



## УВАЖАЕМ И ГОРДИМСЯ!

Евгения ЧОЙНЗОНОВА томичам представлять не нужно. Его знают как авторитетного онколога, выдающегося ученого, общественного деятеля не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами.

В сегодняшнем томском медицинском сообществе он наиболее титулованный специалист – доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, член Президиума РАН, лауреат Государственной премии РФ, заслуженный деятель науки РФ, директор, заведующий отделением опухолей головы и шеи НИИ онкологии Томского НИМЦ, заведующий кафедрой онкологии СибГМУ. А еще почетный гражданин Томской области.

Все, кто общался с Евгением Лхамациреновичем, отмечают его неизменную доброжелательность, интеллигентность, отзывчивость. Это Личность с большой буквы, масштаб которой трудно описать в небольшой статье. В канун юбилея, который он отметит 14 декабря, мы попытались «набросать штрихи к портрету» известного онколога.

### Знаменитые учителя

Родом Евгений Лхамациренович из небольшого бурятского поселка. Сельские корни наградили его целеустремленностью, бойцовским характером и многими талантами. Раскрыться способностям помогла учеба в Томском медицинском институте и Учителя, главным из которых он считает академика АМН СССР Николая Васильева:

– Мне посчастливилось учиться у Николая Владимировича и работать рядом с ним. Всегда поражался его эрудиции, блестящему лекторскому таланту, умению зажечь коллег, прежде всего молодых, новыми идеями и научными поисками.

Со временем Евгений Лхамациренович перенял эстафету этого «горения» во имя новых достижений в медицине.

Также с большим почтением относился ученый к основателю и первому директору НИИ онкологии, академику РАМН Анатолию Потапову, ценил его необыкновенные организаторские способности и человеческие качества, такие как демократичное отношение ко всем и трепетное – к пациентам. Евгений Лхамациренович оказался достойным учеником своих Учителей.

(Окончание на стр. 2)

**ЭВАЗМЕД®**  
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

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

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

Реклама.

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

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.

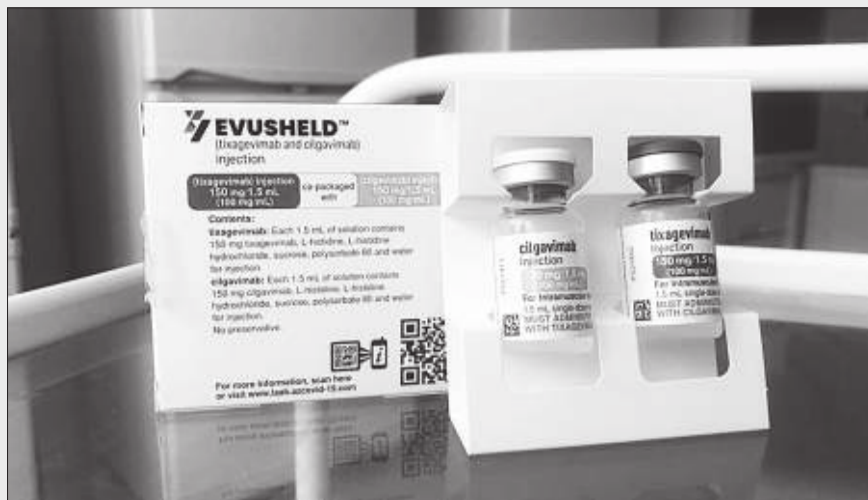
Реклама.







**НОВОСТИ**



## ПРЕПАРАТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ COVID-19

**В Томскую область поступило 500 доз препарата «Эвушелд» компании AstraZeneca.**

Препарат предназначен для обеспечения защиты уязвимых групп пациентов, пациентов с недостаточным иммунным ответом на вакцинацию против COVID-19, а также для лиц с противопоказаниями к вакцинации против COVID-19.

Препарат зарегистрирован в России и включен в методические рекомендации Минздрава по профилактике, диагностике и лечению COVID-19. Это уже вторая поставка препарата, первая была в начале этого года.

На сегодняшний день вакцинацию

препаратом «Эвушелд» прошли 512 человек. В составе препарата готовые антитела из донорской крови переболевших коронавирусом и готовый иммунитет к COVID-19.

«Эвушелд» выпускается в форме комбинации раствора для инъекций.

Клинические исследования показали способность препарата снижать риск развития симптоматического COVID-19 на 77%. В ноябре 2022 года журнал TIME включил данный препарат в список главных изобретений 2022 года.

Пациенты по решению лечащего врача смогут поставить препарат в **Поликлинике № 10** и **Медико-санитарной части № 2 Томска**.

## ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19 НАЗАЛЬНЫМ СПОСОБОМ

**Томская область получила первую партию насадок-распылителей для интраназального введения вакцины «Спутник V» против новой коронавирусной инфекции.**

**На приобретение насадок областная администрация выделила около 1 млн рублей.**

Всего в регион поступило 90 тысяч дозирующих устройств – это насадки-распылители на шприц для назального применения лекарственных средств.

С 18 ноября насадки-распылители для проведения назальной вакцинации препаратом «Спутник V» доступны во всех взрослых поликлиниках Томской области, в том числе в мобильных пунктах вакцинации.

Назальный способ введения вакцины медики рекомендуют для проведения повторной вакцинации взрослым людям до 60 лет.

Вакцинация при помощи насадок проходит в привычные два этапа с перерывом в три недели. При таком способе вакцину вводят при помо-



щи дозирующего устройства в нос на вдохе. После вакцинации пациенту следует в течение двух часов воздерживаться от чихания, исключить курение, прием пищи и жидкости.

