

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.

№12 (263) ДЕКАБРЬ, 2021 г.



Студенты медколледжа – победители в своих компетенциях

Подведены итоги VII Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Томской области. Задача WorldSkills – модернизация профессионального образования, которое теперь должно полностью соответствовать мировым стандартам. В этом году Томский базовый медицинский колледж, который является специализированным центром компетенции движения WorldSkills, проводил соревнования чемпионата сразу по пяти компетенциям.

Победителями регионального этапа чемпионата стали:

- в компетенции «Акушерская деятельность» – Анастасия Алипова, ТБМК;
- «Лечебная деятельность» – Кристина Гульманова, Колпашевский филиал ТБМК;
- «Медицинский и социальный уход» – Софья Трифонова, ТБМК, среди юниоров – Полина Шалакина, школа №23;
- «Стоматология профилактическая» – Екатерина Соси, ТБМК;
- «Фармацевтика» – Анжелика Джафарова, ТБМК, среди юниоров – Злата Иванова, Сибирский лицей.

Материал о проведении чемпионата читайте на 2-3 стр.

МРТ ЭКСПЕРТ

федеральная сеть диагностических центров

АКЦИЯ «Здоровый позвоночник»

МРТ любого отдела позвоночника

за 3000 ₽ весь декабрь!

+7 (3822) 645-600

Томск, пр-т Ленина, 39
mrtexpert.ru

Реклама.

ООО "МРТ-Эксперт Томск". Акция действует с 01.12.2021 по 31.12.2021. Скидка не распространяется на контрастное усиление, запись на электронные носители. Подробности об организаторе акции можно узнать на сайте www.mrtexpert.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



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



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

Реклама.

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



Томский базовый медицинский колледж

ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ В ПРОФЕССИИ



Чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) проходил на 20 площадках, где студенты колледжей и школьники соревновались по 94 компетенциям. Всего в чемпионате приняли участие более 600 конкурсантов.

Состязания по всем медицинским компетенциям проходили в Томском базовом медицинском колледже (ТБМК) на базе специально оборудованных лабораторий для отработки практических навыков – мастерских. В каждой из них scrupulously создано рабочее место специалистов среднего медицинского звена соответствующей компетенции. В этих мастерских конкурсанты усиленно готовились к испытаниям в течение полутора месяцев. При этом они должны были еще и учиться.

Обычно конкурсные испытания собирают много зрителей: студентов и преподавателей медколледжа, школьников, работодателей. Однако из-за эпидемии COVID-19 вход для них на конкурс был закрыт. В задания ТБМК можно было попасть только по предъявлении QR-кода, всем посетителям измеряли температуру с занесением в температурный журнал, дезинфицировали руки.

Традиционно для конкурсантов и экспертов было организовано бесплатное питание. Чтобы помочь конкурсантам справиться с волнением и стрессом, присутствовали штатные психологи медколледжа. Судьи оценивали не только выполнение конкурсантами медицинских манипуляций, но и общение с пациентами, соблюдение санэпидрежима, заполнение документации.

Специфика WorldSkills – все задания максимально приближены к реальной работе медицинских специалистов в лечебно-профилакти-

ческих учреждениях. В составе судейства – сотрудники роддома им. Н.А. Семашко, Станции скорой медицинской помощи, клиник НИИ онкологии ТНИМЦ РАН, Детской стоматологической поликлиники №2, а также томских аптечных сетей «Эвалар», «Аптека низких цен», «Лека».

Выступление одного конкурсанта оценивали три члена жюри: два эксперта (преподаватели ТБМК, прошедшие сертификацию в WorldSkills) и действующий специалист в данной области.

Презентация новых компетенций

В этом году по нескольким компетенциям состязания проходили в формате презентации для специалистов WorldSkills. Они состоялись до начала основного конкурса и не предусматривали отбора на национальный этап конкурса. Видеозапись состязаний транслировалась экспертам WorldSkills в московский офис онлайн, либо их запись выкладывалась на YouTube.

Одной из презентационных компетенций в этом году была **Стоматология профилактическая**. На площадке конкурса участникам необходимо было оценить функциональное состояние и дать правильные рекомендации по уходу за полостью рта двум пациентам: пенсионеру со съемными протезами и беременной женщине.

– В нашем колледже нет подготовки медсестер конкретно для стоматологии. В конкурсе участвовали студентки других специальностей, которым интересно работать в стоматологической сфере (некоторые уже подрабатывают ассистентами стоматолога), – рассказывает главный эксперт по компетенции «Стоматология профилактическая», преподаватель ТБМК Юлия АУБАКИРОВА. – Учитывая, что студенты выступали без основательной

«Конкурсанты, в связи с условиями заданий, оказывали помощь пациенту, будучи одетыми в ковидные костюмы, респираторы, защитные очки. В такой экипировке они проводили на площадке каждый раз три часа».

подготовки, как конкурсанты по другим компетенциям, с заданиями они справились очень хорошо. Прекрасно выступили и статисты, изображавшие пациентов, прямо вживались в свою роль, как настоящие артисты.

Также в формате презентации состоялись состязания по компетенции **Акушерская деятельность**. Участники состязаний должны были выполнить три задания: обследование роженицы, акушерское обследование в родах, обработка новорожденного в родовом зале.

– Вместо статистов у наших конкурсантов были манекены, что несколько дезориентировало некоторых студентов, и они совершали ошибки в общении с «пациентами», – рассказывает Елена ПЕТРОВА, главный эксперт по компетенции «Акушерская деятельность», преподаватель ТБМК.

Сложнейшие испытания

Впервые в основной части регионального этапа чемпионата прошли соревнования по компе-



тении **Лечебная деятельность**, в которой соревновались студенты специальности «Лечебное дело», будущие фельдшеры. Задания для этой компетенции были одними из самых сложных.

