при необходимости лечебную помощь несовершеннолетним как на ранней стадии, так и на стадии длительного злоупотребления различными психоактивными веществами. Также здесь проводят поддерживающее, противорецидивное лечение подростков.

Помните, что профилактическое наблюдение у нарколога никак не отразится на поступлении в вуз, колледж или на последующей работе. При устойчивой положительной динамике в течение года подростка снимут с учета.

Обращайтесь к нам за помощью, мы сделаем всё, чтобы сохранить здоровье подростка!

Людмила ТРЕФИЛОВА, заведующая отделением профилактики и обслуживания детского населения ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

ОГБУЗ «Парабельская районная больница»

ДЕТСКИЙ ВРАЧ – ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИЯ!

Заведующая педиатрическим отделением Парабельской районной больницы Алёна Бесчасткина – единственный врач-педиатр в своем отделении. Однако это не помешало ей сделать отделение образцовым. С энтузиазмом и искренней заботой она спасает здесь жизни маленьких пациентов.

После окончания школы Алёна планировала связать свою жизнь с фармацевцией – очень любила точность и порядок. Но на подготовительных курсах в СибГМУ лектор – врач-педиатр, профессор Татьяна Кривоногова – так увлекательно рассказывала о своей работе с детьми, что Алёна решила подать документы на педиатрический факультет.

Окончив вуз, вслед за мужем уехала в Парабельский район. В 2004 году на базе Парабельской райбольницы окончила интернатуру по направлению «Педиатрия», а затем трудоустроилась здесь участковым врачом-педиатром.

– Мне, как городской жительнице, было сложно привыкать к особенностям сельской жизни, – говорит Алёна Бесчасткина. – А вот от работы с детьми получала большое удовольствие!

В поликлинике Алёна Бесчасткина трудилась до 2014 года, лечила 800 ребятишек, прикрепленных к ее участку. Как и многие сельские врачи, освоила смежную специальность – прошла обучение на врача УЗ-диагностики, что стало хорошим подспорьем в работе.

– В какой-то момент я осознала, что семья страдает от моего трудолюбия, поэтому взяла перерыв, пока дети не подросли, – рассказывает врач. – В 2017 году вернулась к любимой педиатрии на вакантную должность заведующей педиатрическим отделением Парабельской больницы.



**Врач-педиатр
Алёна БЕСЧАСТКИНА**

Детское население на селе сокращается, поэтому педиатрическое отделение небольшое. Алёна Бесчасткина руководит коллективом из 10 человек среднего и младшего медицинского персонала. Отделение рассчитано на 8 коек, в год здесь проходят лечение около 130 ребятишек.

– Бывает, что в палатах лежат один-два пациента, но, как правило, они находятся в тяжелом состоянии, требующем многочасового наблюдения, – рассказывает Алёна Александровна. – Типичный случай – маленький пациент из района в тяжелом состоянии, а погода нелетная – санавиация не может доставить его

в Томск. Везут ребеночка к нам, чтобы мы стабилизировали его состояние. Ближайший роддом – в селе Каргасок, поэтому в экстренных случаях приходится принимать роды на базе нашей больницы. Оказываем помощь недоношенным новорожденным. Один такой недоношенный малыш – мой самый памятный пациент. Он поступил к нам из-за проблем с дыханием, в какой-то момент у меня на руках он перестал дышать. Сложно передать словами все мои чувства, пока я бежала с ним на руках до реанимационного отделения. К счастью, нашим реаниматологам удалось его спасти!

Пациентов педиатрическое отделение принимает круглосуточно, поэтому заведующая всегда на связи. Также в любое время ей могут позвонить участковые педиатры из поликлиники, чтобы проконсультироваться.

– В свою очередь я также вне зависимости от времени суток консультируюсь с коллегами из Детской больницы №1, БСМП №2, Областной детской больницы, – рассказывает врач-педиатр. – Если речь идет о жизни ребенка, тут нет места промедлению!

Благодаря такому ответственному подходу к лечению маленьких пациентов с момента начала руководства Алёной Бесчасткиной отделением здесь не было ни одного случая детской смертности, а со стороны родителей – ни одного нарекания на ее работу.

Ее добросовестный труд отмечен благодарностями администраций Томской области, Парабельского района, почетной грамотой департамента здравоохранения Томской области.

– Я считаю, что врач-педиатр – замечательная профессия! – говорит Алёна Бесчасткина. – Главная награда в нашей непростой работе – выздоровевшие дети!

Марина ДИАМАНТ

ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ

В Томской области более семи тысяч медработников получили соцвыплаты с начала 2023 года, общая сумма составила 403,5 миллиона рублей.

Напомним: ежемесячные социальные выплаты для медицинских работников ввели в России с 1 января 2023 года. Сообщалось, что суммы надбавок будут зависеть от рода деятельности медработника и варьироваться от 4,5 до 18,5 тысячи рублей.

С начала 2023 года специальные выплаты в Томской области перечислили 7823 медработникам на сумму свыше 403,5 миллиона рублей.

