

НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"
и будьте здоровы!



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

Ежемесячная медицинская газета

12+

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

№12 (243)

ДЕКАБРЬ, 2019 г.



В ДЕКАДУ ИНВАЛИДОВ

С 1 по 10 декабря в Томской области проходит декада инвалидов, в рамках которой проводятся более 700 спортивных и культурно-массовых мероприятий регионального и муниципального уровней.

По данным ГИС «Федеральный реестр инвалидов», в Томской области по состоянию на 1 октября 2019 года проживают 56 776 человек с инвалидностью, из них 52% составляют женщины и 48% – мужчины.

– В декаду в Томске и районах для людей с ограничениями по здоровью организованы дни открытых дверей, мастер-классы, «круглые столы», «горячие линии», фестивали, концерты, экскурсии, праздники, спартакиады, фото- и книжные выставки, – сообщила начальник областного департамента соцзащиты населения Марина Киняй-

кина. – Кроме того, по традиции мы подведем итоги огромной работы, которую десятки госструктур, общественных объединений и центров ведут для томичей с инвалидностью в течение всего года.

Среди мероприятий – IV областной фестиваль-конкурс «Окно в мир», фестиваль здоровья для инвалидов старше 18 лет «Атмосфера спорта», ярмарка вакансий. В Театре юного зрителя 6 декабря начнется гала-показ IX межрегионального конкурса дизайнеров «Особая мода».

Темами модных коллекций одежды станут «Повседневность», «Работа», «Отдых», «Торжество», «Творческий эксперимент» и «Экология». На сцене будут работать ведущие томские модели с инвалидностью и без нее. Всего в показе примут участие около 40 моделей.



„РЕФЛЕКС“

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

лечение неврологических заболеваний
у детей и взрослых

- Лечение болевых синдромов
- Лечение традиционными и акупунктурными методами
- Массаж
- Листок нетрудоспособности по показаниям
- Выезд врача на дом

ЛКЦ „РЕФЛЕКС“: г. Томск, ул. Герцена, 68, стр. 2
(помещение клиники микрохирургии глаза «ТОМОКО»).

Телефоны: 50-40-66, 8-913-889-40-22.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»:

- ✓ моделирование стелек,
- ✓ аппаратные процедуры,
- ✓ кинезиотейпирование.



Реклама.

Предварительная запись по тел. 93-72-55.

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, т.: 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru, сайт: elamed.com



ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

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

Реклама.

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



Губернатор Томской области Сергей Жвачкин и генеральный директор АО «МАКС-М» Надежда Мартыанова на открытии медицинского центра «Гармония здоровья»

25-ЛЕТНИЕ ДРУЖБЫ С ПАЦИЕНТАМИ

Страховая компания «МАКС-М» отмечает 25-летний юбилей

В октябре 2019 года медицинская страховая компания «МАКС-М» отметила 25 лет со дня своего основания. Перешагнув очередной рубеж, компания продолжает воплощать в жизнь главную миссию – создание доверия между людьми.

«МАКС-М» была основана в октябре 1994 года, и с тех пор она неизменно занимает ведущие позиции по обеспечению граждан обязательным медицинским страхованием.

Сегодня «МАКС-М» представлена сразу в 24 регионах страны – в их числе и Томская область. Ведется работа по постоянному повышению качества услуг и выстраиванию отношений с клиентами и партнерами. Принципы компании – честность, открытость, доверие. За годы своей работы «МАКС-М» заслужила репутацию сильного, ответственного страховщика.

Институт медицинских страховых компаний продолжает развиваться: сегодня каждый пациент знает, что здесь он получит всю необходимую информацию о том, как и где получить полис ОМС, какие права и обязанности есть у застрахованных в системе ОМС, содействие при сложностях с получением медицинской помощи, защиту прав застрахованного в случае ненадлежащего качества оказания медицинской помощи.

В Томской области компания «МАКС-М» представлена со дня своего основания в 1994 году и была первой страховой компанией в регионе. Для удобства клиентов в настоящее время в области открыт 21 офис.

Представители компании принимали активное участие в создании нормативно-правовой базы, регламентирующей отношения в сфере медицинских услуг в новых условиях функционирования отрасли, вырабатывали социальные гарантии, направленные на улучшение здоровья граждан.

