

# 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 (285) ДЕКАБРЬ, 2023



## ДАЛЬНЕЙШИХ УСПЕХОВ!

Сегодня замечательная  
дата – 145 лет со дня  
открытия нашего учебного  
заведения!

Мы вправе гордиться яркими страницами истории старейшего медицинского учреждения в Сибири, именами тех, кто стоял у его истоков, кто приложил немало сил для его развития. Во все времена основной задачей учебного заведения была подготовка высококвалифицированных специалистов для здравоохранения Томска, Сибири. Новое поколение педагогов продолжает и развивает замечательные традиции качественного профессионального образования и всестороннего гармоничного воспитания медицинских сестер, фельдшеров, акушерок, фармацевтов...

Поздравляю со славной датой ветеранов, преподавателей, сотрудников и студентов колледжа, наших выпускников и социальных партнеров!

От всей души желаю всем нам развития, процветания и дальнейших успехов на региональном, всероссийском уровнях!

Крепкого здоровья всем, благополучия, мира и добра!

**Татьяна ЛОЖКИНА,**  
директор ТБМК,  
отличник  
здравоохранения РФ

## КОЛЛЕДЖУ – 145 ЛЕТ!

**Томский базовый медицинский колледж (ТБМК) – старейшее и крупное образовательное учреждение, в котором сегодня на 4 специальностях обучаются 2173 студента (в том числе в филиалах в городах Колпашево, Стрежевой и Асино). С ними занимаются 96 преподавателей (всего 193 сотрудника).**

**К**оллектив колледжа знают и ценят в нашей стране. В прошлом году он был награжден дипломом лауреата всероссийского конкурса «100 лучших профессиональных организаций Российской Федерации – 2022», получил свидетельство о включении в федераль-

ный реестр «Всероссийская книга почета» 2022 года. В 2019 году колледж стал победителем конкурса на предоставление грантов федерального проекта «Молодые профессионалы» национального проекта «Образование». Мастерская по компетенции «Медицинский и социальный уход», созданная в рамках данного проекта, заняла 1-е место во Всероссийском конкурсе мастерских (2021 год).

Колледж пользуется неизменным признанием на региональном уровне. Так, в 2020 году он стал победителем III регионального конкурса «ТОП-80 событий системы профессионального образования Томской области» в двух номинациях.

Ежегодно имеет высокие достижения в рейтингах ТОП-80, ТОП-81, ТОП-82. В прошлом году коллектив отмечен Благодарностью Законодательной Думы Томской области за значительный вклад в подготовку

квалифицированных кадров для системы здравоохранения Томской области.

**Образовательное учреждение постоянно развивается и обновляется.** За последние пять лет введены в эксплуатацию более 1000 кв. м новых площадей в учебных корпусах. В рамках реализации нацпроекта «Образование» созданы и отремонтированы 5 мастерских по приоритетной группе компетенций, 4 лаборатории цифровой образовательной среды (по две в Томске и в Колпашеве), введены площади для отдела дополнительного профессионального образования средних медработников Томской области.

Также проведен капитальный ремонт автоматической пожарной сигнализации во всех учебных корпусах и общежитиях колледжа, включая Колпашевский филиал.

**(Материалы к юбилею см. на стр. 2)**

**Праздничный концерт  
в честь юбилея  
колледжа состоится  
7 декабря в 16.00**

**в главном корпусе  
по адресу:  
ул. Смирнова, 44/1.**

**Приглашаются  
сотрудники,  
студенты, ветераны,  
выпускники!**







ЭВАЗМЕД®  
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ**

**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ  
СРЕДСТВА**

**ЛАБОРАТОРНОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ**

**МЕДИЦИНСКИЕ  
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
для больницы и лабораторий**

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

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

## 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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ЛЮДИ ТВОИ, КОЛЛЕДЖ

**В колледже работают замечательные высококвалифицированные педагоги, о чем свидетельствуют их звания и награды.**

Среди преподавателей 4 кандидата наук, заслуженный работник физической культуры, 2 почетных работника среднего профессионального образования РФ, 6 отличников здравоохранения РФ, отличник профессионально-технического образования РФ.

Почетной грамотой Минздрава РФ награждены 12 человек. Почетной грамотой Минпросвещения РФ – 4 сотрудника, благодарностью этого министерства отмечены 2 педагога, один имеет нагрудный знак министерства «Молодость и Профессионализм». Знак отличия Томской области «За заслуги в сфере образования» имеют 4 человека, лауреатами премии Томской области в разное время становились 13 педагогов.

Преподаватели колледжа являются победителями многих престижных конкурсов, что доказывает их компетентность, увлеченность и мастерство. Так, в последнее время победителями регионального конкурса в системе СПО «Педагог года» становились Л.В. Рожкова, Е.А. Юрьева, А.В. Масолыко, «Мастером года» – Т.В. Жданова.

В «Педагогическом дебюте» финалистами были Т.Г. Семенова, Н.П. Головина. «Профессионалами XXI века» стали Т.Б. Алексенцева, Т.Б. Бондарчук. Победителем всероссийского конкурса «Навигаторы детства 2.0» стал педагог М.В. Майоров. Во II региональном чемпионате «Expert Skills» Томской области призерами стали А.А. Кичатая, Т.С. Фарушкина, А.В. Масолыко.

Вот уже 11 лет умело возглавляет коллектив учреждения отличник здравоохранения Татьяна Ложкина. Она не только отличный организатор, но и пример творческого подхода к делу для коллег. Так, в этом году Татьяна Юрьевна заняла второе место в региональном профессиональном конкурсе «Лидер профессионального образования».

## Наши студенты – лучшие!

**Студенты колледжа зарекомендовали себя как активные, разносторонние, талантливые учащиеся. Они являются победителями многих состязаний.**

Так, первые места на региональных этапах были получены в конкурсах: патриотической культуры «Путь на Олимп 2019-2020»; «Студенческая весна СПО»; «Арт-Профи Форум»; «Лидер XXI века»; национальной премии «Студент года» в номинации «Лучший председатель совета обучающихся»; в соревнованиях по первой помощи и допсихологической поддержке на кубок «Научись спасать жизнь» в системе профобразования Томской области. Ряд студентов стали лауреатами премии Томской области.