Выплата производится автоматически – на основании данных от медорганизаций. По итогам каждого месяца они обязаны формировать электронный реестр работников, имеющих право на получение выплаты, и передавать эту информацию СФР.

Наибольший размер соцвыплаты – 18,5 тысячи рублей – предусмотрен для врачей центральных, районных и участковых больниц.

Врачи поликлиник и других амбулаторных учреждений первичного звена здравоохранения должны получать 14,5 тысячи рублей, а врачи станций или отделений скорой медицинской помощи – 11,5 тысячи.

Для медсестер центральных, районных и участковых больниц предусмотрены 8 тысяч рублей, для фельдшеров и медсестер скорой – 7 тысяч, для медработников поликлиник со средним образованием – 6,5 тысячи рублей.

Для младшего медперсонала размер выплаты установили в 4,5 тысячи.



ЛЕЧИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ: гражданская продукция от оборонки

Лечим!

В числе самых известных и знаковых из всей линейки гражданской продукции медицинского назначения АО «НИИПП» – медицинская капсула «Сибирium» и аппарат для физиотерапии «Геска». Разработанные совместно томскими учеными-медиками и инженерами, эти медицинские изделия известны не только в России, но и в разных уголках мира. В связи с повышенным спросом НИИПП сегодня наращивает объемы выпуска этих медицинских изделий.

Автономный электростимулятор желудочно-кишечного тракта (АЭС ЖКТ) «Сибирium» – обновленная версия медицинского устройства, имевшего ошеломительный успех в России и за ее пределами. Капсулы применяются при нарушении моторно-эвакуаторной функции ЖКТ, в том числе у больных с послеоперационным парезом и динамической непроходимостью



кишечника (сегодня это актуально в госпиталях для лечения военнослужащих, пострадавших в ходе специальной военной операции), а также в комплексной терапии больных сахарным диабетом 1-го и 2-го типов, отягощенным пониженной моторикой желудочно-кишечного тракта. Помимо классической капсулы выпускаются электростимуляторы с функцией эндогенного электрофореза ионов цинка и хрома. Модификация электростимулятора – устройство «Электрон» – предназначена для стимуляции электрическими импульсами органов малого таза.

Физиотерапевтический аппарат «Геска» применяется как в домашних условиях, так и в стационарах. В аппарате используются два вида излучения – красное и инфракрасное. Красное эффективно для лече-

ния кожных заболеваний и послеоперационных ран, при лечении язв диабетического происхождения, герпеса, угрей, акне, ссадин и ушибов. Инфракрасное излучение более эффективно для снятия боли в суставах, лечения бурсита, ревматизма. Ни то ни другое излучение не оказывает побочного воздействия. В результате использования «Гески» улучшаются качественные показатели крови, ускоряются процессы регенерации периферического нерва, костной соединительной ткани, слизистой оболочки. Аппараты «Геска» в целом оказывают противовоспалительное, противоболевое и ранозаживляющее действие.

Смотрим!

В 2023 году АО «НИИПП» завершает регистрацию и выводит на рынок новый **программно-аппаратный комплекс «Смотр»** для дистанционного медицинского осмотра. В частности, устройство востребовано для предрейсового



осмотра водителей. Комплекс измеряет температуру тела и артериальное давление, проводит тест на наличие алкоголя и психические реакции, позволяет врачу в режиме реального времени с помощью видеокамеры наблюдать за состоянием и реакциями проходящего осмотра. АО «НИИПП» принимает заказы, готово предоставить «Смотр» для опытных производственных испытаний.

Реклама.

Приобрести приборы медицинского назначения АО «НИИПП» можно по адресу:

г. Томск, ул. Красноармейская, д. 99-а.

Тел. 8 (3822) 288-288, Факс: 8 (3822) 555-089.

E-mail: niipp@niipp.ru, сайт – shop.niipp.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БОЛЬ В СВОИ ВОРОТА!

Ребенок сломал руку или ногу: как помочь ему быстрее вернуться к нормальной жизни?

«Мой сын Павлик, ему 10 лет, чуть ли не с пеленок занимается футболом. Гордится, что вратарь, мечтает о залитом солнцем стадионе Барселоны! А когда его отобрали для участия во все-российском детско-юношеском турнире, прыгал от восторга! И надо же – на тренировке Павлик неудачно попытался отразить мяч и получил перелом кости левого предплечья со смещением лучевой кости. Вот так «съездил» на соревнования...»

Как же он переживает! И рука без конца ноет – боюсь переборщить с обезболивающими. Как помочь сыну быстрее вернуться в строй, в спорт? Турнир мы упустили, но впереди детская Лига чемпионов...»
Марина С., г. Москва

«Вне игры»

Крик души мамы пострадавшего ребенка понять легко! Порой просто невыносимо видеть его страдания – и физические, и психологические...

Ведь, помимо того, что перелом – это очень болезненно и дискомфортно, дети еще и могут катастрофически отстать от сверстников в учебе, упустить массу возможностей и даже испытывать чувство ущербности. От взрослого в такой ситуации нужны не только любовь и сочувствие, но и конструктив!