Пожилым, а также тем, кто имеет хронические заболевания, в том числе патологическую заложенность носа, рекомендуется использовать традиционный двукратный инъекционный способ вакцинации.

## РОСТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

В конце ноября на территории Томской области было зарегистрировано 6732 случая ОРВИ. Уровень заболеваемости ОРВИ выше уровня эпидемиологического порога в Томском районе на 162%, Бакчарском – на 110%, Кargasокском – на 54%, Асиновском – на 43%.

Полностью были закрыты одна школа (Молчановский район) и одно дошкольное образовательное учреждение (Кожевниковский район), а также шесть классов в шести школах (Кargasокский, Шегарский районы) и шесть групп в пяти дошкольных образовательных учреждениях (Кargasокский, Шегарский, Кожевниковский, Александровский, Молчановский районы).

В структуре заболеваний регистрируются вирусы негриппозной этиологии, а также возбудитель COVID-19.



## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ НА 30 МЛН РУБЛЕЙ

**В Детскую больницу № 1 Томска поступит 46 единиц медтехники для реабилитации детей. На покупку медоборудования из федерального и областного бюджетов по программе «Оптимальная для восстановления здоровья медицинская реабилитация» нацпроекта «Здравоохранение» направлено 30 млн рублей.**

Для проведения медицинской реабилитации маленьких пациентов в детскую больницу поступят новые многофункциональные электрические кровати и приспособления для подтягивания, электрокардиографы, реабилитационные тренажеры: беговая дорожка, устройство для мотивации пациента, тренажер для психофизиологического тестирования, тренажер для восстановления навыков вертикального состояния, имитирующий подъем по лестнице и дыхательный тренажер.

В первой детской больнице проводится полноценная комплексная меди-



цинская реабилитация детей с первых месяцев жизни по широкому спектру заболеваний. Обновление и укрепление реабилитационного оборудования повысят эффективность восстановления маленьких пациентов.

По всем позициям нового оборудования заключены контракты. Первые поставки запланированы на конец 2022 года.

## МАЛЕНЬКИХ ТОМИЧЕЙ ОБЕСПЕЧИЛИ СЕНСОРАМИ МОНИТОРИНГА ГЛЮКОЗЫ

**В Томской области зарегистрировано 39 805 больных сахарным диабетом, из них 363 – дети.**

На сегодняшний день 355 маленьких пациентов получили более 2,5 тысячи сенсоров непрерывного мониторинга глюкозы на сумму 15,8 млн рублей. Для бесплатного получения систем непрерывного мониторинга законный представитель ребенка должен заполнить заявление в поликлинике по месту прикрепления. Специальная

врачебная комиссия под руководством главного внештатного эндокринолога Томской области выносит заключение о необходимости такой системы. После этого в системе льготного лекарственного обеспечения размещается заявка на сенсоры для ребенка.

Технология работы систем мониторинга заключается в установке на кожу сенсора, который определяет уровень глюкозы в подкожной клетчатке. Эти данные передаются на мобильный телефон через специальное приложение.

## НОВЫЙ ЦИФРОВОЙ МАММОГРАФ

**В томскую Городскую клиническую больницу № 3 им. Б.И. Альперовича поступил новый цифровой маммограф. Аппарат приобретен за 12,4 млн рублей по программе модернизации первичного звена здравоохранения нацпроекта «Здравоохранение».**

Проходить обследование на новом маммографе ежегодно смогут теперь более 17 тысяч томичей, прикрепленные к горбольнице № 3. Ежедневно на аппарате смогут обследоваться 80 женщин.

Главные преимущества цифрового маммографа – сниженная лучевая на-

грузка на пациента во время исследования и продолжительность процедуры – не более 10 минут.

Данные будут вноситься в систему хранения цифровых изображений, а значит, врач получит возможность в динамике следить за состоянием пациенток.

Все снимки будут храниться в единой информационной системе в электронном виде, их можно будет использовать для консультаций в других медицинских учреждениях.

Благодаря высокому разрешению нового оборудования специалисты смогут обнаруживать новообразования размером всего в несколько миллиметров.

## МОБИЛЬНЫЕ РЕНТГЕН-АППАРАТЫ В БОЛЬНИЦЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ

**Два новых мобильных рентген-аппарата типа «С-дуга» стоимостью более 50 млн рублей установили в больнице скорой медицинской помощи Томска.**

Рентген-аппарат типа «С-дуга» разработан специально для контроля различных хирургических процедур, в том числе проведения малоинвазивных операционных вмешательств.

Он позволяет обеспечить максимально качественную визуализацию исследуемых органов и операционного поля, проводить постоянную импульсную рентгеноскопию в условиях операционной с минимальной дозой облучения пациентов.

Аппараты позволяют в режиме реального времени видеть операционную ситуацию, корректировать ее ход. Если во время операции нужно скорректировать положение имплантата, выправить позвоночник, точно попасть в область интереса, то мы используем С-дугу, – отметил заведующий травматологическим отделением БСМП Александр Сушков. – Сейчас в больнице используются пять рентген-аппаратов типа «С-дуга».





Медицинский центр имени Г.К. Жерлова

# КАК ПРЕЖДЕ – В СТРОЮ

**Заместитель главного врача по клиничко-экспертной работе северского Медицинского центра им. Г.К. Жерлова, кандидат медицинских наук, профессор РАЕ, полковник медицинской службы в отставке, отличник здравоохранения РФ Владимир ВОРОБЬЕВ недавно отметил свой юбилей, а с ним и 46 лет на службе у медицины.**

«Хирургом» его прозвали еще в подростковом возрасте: именно тогда в родном алтайском поселке он оказал первую помощь товарищу, которому патроном разорвало ладонь. Обработал рану, вполне профессионально перевязал – научился у старшей сестры, которая работала операционной медсестрой. Видимо, тяга к медицине была семейной. Ее подпитывали и книги – Владимир много читал о медиках, в том числе о хирургах, которые в войну героически спасали раненых.