Вторые места студенты заняли в военно-спортивной игре «Солдат удачи» в рамках регионального фестиваля «Путь на Олимп», конкурсе национальной премии «Студент года» в номинации «Лучший председатель совета обучающихся» и третье место – в номинации «Лучшая староста».

## страницы истории

**Томский базовый медицинский колледж имеет богатую историю развития.**

• Он был открыт как Томская губернская повивальная школа 30 мая 1878 года. Создание повивальных школ было связано с высокой смертностью женщин при родах и необходимостью развития акушерского образования в России.

• В 1906 году повивальная школа была преобразована в акушерско-фельдшерскую школу. Учиться в этих школах было престижно.

• С 1920 по 1935 год учебное заведение называлось медицинским техникумом.

• В условиях военного времени в фельдшерско-акушерской школе к концу 1941 года прошли ускоренные выпуски. Вчерашние студенты вошли в состав медицинского персонала дивизий, формирувавшихся в Томске, пополнили медсанбаты. Почти весь выпуск 1941 года был отправлен на фронт. За четыре военных года был выпущен 991 специалист. Это на 100 человек больше, чем за предыдущие 10 лет.

## Призвание – педагог

• **Наталья Никитина 31 год работает в колледже, специалист высшей категории, методист по специальности «Физическое воспитание», заслуженный работник физической культуры РФ, отличник физической культуры, имеет знак отличия «За заслуги в сфере образования»:**

– Люблю свою профессию, своих студентов! Они умные и особые, ведь в медицину пойдет не каждый, а только тот, кто готов помочь человеку, облегчить его страдания. Милосердие – вот что прежде всего мы воспитываем.

Желаю колледжу дальнейшего роста и развития, чтобы из его стен по-прежнему выходили грамотные, чуткие специалисты, готовые и дальше совершенствовать свое мастерство!

• **Евгения Новикова, стаж в колледже – 10 лет, специалист высшей категории по специальности «Фармацевтика», кандидат биологических наук, лауреат премии Томской области, победитель конкурса «Педагог года – 2022»:**

– Работа мне очень нравится, в системе профобразования идут глобальные изменения, и наш коллектив шагает в ногу со временем, причем стремительно!

Пожелаю только в развитии сочетать новое со старым, например, за цифровизацией не забывать, что есть прекрасные книги, справочники, которые нужно обязательно изучать. Всем – здоровья и успехов!

• **Виктория Рыбина, выпускница колледжа, специалист высшей категории, 10 лет преподает хирургию и оказание неотложной помощи, лауреат премии Томской области – 2022:**

– У нас замечательная преемственность поколений, я рада быть коллегой своих студенческих преподавателей. А у нынешних студентов стараюсь воспитать взаимовыручку, умение работать в команде, это так необходимо в экстренных ситуациях. Радуюсь, когда у них горят глаза!

Пусть этот факел увлеченности, познаний будет символом нашего колледжа!

• **Василий АНИКАЕВ, студент 2-го курса, «Сестринское дело», руководитель медиацентра, призер конкурсов:**

– В нашем колледже студент может реализовать себя, проявить свои способности, для этого есть масса площадок, конкурсов. И не только внутри учреждения, области, но и на всероссийском уровне, а это возможность побывать в других городах, сравнить обучение. После колледжа хочу продолжить учебу, я буквально влюблен в медицину, и в этом заслуга наших педагогов. Желаю коллективу больших успехов во всем!

• **Анастасия САДОВЩИКОВА, студентка 2-го курса, «Сестринское дело», победитель конкурса «Студент года – 2023», призер конкурсов:**

– У нас в колледже творческая атмосфера, много позитивных людей, учиться интересно и увлекательно! Нужны только терпение и настойчивость, чтобы осваивать науки, и желание проявить свои способности. Всем желаю быть на высоте своих возможностей!

• С 1954 года по 1995 год учебное заведение называлось Томским медицинским училищем. До 1991 года оно располагалось в трех деревянных зданиях (административный и учебный корпус на ул. Дзержинского и клиническая практика на ул. Красноармейской, 71). Постоянные учебные корпуса появились в 1991 году (современные корпуса на ул. Смирнова, 44/1 и ул. Лебедева, 102).

• В 1995 году медучилищу был присвоен статус базового медицинского колледжа.

В прошлом году был создан Музей истории колледжа. Скоро он пополнится новыми уникальными экспонатами, связанными с деятельностью директора акушерско-фельдшерской школы, профессора Александра Ефимовича Закурцева (1906 – 1920 годы).

В музей обратилась правнучка директора, москвичка Л.В. Осадчева с предложением передать в фонды музея фотографии из семейного архива, медицинские инструменты и саквож профессора. Эти материалы послужат основой для новой музейной экспозиции.



Материал подготовила методист по музейной деятельности ТБМК А. АРТАМОНОВА

## поздравляем!

**Уважаемые педагоги, ветераны и студенты колледжа! Примите самые теплые поздравления со 145-летним юбилеем вашего учебного заведения!**

Эти годы ознаменованы творческим трудом нескольких поколений педагогов, благодаря которому подготовлены тысячи квалифицированных медицинских кадров для Сибирского и других регионов страны. Колледж за эти годы не постарел душой, сохранил молодой задор и способность постоянно развиваться, отвечая на требования отечественного здравоохранения.

Пусть юбилейный год станет для вас особенно успешным! Желаю реализации всего задуманного, продвижения новых идей! Крепкого здоровья и благополучия всем, кто причастен к славной истории колледжа!

**Юрий КАЛИНЮК, начальник департамента образования Томской области**

**Уважаемые преподаватели, сотрудники и студенты! Поздравляю вас со 145-летием учебного заведения!**

За эти годы Томский базовый медицинский колледж прошел большой и славный путь, трепетно сохраняя и приумножая традиции, стал флагманом в деле воспитания и подготовки высококвалифицированных специалистов среднего звена для здравоохранения Томской области, других регионов. Талантливый педагогический коллектив всегда отличали высокий профессионализм, творческий и инновационный подход, полная отдача любимому делу. Главное достояние и предмет вашей гордости – это выпускники, которые работают в различных медицинских учреждениях.