1. В первую очередь лечение детских переломов включает фиксацию поврежденной конечности с помощью гипса, чтобы восстановить анатомию кости.

2. Второй важный этап лечения – реабилитация, направленная на скорейшее восстановление двигательных функций. Отсутствие качественных реабилитационных мероприятий – одна из причин детской инвалидности!

«Защитники» для вратаря

Как правило, реабилитация после травмы ведется по трем направлениям:

- 1) лечебная физкультура,
- 2) массаж,
- 3) физиотерапия.

Но ЛФК и массаж можно делать только после снятия гипсовой повязки, зато физиотерапию импульсным магнитным полем рекомендуется начинать уже на следующий день после травмы – оно проникает и через одежду, и даже через гипс!

В чем суть работы магнитотерапии? В ценной способности ускорять текучесть крови и обмен веществ, улучшать насыщение костно-мышечной ткани питательными элементами.

А для того, чтобы сделать курсовое лечение для ребенка комфортным, специалисты ЕЛА-



МЕД (российский завод-производитель) разработали портативный АЛМАГ+. Этим удобным и простым аппаратом можно лечиться не только в больнице, но и дома, приобретя в личное пользование!

АЛМАГ+ дает возможность:

- устранить отек, воспаление и боль;
- ускорить рассасывание гематомы и заживление ран;
- стимулировать образование костной ткани и регенерацию мышц;

- сократить время иммобилизации (неподвижности) конечностей;

- разработать «закостеневшие» суставы после снятия гипса;

- избежать атрофии тканей и сепсиса.

ВНИМАНИЕ! Металлические конструкции, совмещающие костные отломки, противопоказанием не являются!

Счёт 5:0!

1. Благодаря специальному режиму для обезболиваю-

щего и противовоспалительного эффектов АЛМАГ+ способен снизить потребность в анальгетиках, тем самым убережет нежную слизистую детского желудка, почки и печень от их побочного вреда.

2. АЛМАГ+ не вызывает аллергии и привыкания, мягко действует прямо на очаг поражения, подходит даже детям от 1 месяца жизни.

3. Сочетается с лекарствами, массажем, ЛФК и способствует усилению их совместного действия.

4. Лечебные индукторы можно накладывать линейкой, спирально, ковриком 2 на 2 – как того требует поврежденная область.

5. Главное, что АЛМАГ+ способен значительно ускорить реабилитацию после травм, восстановить мышечные силы и подвижность, вернуть пострадавших к здоровой, активной жизни!

Так что, если в семье есть дети, спортсмены, пожилые люди, очень предусмотрительно иметь аппарат под рукой, чтобы экстренно воспользоваться им в случае необходимости.

АЛМАГ+. Для ускоренного восстановления после травм!

АЛМАГ+ по выгодной цене в аптеках Томска:

- «Аптека ВИТА»,
- «Первая Социальная аптека»,
- «Томскфармация»,
- «Авиценна»,
- «Центральная»,
- «Воскресенская»,
- «Живая аптека»,
- «Планета здоровья».

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. Реклама.

КАК ИЗБЕЖАТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета. От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным патологиям.

Это заставляет многих задаваться вопросом относительно того, как минимизировать риски развития диабета. Профилактика является лучшим способом сохранения как собственного здоровья, так и здоровья своих близких. Данный аспект особенно важен, с учетом того, что многие люди имеют предрасположенность к болезни. Это означает, что сахар высокой, но еще не достигает того уровня, когда у пациента диагностируют диабет.

Что нужно делать?

№1. Отказаться от рафинированных углеводов и сахара. Пересмотр собственного рациона – это первый шаг на пути к профилактике диабета. Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок к развитию заболевания.

№2. Заниматься спортом на регулярной основе. Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной железе не вырабатывать этот гормон в больших количествах.

№3. Сделать воду основным источником поступающей жидкости. Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, особенно покупные, содержат сахар, консерванты.

№4. Привести вес в оптимальную норму. Диабетом страдают не только люди с избытком массы тела, но именно они составляют подавляющее большинство.

№5. Отказаться от курения. Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабета вто-



рого типа. Это касается и активного, и пассивного курения.

№6. Попробовать низкоуглеводное диетическое питание. Рацион с низким содержанием углеводов еще называют кетогенной диетой.

№7. Питаться малыми порциями. Это касается как диетического, так и обычного питания. Порции блюд, выкладываемые на тарелку, должны быть малы.

№8. Перейти от сидячего к активному образу жизни. Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни.

№9. Употреблять богатую клетчаткой пищу. Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне.

№10. Не допускать дефицита витамина D. Холекальциферол представляет собой один из наиболее важных витаминов, принимающих непосредственное участие в контроле сахара в крови.

№11. Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку. Считается, что добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета.

№12. Пить чай и кофе. Наряду с водой необходимо включать в ежедневный рацион кофе и чай.