Так, конкурсанты выявляли у «ковидного пациента» пневмонию с менингеальным синдромом, диагностировали у другого «больного» травмы грудной клетки и перелом предплечья с оказанием ему догоспитальной помощи. В условиях автомобиля скорой оказывали неотложную помощь при политравме. На компьютерном манекене отрабатывали акушерскую помощь. В рамках модуля «Организация здравоохранения» работали со статистическими данными по различным заболеваниям.

Самым легким, на первый взгляд, был завершающий модуль – профилактическое консультирование. Однако и здесь будущим фельдшерам нужно было проявить недюжинную смекалку. Например, требовалось убедить пожилую женщину, страдающую диабетом, не отказываться от лечения и соблюдать правильную диету.

– Задания были максимально приближены к реальным условиям работы фельдшера, – расска-

зывает заместитель главного эксперта по компетенции «Лечебная деятельность» Максим МАЙОРОВ, преподаватель ТБМК. – В двух модулях наши конкурсанты, в связи с условиями заданий, оказывали помощь пациенту, будучи одетыми в ковидные костюмы, респираторы, защитные очки. В такой экипировке они проводили на площадке по три часа.

Соревнования по компетенции **Медицинский и социальный уход** проводятся уже четвертый раз. Но в этом году и здесь были новации. Кроме традиционной возрастной группы, в которой соревнуются студенты медколледжа, в региональном этапе приняли участие школьники от 14 до 16 лет. Это те ребята, которые познакомились со специальностями ТБМК в рамках проекта департамента профессионального образования Томской области «Билет в будущее». Юниоры тоже тщательно готовились к своим состязаниям, регулярно приезжая на занятия в медколледж.

– Задания на чемпионате с каждым годом всё усложняются, – делится главный эксперт по компетенции «Медицинский и социальный уход» Анисья МАСО-

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

• **Азиза АЛИЕВА, старшая акушерка отделения патологии беременных ОГАУЗ «Роддом им. Н. А. Семашко», независимый эксперт по компетенции «Акушерская деятельность»:**

– Благодаря использованию компьютеризированных манекенов конкурс получился очень зрелищным! В целом студенты выступили для своего уровня очень хорошо, конкурсантку под первым номером я могла бы прямо сейчас взять на работу в свое отделение. Безусловно, такие мероприятия очень нужны для системы томского здравоохранения. Мне кажется, что организаторам нужно задействовать в конкурсе еще больше работодателей.

• **Дмитрий КРУТИКОВ, старший фельдшер ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи», независимый эксперт по компетенции «Лечебная деятельность»:**

– Конкурсанты выступили хорошо, правда, иногда волнение мешало им собраться с мыслями, сосредоточиться. Площадки под выступление, в частности мастерская «Скорая неотложная помощь», которая была практически как реальный автомобиль скорой, – имели всё основное оборудование, которым мы пользуемся каждый день. Со стороны судей есть некоторые замечания по чек-листу выполнения отдельных заданий. Мы направили соответствующее письмо организаторам чемпионата, разрабатывающим задания. Идея проводить такой чемпионат очень правильная, с удовольствием приму участие в нем в следующий раз.



ЛЫКО. – Если раньше они были рассчитаны на профессиональный уровень младшей медсестры, то теперь, даже для юниоров, это уровень опытной медсестры.

Конкурсные задания включали в себя патронаж пациентов на дому, оказание медпомощи в условиях стационара и дома престарелых. Для отработки медицинских навыков организаторы подготовили конкурсантов-пациентов с достаточно сложными диагнозами: с рассеянным склерозом, уростомой (искусственный мочевой пузырь), с черепно-мозговой травмой и афазией (расстройство речи), сахарным диабетом, также были «пациенты» после операции аппендэктомии и после перенесенной коронавирусной инфекции.

Еще одна постоянная компетенция WorldSkills – **Фармацевтика**. Она также была представлена двумя возрастными категориями: студенты и юниоры. В прошлом году победительница регионального этапа по данной компетенции Мария Громова заняла на всероссийском этапе конкурса третье место.

– Школьники с удовольствием принимают участие в конкурсе, – рассказывает главный эксперт по компетенции «Фармацевтика», преподаватель ТБМК Евгения ЮРЬЕВА. – В этом году мы активно сотрудничали с Сибирским лицеем и для регионального этапа провели большой отсев желающих.

Конкурсные соревнования проводились по трем модулям: приемка товара в аптеке с выявлением фальсификата и недопоставкой, изготовление лекарственной формы по рецепту (в том числе таблеток на специальном оборудовании), фармацевтическая консультация посетителей аптеки. Для юниоров задания те же, только предусмотрено меньшее количество препаратов и посетителей аптеки.

– Третье задание традиционно самое сложное, но именно за него судьи могут поставить наибольшее количество баллов, – объясняет Евгения Александровна. – Здесь оцениваются знание фармпрепаратов, работа с кассовым чеком, оформление витрины «аптеки» и, конечно, работа с посетителем. В общении с ним нужно не только быть вежливым, но и задать грамотные вопросы, чтобы правильно подобрать для больного человека лекарство.

Отличный формат проверки знаний

Из-за эпидемии COVID-19 церемония награждения победителей в этом году, как и в 2020-м, состоялась в формате онлайн в актовом зале ТБМК.

Все конкурсанты, занявшие в своей компетенции первое место, поедут на отборочный этап VII национального чемпионата, который будет проходить в декабре этого года в Великом Новгороде.

– Формат проверки знаний в условиях мастерских отражает настоящий уровень подготовки молодого специалиста, – комментирует эксперт WorldSkills, ответственная за проведение регионального этапа чемпионата в ТБМК Лилия РОЖКОВА. – Уже не первый год наш медколледж проводит промежуточное тестирование в течение года по многим специальностям в формате демонстрационного экзамена.