В 2007 году «МАКС-М» первой в системе ОМС начала создавать круглосуточные консультативно-диагностические центры по вопросам обязательного медицинского страхования. В 2010 году АО «МАКС-М» стало пер-



Генеральный директор АО «МАКС-М» Надежда Мартыанова:

– На протяжении своей истории компания неизменно занимает лидирующие позиции в области обязательного медицинского страхования. И это результат самоотверженной работы профессионалов, которые четко осознают свою социальную миссию и высокую значимость нравственных основ труда страховщиков, работающих в системе ОМС. Данная система страхования постоянно находится в развитии, и мы, как мощный многоотраслевой коллектив, привносим в нее новации, защищая право россиян на получение качественной медицинской помощи.

Современное оборудование позволяет проводить самые сложные исследования организма, идеально обследовать сосуды, суставы, сердце и многое другое.

«МАКС-М» активно работает в части информирования жителей Томской области о диспансеризации, диспансерном наблюдении и правах застрахованных. С помощью звонков, СМС-сообщений, радио- и телевизионных эфиров компания напоминает о необходимости прохождения осмотров. Страховые представители «МАКС-М» следят за маршрутизацией пациента, осуществляют контроль за лечением, по сути, ведут пациента от определения диагноза до конца лечения. И могут вам помочь как добрый друг – делом, и советом!



Директор филиала компании «МАКС-М» в Томске Виктор Козлов:

– Сотрудники «МАКС-М» осуществляют деятельность по обеспечению населения качественной и своевременной медицинской помощью. Компанию считает своим долгом на высоком уровне контролировать качество оказания медицинских услуг и обеспечивает защиту прав застрахованных.

На сегодняшний день количество застрахованных только на территории Томской области составляет почти полмиллиона человек – 466 470 пациентов. Мы сотрудничаем с более чем 100 медицинскими организациями региона.

Современное оборудование позволяет проводить самые сложные исследования организма, идеально обследовать сосуды, суставы, сердце и многое другое.

«МАКС-М» активно работает в части информирования жителей Томской области о диспансеризации, диспансерном наблюдении и правах застрахованных. С помощью звонков, СМС-сообщений, радио- и телевизионных эфиров компания напоминает о необходимости прохождения осмотров. Страховые представители «МАКС-М» следят за маршрутизацией пациента, осуществляют контроль за лечением, по сути, ведут пациента от определения диагноза до конца лечения. И могут вам помочь как добрый друг – делом, и советом!

Уважаемые коллеги,
партнеры!
Поздравляю коллектив
АО «МАКС-М» с 25-летием!

Юбилей – хороший повод для того, чтобы оценить пройденный путь. По человеческим меркам 25 лет – молодость, а для организации это существенный срок.

За четверть века компания заслужила авторитет на рынке страховых услуг. С 2010 года «МАКС-М» в рейтинге страховых компаний удерживает позицию «Исключительно высокий уровень надежности и качества услуг». Вам доверяют почти 500 тысяч жителей Томской области, имеющие полисы медицинского страхования вашей компании, с вами сотрудничают все медицинские организации региона.

Это стало возможным благодаря профессионализму коллектива «МАКС-М», который понимает, что главное в работе – пациент, имеющий право на самые высокие стандарты медобслуживания, вне зависимости от того, живет ли он в областном центре или в отдаленном поселке.

Я уверен, что профессиональный подход к делу, прекрасное знание рынка и отлаженная организация работы будут и в дальнейшем способствовать успешному развитию компании. От всей души желаю вам процветания, новых успехов, достижений и побед!

Иван ДЕЕВ,
заместитель губернатора Томской области
по социальной политике

Дорогие коллеги!
Территориальный фонд
обязательного медицинского
страхования Томской области
поздравляет филиал
АО «МАКС-М» в Томске
с 25-летием компании!

С первых лет своего существования компанией был взят ориентир на высокие стандарты контроля качества медицинской помощи и защиту прав пациентов.

Благодаря этому АО «МАКС-М» занимает лидирующие позиции на рынке обязательного медицинского страхования Российской Федерации.

Профессионализм, отличная организация работы будут способствовать дальнейшему развитию компании, принесут новые положительные результаты и успехи!

От имени коллектива ФФОМС Томской области и от себя лично хотелось бы пожелать вашей компании дальнейшего процветания и стабильности, а сотрудникам – крепкого здоровья, успехов и уверенности в завтрашнем дне!

Алексей РУДКО,
директор ФФОМС Томской области

С юбилеем,
уважаемые коллеги!

Страховая медицинская организация АО «МАКС-М» была создана одной из первых в России – в 1994 году. Она, безусловно, стояла у истоков системы ОМС в нашей стране.