ДЛЯ ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ

- ГЛЮКОМЕТРЫ, ТЕСТ-ПОЛОСКИ
- ПРОКАЛЫВАТЕЛИ, ЛАНЦЕТЫ
- ШПРИЦ-РУЧКИ, ИГЛЫ
- РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИНСУЛИНОВЫХ ПОМП
- ЛЕЧЕБНЫЕ ПОВЯЗКИ, КРЕМЫ
- ВИТАМИНЫ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- АРЕНДА ГЛЮКОМЕТРОВ • СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
- КОНСУЛЬТАЦИИ • ДОСТАВКА НА ДОМ

«Диабетцентр»:

ул. Нахимова, 11, оф. 103

т. 41-22-95



ОБМЕН ГЛЮКОМЕТРОВ ПО ГАРАНТИИ

Уважаемые жители Томска!

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

проводится полное исследование ВСЕГО ОРГАНИЗМА

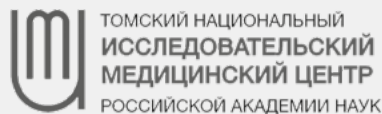
Исследование позволяет выявить причины возникновения болезни, исследуются все органы, определяются паразиты, аллергены, гормональные нарушения и другие заболевания.

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

После исследования составляется индивидуальная программа оздоровления и проводится консультация специалиста.

Показывает на **95%** точный результат

Справки и запись по тел. 93-79-88.



ТОМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

За значительный вклад в развитие региональной медицины сотрудники НИИ онкологии ТНИМЦ РАН отмечены дипломами лауреатов премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры.

АВТОРИТЕТНЫЙ РАДИОЛОГ

Заведующая отделением радиотерапии, доктор медицинских наук, профессор РАН Жанна СТАРЦЕВА – признанный специалист в российском масштабе.

Рабочий день у Жанны Александровны четко распланирован: с утра она занимается клинической работой, руководством работы отделения. Сюда входят и консультации больных – не только томичей, но и жителей разных регионов. Затем – научные исследования, участие в различных онлайн-форумах, а еще работа по региону Сибири и Дальнего Востока, так как профессор Старцева является внештатным радиотерапевтом по Сибирскому федеральному округу и вице-президентом Российской ассоциации терапевтических радиационных онкологов.

– Я хорошо себя чувствую, когда работаю, – признается лауреат, – вообще даже в отпуске занимаюсь делами.

Удивительная работоспособность – черта характера нашей героини. А увлечение науками, особенно связанными с медициной, началось в школе. Логичным было поступление и отличная учеба в Томском медицинском институте. Именно там она познакомилась с наукой онкологией, занимаясь в студенческом кружке. С этого времени вопроса, где начинать свой профессиональный путь, не было. Для достижения своей мечты понадобилось упорство и целеустремленность.

В НИИ онкологии она пришла в 2001 году и за время работы прошла путь от младшего на-

учного сотрудника до ведущего научного сотрудника, а в 2010 году возглавила отделение радиотерапии.

– Мы занимаемся лучевой терапией – это метод лечения пациентов с помощью ионизирующего излучения, – поясняет заведующая. – Облучение является одним из основных методов в онкологической практике и применяется для многих видов опухолей как самостоятельный метод, так и в сочетании с другими. Эффект облучения состоит в нарушении процессов саморегуляции в злокачественных клетках, прекращении их кровоснабжения, что с течением времени приводит к гибели опухоли.

Первые научные исследования нашей героини были посвящены лучевой терапии различными видами ионизирующего излучения в комплексном лечении больных раком молочной железы, на эту тему в 2002 году была защищена кандидатская и через 6 лет – докторская диссертация. Предложенные современные методики позволили повысить эффективность комплексного лечения сложного контингента больных.

Позднее спектр исследований расширился: доктор наук Жанна Старцева занимается фундаментальными разработками режимов лучевой терапии для различных видов ионизирующего излучения у больных злокачественными



Заведующая отделением радиотерапии, доктор медицинских наук, профессор РАН Жанна СТАРЦЕВА

новообразованиями различных локализаций. Например, за последние годы под ее руководством разработана и внедрена в клиническую практику оригинальная методика терморadioхимиотерапии. Она позволила на 35-45 % увеличить число полных регрессий опухоли и исключить хирургический этап лечения у 40 % больных, в 2,5 раза увеличить частоту выполнения органосохраняющих оперативных

вмешательств. При использовании данного метода отмечается повышение показателей безрецидивной выживаемости и положительная тенденция в сторону увеличения пяти- и десятилетней общей выживаемости у больных раком прямой кишки, легкого, шейки матки и саркомами мягких тканей.

Полученная методика внедрена в 16 онкоцентрах России, что является весомым достижением.

цифры

Среди учеников Ж.А. Старцевой – два доктора и семь кандидатов наук, она является автором более 550 публикаций, в том числе пяти монографий, имеет 26 патентов РФ на изобретения и 16 свидетельств о государственной регистрации баз данных.

Жанна Александровна занимается также другими поисковыми и фундаментальными научными исследованиями. Активно сотрудничает с разными НИИ при ТПУ, НИИ медгенетики, еще недавно – с зарубежными коллегами. Своим главным наставником считает директора НИИ, академика Е.Л. Чойнзона.