Со следующего учебного года преподавание по специальности «Фармацевтика» будет проходить по новым стандартам образования, которые уже предусматривают оценку успеваемости и защиту выпускников в формате демонстрационного экзамена. Надеюсь, что изменения будут и по другим нашим специальностям.

Марина ДИАМАНТ



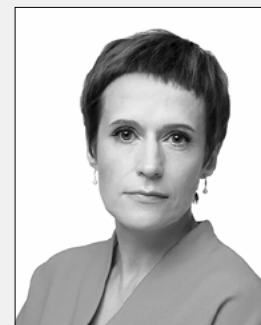
ГОТОВИМ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОД РЕАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Татьяна ЛОЖКИНА, директор Томского базового медицинского колледжа:

– Чемпионат – один из примеров конструктивного взаимодействия системы образования с работодателями. В будущем наш медколледж планирует значительно увеличить количество работодателей в качестве независимых экспертов на чемпионате, привлекать их к разработке заданий для конкурсных модулей. Все ситуационные задания мы потом отрабатываем с другими нашими студентами во время учебного процесса.

В дни проведения чемпионата состоялся важный для ТБМК круглый стол, в котором в онлайн-формате приняли участие 53 работодателя: главные врачи, главные медсестры, начальники кадровых служб ЛПУ нашей области. Также на нем присутствовали представители департаментов профессионального образования и здравоохранения Томской области.

Целью круглого стола было вовлечь работодателей в процесс подготовки молодых специалистов. Они должны иметь возможность вли-



ять на образовательный процесс: только в этом случае можно подготовить кадры, востребованные на рынке труда.

Во время круглого стола мы делились прямыми включениями с конкурсными площадками, чтобы продемонстрировать возможности наших высокотехнологичных мастерских, на базе которых можно подготовить специалистов любого уровня. Сегодня некоторые ЛПУ пассивно подходят к решению своих кадровых

проблем, хотя существует возможность подготовить специалистов именно под их потребности.

В то же время есть хорошие примеры сотрудничества, как со Станцией скорой медицинской помощи. Наши студенты уже на первых курсах проходят ознакомительные занятия, которые ведут сотрудники скорой помощи. Выпускники колледжа также работают под руководством опытных наставников.

Только совместной работой органов образования и практического здравоохранения можно решить кадровые проблемы нашей 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 – 20-22-33.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Санаторий «Синий утёс»
приглашает
**встретить Новый год
и провести новогодние каникулы!**

Каникулы в нашем тихом уголке вдали от городской суеты, в окружении красивой природы помогут вам «перезагрузиться» даже за пару дней. Вы сможете всей семьей поплавать в бассейне, взять напрокат лыжи или санки, чтобы покататься по заснеженному лесу и отснять целый альбом фото на память.

К вашим услугам:

- проживание в благоустроенных номерах;
- питание;
- прокат (коньки, лыжи, тюбы, ледянки);
- сауна, хаммам, бассейн.

Подробности на сайте: siniy-utes.ru

ПРИ ЗАСЕЛЕНИИ НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ НА ВЫБОР:

1. Сертификат о вакцинации COVID-19, подтверждаемый QR-кодом.
2. Сертификат о перенесенном заболевании COVID-19, подтверждаемый QR-кодом, выданный медицинской организацией, если с даты выздоровления прошло не более шести месяцев.
3. Документ, подтверждающий отрицательный результат исследования на COVID-19 за 72 часа до даты заезда в санаторий.

Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ



БЕРЕМЕННЫМ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИВИВАТЬСЯ

Томские врачи рекомендуют беременным женщинам прививаться от COVID-19 препаратом «Спутник V» начиная с 22-й недели.

Беременные входят в группу риска, которая подвержена тяжелому течению COVID-19. Часто у них появляются осложнения – пневмония разной степени тяжести, к которой присоединяется и бактериальная инфекция. Поэтому беременным рекомендуют вакцинироваться двухкомпонентным препаратом «Спутник V» начиная с 22-й недели беременности.

С 22-й недели беременности все органы и системы плода заложены, сформированы, и дальше продолжается их рост. В этот период важно защитить ребенка от внешних влияний, в том числе от гипоксии мамы. Если гипоксия угрожает жизни плода или матери, приходится пациентов спасать – это вентиляция легких и родоразрешение, если вентиляция не помогает, – поясница заместитель главврача областного перинатального центра Алла Карманова.

Она уточнила, что поскольку, влияние вакцины на плод не изучено на 100%, беременным рекомендовано не прививаться раньше указанного срока. Однако у женщин, которые сделали прививку раньше 22-й недели, и у их детей «негативное влияние вакцины не выявлено».

Примерно половине беременных с тяжелым течением COVID-19 проводят кесарево сечение, когда плод еще не доношен. Также не исключена возможность того, что заболевшая женщина может передать инфекцию плоду через плацентарный барьер, и предсказать течение болезни у ребенка до родов сложно.

Лечение заболевших беременных непростое. Применяются антибиотики, глюкокортикостероиды. Эти препараты используются при лечении коронавирусной инфекции, в том числе у беременных, но они не добавляют здоровья.

При тяжелом течении болезни, при цитокиновом шторме подключаются сложные препараты, влияющие на весь организм мамы и ребенка и которые только начинают исследоваться. Лучше всего сделать прививку.

НОВЫЙ ПУНКТ ВАКЦИНАЦИИ

С декабря в Томске начал работу новый мобильный пункт вакцинации от COVID-19 и гриппа на втором этаже торгового центра «СМАЙЛ city», ул. Учебная, 48д.

Сегодня в Томске работают 13 мобильных пунктов вакцинации. Из них шесть – в торговых центрах: «СМАЙЛ city» (ул. Учебная, 48д), «МираМикс» (пр. Мира, 36), «Изумрудный город» (пр. Комсомольский, 13б), «Лето» (ул. Нахимова, 8, стр. 13), «Стройпарк» (ул. Пушкина, 59/1), «Мегаполис» (пр. Ленина, 217). Один пункт вакцинации работает в областной библиотеке им. А.С. Пушкина (ул. К. Маркса, 12), два – в отделениях МФЦ «Мои документы» на проспекте Фрунзе, 103д и улице Пушкина, 63/5.