В день юбилея от всей души желаю коллективу дальнейшего успешного развития, новых достижений, а также личного счастья и здоровья!

**Роберт ФИДАРОВ, начальник департамента здравоохранения Томской области**

**С юбилеем, дорогие преподаватели и студенты!**

Сегодня Томский базовый медицинский колледж – крупный образовательный центр, обеспечивающий кадрами медицинские организации города и области. Где бы ни работали выпускники колледжа, их характеризуют высокий профессиональный рейтинг и верность выбранной профессии. В нашей организации практически все – с дипломами ТБМК.

От души желаю, чтобы диплом колледжа оставался надежным знаком качества подготовки, а выпускники всегда гордились своей альма-матер!

**Татьяна ФЕДОТКИНА, председатель ТРОО «Профессиональная ассоциация медицинских сестер Томской области»**

**Искренне поздравляю коллектив с замечательной датой!**

Горжусь тем, что имею диплом этого старейшего замечательного учебного заведения. У колледжа много достоинств, но главное – это выпускники, которые работают в разных уголках страны и на деле доказывают качество полученных знаний и умений! Желаю коллективу беречь и приумножать свои традиции, больших успехов, талантливых студентов и увлеченных педагогов!

**Нина ЮДИНА, выпускница 1973 года, главная медсестра областной клинической больницы, заслуженный работник здравоохранения РФ**

**Поздравляю с юбилеем коллектив колледжа!**

Желаю, чтобы наше прекрасное образовательное учреждение процветало и развивалось. Пусть раскрываются сотни талантов и реализуются потенциальные возможности всех студентов. Счастья и успехов каждому, кто выбрал самую благородную профессию! Руководству и преподавательскому составу – крепкого здоровья, сил, новых достижений и эффективного сотрудничества!

**Надежда МЯСНИКОВА, выпускница 1982 года, главный фельдшер Станции скорой медпомощи, преподаватель-совместитель ТБМК**

# СЧАСТЬЕ ПРОФЕССОРА НОВОЖЕЕВОЙ

**Татьяна НОВОЖЕЕВА – доктор биологических наук, профессор СибГМУ, старший научный сотрудник НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН – посвятила свою жизнь научным исследованиям и изучению фармацевтического рынка.**

**И в канун своего юбилея с убеждением говорит о том, что все периоды ее деятельности были плодотворными и доставляли истинное счастье.**

## Первые шаги в науку

Татьяна со школьных лет мечтала заниматься наукой, «чтобы осчастливить человечество», как признавалась позже. В этом увлечении большую роль сыграла мама-учительница, а вот упорство, самодисциплина достались, видимо, от отца – кадрового военного. После школы она выбрала модную в то время специальность «Биофизика» в ТГУ и, несмотря на большой конкурс, успешно поступила в вуз. Училась с большим увлечением.

В 1973 году, будучи студенткой 2-го курса, попросилась в лабораторию радиобиологии НИИ биологии и биофизики, – вспоминает Татьяна Петровна. – С огромным усердием и энтузиазмом училась мыть химическую посуду, ухаживать за экспериментальными животными... Была просто счастлива, когда мне позволили определять белок и нуклеиновые кислоты в пробах. В этой лаборатории выполнила курсовые и дипломные работы.

Это были первые шаги в науку, но они уже проявили такие черты будущего исследовате-

ля, как творческие способности, дерзновение, умение ставить цели и добиваться их.

## Рядом со знаменитостями

Выпускница ТГУ получила приглашение работать на кафедре фармакологии ТМИ. Ее тепло приняли в коллектив Учителя – профессора А.С. Саратиков и Е.М. Думенова, которые были последователями выдающегося фармаколога с мировой известностью Н.В. Вершинина. Так начался очень плодотворный период ее жизни.

Для научных поисков предложили интересное направление в фармакологии и гепатологии, связанное с созданием нового класса фармакологических препаратов – регуляторов детоксицирующей функции печени. Результаты исследований нашли отражение в кандидатской диссертации (1984 год). Дальнейшая научная работа протекала в тесном сотрудничестве с учеными-химиками ТПУ по направленному синтезу молекул с заданными фармакологическими свойствами. Итогом этой работы стало

множество научных трудов и докторская диссертация в 1998 году.

## Представитель «Гедеон Рихтер»

В это же время началась 20-летняя деятельность Татьяны Петровны как регионально-го медицинского представителя венгерской фармацевтической фирмы «Гедеон Рихтер». И здесь проявилось еще одно умение нашей героини – без страха браться за новое, неизведанное и всю себя отдавать этому делу.

– Инициатором этого сотрудничества стал академик В.Я. Семке, директор НИИ психического здоровья, где я работала старшим научным сотрудником лаборатории нейробиологии и патофизиологии, – рассказывает профессор Новожеева. – Этот период жизни был наиболее напряженным, так как я осваивала новый для себя вид деятельности – фармацевтический маркетинг. Поэтому решила получить второе высшее образование в СибГМУ, поступила на заочное отделение фармацевтического факультета.

В качестве эксперта и лектора компании «Гедеон Рихтер» Татьяна Петровна познакомилась с медицинской и фармацевтической общественностью Томского региона, стала авторитетным специалистом в Сибири. Она организовала и провела десятки конференций, семинаров, телемостов, образовательных школ, конкурсов и фармгостиных для врачей и провизоров.

## Педагог и исследователь

В 2003 году она была избрана профессором кафедры фармакологии ФУС медуниверситета, где читала лекции и проводила семинары по фарммаркетингу для работников аптек. То есть одновременно была преподавателем и студенткой в родном вузе. Итогом работы на этой кафедре было написание раздела «Фармацевтический маркетинг» в коллективной монографии «Управление фар-



мацевтической деятельностью».