– Учусь у него отношению к работе, требовательности прежде всего к себе, а потом к коллегам, сопереживанию больным, – замечает лауреат.

Ее работа уже была отмечена премией Томской области в 2007 году, но тогда, признается наша героиня, это был скорее аванс на будущее. Сегодняшняя же награда для нее более весома, так как «есть плоды труда, которые имеют значение и отражают определенный путь в науке».

Пожелаем Жанне Александровне новых успехов на этом творческом пути!

ВРАЧ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

Заведующая общеклиническим отделением, терапевт-кардиолог и врач функциональной диагностики высшей категории Светлана ДОБНЕР – профессионал с широкими компетенциями.

Сегодня требуются врачи новой формации – специалисты с широким кругозором, стремящиеся к постоянному самосовершенствованию, активно внедряющие новые достижения медицинской науки в практику и на основе практического опыта делающие научные выводы.

Именно таким врачом и является Светлана Добнер. Это врач-универсал. После окончания вуза и интернатуры она работала участковым терапевтом в поликлинике ТНЦ СО РАН, затем в качестве повышения квалификации прошла первичную специализацию по кардиологии и по функциональной диагностике.

За 10 лет работы в поликлинике Светлана Юрьевна стала настоящим врачом-профессионалом широкого профиля. Но этого для нее оказалось мало. В 2011 году она перешла на работу в клинику НИИ онкологии врачом-кардиологом и по совместительству врачом функциональной диагностики. После повышения квалификации по терапии работала и врачом-терапевтом клиники НИИ.

Что ее двигало?

– Любознательность и желание оказывать людям квалифицированную помощь, – признается лауреат. – И еще перфекционизм, до всего хочется дойти самой.

Кстати, в медуниверситете ей очень нравился предмет «Фармакология», который обычно с трудом дается студентам.



Заведующая общеклиническим отделением, терапевт-кардиолог и врач функциональной диагностики Светлана ДОБНЕР

Но, видимо, скрупулезность и настойчивость в характере Светланы Юрьевны помогли ей осваивать сложные медицинские науки.

Неудивительно, что именно ей поручили в феврале 2019 года руководство вновь созданным общеклиническим отделением (ОКО) клиники.

– Моя работа, как заведующей ОКО,

врача клиники, – это не только назначение адекватной лекарственной терапии больным со злокачественными опухолями, но и индивидуальный подход к каждому в соответствии с психологическими особенностями пациента, а также создание максимального эмоционального комфорта во время прохождения химиолучевой терапии, – рассказывает врач. – Во время консультаций онкологических пациентов мы часто выявляем обострения хронических заболеваний (язвенная болезнь желудка, пневмония, гипертонический криз и т. д.), которые могут быть препятствием для начала противоопухолевой терапии. В таких случаях моя помощь как врача-терапевта необходима в максимальном объеме и в короткие сроки.

Владение несколькими специальностями, знание особенностей онкологических заболеваний помогают Светлане Юрьевне правильно ставить диагнозы и своевременно назначать эффективное лечение сопутствующих заболеваний.

Но Светлана Добнер не только классный специалист, но и умелый организатор. В коллективе под ее руководством 20 сотрудников, из них 13 – врачи различных специальностей (в том числе четыре кандидата медицинских наук).

Работа в отделении очень напряженная, только в прошлом году специалисты

Владение несколькими специальностями, знание особенностей онкологических заболеваний помогают Светлане Юрьевне правильно ставить диагнозы и своевременно назначать эффективное лечение.

оказали более 17 тысяч различных консультаций. Заведующая признается, что, как руководитель, она демократична по отношению к коллегам, но к своей работе и работе подчиненных очень требовательна. Особого напряжения сил потребовала пандемия COVID-19, когда приходилось не только заниматься пациентами, но и проводить консультации онлайн и на дому для заболевших сотрудников НИИ онкологии.

Тогда врач еще больше вникла в проблему легочной патологии, которая стала темой ее кандидатской диссертации – предоперационная подготовка больных раком легкого в сочетании с хронической obstructивной болезнью легких. Пульмонология – еще одна сфера, в которую глубоко погружается наша героиня.

– Мне всё интересно, – признается Светлана Юрьевна, – мне всегда не хватает времени в сутках, чтобы выполнить всё намеченное. Но у меня стойкое ощущение, что я правильно выбрала профессию, это мое призвание.

Сегодняшняя награда – отличная оценка мастерства специалиста!

**Материалы
Валентины АНТОНОВОЙ**

ОГАУЗ «Детская больница №1»

ДЕТИ В ОТДЕЛЕНИИ КАК РОДНЫЕ

Вот уже 27 лет Оксана ХАВРУЦКАЯ безупречно работает медицинской сестрой в одном из самых высокотехнологичных отделений Детской больницы №1 – эндокринологическом. Здесь маленькие пациенты требуют круглосуточно повышенного внимания, а их родители – обучения поддерживающей терапии в домашних условиях.