Настойчивый, упорный характер и отличная учеба в школе позволили воплотить мечту в жизнь: вначале он четыре года проучился в Алтайском медицинском институте, а потом еще два года – на военно-медицинском факультете Томского медицинского института (ВМФ ТМИ).

## Военврач – это призвание

В 1976 году начался его профессиональный путь военного врача-хирурга. Владимир Максимович побывал в самой восточной точке страны, Дальневосточном военном округе, и на западе – в Польше, в составе советских войск Северной группы. Стремительно шла в рост карьера – от простого военврача до начальника хирургического отделения клинического военного госпиталя. За время службы он прошел повышение квалификации в московском Центральном военном клиническом госпитале и три года обучался на факультете руководящего медицинского состава по специальности «хирургия» Военно-медицин-

ской академии им. С.М. Кирова (г. Ленинград).

Что же заставляло успешного военврача учиться и учиться? На этот вопрос Владимир Максимович ответил так:

– Всегда стремился узнать больше, сделать лучше. Медицина – такая сфера, где нет предела совершенству. А военврач – это не обязанность, а призвание. Мне посчастливилось перенимать бесценный опыт у таких известных военных медиков-организаторов, как генерал-майор медслужбы Ю.Г. Шапошников, генерал-полковник медслужбы Ю.Л. Шевченко. Они учили главному – мысль у хирурга должна опережать работу рук!

## Ученый и организатор

Служба в вооруженных силах закалила характер, научила брать на себя огромную ответственность, ставить новые цели и идти к новым достижениям.

Вернувшись в 1993 году в Томск, Владимир Максимович стал работать на кафедре военно-полевой хирургии ВМФ ТМИ преподавателем и одновременно являлся начальником хирургического отделения в госпитале. Здесь проявилась еще одна творческая способность врача – к научным исследованиям. Их результатом стала кандидатская диссертация, посвященная решению гастроэнтерологических проблем.

Неудивительно, что с таким багажом знаний, клинического и организаторского опыта Владимир Максимович победил в 2003 году в конкурсе на должность специалиста – главного хирурга областного департамента здравоохранения. В течение

## Мнение

**Сергей КЛОКОВ, главный врач ОГАУЗ «Медицинский центр им. Г.К. Жерлова»:**

– Мы гордимся, что рядом с нами такой профессионал, как Владимир Максимович! Ценим его за огромный опыт, умение разобраться в самых сложных ситуациях, уважаем за компетентность, выдержку, основательность!

Желаем ему крепкого здоровья и новых успехов в работе!

10 лет занимался организацией всей хирургической службы области, ее разных разделов (кардиохирургией, торакальной и т. д.), сам регулярно оперировал в разных ЛПУ, ведь военный хирург способен выполнить практически любую хирургическую операцию. В это время совмещал практическую деятельность с преподавательской на кафедре хирургии СибГМУ.

Организаторские способности проявились и во время руководства областным Бюро судебно-медицинской экспертизы.

## Экспертная работа

Последние восемь лет Владимир Максимович трудится в Медицинском центре им. Г.К. Жерлова заместителем главного врача по клиничко-экспертной работе. Здесь нашел применение его богатый опыт клинической, научной, организаторской работы. Гастроэнтерологический профиль работы ему также хорошо знаком, как и в целом хирургическое направление центра.

– Ежегодно медцентр принимает около 800 пациентов, хирурги проводили до 400 операций



**Владимир ВОРОБЬЕВ**

на пищеварительной системе, – рассказывает специалист. – Коронавирусная эпидемия, конечно, значительно сократила поток пациентов, тем не менее в центре сейчас проводится до 90 органосохраняющих и органомоделирующих вмешательств. Для пяти врачей-хирургов это значительный объем. Но отказать пациентам не можем – они приезжают в Северск из Кемерово, Красноярска, Новосибирска, даже Калининграда. Слава о центре, которую принес своей работой основатель учреждения – профессор Г.К. Жерлов с командой учеников, разнеслась далеко по России и не только. Люди согласны ждать, потому что наш центр зарекомендовал себя как учреждение, в котором берутся за таких больных, от которых отказываются в других местах.

Моя работа как эксперта заключается в контроле за выполнением клинических рекомендаций, протоколов лечения, порядков и стандартов оказания медицинской помощи, реализацией моделей конечных результатов, проведением экспертиз временной нетрудоспособности.

Принимаю участие в качестве консультанта в решении сложных клинических и экспертных вопросов, а также руковожу работой врачебной комиссии и комиссии контроля качества и безопасности медицинской деятельности учреждения.

Высокий профессионализм, компетентность во многих вопросах позволяют Владимиру Максимовичу распознавать тонкую грань между халатностью врача (что грозит уголовным наказанием) и врачебной ошибкой (которая чаще совершается по объективным причинам).

– Армия приучила меня к тому, чтобы вникать во все тонкости состояния пациента, досконально разбираться в ситуации, и этот принцип помогает в работе экспертом, – отмечает заместитель главврача.

Его беззаветная преданность любимому делу, служение медицине стали примером и для сына, который также стал военным врачом. И для него, наверное, важна заповедь отца: «Надо любить пациента, делать всё возможное для спасения его жизни и здоровья!»

**Валентина АНТОНОВА**

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

# СПИД: КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

**Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. В этот день люди во всем мире объединяются для демонстрации поддержки тех, кто живет с ВИЧ или так или иначе затронут этой инфекцией.**

На 1 января 2022 года в нашей стране проживали 1 137 596 россиян с лабораторно подтвержденным диагнозом «ВИЧ-инфекция», в Томской области – 11 491 человек.