С 2006 года научная и педагогическая деятельность Татьяны Петровны тесно связана с кафедрами фармацевтического факультета СибГМУ. В качестве профессора она читала лекции по фармацевтическому рынку интернам, проводила семинары для студентов 5-го курса. Сегодня профессор занимается с ординаторами и курирует выполнение диссертаций на кафедре фарманализа.

Научно-исследовательская и экспертная работа продолжается также в НИИ психического здоровья ТНИМЦ в лаборатории клинической психонейроиммунологии и нейробиологии, где совместно с учеными других учреждений профессор Новожеева занимается изучением молекулярных механизмов формирования аддитивных состояний и разработкой фармакологических подходов к их коррекции и превенции. Проводится экспериментальная и клиниче-

ская работа по созданию новых медицинских технологий для лечения алкоголизма и наркоманий.

\*\*\*

Такие весомые достижения в работе были достигнуты благодаря большой поддержке семьи. Татьяна Петровна благодарна родителям, мужу, дочерям. Особо отмечает супруга Валерия Ивановича, которого не стало 5 лет назад.

– Без его помощи и активного участия я не смогла бы воспитать двух очаровательных дочек, стать тем, кем я стала, – замечает юбилярша. – Между нами было настоящее, проверенное временем чувство.

Любовь и благодарность – главные спутники жизни нашей героини. Она увлечена своим делом, творческим поиском и, конечно, любит самых близких – дочерей и своих шестерых внуков. Вот оно – счастье!

**Валентина АНТОНОВА**

## цифры

*Т.П. Новожеева имеет 25 патентов, авторских свидетельств и рацпредложений, более 300 оригинальных статей и обзоров, 3 монографии, методические рекомендации ФКМЗ РФ, учебное пособие УМО, руководит дипломными, магистерскими и диссертационными работами. Член диссертационного совета в НИИ ПЗ. Является членом проблемной комиссии фармацевтического факультета СибГМУ «Изыскание и изучение новых лекарственных средств». Лауреат премии Томской области (2017), заслуженный ветеран СО РАН (2020).*

## НОВОСТИ



## ДОЛГОЖДАННЫЙ КОРПУС ПОСТРОЕН

**Хирургический корпус Томского областного онкологического диспансера введен в эксплуатацию.**

Соответствующий акт подписан 17 ноября, сообщил губернатор региона Владимир Мазур.

Здание хирургического корпуса является девятиэтажным и рассчитано на 120 коек и поликлинику в 200 посещений в смену. Корпус будет оборудован высокотехнологичными рентгеновскими аппаратами, маммографами, аппаратами УЗИ, ИВЛ и другой реанимационной аппаратурой.

Возводить здание хирургического корпуса онкодиспансера СУ ТДСК (дочернее предприятие холдинга ТДСК) начало осенью 2019 года. Планировалось,

что объект достроят в конце 2021 года, но сроки сдвинулись из-за нехватки рабочей силы, существенного роста цен и спроса на стройматериалы.

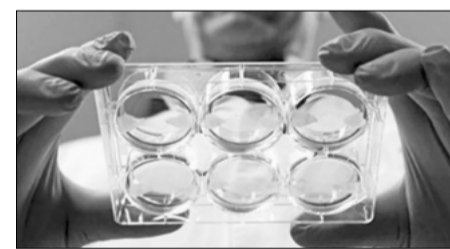
Ранее начальник облдепартамент архитектуры и строительства Дмитрий Асонов отмечал, что, после того как здание будет введено в эксплуатацию, объект должен пройти процедуру лицензирования – занимает это примерно два месяца. При этом директор НИИ онкологии Томского НИМЦ Евгений Чойнзонов высказывал мнение, что первый прием больных может затянуться еще на год. Он говорил, что много времени может потребоваться на пусконаладку высокотехнологичной техники и другого оборудования, а также на создание навигации по зданию для персонала.

## ДЕТИ ИЗ ПРОБИРКИ

**За десять месяцев 2023 года в Томской области благодаря процедуре ЭКО на свет появились 225 малышей, в том числе девять двоен и одна тройня.**

Процедуры ЭКО входят в программу «Финансовая поддержка семей при рождении детей» президентского национального проекта «Демография».

– Всего за этот период в регионе проведено 969 циклов экстракорпорального оплодотворения и криопереноса эмбрионов. Забеременеть смогли 303 женщины, часть из них уже родили, часть только готовятся стать мамами, – сообщила главный акушер-гинеколог облздрава Татьяна Чернобай.



Для направления на ЭКО необходимо обратиться к акушеру-гинекологу женской консультации. При наличии показаний женщине оформляется пакет документов, которые рассматривает специальная комиссия. Когда приходит время проведения процедуры, ее приглашают в медцентр.

## ОТЛИЧИЛИСЬ ТОМСКИЕ ДОНОРЫ

**В Томской области за десять месяцев 2023 года донорами крови стали 8140 жителей региона. Было проведено 16826 донаций (процедур взятия крови), заготовлено 9973 литра цельной крови.**

Компоненты донорской крови используются во время ряда хирургических операций, они необходимы для помощи пациентам с сильной кровопотерей, заболеваниями крови, онкологическим болезнями и др. Стать донором может любой здоровый человек старше 18 лет, не имеющий противопоказаний, весом более 50 кг. Прием доноров проходит в Томском региональном центре крови с понедельника по пятницу с 8.00 до 13.00 по адресу: ул. Вершинина, 45. При себе нужно иметь



паспорт и СНИЛС. Сегодня в Томской области проживают 4198 человек, награжденные нагрудным знаком «Почетный донор России» и «Почетный донор СССР». Они имеют право на получение мер социальной поддержки, в том числе на ежегодную денежную выплату.



# ЛЕЧИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ: гражданская продукция от оборонки

## Лечим!

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

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



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

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

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

## Смотрим!

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



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

Реклама.

**Приобрести приборы медицинского назначения АО «НИИПП» можно по адресу:**  
г. Томск, ул. Красноармейская, д. 99-а.  
Тел. 8 (3822) 288-288, факс: 8 (3822) 555-089.  
E-mail: niipp@niipp.ru, сайт – shop.niipp.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## МРТ ЭКСПЕРТ

mrtexpert.ru

Дорогие пациенты, поздравляем вас с самым светлым, добрым и душевным праздником – Новым годом!