Оксана Геннадьевна вспоминает, что никогда не мечтала работать только с детьми. Перед глазами у нее был пример мамы, которая все время пропадала на работе со своими учениками. Оксана решила стать фельдшером, который самостоятельно лечит людей на селе. Профессия уважаемая и ответственная. Однако в 90-х годах ФАПы массово закрывались, поэтому после окончания в 1996 году Колпашевского областного медучилища Оксана Хавруцкая решила остаться в томской Детской больнице №1, где проходила практику.

– Получилось так, что я, как и моя мама, стала пропадать на работе с маленькими пациентами, – замечает медсестра.

С первых дней в больнице она работает с эндокринологическими пациентами. Отделение рассчитано на 30 коек, дети поступают сюда со всего Сибирского региона. В отделении получают терапию дети с патологиями роста, щитовидной железы, полового созревания. Около 60% детей – с сахарным диабетом.



Медицинская сестра
Оксана ХАВРУЦКАЯ

– Детей-диабетиков бывает и больше. Например, у нас случился наплыв ребят с манифестацией диабета первого типа во время эпидемии COVID-19, – говорит Оксана Хавруцкая. – Как все дети, они не всегда строго выполняют рекомендации врачей. Я стараюсь привить им чувство ответственности за свое здоровье, это пригодится им и во взрослой жизни.

Пациенты отделения находятся на жизненно важной инъекционной, гормональной терапии. Поэтому все медсестры дополнительно проходят обучение по направлению «Эндокринология», владеют навыками процедурной медсестры, постоянно повышают свою квалификацию.

Председатель профсоюзной организации больницы Марина ЕЛИЗАРОВА:

– Оксана Геннадьевна – очень ответственный и трудолюбивый сотрудник, именно ей поручают замещать старшую медсестру отделения, – говорит – Она награждена почетными грамотами администрации больницы, департамента здравоохранения, ТРОО «Профессиональная ассоциация медицинских сестер Томской области». А еще она почетный донор России.

Оксана Хавруцкая проходила обучающие циклы не только в Томске на базе СибГМУ, но и в Москве.

Своими наставниками в профессии она считает первую старшую медсестру отделения Татьяну Климову, а также главную медсестру больницы Валентину Колесник. Практическим навыкам и секретам общения с маленькими пациентами научила ее старшая медсестра отделения эндокринологии Оксана Липовцева.

– Моя работа требует особой внимательности и тщательности, – рассказывает медсестра. – Я беру кровь на анализы для круглосуточного мониторинга различных заболеваний, ставлю инъекции гормонов, ассистирую врачам при заборе клофелиновой пробы на соматотропный гормон. Кроме того, каждый раз после еды проверяю, как наши подростки справляются с использованием индивидуальной инсулиновой помпы.

Также готовлю детей к прохождению необходимых диагностических процедур, слежу за соблюдением режима и гигиены.

Каждую пятницу Оксана Геннадьевна остается на круглосуточное дежурство. Ночью тоже отдыхать некогда. Нужно контролировать у пациентов ночные колебания сахара, температуры или давления. Ребят с энурезом нужно разбудить и сводить в туалет. В любой момент в отделение может поступить по скорой тяжелый больной, поэтому у нее должно быть всё для этого готово.

Также с энтузиазмом она участвует в практической части обучения родителей в «Школе диабета». Чтобы закрепить усилия медиков во время домашней терапии, родители должны знать, как пользоваться инсулиновыми ручками или инсулиновыми помпами.

– Все родители разные. Кто-то вообще боится брать в руки эти приборы, – объясняет медсестра. – Моя задача – не просто обучить технологии, а объяснить всю важность умения обращаться с этими аппаратами для здоровья их детей. К сожалению, находятся родители, которые все равно пускают болезнь своего ребенка на самотек, а потом он поступает к нам в тяжелом состоянии.

Оксана Хавруцкая признается, что ей понятны чувства родителей, когда они узнают, что у их ребенка диагностировали серьезное заболевание. Она всегда старается морально поддержать их, внушить, что при тщательном контроле приема медикаментов ребенок будет в стойкой ремиссии. А вот родителей, которые не соблюдают рекомендации врачей, не поймет никогда.

– Работа в отделении непроста, но благодарная. Мы относимся к ребятишкам как к своим родным (у меня самой трое детей). И я радуюсь, когда наши маленькие пациенты преображаются в ходе лечения. Это заслуга всех сотрудников отделения, и мне приятно осознавать, что я часть этой команды, – говорит Оксана Хавруцкая.

Марина ДИАМАНТ

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

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА

Превентивные меры в отношении острых респираторных инфекций делятся на специфические и неспецифические. Специфическая профилактика – это вакцинация. В РФ проводится иммунизация населения от гриппа и коронавируса. К неспецифическим методам относятся медикаментозная защита организма, домашние средства для укрепления иммунитета, правила профилактики гриппа и ОРВИ, рекомендованные ВОЗ.