Четыре мобильных пункта – в медицинских учреждениях: в лечебно-диагностическом центре МИБС (ул. Мичурина, 105), в пунктах вакцинации медико-санитарной части №2 на Иркутском тракте, 156 и улице Репина, 12, в



медико-санитарной части №3 (ул. Пушкина, 69).

Прививку также можно поставить в поликлинике по месту прикрепления. При вакцинации требуется паспорт, полис ОМС и СНИЛС.

ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОРПУС СКОРО ОТКРОЕТСЯ

Строительство здания хирургического корпуса Томского областного онкодиспансера почти завершено.

Специалисты проводят отделку фасада, теплоперевода к ОКБ и чистых помещений, завершают монтаж инженерных сетей. Завершить работы на объекте планируют до конца года.

Хирургический корпус площадью 18 тысяч квадратных метров рассчитан на 120 коек и поликлинику в 200 посещений в смену. Запуск учреждения позволит выстроить полную цепочку оказания помощи пациентам с онкозаболеваниями.

Здание хирургического корпуса онкодиспансера строят в Томске в рамках нацпроекта «Здравоохранение». Планы по его строительству появились около пяти лет назад, но из-за экономической ситуации работу заморозили. В

2019 году Томская область получила из федеральной казны 3,9 миллиарда рублей на строительство и оснащение медучреждения. Аукцион на проведение строительных работ выиграло СУ ТДСК. Стройка началась осенью прошлого года. Завершить объект планировали до декабря 2021 года.

Кроме того, специалисты новосибирской компании «АМТ-Групп» и московской «Медэлектроники» проводят отделку комплекса чистых помещений отделку будущих палат. В администрации отметили, что в них должны обеспечить определенные физико-химические параметры для снижения риска развития внутрибольничных инфекций.

Также в Томске идет приемка и проверка поступающего для онкодиспансера высокотехнологичного медицинского оборудования.

MPT-диагностика

неврологических последствий COVID-19

Несмотря на постоянные усилия Правительства РФ, Минздрава РФ, медиков и организаторов здравоохранения всех уровней в борьбе с охватившей мир пандемией COVID-19, в том числе создание целого ряда высокоэффективных вакцин, заболеваемость коронавирусом остается высокой. Ежедневно количество смертей в России от этой инфекции превышает тысячу. Вновь растут заболеваемость и смертность в США, Германии, ряде других стран.

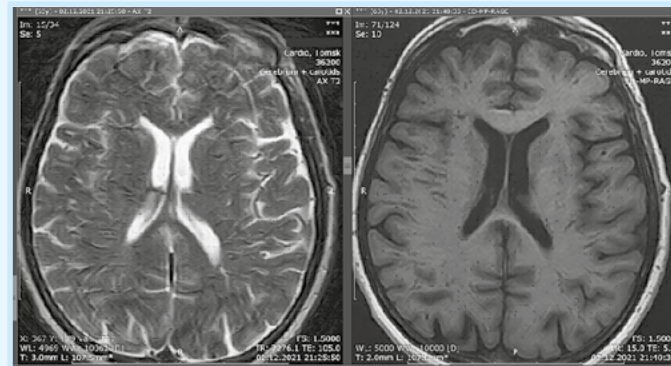
При этом если ранее ковид воспринимался как преимущественно легочное поражение, то сегодня сложилось ясное понимание системной, мультиорганный природы патологического воздействия вируса – возбудителя COVID-19.

После успешного излечения поражения легких более чем в половине случаев пациенты отмечают длительную

утомляемость, слабость, снижение внимания и концентрации, нарушения долговременной и краткосрочной памяти, нарушения со стороны зрительного и слухового анализаторов, другие неврологические расстройства.

К сожалению, до сих пор регулярное визуализационное обследование пациентов, перенесших COVID-19, со стороны патологии головного и спинного мозга не проводится, включая пациентов с повышенным риском нарушений мозгового кровообращения, в первую очередь у страдающих артериальной гипертензией, атеросклерозом в различных формах, заболеваниями почек.

В лаборатории МР-томографии НИИ кардиологии Томского НИМЦ разработан оптимальный алгоритм магнитно-резонансного томографического обследования головного мозга пациентов, перенесших COVID-19.



Типичная МРТ-картина распространенного микроциркуляторного повреждения головного мозга у пациентки 62 лет, перенесшей два месяца назад ковидное поражение тяжести КТ-3.

ОТКРЫТЫЙ
ТОМОГРАФ

БЫСТРАЯ ВЫДАЧА
РЕЗУЛЬТАТОВ!

НИЗКИЕ
ЦЕНЫ



ПОМНИТЕ!

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

Телефон для справок
кабинета МРТ

НИИ кардиологии Томского НИМЦ –

8 (3822) 55-71-49



Новые программы лечения в санатории «Чажемто»

✓ «Движение
в ритме жизни»

✓ «Детокс + Чажемто»

✓ «Время релакса
в Чажемто»

✓ «Лечение псориаза
за 10 процедур»

✓ «Восстановление
волос после
COVID-19»

ЛЕЧЕБНАЯ БАЗА:

- водолечебница на 14 ванн,
- грязелечебница на 8 мест,
- душевая кафедра,
- гидромассажные ванны,
- массажные кабинеты,
- галерея питьевой воды,
- кабинеты ЛФК – гальванизация, аэронизация, лазероманнитотерапия, электрофорез, СМТ, УВЧ, ДДТ, УФ-облучение,
- ингаляторий,
- wellness-зона,
- лечебный бассейн, гидрокинезотерапии,
- кабинет гирудотерапии,
- косметический кабинет,
- аптека,
- кабинет психологической разгрузки.