Пусть наступающий 2024 год принесет вам радость, успех и процветание. Желаем крепкого здоровья, чтобы исследования и приемы у врачей были только профилактическими!

От всей команды выражаем вам благодарность за доверие к нашему центру. Обещаем поддерживать высокий уровень профессионализма и стремиться к улучшению качества нашей помощи.

Ярко и волшебного  
Нового года!



+ 7 (3822) 645-600 Томск, пр-кт Ленина, 39

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама.

## МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ В БОЛЬНИЦАХ

Ограничения ввели в больницах Томской области из-за роста заболеваемости острыми респираторными инфекциями и коронавирусом. Среди ограничений – ношение масок, запрет на посещение пациентов без разрешения администрации, измерение температуры на входе.

Ранее сообщалось, что в Томской области наблюдается сезонный подъем заболеваемости ОРВИ – эпидпорог превышен на 63,8%. Растет и число выявляемых случаев COVID-19 – в конце ноября инфекцию диагностировали у 524 томичей. В Томске выявлен первый случай заболеваемости гриппом H3N2, который называют гонконгским. Также санврачи отмечают рост заболеваемости пневмонией.

В связи с ростом заболеваемости среди населения региональный Роспотребнадзор ввел ряд ограничений.

– Ввести обязательный масочный режим для всего персонала организации, пациентов, посещающих амбулаторно-поликлинические отделения, и обеспечить контроль его соблюдения, – говорится в тексте постановления от 24 ноября руководителя регионального управления Роспотребнадзора Ольги Пичугиной.

Также в тексте указано, что на входе в медучреждение предписано организовать бесконтактную термометрию, пациенты с признаками заболевания должны приниматься отдельно, потоки людей нужно разграничивать. В стационарах следует минимизировать контакты между пациентами, кроме того, вводится запрет на временный уход пациентов из стационара. Посещение больных теперь возможно только в особых случаях с разрешения администрации медучреждения.

# ЛАЙФХАК ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖЕНЩИНЫ

## Как все успевать, тратя ради этого всего 10-30 минут в день?

Любопытное наблюдение от психологов из серии «одни с Марса, другие с Венеры». Если мужчине свойственно упорно идти к конкретной цели, то женщина взваливает на свои хрупкие плечи максимум задач! Ведет дом, ходит на курсы, тренинги и фитнес, следит за модой, реализуется в творчестве... И не только готовит из мамина то карпаччо, то гапачо – она его еще и добывает!

Такой круговорот создает напряжение и нагрузку. Чтобы все успевать, не выгорать и не терять здоровье, слабому полу необходима подпитка и поддержка!

### Чему уделить особое внимание?

Ответ: спине и суставам. Проблемы могут стартовать уже с 40-45 лет!

Вот какие признаки того, что разрушение хрящевой ткани набирает обороты, должны насторожить:

- после сидения каменеют стопы;
- с утра ощущается скованность в конечностях;
- при приседании щелкают и хрустят колени;
- шея как замороженная;
- возникают боли в суставах, спине, шее.



Всего 3-4 курса в год, 1-2 раза в день по 10-30 минут – это так легко!

Если не принимать меры, высок риск, что неприятности будут прогрессировать. И тогда – прощайте, важные дела и любимые увлечения? Не стоит этого дожидаться! Остеохондроз, артрит и артроз и так почти захватили планету: по данным ВОЗ, их жертвами стали 80% жителей Земли.

### Для тех, кто «с Марса и Венеры»!

С целью профилактики и лечения стоит вписать в свой график импульсную магнитотерапию аппаратом АЛМАГ+. Это уникальное изобретение специалистов российской компании ЕЛАМЕД, личный источник энергии!

Аппарат на экспертном уровне заботится о суставах и

позвоночнике и дает возможность:

- стимулировать кровообращение и обменные процессы;
- обогащать ткани питательными элементами и живительным кислородом;
- ускорить выведение токсичных продуктов распада;
- затормозить дегенерацию хрящей, межпозвоночных дисков;
- защититься от развития остеохондроза, артрита и артроза и сохранить легкость движения.

**Свобода в своих действиях, гармония с собой и внешним миром – о чем еще можно мечтать в наше время?**

**АЛМАГ+. Чтобы жить ярко и все успевать!**

### А что пишут в интернете?

«Уже провела 2 курса. Классный, удобный, есть режим против обострений. Индукторы можно растянуть в линейку, можно наложить на воротниковую зону ковриком (у меня шейный остеохондроз). Перед сном, на диване, под сериал – супер!»

**Просто Мария**

«Мне аппарат муж подарил. Я вечно в беготне, в командировках, мне самое то. Можно в сумку забросить или в бардачок. Дизайн эстетичный, плавные линии, я рада!»

**Никитина Анна**

«Привлекло, что есть 3 режима, даже детский. Что у его импульсов мягкое действие,

не нагружающее. Что это физический фактор, а не "химия"».

**Светлана Алексеевна М.**

«Прежде чем купить, я полез на сайт elamed.com искать клинические исследования – с этим все отлично, производитель афиширует протоколы. Внушает доверие».

**Максим К.**

«АЛМАГ+ способствует выработке коллагена – белка молодости. В наш век технологий нелепо игнорировать дары прогресса, если хочешь сберечь здоровье и привлекательность. АЛМАГ+ – это актуальный тренд».

**Валерия Чайка**

### Пять причин приобрести АЛМАГ+ прямо сейчас!

1. Отлично борется с воспалением и болью в суставах, спине и шее.
2. Препятствует развитию хронических патологий.
3. Позволяет забыть об обострениях.
4. Лечит с комфортом в уютной атмосфере.
5. Работает на сохранение активности и молодости.

### АЛМАГ+ по выгодной цене в аптеках Томска:

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. Реклама.

## САНАТОРИЙ «СИНИЙ УТЁС»

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ! ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!