Организация домашней профилактики ОРВИ и гриппа включает:

• **Коррекцию питания.** Стимулировать образование интерферона помогают продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты – овощи, лесные ягоды, фрукты, зелень. Строительным материалом для иммунных клеток служит белок, поэтому в рационе должно быть достаточное количество мяса, рыбы, кисломолочной продукции, злаков (пшено, овес,

греча). Главный помощник иммунитету – витамин D. Он содержится в яичном желтке, морской капусте, тресковой печени.

• **Закаливание, физическую активность.** Закаливающие процедуры рекомендуется начинать летом – до начала сезонных эпидемий. Занятия спортом насыщают кровь кислородом, ускоряют гемодинамику, усиливают кровоснабжение органов.

• **Применение народных средств.** Помогают продукты с противомикробным действием (чеснок, имбирь, лук), а также растения с иммуностимулирующими свойствами (корень женьшеня, шиповник, эхинацея, шалфей, Melissa). Для профилактики недомоганий важно придерживаться рационального режима труда и отдыха. Врачи рекомендуют высыпаться, ежедневно гулять, избегать конфликтных ситуаций, приводящих к стрессам, принимать витаминно-минеральные добавки.



«КОСМО-ОТДЫХ» ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети с удовольствием едут отдыхать в санаторий «Космонавт», потому что здесь всё особенное.

Только в этом санатории есть удивительный этнографический музей «Томский кремль», необычные памятники, а вокруг замечательная природа: кедровый лес, чистый воздух, пение птиц, пушистые белочки и бурундуки.

Здесь отличные условия для проживания: дети располагаются в благоустроенных корпусах в двух-четырёхместных комнатах. Есть все условия для полноценного оздоровления. В лечебном корпусе проводятся профилактические, общеукрепляющие и лечебные процедуры в соответствии с диагнозом ребенка.

Во второй половине дня начинается самая увлекательная часть отдыха для детей – активная культурно-массовая деятельность. Она включает спортивные игры, квесты, викторины, концерты, дискотеки, просмотры фильмов, «огоньки» и т. д. Организуются занятия дополнительного образования, такие как моделирование, песочная терапия, рисование на воде и др.

– В эти осенние каникулы школьников проходит смена под названием «TV-МАНИЯ, переключи канал», – рас-

сказывает директор НЧУ ДС «Космонавт» Виктория Бойко. – Ребятам предложено самим управлять «телевидением», ведь их взгляды на мир разнятся с представлениями взрослых. В течение всей смены каждый отряд представляет собой отдельную студию в «Космо-телецентре». Задача отряда – сделать свою студию неповторимой, яркой, интересной и популярной. А в конце смены завоевать премию – «Золотую ленточку»!

– В осенний заезд мы ожидаем детей-сирот, из малоимущих семей, с тяжелыми заболеваниями, инвалидов, детей родителей, призванных на военную службу, или ветеранов боевых действий, а также отличников, победителей олимпиад, спортивных соревнований, – отмечает генеральный директор ООО «Космонавт» Людмила Владыкина. – Мы стремимся реализовать комплексный подход к развитию личности ребенка, чтобы дети не только могли полноценно отдохнуть, укрепить свое здоровье, но и расширить кругозор, получить нравственные ориентиры.

И это удастся сделать на отлично!

Санаторий «Космонавт», тел.: 931-546 (приемная), 8-913-821-63-62.
Сайт: санаторийкосмонавт.рф, e-mail: kosmonawt@list.ru



КАК ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ЭКО БЕСПЛАТНО



В настоящий момент ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение) вошло в практику большинства репродуктивных клиник как признанный и эффективный метод лечения бесплодия, позволяющий преодолеть фактически любую его форму и родить долгожданного ребенка.

Начиная с 1978 года во всем мире с помощью ЭКО родилось более пяти миллионов малышей.

В России с 2013 года процедура ЭКО включена в базовую программу обязательного медицинского страхования. Только в 2022 году по полису ОМС в стране было проведено около 90 тысяч таких процедур.

По полису ОМС

Суть метода ЭКО заключается в том, что оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом происходит вне организма женщины, в лаборатории в специальных условиях. Завершающим этапом выполнения метода является перенос эмбриона (оплодотворенной и начавшей делиться яйцеклетки) в полость матки женщины.

Для того чтобы бесплатно провести процедуру ЭКО по полису ОМС, необходимо наличие диагноза «бесплодие». Ставится он в том случае, если женщина в возрасте до 35 лет не может забеременеть в течение 12 месяцев активной половой жизни без использования средств предохранения, а в возрасте старше 35 лет – в течение 6 месяцев.

Основанием для проведения ЭКО за счет средств ОМС также может быть наличие медицинских диагнозов, при которых наступление беременности невозможно без использования искусственного оплодотворения.

Важно, что получить направление на ЭКО пара может в случае не только женского, но и мужского бесплодия.

Законодательство позволяет проводить процедуру гражданам, не имеющим зарегистрированного брака, а также одиноким женщинам.