За 10 месяцев этого года в Томской области выявлено 779 новых случаев ВИЧ-инфекции – это на 2,5% меньше в сравнении с аналогичным периодом прошлого года.

В структуре установленных путей передачи ВИЧ, выявленных в Томской области, доминирует половой путь (74,3%). Значительно меньше случаев передачи инъекционным путем (25,2%) и передачи инфекции от матери к ребенку (0,5%).

Большинство среди вновь выявленных ВИЧ-инфицированных в этом году составляют лица возрастной группы 30-49 лет – 72,5% (565 человек). Это преимущественно мужчины, которые имеют работу. Люди более молодого возраста –



студенты и учащиеся – инфицируются значительно реже.

На диспансерном наблюдении сегодня находится 10 531 пациент, большинство из них получает антиретровирусную терапию. Препараты из закупки 2022 года поступают в Томскую область по графику Министерства здравоохранения РФ. Лечение ВИЧ-инфекции в России проводится бесплатно. При отсутствии

надлежащего лечения ВИЧ может стать причиной развития СПИДа.

По распоряжению департамента здравоохранения Томской области 1 декабря во всех муниципальных образованиях региона будут проводиться профилактические мероприятия, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом: публикации в газетах, на сайтах, в социальных сетях; выступления

специалистов на радио, телевидении; раздача населению печатных изданий по профилактике ВИЧ-инфекции. К проведению мероприятий также привлечены некоммерческие благотворительные организации, совместно с которыми будут проведены акции «Знай и живи» в средних специальных и высших учебных заведениях, реабилитационных центрах.

**Информация ОГБУЗ «Томский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими ИЗ»**

## важно!

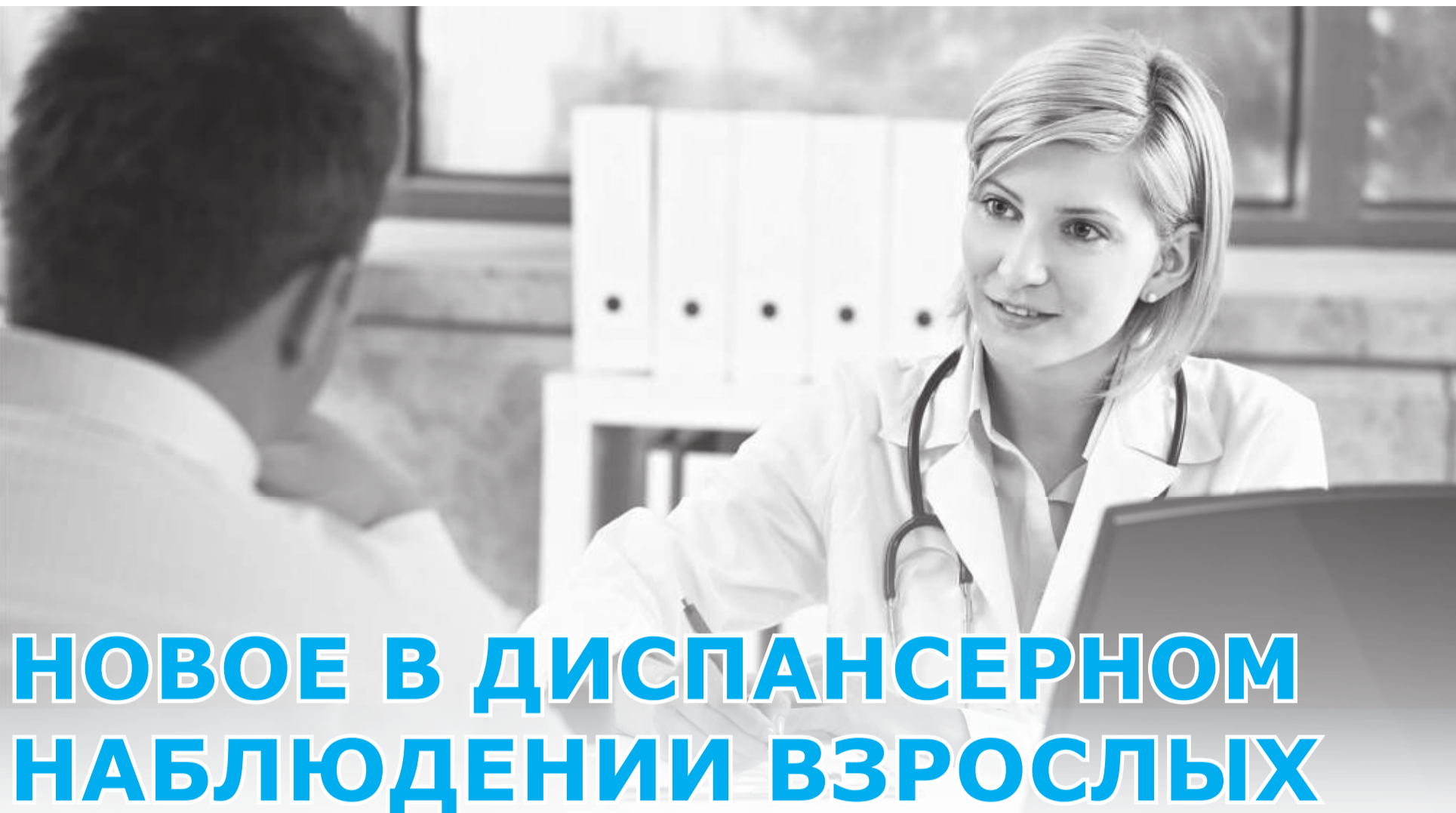
**Любой житель области, являющийся гражданином Российской Федерации, может:**

- анонимно пройти бесплатное обследование на ВИЧ-инфекцию в ОГБУЗ «Томский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими ИЗ» по адресу: г. Томск, ул. Смирнова, 5а (проезд автобусами 19, 38 до остановки «Бетонный завод»), в будние дни с 8.30 до 15.00;

- получить ответы на вопросы по проблеме ВИЧ-инфекции, позвонив на телефон доверия –

**8 (3822) 76-59-23.**





# НОВОЕ В ДИСПАНСЕРНОМ НАБЛЮДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ

Минздрав России утвердил новый порядок проведения диспансерного наблюдения за взрослыми (приказ Минздрава России от 15.03.2022 №168н).