### Выгодное предложение для восполнения сил и восстановления здоровья!

Пусть "Синий Утёс" станет для вас местом силы!

**АКЦИЯ!**  
В декабре и январе скидка 10% от стоимости путевки  
**10 дней за 33 000 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.

БРОНИРУЙТЕ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!

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

**Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. Реклама.

## СУ ДЖОК И ДЕТИ

В Томском Суджок центре «Радуга» помогают укрепить здоровье методом Су Джок взрослым и детям. Рассказывает руководитель центра Галина БУТОВА.

### – Галина Павловна, что такое Су Джок терапия?

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

Основоположник метода, создавший стройную систему знаний о человеке, о мире, – автор большого числа книг в области акупунктуры, а также других методов для улучшения здоровья, ученый, профессор Пак Чжэ Ву (Южная Корея).

### – В чем причина популярности метода Су Джок?

– Метод эффективен, безопасен, удобен в применении, возможно обучение, не имеется противопоказаний.

Есть простой способ найти нужную точку на кисти или стопе, простимулировать ее и получить результат. Это может быть эффективно во многих ситуациях. В случае хронического заболевания важно обратиться к специалисту по Су Джок терапии, который имеет более глубокие знания и владеет разными подходами в этой области, и пройти 2-3 курса лечения.

### – А как улучшить или поддержать здоровье детей?

– Прежде всего я педиатр, и дети – частые посетители нашего центра. Они легко включаются в игру, так как до 5-7 лет используются такие методы, как воздействие цветом, светом, семенами. Чаще всего родители обращаются за помощью с диагнозами: аденоиды, энурез, невроз навязчивых движений, частые ОРВИ, задержка развития и другие. Для



### Су Джок терапия применяется при заболеваниях:

- бронхолегочной системы,
- желудочно-кишечного тракта,
- мочеполовой системы,
- ЛОР-органов,
- кожных покровов,
- печени и желчного пузыря,
- позвоночника и суставов,
- а также: при нарушениях обмена веществ,
- после инсультов,
- при энурезе у детей, неврозах, депрессиях и др.

домашнего использования рекомендуются различные массажеры – колечки, цветные шарiki.

ВАЖНО: метод Су Джок официально признан МЗ РФ и отнесен к категории рефлексотерапии. Соответствующий сертификат выдан Национальной профессиональной ассоциацией специалистов народной медицины и оздоровительных практик.

г. Томск, ул. Набережная Озера, 26.  
Тел. 8-913-104-46-39  
[www.sujok-tomsk.ru](http://www.sujok-tomsk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. Реклама.

Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача»

# ЗАБОТЯТСЯ КАК О РОДНЫХ ЛЮДЯХ

**Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача» – одно из самых крупных стационарных социальных учреждений в Томской области. Сегодня здесь проживают 556 получателей социальных услуг. Сотрудники «Лесной дачи» делают всё, чтобы их жители чувствовали себя как дома.**

Почти половина из проживающих в интернате инвалидов и пенсионеров не имеют родственников. Сотрудники и соседи по палате – их единственная семья.

Значительная часть получателей социальных услуг находится на постоянном постельном режиме, около 50 человек нуждаются в помощи при кормлении. Средний возраст пожилых подопечных дома-интерната – 68 лет, у них есть различные хронические заболевания, которые требуют постоянного медицинского ухода.

Также здесь живут молодые люди всех групп инвалидности. Многие из них хорошо адаптированы, самостоятельно обслуживают себя и даже создают семьи – только в этом году брак заключили три пары.

## Здоровье под контролем

Медицинский уход постояльцам интерната оказывают 4 врача-терапевта и 24 медицинские сестры, круглосуточно функционирует медсестринский пост. При необходимости консультирование проживающих проводит штатный психолог.

В случае обострения заболеваний проживающих опера-

тивно доставляют в Шегарскую райбольницу или стационары Томска.

– Мы наладили тесное взаимодействие с томским Главным бюро медико-социальной экспертизы, – говорит **директор дома-интерната Константин ШКАРЛАТОВ**. – Эксперты бюро сами приезжают в «Лесную дачу», чтобы провести освидетельствование инвалидов. Также выстроена четкая схема работы с томским отделением Фонда пенсионного и социального страхования, который выделяет для наших проживающих средства реабилитации: коляски, протезы, слуховые аппараты, противопролежневые матрасы.

## Забота и уход

Комфортные условия постояльцам «Лесной дачи» обеспечивает целый штат специалистов: сиделки, кормилицы, нянечки, санитарки. Вот уже несколько лет «Лесная дача» активно сотрудничает с российским благотворительным фондом помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость». Специалисты фонда проводят обучение персонала и волонтеров системе одновременного ухода за маломобильными людьми.



– Наша волонтерская группа – это неравнодушные жители дома-интерната, которые по собственному желанию помогают сотрудникам решать бытовые проблемы: уход за цветами, помощь в благоустройстве территории, содействие сиделкам в организации прогулок маломобильных и немобильных проживающих на свежем воздухе, чтение книг нашим плохо видящим бабушкам и дедушкам, – объясняет **заведующая социальной службой Ирина ВЕБЕР**.

## Активная жизнь

Культурному досугу проживающих в «Лесной даче» уделяется особое внимание. Ежедневно здесь проводятся самые разные массовые мероприятия, вовлекающие проживающих в социальную жизнь. Работают кружок рукоделия, клуб любителей петь в караоке, литературные гостиные, спортивные секции; показывают кинофильмы, проходят концерты пригла-

шенных артистов, дискотеки, занятия в компьютерном классе.

– Наша цель – чтобы подопечные не сидели по своим комнатам, а активно общались друг с другом, получали новые, позитивные впечатления от жизни, – рассказывает Ирина Вебер. – Общественные мероприятия – это повод взбодриться, привести себя в порядок, узнать что-то новое, поделиться эмоциями с друзьями.

## К декаде инвалидов

Программа мероприятий к декаде инвалидов (1-10 декабря) в «Лесной даче» традиционно очень насыщена.

• Запланировано проведение самого массового конкурса в интернате – выставка поделок из разнообразных материалов.