Согласно законодательству, предельный фертильный возраст ЭКО по ОМС составляет 38 лет. Проведение процедуры оплодотворения женщине старшего возраста возможно только за личные средства.

Перечень противопоказаний для проведения ЭКО зафиксирован в Приказе Минздрава России от 31.07.2020 № 803н (З). В него входят серьезные заболевания, при которых беременность и роды опасны для жизни женщины или будущего ребенка.

Что входит в программу ЭКО

Базовая программа ЭКО предусматривает бесплатное проведение следующих процедур:

- оварийная стимуляция;
- пункция фолликулов яичников для получения ооцитов;
- инсеминация ооцитов специально подготовленной спермой мужа (партнера, донора) методом ЭКО или путем инъекции сперматозоида в цитоплазму ооцита;
- культивирование эмбрионов;
- перенос эмбрионов в полость матки (допускается перенос не более двух эмбрионов, пациенткам с отягощенным акушерским анамнезом и патологией матки показан селективный перенос одного эмбриона);
- криоконсервация эмбрионов (при наличии показаний);



- разморозка криоконсервированных эмбрионов;

- внутриматочное введение размороженного эмбриона, в том числе донорского (допускается перенос не более двух эмбрионов, пациенткам с отягощенным акушерским анамнезом и патологией матки показан селективный перенос одного эмбриона).

При наличии показаний базовая программа ЭКО дополняется криоконсервацией половых клеток (ооцитов, сперматозоидов).

Использование донорских ооцитов, донорской спермы, донорских эмбрионов, преимплантационное генетическое тестирование (ПГТ) производятся дополнительно за счет личных средств пациентки.

Сколько попыток ЭКО можно делать бесплатно?

Согласно статистике, одна попытка ЭКО дает вероятность наступления беременности в 30-35% случаев. Около трети женщин беременеют с первого раза. У большинства беременность достигается со второй или третьей попытки.

В связи с этим законодательством не было установлено ограничение числа попыток проведения процедуры ЭКО.

Пациентка имеет право подавать заявку на проведение программы ЭКО по ОМС неограниченное количество раз. Однако по рекомендациям врачей в течение года можно проводить не более одной-двух попыток.

В случае если при повторных процедурах стимуляция яичников не является обязательной (при подсадке замороженных половых клеток, оставшихся от прежних попыток ЭКО), количество программ по ОМС может быть увеличено.

Как получить направление на ЭКО?

Для того чтобы получить направление для проведения программы ЭКО по ОМС, необходимо пройти несколько этапов.

• Женщине необходимо обратиться к врачу – акушеру-гинекологу в женскую консультацию по месту жительства. Если проблема в мужчине, то ему нужно обратиться к врачу-андрологу. Врач проведет необходимое обследование и выявит причину бесплодия. Если есть показания к проведению ЭКО, врач рекомендует собрать пакет необходимых документов:

- выписку из женской консультации либо врача-андролога с диагнозом и направлением на процедуру,
- результаты необходимых обследований обоих партнеров,
- заявление на проведение процедуры ЭКО по ОМС,

- паспорт гражданина РФ (оригинал и копии страниц с фотографией и регистрацией) обоих партнеров,

- полис ОМС (оригинал и копию) обоих партнеров,

- СНИЛС (оригинал и копию) обоих партнеров,

- согласие на обработку персональных данных обоих партнеров.

Если вдруг у пары или у одинокой женщины есть медицинские показания к применению донорских технологий, необходимо подать в комиссию заявление, что они готовы оплатить за свои средства применение донорских технологий. Тогда сама процедура ЭКО будет проведена с использованием платных донорских технологий.

• Пакет документов врач-гинеколог направляет в региональную комиссию, которая занимается выдачей направлений на лечение с использованием вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ).

• Если квоту одобрили, пациентка попадает в лист ожидания на процедуру ЭКО. Ей присваивается персональный цифровой номер, и данные заносятся в реестр ожидающих. Отследить свое место в очереди можно в специальном разделе сайта департамента здравоохранения

важно!

Сотрудники филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске отмечают:

- В Томской области комиссия рассматривает документы в течение 10 дней с момента их поступления. Заседания комиссии, согласно приказу Минздрава, проводятся один раз в две недели.

Если пациентке не выделили квоту вследствие изменений каких-либо медицинских показателей, у нее есть право после прохождения необходимого лечения снова подать заявку на процедуру ЭКО.

Если отказ кажется необоснованным, можно обратиться с заявлением в свою страховую медицинскую компанию.

ранения Томской области. Время ожидания ответа зависит от многих факторов. В среднем на 2023 год ожидание может продлиться от 2 до 18 месяцев.

Женщина имеет право самостоятельно выбрать клинику, где планирует пройти процедуру экстракорпорального оплодотворения. Это может быть и частный медцентр, который оказывает услуги по программе ОМС.

Согласно законодательству, при использовании вспомогательных репродуктивных технологий выбор пола будущего ребенка не допускается. Исключением являются случаи, когда у родителей есть наследственные заболевания, которые передаются по женской или мужской линии.



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.



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».