Реклама.

Тел. для справок – 8 (913) 856-54-07, сайт – chazhemto.ru

ВСЁ КАК НА ЛАДОНИ

В Томском Суджок центре «Радуга» пациентам помогают укрепить здоровье, в том числе после перенесенной коронавирусной инфекции.

Рассказывает руководитель центра Галина БУТОВА.

– Галина Павловна, что же такое Су Джок терапия?

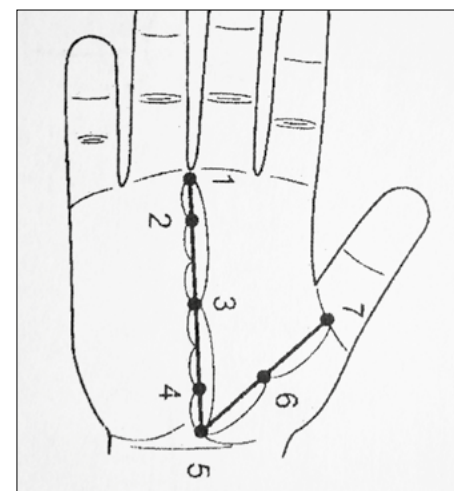
– Су Джок терапия (Су – кисть, Джок – стопа) – это метод альтернативной медицины, которому чуть более 30 лет. В его основе лежит принцип подобия кисти и стопы человеческому телу, который отражает не только анатомическое, но и функциональное состояние организма.

Основоположник метода Су Джок терапии – автор ряда научных разработок комплементарной медицины, большого числа книг в области акупунктуры, ученый, профессор Пак Чжэ Ву (Южная Корея).

– В чем причина популярности техники Су Джок?

– В ее эффективности, безопасности и удобстве применения. Есть простой способ – найти нужную точку, протестировать её и получить результат. В случае хронического заболевания важно обратиться к специалисту по Су Джок терапии, который имеет более глубокие знания и владеет разными подходами в этой области.

Я занимаюсь Су Джок терапией с 1996 года. И, как большинство последователей профессора Пака Чжэ Ву во всем мире, могу подтвердить, что при помощи Су Джок успешно лечатся многие заболевания. Учитывая то, что мы живем в период распространения коронавирусной инфекции, метод Су Джок терапии используется как для профилактики, так и для облегчения течения заболевания COVID-19 и в период восстановления.



– Как Су Джок терапию можно применить для восстановления после болезни или стресса?

– Есть такой способ воздействия на семь точек на ладони с помощью красного фломастера или просто массаж этих точек большим пальцем по часовой стрелке. Можно воздействовать на эти точки один-два раза в день курсом до 10-14 дней, чередуя руки (см. рис). Желательно также использовать такие методы профилактики различных заболеваний, как ежедневные прогулки не менее 40 минут, физические упражнения в зимний период, режим работы и отдыха, полноценный сон и позитивный настрой на каждый день.

ВАЖНО: метод Су Джок официально признан Минздравом России и отнесен к категории рефлексотерапии.

ПРИХОДИТЕ К НАМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Центр «Радуга»: г. Томск,
ул. Набережная Озера, 26.

Тел. 8-913-104-46-39

www.sujok-tomsk.ru

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПОМОЖЕМ ВАШИМ НОЖКАМ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Кабинет
«ТОЧКА ОПОРЫ»

- моделирование стелек
- аппаратные процедуры
- кинезиотейпирование

Запись на прием
по тел. 93-72-55



Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

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

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ
АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

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

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Рожественский пост длится с 28 ноября по 6 января. Это последний многодневный пост в году. Его целью является духовное очищение человека и подготовка к празднику Рождества Христова. Поскольку канун поста (27 ноября) приходится на день памяти апостола Филиппа, в народе он получил еще одно название – Филиппов. Длится пост 40 дней.

Суть Рождественского поста

Наиболее важные дни в церковном календаре предваряются постом. Суть Рождественского поста – покаяние через молитву, чтобы с чистым телом, сердцем и душой встретить явившегося в этот мир Иисуса Христа.

Рождественский пост – это не только телесное очищение, которое состоит в отказе от пищи животного происхождения, но и работа над своей духовностью. За сорокадневный период человек должен встать на путь добра, сострадания и гуманизма и отказаться от привычных земных потребностей. Только так праздник Рождества Христова можно прочувствовать всей своей сущностью.

История Рождественского поста

Рождественский пост возник на заре христианства. Впервые о нем упоминается в IV веке в писаниях Августина Блаженного, Амвросия Медиоланского и Филастрия. Веком позже о нем говорится в трудах святителя Льва I Великого Римского.

Изначально продолжительность Рождественского поста составляла семь дней. С 1166 года по решению патриарха Луки Хрисоверга продолжительность поста увеличилась до 40 дней. Эту реформу не приняла Армянская апостольская церковь.

Что можно есть в пост

По своей строгости пост близок к Петрову. Основу постного стола в этот период составляет каша (гречневая, пшенная, овсяная и другие).

От его начала (28 ноября) до праздника Святителя Николая (19 декабря) включительно по понедельникам разрешается горячая пища без масла, по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям – рыба.

По средам и пятницам предписывается сухоядение (хлеб, вода, соль, сырые фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, мед).

В рождественский сочельник (6 января) запрещается принимать пищу до появления на небе первой звезды, после чего принято кушать сочиво (варенные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом).

В такие церковные праздники, как Введение Богородицы во храм (4 декабря) и Святителя Николая (19 декабря), по понедельникам, средам и пятницам можно кушать рыбу.

Мирянам необязательно придерживаться строгости поста. Прихожане согласовывают календарь питания с духовными наставниками, учитывая все жизненные обстоятельства, состояние здоровья и особенности организма.

Традиционно миряне не практикуют сухоядение, за исключением дней строгого поста – со 2 по 6 января. Рыбу употребляют во все дни, кроме среды и пятницы.