На протяжении всей совместной работы, которая плодотворно продолжается вот уже четверть века, между СМО АО «МАКС-М» и ФГБУ СибФНЦ (до 2014 года – КБ № 81) существовали крепкие производственные и добрые человеческие отношения. И это всегда помогало в осуществлении общей задачи – организации оказания качественной медицинской помощи, а также в защите прав застрахованных граждан.

От души поздравляю акционерное общество «МАКС-М» с юбилеем и выражаю глубочайшую признательность за плодотворное сотрудничество. Желаю вашей компании процветания, энергии в достижении целей, здоровой конкуренции, прекрасного самочувствия всего коллектива и, конечно, эффективной совместной работы с ФГБУ СибФНЦ ФМБА России!

Виктор ВОРОБЬЕВ,
генеральный директор
ФГБУ СибФНЦ ФМБА России,
депутат Законодательной Думы
Томской области

Специализированная медпомощь
при всех видах наркологических
расстройств:
**АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ,
ТОКСИКОМАНИИ,
ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

НА УСЛОВИЯХ
ПОЛНОЙ
АНОНИМНОСТИ!



Реклама.

- Индивидуальные программы медицинской реабилитации как амбулаторно, так и в условиях стационара (от 3 до 6 месяцев).
- Индивидуальная и групповая психотерапия, арт-терапия, спорт-терапия, трудотерапия, а также психологическая помощь родственникам пациентов.
- Аппаратные программные психотерапевтические комплексы и многое другое.

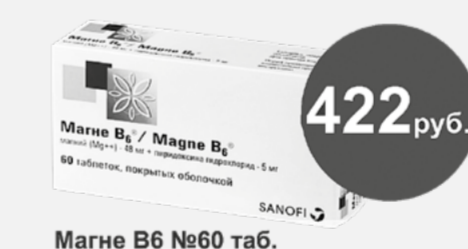
ОГБУЗ «ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
г. Томск, ул. Лебедева, 4. Время работы: **КРУГЛОСУТОЧНО.**
Тел. дежурного администратора – 77-00-30,
дежурного врача – 8-953-929-04-05.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

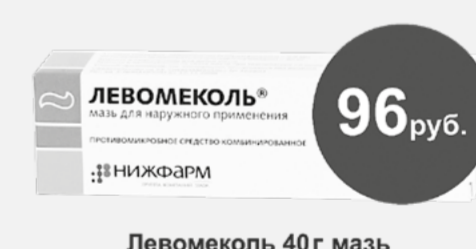
**АПТЕКА
МОЙ ДОКТОР**

Больше покупаешь –
МЕНЬШЕ ПЛАТИШЬ!

Цены указаны при покупке от двух упаковок одного наименования



Магне В6 №60 таб.



Левомеколь 40г мазь



Мезим-форте №20 таб.



Ренгалин №20 таб. д/расс.



Компливит №60 таб.



Снуп 0,1%
15 мл спрей

Адреса сети аптек «МОЙ ДОКТОР»:

пер. 1905 года, 6-а, тел. 51-46-42;
ул. 5 Армии, 9, тел. 46-04-59;
ул. 79 Гв. Дивизии, 8, т. 46-84-52;
пер. Ботанический, 4, тел. 94-52-46;
ул. Герасименко, 1/20, тел. 21-31-90;
ул. Говорова, 27-а, т. 25-30-51;
ул. Грузинская, 12, т. 8-952-893-0951;
ул. Грачева, 1, тел. 93-85-82;
ул. Дербышевского, 33, т. 84-20-56;
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 56-21-20;
Иркутский тр., 178, тел. 64-62-22;

Иркутский тр., 142/3, тел. 64-39-93;
Иркутский тр., 54, тел. 94-16-92;
ул. Интернационалистов, 12/1,
тел. 65-51-96;
ул. Киевская, 9, тел. 26-63-41;
пр. Кирова, 46, тел. 43-00-44;
пр. Комсомольский, 37-б, т. 44-67-21;
ул. Котовского, 28, тел. 55-75-81;
ул. Красноармейская, 143-а, т. 256-492;
ул. Крымская, 43, тел. 63-12-01;
ул. Крячкова, 19, тел. 46-90-13;

ул. С. Лазо, 19, тел. 68-06-71;
ул. С. Лазо, 37, тел. 25-77-05;
ул. С. Лазо, 32-а, тел. 25-92-81;
ул. С. Лазо, 5-а, тел. 21-33-85;
ул. С. Лазо, 20, тел. 25-74-16;
пр. Ленина, 15, тел. 94-10-37;
пр. Ленина, 41, тел. 94-21-11;
пр. Ленина, 202, тел. 21-31-89;
ул. Ленская, 14, тел. 21-42-97;
ул. Матросова, 3, т. 8-952-151-62-19;
пр. Мира, 27-а, тел. 94-10-48;
пр. Мира, 48/3, тел. 51-03-63;