Новый порядок устанавливает правила проведения медорганизациями диспансерного наблюдения за взрослыми (в возрасте 18 лет и старше).

Что теперь будет включать в себя диспансерное наблюдение за хроническими больными, рассказывают специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске.

**Д**испансерное наблюдение – это периодическое обследование пациентов, страдающих хроническими неинфекционными и инфекционными заболеваниями, а также находящихся в восстановительном периоде после перенесенных острых заболеваний (состояний, в том числе травм и отравлений).

Такая форма работы с пациентом проводится для

## важно!

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске подчеркивают: если пациент имеет заболевание, не включенное в новые перечни заболеваний для диспансерного учета, но, согласно клиническим рекомендациям, он необходим, то диспансерное наблюдение должно устанавливаться пациенту в обязательном порядке.

предупреждения рецидивов заболевания, медицинской реабилитации, контроля эффективности проводимой терапии. Диспансерное наблюдение уменьшает число госпитализаций, в том числе по экстренным медицинским показаниям, снижает число вызовов скорой медицинской помощи, случаев летального исхода пациентов.

В соответствии с новым порядком планируется охватить диспансерным наблюдением не менее 70% трудоспособного населения, имеющего различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые риски, а также не менее 90% людей пенсионного возраста.

## Нельзя пропускать

После того как пациента поставят на диспансерный учет, он должен регулярно посещать лечащего врача, который анализирует его состояние на текущий период и при необходимости корректирует лечение.

О необходимости своевременного обращения в поликлинику пациента индивидуально информируют страховые представители, а также поликлиника, к которой он прикреплен.

Отсутствие симптомов заболевания не является гарантией выздоровления! Даже если бо-

лезнь никак себя не проявляет и, по мнению пациента, он здоров, посещение специалиста в отведенный период времени (например, каждые полгода) является обязательным!

Срок установления диспансерного наблюдения остался неизменным – три рабочих дня после установления диагноза при оказании амбулаторной медпомощи или после получения выписного эпикриза при оказании медицинской помощи в стационаре.

## Перечень заболеваний расширился

Главные изменения нового порядка проведения диспансерного наблюдения касаются перечня заболеваний – он значительно расширился.

Если раньше был единый список заболеваний, то теперь весь перечень разделен на три группы:

- терапевтические патологии,
- кардиологические патологии,
- хронические заболевания, состояния, которые предшествуют развитию злокачественных новообразований.

В случае проведения диспансерного наблюдения за пациентом с несколькими заболеваниями, перечень контролируемых показателей состояния здоровья в рамках проведения диспансерного наблюдения должен включать параметры, соответствующие каждому заболеванию.

## Если в поликлинике нет нужного специалиста

По новому порядку диспансерное наблюдение осуществляют врачи-терапевты, врачи-специалисты по отдельным

## ДИСПАНСЕРНЫЙ ПРИЕМ ВКЛЮЧАЕТ:

1) оценку состояния здоровья пациента, сбор жалоб и анамнеза, физикальное исследование, назначение и оценку лабораторных и инструментальных исследований;

2) установление или уточнение диагноза заболевания;

3) оценку приверженности лечению и эффективности ранее назначенного лечения, достижения целевых значений показателей состояния здоровья, необходимую коррекцию проводимого лечения, а также повышение мотивации пациента к лечению;

4) проведение краткого профилактического консультирования и разъяснение пациенту с высоким риском развития угрожающего жизни заболевания или его осложнения, а также лицам, совместно с ним проживающим, правил действий при его развитии и необходимости своевременного вызова скорой медицинской помощи; обучение пациентов навыкам самоконтроля показателей состояния здоровья;

5) назначение по медицинским показаниям дополнительных профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий, в том числе:

- направление пациента в медицинскую организацию, оказывающую специализированную, а также высокотехнологичную медицинскую помощь,
- направление на санаторно-курортное лечение,
- направление в отделение медицинской профилактики или центр здоровья для проведения углубленного профилактического консультирования (индивидуального или группового).

заболеваниям, врачи по медицинской профилактике (фельдшеры), а также фельдшеры фельдшерско-акушерских пунктов. Так, например, если необходимый специалист в учреждении отсутствует, участковый врач-терапевт должен организовать прием у врача в другой медорганизации, в том числе с применением телемедицинских технологий. В дальнейшем терапевт будет осуществлять диспансерное

наблюдение пациента по согласованию и с учетом рекомендации данного узкого специалиста.

Специалисты филиала страховой медицинской компании «МАКС-М» в Томске напоминают: в случае отказа вашего ЛПУ в диспансерном наблюдении, нарушения его порядка или сроков, обращайтесь за помощью в вашу страховую медицинскую компанию.



МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01 от 23.01.2017  
Медицинская страховая компания АО «МАКС-М», филиал в Томске

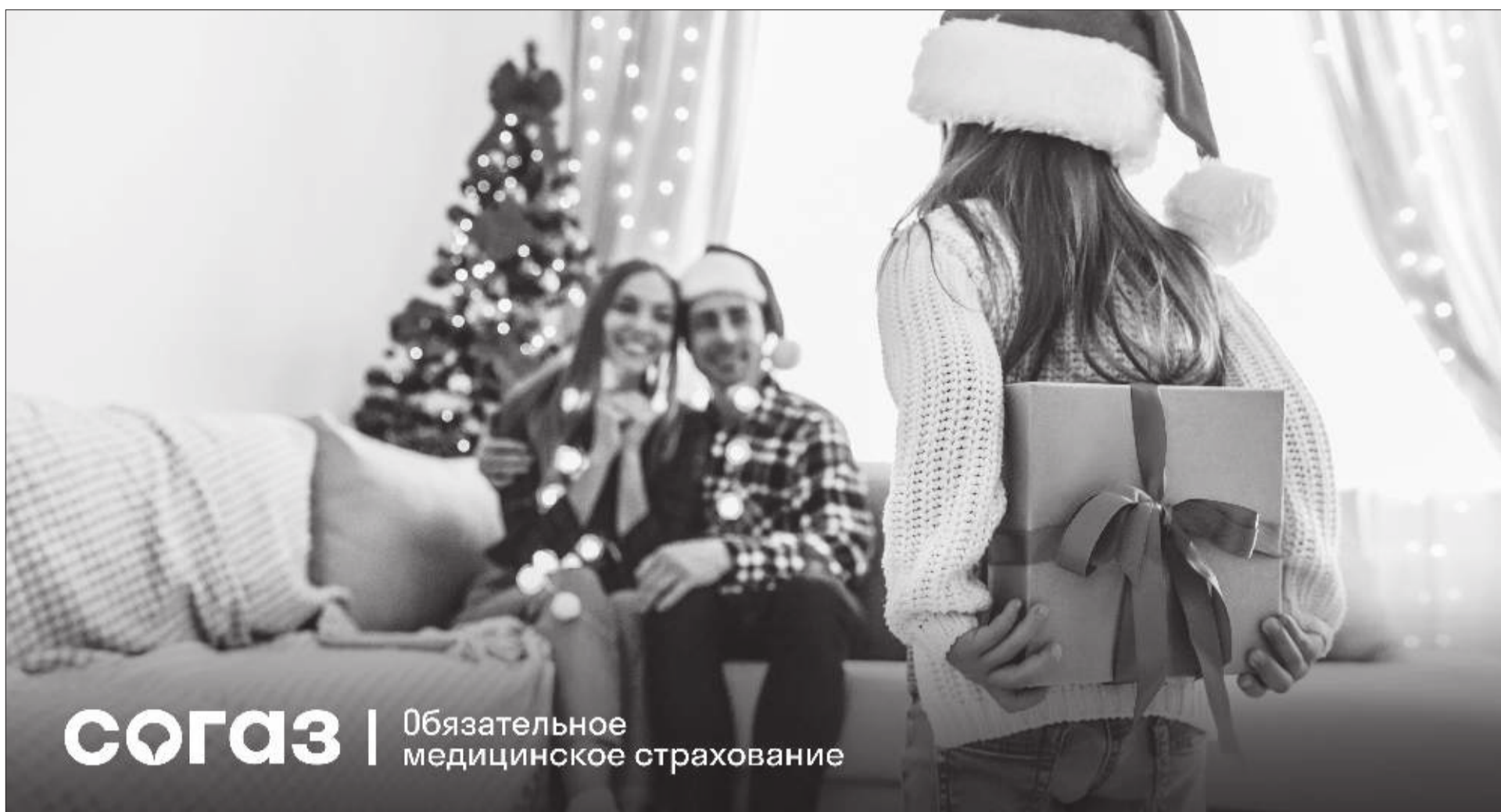
Найдите время для своего здоровья и помните: ранняя диагностика заболеваний увеличивает шансы на выздоровление без тяжелых последствий и длительного восстановления. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм, и помогите ему справиться с опасностями своевременно! Телефоны бесплатной горячей линии: 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, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://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».





**СОГАЗ** | Обязательное медицинское страхование

# О ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Ишемическая болезнь сердца, болезни периферических сосудов, хроническая сердечная недостаточность, стенокардия, аритмия, инфаркты и инсульты являются самыми частыми и опасными болезнями.**

Главное коварство этой группы заболеваний заключается в их нередко бессимптомном течении, и зачастую человек узнает о том, что у него есть проблемы с сердцем, тогда, когда ему уже нельзя помочь. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания помогут меры профилактики, о которых должен знать каждый.

## Профилактические мероприятия для выявления заболеваний сердца

Прохождение диспансеризации и профилактических осмотров может не упустить первые признаки болезни, а в сочетании со здоровым образом жизни позволит вашему сердцу работать без сбоев.

Чтобы пройти профилактические мероприятия, следует обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие от 18 до 39 лет один раз в три года, а после 40 лет – ежегодно.

Если в этом году вы не попадаете под диспансеризацию по возрасту, то можете пройти профилактический

осмотр – он проводится ежегодно.

Мероприятия в рамках диспансеризации позволяют выявить предрасположенность к заболеваниям сердца. На первом этапе проводятся анализы на уровень глюкозы и холестерина в крови, электрокардиография в покое. Для определения суммарного сердечно-сосудистого риска в зависимости от возраста пациента врач проводит анкетирование и осмотр.

Далее на втором этапе диспансеризации при выявлении показаний проводится определение липидного спектра крови, а также другие обследования, позволяющие выявить заболевания сердечно-сосудистой системы.