Употребление вина допускается по субботам и воскресеньям, а также в праздники Введения Богородицы во храм и святителя Николая.

Как подготовиться и плавно войти в пост

Чтобы пищевые ограничения воспринялись вашим организмом легче и не навредили самочувствию, следует готовиться к посту за несколько недель.

Продукты животного происхождения стоит исключать плавно, чтобы не вызвать у организма стресс из-за внезапного голодания. Первые продукты, от которых следует отказаться, – баранина, говядина, свинина. Затем запрет должен коснуться молока и яиц.

За день до входа в пост необходимо очистить кишечник, чтобы запустились механизмы внутриклеточного питания. Также это поможет избавиться от навязчивого чувства голода. Людям, которые пренебрегают очищением кишечника, будет сложнее подавлять свой аппетит, особенно в первые 2-3 дня.

Перед заговением запрещается употребление жирной, тяжелой и трудноусваиваемой пищи.

Нужно входить в пост со слабыми ограничениями и постепенно их устраивать:

- сниженную калорийность пищи можно компенсировать увеличением размера порции за один прием;
- в первые дни можно поэкспериментировать с режимом питания и есть чаще.

– когда организм окончательно привыкнет к новой диете, можно вернуться к прежнему распорядку дня;

– делать частые фруктовые и овощные перекусы между основными приемами пищи;

– пить воду вместо других напитков (сока, компота).

Правила поведения и традиции

Рождественский пост – это не только пищевые ограничения, но и время, когда можно раскаться в своих мыслях и поступках. Это означает, что человек должен отказаться от многих привычных вещей:

- пищи животного происхождения, употребления алкогольных напитков – они запрещены на протяжении всего периода поста (кроме вина);
- безделья – излишний отдых может навредить как телу, так и душе;
- развлечений – посещение увеселительных заведений, шумные



гулянья с товарищами, отмечание юбилеев, чрезмерная увлеченность Интернетом недопустимы во время поста;

– просмотра телевизора – сцены жестокости, насилия из телесериалов и новостей усложняют процесс поиска внутри себя Божественного начала;

– путешествий – поездки, которые не связаны с посещением святых или не содержат под собой духовную основу, лучше перенести на другое время;

– супружеских отношений – плотские ограничения приветствуются только по обоюдному согласию обоих супругов.

Перемены должны коснуться и сферы взаимоотношений с людьми. Во время Рождественского поста необходимо стать добрее и терпимее к окружающим, отбросить все обиды и перестать нецензурно выражаться.

В дни поста желательно посещать храмы и богослужения, читать Евангелие и Псалтырь, молиться, совершать богоугодные дела и давать милостыню, причащаться.

Приметы Рождественского поста

• Если во время Рождественского поста погода крайне облачная или снежная, то май будет достаточно ненастным.

• Если часто метут метели, следует ожидать раннюю весну.

• Если в первые его дни стоят морозы, то урожай хлеба будет хорошим.

(Из открытых источников)

Что можно делать в Рождественский пост

• **Можно ли крестить ребенка?** Для крестин можно выбрать любой день Рождественского поста.

• **Можно ли поминать усопших?** Разрешается поминать усопших в период с 28 ноября по 5 января. Лучше это делать молитвой – в церкви или у себя дома. Также можно заказывать панихиды и подавать записки на проскомидию. Если на этот период выпадет поминальная трапеза, ее рацион должен быть максимально простым и постным. Ослаблять постовые требования можно только с разрешения священника или личного духовного наставника.

• **Можно ли зачинать ребенка?** По церковным традициям зачинать ребенка во время поста нежелательно, хотя ограничения в интимной близости могут быть лишь по обоюдному согласию. Если зачатие все же случилось, не стоит мучить себя предрассудками и лишним раз тревожиться. Дата зачатия по церковному календарю не имеет отношения к здоровью и развитию будущего ребенка.

• **Можно ли венчаться?** Таинство венчания в дни поста не совершается.

• **Можно ли играть свадьбу?** Скромный вариант регистрации в загсе не выходит за рамки постовых ограничений. Веселое гулянье с изобилием мясных и рыбных блюд в 40 дней поста не приветствуется. Считается, что такая свадьба сулит молодоженам несчастья и лишения.

• **Можно ли ходить на охоту и рыбалку?** Убийство животных и ловля рыбы ради азарта и интересного времяпрепровождения Православная церковь не поддерживает. Поэтому во время поста от них лучше отказаться.



ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ COVID-19

Острые вирусные респираторные инфекции являются основным инфекционным заболеванием в мире. В 2020 году новое заболевание, вызванное коронавирусом тяжелого острого респираторного синдрома 2 (SARS-CoV-2), – коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19) – стало глобальной пандемией. Иммунный ответ на вирус зависит от таких факторов, как генетика, возраст и физическое состояние, сопутствующие заболевания.

Кто имеет слабый иммунитет?

Это пожилые люди и дети, те, кто страдает хроническими неинфекционными и онкологическими заболеваниями. Влияют на состояние нашего здоровья такие факторы, как восприимчивость к болезням, наследственность. Кроме того, важно, как мы росли в детстве, какой образ жизни ведем сейчас, как питаемся, занимаемся ли спортом, закаляемся.

Этапы выздоровления

На сегодняшний день не существует общепринятых рекомендаций по срокам выздоровления от COVID-19 и течению болезни, но, согласно данным исследований, можно выделить следующие этапы выздоровления:

- **острый COVID-19** (симптомы в течение до 4 недель после начала заболевания);
- **продолжающийся симптоматический COVID-19** (симптомы через 4–12 недель от момента начала заболевания);
- **пост-COVID-19** (симптомы продолжаются ≥ 12 недель и не объясняются альтернативным диагнозом).