ул. Мюнхиха, 5-б, тел. 62-81-96;
ул. Нарановича, 6, тел. 25-58-63;
ул. Новосибирская, 8, т. 21-06-41;
ул. Обручева, 16, тел. 25-74-75;
ул. Пушкина, 27-б, тел. 65-14-48;
ул. Пушкина, 56, тел. 94-12-58;
ул. Сибирская, 102, тел. 93-65-62;
ул. Смирнова, 23, тел. 25-58-62;
ул. Суворова, 1-а, тел. 66-20-57;
ул. Усова, 19-б, тел. 55-37-71;
ул. Учебная, 8, тел. 60-98-39;
пр. Фрунзе, 57, тел. 21-42-96;

пр. Фрунзе, 46, тел. 52-62-05;
пр. Фрунзе, 120, тел. 44-17-34;
пр. Фрунзе, 172, тел. 45-22-11;
пр. Фрунзе, 222, тел. 24-25-74;
ул. И. Черных, 96-а, т. 21-42-98;
д. Черная Речка, ул. Береговая,
3/2, тел. 8-952-158-30-00;
г. Северск:
– ул. Победы, 19, тел. 90-00-03;
– ул. Курчатова, 36, т. 25-32-37.
**Интернет-аптека –
www.aptekatomske.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«СОГАЗ-Мед»:

ЗОЖ – ЗАДУМАЙСЯ О ЖИЗНИ!

Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте у большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер.

Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обед многие предпочитают употреблять фастфуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы передеают перед сном.

Вданной ситуации тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают правильное питание, ведение активного образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения.

Возможно, формирование привычки вести ЗОЖ с помощью моды и трендов – единственный способ оставаться здоровыми и благополучными. Специалисты «СОГАЗ-Мед» предлагают разобратиться в тонкостях здорового образа жизни.

Занятия спортом и активный образ жизни

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям.

Тем временем привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них – диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака.

Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности).

ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

не менее 7–8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет в среднем порядка полуметра, то расстояние, которое человек должен ежедневно преодолевать пешком, составляет 3–4 километра.

Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час. Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30–40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти.

Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

Правильное питание

Правильное питание не означает отказ от всего вкусного или питание чем-то дорогостоящим и экзотическим. Диетологи говорят об обратном: лучше питаться сезонными продуктами.

Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расхода.

Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалориям в день. Избыток энергетической



ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Белки – это строительный материал для организма, жиры – пластический и резервный, а углеводы – основной источник энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается на

- 10–15% белками,
- 20–30% жирами,
- 55–70% углеводами.

При этом последние должны быть именно сложными (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель).

Особенность таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и по возможности строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна.

Диетологи рекомендуют распределять количество и калорийность пищи следующим образом:

- 25–30% на завтрак,
- 35% на обед,
- 20–25% на ужин.

И не забывать о правильных перекусах, которые не дадут переест в момент основного приема пищи.

своевременные медобследования

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

С 1 января 2019 года работодатели обязаны предоставлять сотрудникам оплачиваемый выходной день один раз в три года (а получателям пенсии по старости или за выслугу лет и работникам, которые не достигли возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста – два выходных дня один раз в год) с сохранением за ними среднего заработка и должности для прохождения диспансеризации. Соответствующие дополнения

в Трудовой кодекс РФ внесены Федеральным законом от 03.10.2018 №353-ФЗ. Дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации должны согласовываться с работодателем в письменном виде.

Узнать, подлежите ли вы диспансеризации в текущем году, можно на сайте www.sogaz-med.ru в разделе «Диспансеризация», указав свой год рождения и пол. Также на сайте указан полный перечень обследований, входящих в диспансеризацию.

Для прохождения бесплатного обследования в рамках системы обязательного медицинского страхования необходимо **обратиться в свою поликлинику с паспортом и полисом ОМС.**

справка о компании

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 года. Количество застрахованных – более 19 млн человек. Региональная сеть – более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.

В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.



Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают: **чрезмерное употребление соли – основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. Суточная норма соли – чайная ложка (5 граммов). Также в день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!**

По вопросам порядка получения медпомощи в рамках системы ОМС застрахованные «СОГАЗ-Мед» могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра:

8-800-100-07-02

(звонок по России бесплатный)

или на сайт www.sogaz-med.ru

СОГАЗ
МЕД

Реклама.