• Пройдет конкурс певцов «Алло, мы ищем таланты!». К нему конкурсанты готовились не один месяц.

• Все, кто любит физическую активность, смогут поучаствовать в «Веселых стартах». Для прожи-

вающих в «Лесной даче» в спортивном зале будут организованы спортивные состязания по следующим видам спорта: шахматы, дартс, бильярд, настольный теннис и др.

• Во время декады состоится традиционный концерт, а на закрытие запланирована дискотека.

– В эти дни мы обязательно организуем встречи администрации с проживающими для выявления жалоб и предложений. Нам важно, чтобы качество социальных услуг в интернате удовлетворяло их потребности, – отметил директор Константин Шкарлатов.

В этом году «Лесную дачу» внесли в федеральный реестр «Всероссийская книга почета». Его формирование осуществляется совместно с государственными и муниципальными органами исполнительной власти. Включение в реестр – признание большой значимости работы этого учреждения для социального развития Томской области.

**Марина ДИАМАНТ**

# КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС ЗА НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ?

**Новый год – особенный праздник, который ждут и взрослые, и дети. Хотя сейчас нет необходимости, как нашим бабушкам и мамам, выискивать деликатесы к столу за полгода до праздника и мы в любой момент можем красиво накрыть стол и съесть все, что пожелаем, для многих новогодние каникулы – это постоянно полный желудок и чувство вины по поводу безостановочного праздника живота.**



Каким же образом спланировать свой режим дня и праздничное меню, чтобы не нанести вред здоровью?

## Ограничьте количество блюд на столе

Планируйте, что будет на вашем праздничном столе и в каком количестве. На стол хочется поставить все самое лучшее и вкусное сразу. Однако стол не обязательно должен ломиться от яств, чтобы доставить удовольствие и радость.

Пусть блюд будет меньше, но они чаще будут меняться, чтобы

новогодние каникулы не напомнили «день сурка». Кроме того, готовя еду в количестве больше, чем под силу съесть, мы создаем дополнительную ситуацию для переедания.

## Сделайте некалорийную заправку салатов

Контролируйте потребление майонеза, он имеет высокую энергетическую ценность, а малокалорийные варианты содержат в себе, как правило, большое количество крахмала.

Сам по себе классический майонез (растительное масло, яйца и приправы) – достаточно хороший продукт, однако его ко-

личество в новогодние праздники часто становится запредельным.

Сделайте заправку салатов из сметаны с небольшой добавкой майонеза для вкуса или используйте микс из белого йогурта и горчицы. Это разнообразит ваш новогодний стол и сделает его менее калорийным.

## Меньше алкоголя

Алкоголь – это жидкие калории. Причем чем выше градус, тем больше калорийность напитка. Например, 100 мл сухого вина – это около 70 ккал, тогда как такое же количество водки содержит уже 320 ккал.

Не пытайтесь с помощью употребления алкоголя справиться

**Не используйте диеты перед или после новогодних праздников. Нарушив диету, вы будете жестко ограничивать себя, что негативно скажется на здоровье.**

с тревогой, это приведет к обратному эффекту и росту беспокойства. Употребление спиртных напитков негативно влияет на работу организма в целом, ослабляет работу иммунной системы, может приводить к обострению хронических заболеваний.

## Добавьте клетчатку

Пусть на новогоднем столе всегда будут свежие овощи и фрукты.

Во-первых, это важный источник клетчатки, которая дает ощущение сытости и благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта и иммунной системы.

Во-вторых, овощи и фрукты богаты витаминами и калием, содержат в себе фитонутриенты, которые обладают дополнительными свойствами, полезными для здоровья человека.

Например, ликопины, содержащиеся в красно-оранжевых овощах и фруктах, обладают

кардио- и иммунопротективными эффектами. Также фитонутриентами богаты ягоды, бобовые и цельнозерновые продукты.

## В подарок – не только сладости

Старайтесь заменить сладкие подарки для детей фруктами или приятными безделушками. Это не значит, что конфеты под тотальным запретом, однако их количество в Новый год колоссально, что негативно влияет на здоровье и детей, и взрослых.

## Режим прежде всего

Не изменяйте своему обычному режиму питания 31 декабря. Обязательно завтракайте, обедайте и, конечно же, ужинайте, в таком случае шансы пережить в самую новогоднюю ночь значительно ниже.

## Переключитесь на другие интересные дела

Не сидите все время за столом, наполните праздничные дни не только едой. Подумайте о том, каким еще образом вы можете получить удовольствие от праздников без еды и употребления алкоголя.

Совместные прогулки, активные подвижные игры на свежем воздухе, посещение новогодних мастер-классов в кругу семьи и друзей – отличная идея.

Это поднимает настроение, позволяет сблизиться детям и взрослым.

Планируйте новогодний отдых уже сейчас!



# УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ

**Пневмония – заболевание, входящее в пятерку самых опасных болезней. По статистике, более 7% случаев пневмонии приводят к летальному исходу.**

## Что такое пневмония?

**П**невмония, или воспаление легких, – вариант острой респираторной инфекции, поражающей легочную ткань. При пневмонии альвеолы легких, которые должны быть заполнены воздухом, заполняются экссудатом или гноем, что ухудшает газообмен.

Пневмонию вызывают более сотни микроорганизмов (вирусы, грибы, простейшие, бактерии). Однако чаще возбудителем являются пневмококк, микопlasма, хламидофила, гемофильная палочка, респираторные вирусы, энтеробактерии, золотистый стафилококк, легионелла пневмофила.

Вирусы и бактерии, приводящие к развитию пневмонии, могут передаваться воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Грибковая пневмония обычно развивается, когда люди вдыхают микроскопические частицы гриба из окружающей среды.

Не у всех при воздействии одних и тех же микробов развивается пневмония. Наибольшему риску подвержены дети до двух лет и люди старше 65 лет.

Кроме возраста к факторам риска относятся лечение в больнице, хронические заболевания – астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), болезни сердца, ослабленная иммунная система (особенно у пациентов с ВИЧ, а также у людей, перенесших трансплантацию органов, получающих химиотерапию или длительно принимающих стероиды), курение.