Именно с нарушением иммунитета связывают следующие пост-

ковидные симптомы:

- усталость, снижение толерантности к физическим нагрузкам;
- одышка, чувство нехватки воздуха;
- боль и/или дискомфорт в грудной клетке;
- кашель;
- изменение вкуса и запаха;
- неврологические, психологические нарушения;
- нейрокогнитивные симптомы.

Менее распространенные симптомы включают: боль в суставах, головные боли, проявления ринита, мышечные боли, желудочно-кишечные расстройства (плохой аппетит, диарея), кожные высыпания, тромбозы, сердечно-сосудистые осложнения (миокардит, перикардит, аритмии), нарушение регуляции АД (гипертонические кризы, гипотония) и др.

Ожидаемое время выздоровления зависят от факторов риска и тяжести заболевания, в связи с чем имеется большая вариабельность показателей до разрешения симптомов.

У 10–20 % больных с постковидным синдромом отмечалась необходимость повторной госпитализации в течение 30–60 дней.

Реабилитация больных с постковидным синдромом

Многим пациентам, вылечившимся от острого COVID-19, требуется реабилитация, включая физиотерапию и трудотерапию, легочную или сердечную реабилитацию, а также терапию речи и глотания.

Рекомендуется направлять всех пациентов на реабилитацию как можно раньше: в течение 30 дней после выздоровления. Все пациенты должны пройти обследование на наличие сердечных симптомов до начала реабилитации, при необходимости может потребоваться кардиологическое обследование. Программы реабилитации делятся от шести до восьми недель.

Статью подготовила Мария МАТВЕЕВА, врач по медицинской профилактике, доктор медицинских наук



меры укрепления иммунитета

В первую очередь необходим контроль за гигиеной ротовой полости, нужно вычистить больные зубы. При хронических заболеваниях носоглотки наблюдаться у врача.

Важно соблюдать общие правила гигиены – использовать необходимые средства защиты, например, маски, мыть руки, вернувшись из общественных мест.

Необходимо соблюдать здоровый образ жизни, искоренить вредные привычки, – это касается употребления алкоголя и курения.

Минимизировать стрессовые ситуации и настроиться на получение положительных эмоций, научиться радоваться мелочам.

Также важен полноценный сон по 8–9 часов, так как нарушение биологических ритмов – один из важных аспектов развития иммунных сдвигов.

Необходимо включить в свой образ жизни регулярные физические нагрузки. Упражнения могут помочь улучшить физическую форму, уменьшить симптомы одышки, повысить уровень внутренней энергии и т. д. Занятия действуют как модулятор иммунной системы. Во время и после физических упражнений

происходит выброс про- и противовоспалительных цитокинов, увеличивается циркуляция лимфоцитов.

Дыхательная гимнастика также является доказанным методом борьбы с гипоксическими явлениями и помогает улучшить состояние иммунной системы. Существует огромное множество различных методик, но перед началом какого-либо комплекса следует посоветоваться с пульмонологом. Некоторые элементы опасны после ИВЛ или баротравмы.

Диетотерапия также относится к ключевым факторам коррекции иммунитета.

Пациенты, страдающие умеренными и тяжелыми инфекциями COVID-19, подвержены риску недоедания и диетических расстройств, которые, если не принять меры, могут повлиять на функционирование, реабилитацию и качество жизни.

Питание должно быть достаточно калорийным, чтобы восстановить силы и энергию после ковида, содержать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы, но в то же время быть щадящим для печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы.

Нарушение вкусовых предпочтений приводит к ухудшению уже имеющейся белковой недостаточности, поэтому требуется оценка рациона питания. Желательно включить продукты, богатые биофлавоноидами: лук, чеснок, квашеную капусту, фрукты и овощи, а также молочные продукты.

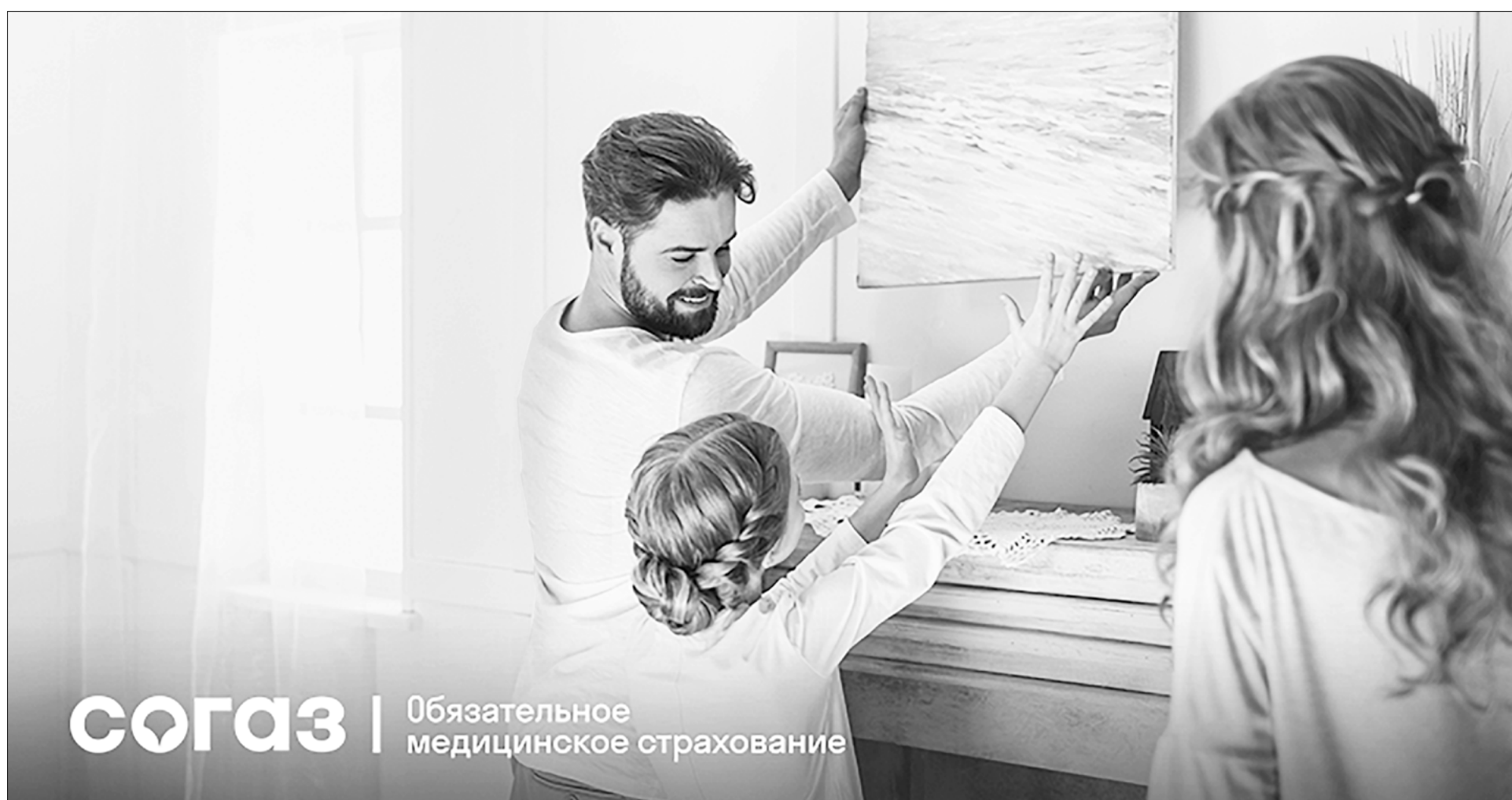
Очень важно следить за функционированием и состоянием работы желудочно-кишечного тракта, так как сам ковид и последствия его лечения могут приводить к повреждению стенки слизистой кишечника, нарушению микробиома.