По завершении профилактического осмотра или диспансеризации врач определяет группу здоровья, дает дальнейшие рекомендации и при необходимости назначает лечение.

## Диспансерное наблюдение граждан с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Гражданам, страдающим отдельными видами хронических неинфекционных заболеваний (онкологические, сердечно-сосудистые, неврологиче-

ские, эндокринные и другие), положено диспансерное наблюдение.

Целью диспансерного наблюдения являются стабилизация и улучшение клинического течения заболевания, а также предупреждение обострений и осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение качества и продолжительности жизни пациентов.

В рамках диспансерного наблюдения врач проводит осмотр пациента, оценивает состояние его здоровья, корректирует лечение, при необходимости может назначить дополнительные исследования, выдать направление в медицинскую организацию, оказывающую специализированную медицинскую помощь по профилю. Врач проводит консультации и обучение по контролю за своим состоянием в случае возникновения угрожающего жизни случая.

## Как избежать болезней сердца?

Кроме контроля своего здоровья у специалистов, важную роль играет соблюдение универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы и оказывающих благоприятное влияние на общее самочувствие.

Необходимо следить за своим питанием, регулярно заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим сна и отдыха, минимизировать воздействие стресса на организм.

## ТОМСКИЙ ФИЛИАЛ «СОГАЗ-МЕД» ИНФОРМИРУЕТ

Одна из главных задач, которая стоит перед страховыми представителями «СОГАЗ-Мед», – информирование населения о важности прохождения профилактических мероприятий.

Особое внимание Томский филиал «СОГАЗ-Мед» уделяет информированию о возможности прохождения диспансеризации, а также диспансерного наблюдения. Значительная доля в этой работе отводится именно сердечно-сосудистым заболеваниям. С начала 2022 года на эту тему было отправлено более 50 тысяч уведомлений.

Следует отметить, что здоровье является самой важной ценностью в жизни, а современный мир несет человеку массу угроз – это и повышенные нагрузки, и стрессы, и экологические проблемы, и неправильное питание. Все это вместе и создает условия для распространения и развития различных заболеваний.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» просит быть внимательнее к своему здоровью, не пренебрегать приглашениями на профилактические мероприятия. Отказ от осмотров и бездействие могут привести к нежелательным последствиям для организма.

**СОГАЗ** | Обязательное медицинское страхование

Лиц. ОС № 3230-01  
от 28.02.2019

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

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

**МАКС-М**  
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ  
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. ОС № 2236-01  
от 23.01.2017

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





# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

**Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; это отсутствие недуга, болезни.**

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Слово «health» («здоровье») в английском языке произошло от «whole» (целый, целостный), что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

## Составляющие здоровья

• **Физическая составляющая** включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.

• **Психологическая составляющая** – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Его основой является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удов-

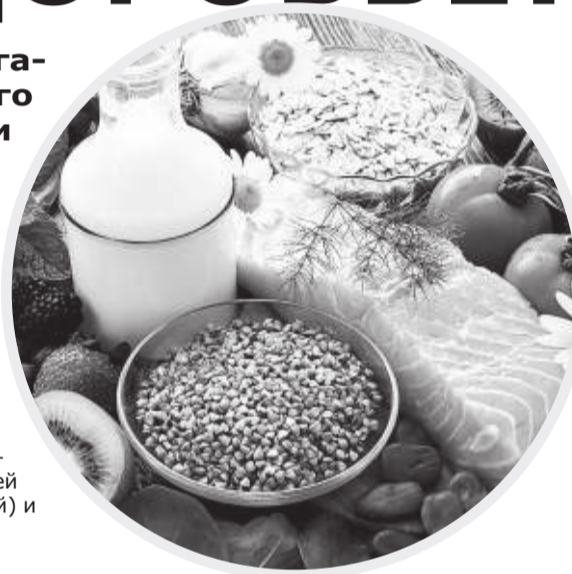
летворения этих потребностей.

• **Социальная составляющая** – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

## Два метода сохранения здоровья

**1. Оберегающий метод.** Для примера возьмем известного миллионера Рокфеллера, который отказался от встреч с людьми и уединился в своей загородной резиденции. С компаньонами и друзьями общался исключительно по телефону, пил тщательно обеззараженную воду и ел очищенные от микробов продукты. Другим представителем этого пути можно назвать Майкла Джексона, который тоже по мере сил пытался отгородиться от людей, чтобы сберечь свое здоровье. По улице он часто ходил в марлевой повязке на лице. Во всем пытался соблюдать строжайшую гигиену и диету.

**2. Тренирующий метод.** По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н. Толстой: «Смеш-



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приема пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным.

Следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи и злаки.

## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Взрослому человеку достаточно спать около 7-9 часов в сутки, но, если вы чувствуете, что выспались и за меньшее время, не стоит заставлять себя «доспать» – вставайте и начинайте свой новый день.

Важно придерживаться одного режима дня и засыпать в одно и то же время (причем и в выходные) – желательно не позднее 22.00.

Спите в комнате с хорошей влажностью (не менее 50%) и температурой не выше 20 градусов Цельсия. Если вам прохладно, возьмите одеяло потеплее. Зато в температуре 18-20 градусов вы выспитесь даже при минимальной продолжительности сна, а утром проснетесь бодрыми и позитивно настроенными.

Лучше выбрать не слишком жесткую, но и не слишком мягкую постель. Подушка должна быть не слишком высокой. Если вы не можете спать с валиком, который подкладывается под шею (специалисты называют его лучшим вариантом для качественного сна), купите подушку, которая будет компенсировать расстояние от кровати до уха, делая линию вашего позвоночника ровной по всей длине. Наполнитель подушки должен сохранять форму головы, а не пружинить от нее.

## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому старайтесь ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может явиться поводом для развития многих опасных инфекционных заболеваний.

Делайте зарядку по утрам. Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите тот вид спорта, который вам понравится и будет доставлять удовольствие. Самый простой вариант – утренние пробежки. Они не требуют специальной подготовки и подойдут людям любого возраста.

Закаливание делает организм более выносливым и способствует омоложению. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом и водой. Главный принцип закаливания – постоянство. Время процедуры нужно увеличивать постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться и перестраиваться.

Стандартный набор зависимостей знает каждый – курение, алкоголь, наркотики. На деле у каждого человека свой набор. У кого-то это курение, у кого-то переизбыток или многочасовое сидение за компьютером. Посмотрите на свой образ жизни со стороны и поймите, от каких зависимостей нужно избавиться в вашем случае.

## ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ, КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭМОЦИИ

Человеку важно поддерживать не только свои физические, но и умственные способности. Тренировать мозг можно при помощи головоломок, чтения, логических игр. Вариантов множество, и каждый может выбрать то, что ему ближе.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам, контролируйте эмоции и относитесь к любой ситуации проще. Сильные негативные эмоции очень часто приводят к развитию психосоматических заболеваний.

Справиться со стрессом помогут, например, занятия любимым делом или спорт.

ны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию – это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.

Существуют простые рекомендации, следуя которым вы укрепите здоровье и улучшите свое самочувствие.

**Статью подготовила  
Елена ШАХРАЙ,  
медицинский психолог  
ОГБУЗ "Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики"**



## ПОМОЖЕМ ВАШИМ НОЖКАМ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Кабинет  
«ТОЧКА ОПОРЫ»

- моделирование индивидуальных стелек
- аппаратные процедуры
- кинезиотейпирование

Запись на прием  
по тел. **93-72-55**



Реклама.

## 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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## КРАСНОГРУДЫЙ ПРЕДВЕСТНИК ЗИМЫ

В России снегирь однозначно ассоциируется с наступлением зимы и холодов, когда птица перебирается поближе к жилью человека.

Летом снегيري теряются в листве деревьев в лесах Сибири либо улетают на далекий север, где температура намного ниже. Зимой же красногрудые птички радуют нас своим прилетом.

Снегирь является символом неторопливости и спокойствия, а также важности и степенности. Снегири медлительны и несуетливы в отличие от синиц. Они полны достоинства и проживают каждый свой день с чувством, с толком, с расстановкой.

Предполагается, что название этих птиц происходит от тюркского слова «сниг», что означает «красногрудый», и раньше на Руси их называли «снигирь», но впоследствии русифицировали.

Многие из нас привыкли к красногрудым снегирям, которые очень выделяются

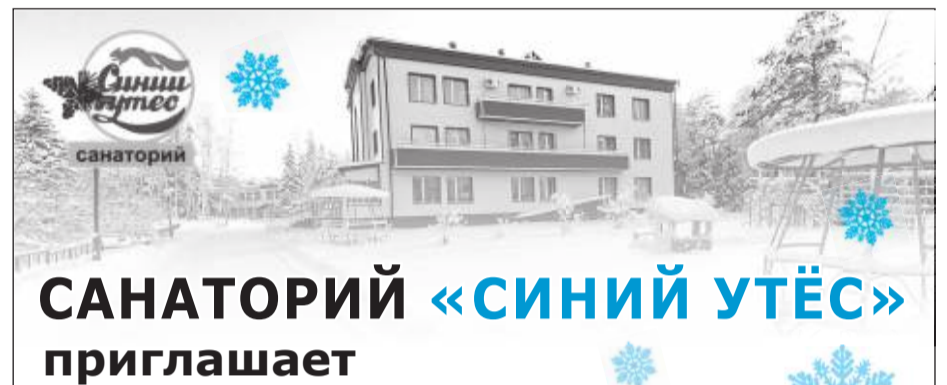
на фоне белого снега и гроздей красной рябины, однако существует девять видов снегирей. На территории России и некоторых стран СНГ, в том числе и Средней Азии, наиболее распространен обыкновенный снегирь.

Кстати, самка, в отличие от самца, не обладает таким ярким оперением, она имеет буровато-серую грудь и бурю спину.

Интересно отметить, что снегيري живут по принципам матриархата и самец почти полностью подчиняется самке. Снегирь – птица певчая, однако пение их нравится далеко не всем. Видимо, потому что оно не всем и понятно, только лишь самцу или самке, для которых оно и предназначено.

Песни у снегирей тихие и непрерывные, наполнены жужжанием, поскрипыванием и, конечно же, свистом.

Зимой они не прочь поклевать рябину, другую ягоду, какая есть в регионе. Снегири раздавливают ягоду, расклеивают оболочку, дробят и съедают семена.



## САНАТОРИЙ «СИНИЙ УТЁС» приглашает

Отдых в нашем тихом уголке вдали от городской суеты, в окружении красивой природы поможет 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.

### АКЦИЯ!

Только с 12.01.2023  
лечебная путевка  
на 12 дней  
за 25 200 руб.

### К вашим услугам:

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

### В санатории проводится лечение:

- опорно-двигательного аппарата,
- эндокринной системы, нарушений обмена веществ,
- нервной системы,
- сердечно-сосудистой системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- органов дыхания.

Подробности на сайте: [siniy-utes.ru](http://siniy-utes.ru)

Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



РЕКЛАМА  
Онлайн

ВСЕ ВИДЫ РЕКЛАМЫ  
ПО ВСЕЙ РОССИИ



Реклама.