Пациенты после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19 должны находиться под наблюдением семейного врача не менее 12 месяцев с момента окончания курса лечения.

Дополнительный прием витаминов и микроэлементов должен назначаться специалистом. Доказано, что нехватка витамина D ассоциирована с нарушением иммунного ответа, но и передозировки опасны для здоровья.

Иммуномодуляторы применяются строго по назначению врача! Укрепление иммунитета – это в первую очередь работа над собой!





СОГАЗ | Обязательное
медицинское страхование

РЕВАКЦИНАЦИЯ: УКРЕПИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ

В нашей стране с начала 2021 года ведется массовая вакцинация от новой коронавирусной инфекции COVID-19. Многие граждане проявляют сознательность в условиях пандемии и вносят свой посильный вклад в создание коллективного иммунитета: вакцинируются самостоятельно и приглашают родных и друзей.

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что в условиях напряженной эпидемиологической обстановки ревакцинация (повторная вакцинация) от COVID-19 рекомендована уже после шести месяцев со дня первичной вакцинации, ведь со временем эффект от препарата может ослабевать. Помимо этого, новые штаммы COVID-19 появляются с определенной периодичностью. Ревакцинация позволяет сформировать достаточный уровень антител для защиты от всех штаммов новой коронавирусной инфекции.

Медики считают, что откладывая ревакцинацию на срок более полугода, люди подвергают себя риску: исследованиями доказано, что примерно у трети обследованных антитела далеко не сразу вырабатываются в нужном объеме либо же их уровень стремительно падает.

Чтобы сделать повторно вакцинацию против COVID-19, необходимо соответствовать ряду требований. Во-первых, как уже упоминалось выше, с момента предыдущей вакцинации от COVID-19 или же после перенесенного заболевания должно пройти более полугода. Затем, крайне важно, чтобы у ревакцинируемого

«СОГАЗ-Мед» сообщает, что для ревакцинации необходимо иметь с собой паспорт, полис ОМС и сертификат о вакцинации.

пациента не было обострений в части хронических заболеваний – до визита в медицинское учреждение необходимо завершить необходимое курсовое лечение.

Ревакцинация противопоказана тем, кто в настоящее время чувствует недомогание либо перенес заболевание ОРВИ в течение двух недель до прививки. Не следует проходить ревакцинацию и тем, кто за последний месяц делал другие прививки. На момент ревакцинации пациенту должно исполниться 18 лет, и он не должен был принимать участие в клиническом исследовании вакцины от COVID-19.

Генеральный директор страховой компании «СОГАЗ-Мед»

Дмитрий Валерьевич Толстов отмечает:

– Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное отношение к своему здоровью – личное дело каждого, а наша задача – помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь.

Повторная вакцинация проводится любой доступной в регионе вакциной, независимо от того, каким препаратом пациент прививался ранее. В настоящее время в Российской Федерации доступны следующие препараты: «Спутник V» (Гам-Ковид-Вак, Гам-Ковид-Вак-Лио), «Спутник Лайт», «ЭпиВакКорона-Н», «ЭпиВакКорона» и «КовиВак».

Повторная вакцинация против новой коронавирусной инфекции COVID-19 проводится без необходимости изучения и учета данных о наличии антител согласно рекомендациям ВОЗ и реализуется в три этапа: осмотр врача перед вакцинацией, непосредственно вакцинация, наблюдение после вакцинации.

Застрахованные по ОМС граждане могут записаться на повторную вакцинацию от COVID-19, воспользовавшись специальным сервисом на портале Госуслуг. Также в зависимости от особенностей организации вакцинации в субъектах РФ запись на прививку может осуществляться по телефонам медицинских органи-

заций, при посещении медицинских организаций или через сайты медицинских организаций.

При возникновении сложностей с записью на вакцинацию вы можете обратиться в страховую медицинскую организацию.

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 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».**

Реклама.

ПРОЙДИТЕ РЕВАКЦИНАЦИЮ – СОХРАНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!