На заболеваемость пневмонией также оказывает влияние время года. Количество случаев пневмонии нарастает в январь-марте, особенно во время вспышек гриппа, и уменьшается в апреле-октябре.

## Симптомы пневмонии

К симптомам заболевания относятся:

– неожиданный и очень быстрый подъем температуры тела до фебрильных цифр (свыше 38 °С);

– неспецифические проявления системной интоксикации организма (подавленность, вялость, утомляемость, мышечная слабость, сонливость, головная боль);

– через 3-4 дня возникает сухой кашель, который спустя еще несколько дней становится влажным – начинается откашливаться мокрота, часто ржавого или бурого цвета;

– может появиться боль в грудной клетке, которая усиливается при кашле и дыхании;

– при дыхании могут выслушиваться хрипы в грудной клетке;

– появляется одышка как результат массивного поражения легкого и проявление дыхательной недостаточности;

– одна из сторон грудной клетки может отставать при дыхании.

Существует также атипичная пневмония, при которой наблюдаются несколько иные симптомы: медленное развитие, сухой кашель, першение и боли в горле, мышечные боли, слабость, боли в животе.

## Осложнения пневмонии

Есть две категории осложнений, развивающихся при пневмонии, – легочные и внелегочные.

К легочным осложнениям относятся *плеврит, эмпиема плевры, абсцесс и гангрена легкого, острая дыхательная недостаточность, респираторный дистресс-синдром.*

Внелегочными осложнениями являются *септический шок, полиорганная недостаточность, менингит, миокардит, ДВС-синдром.*

Пневмония часто является осложнением гриппа, других вирусных респираторных инфекций и бронхита. Чтобы от-

## Как защититься от пневмонии



**Ставьте прививки**  
(от гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекции)



**Мойте руки**



**Проветривайте помещение**



**Не общайтесь с больными**



**Если заболели, оставайтесь дома**



**Обратитесь к врачу**

личить воспаление легких от этих болезней, необходима визуализация легких – рентгенография органов грудной клетки, цифровая флюорография или компьютерная томография органов грудной клетки. Эти методы позволяют обнаружить инфильтраты (участки воспаления) в легочной ткани.

## Лечение

Пневмонию лечит врач-терапевт или врач-пульмонолог. Для лечения пневмонии необходим максимально точный диагноз с указанием ее возбудителя. Если причина заболевания – вирус, назначается противовирусная терапия, если грибки – противогрибковая. Бактериальную пневмонию лечат антибиотиками.

Госпитализация рекомендуется только при тяжелых случаях пневмонии.

**Елена ЛИНОК,**  
врач-методист отдела  
организации медицинской  
профилактики  
ОГБУЗ «ЦОЗМП»

## Факторы риска

**Риск развития пневмонии повышают следующие факторы:**

- переохлаждение,
- стресс,
- травмы,
- повышенные физические нагрузки,
- нарушение местного или общего иммунитета,
- недавно перенесенные ОРВИ.

**Пневмония часто возникает на фоне:**

- сахарного диабета,
- ишемической болезни сердца,
- туберкулеза,
- ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких),
- онкопатологии,
- хронического алкоголизма.

## ВАЖНО

Порой пациенты принимают пневмонию за «простудное» заболевание. Однако при ОРВИ спустя несколько дней наблюдается улучшение самочувствия, а при воспалении легких – нет. Поэтому, если симптомы не стихают, следует немедленно обратиться к врачу.

**Немедленно обратитесь к врачу или вызовите его на дом, если у вас или вашего родственника:**

- непрекращающийся кашель, боль в груди, жар;
- резкое ухудшение состояния после простуды, гриппа;
- озноб, затрудненное дыхание.

При подозрении на пневмонию у лиц старше 65 лет, у людей с хроническими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом, детей и беременных следует немедленно вызвать скорую помощь.





# КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЗУБЫ БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС

**Больные зубы – это серьезная угроза здоровью. При этом стоматологических услуг может стать существенной нагрузкой для семейного бюджета.**

**Благодаря полису ОМС у россиян есть возможность лечить зубы бесплатно или существенно снизить свои расходы на лечение.**

## К стоматологу – своевременно!

Заболел зуб? Даже если таблетка или чеснок, привязанный к руке со стороны больного зуба, вам помогли и боль успокоилась, радоваться не стоит. Поход к стоматологу все равно не отменяется.

Воспаление, а значит, очаг инфекции такими мерами вы не устраните. Следовательно, инфекция будет жить в вашем организме, и остается только догадываться, как она проявит себя.

Задумайтесь на секунду, как много жизненно важных органов расположено рядом с зубами. Во-первых, рядом находится мозг, во-вторых, сердце, в-третьих, рот человека напрямую взаимосвязан с органами пищеварения, прежде всего с

## ВАЖНО

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

– В случае острой зубной боли вы имеете право обратиться без полиса ОМС в любую государственную стоматологическую клинику. Врач-стоматолог обязан принять вас в течение двух часов. Если вам отказывают в помощи – обратитесь в вашу медицинскую страховую компанию.

**Стоматологическая помощь по полису ОМС осуществляется по трем основным направлениям:**

- стоматологическая терапия,
- хирургическая стоматология,
- стоматологическая помощь детям.

желудком и кишечником. И если полость рта нездорова, то прохождение инфекции в пищеварительный тракт – нехитрое дело.

Пожалейте себя и лечите кариес зубов и другие стоматологические заболевания своевременно.

## Где можно пройти лечение?

Получить стоматологическую помощь по полису ОМС можно в государственных стоматологических поликлиниках или в стоматологических кабинетах при обычных поликлиниках.

На территории Томской области вы можете обратиться в любую стоматологическую поликлинику, работающую в системе ОМС. Прикрепление не требуется.

Записаться на прием к врачу-стоматологу можно, позвонив в медучреждение, через сайт gosuslugi.ru или при личном обращении в регистратуру.

Дети, как и взрослое население, имеют право на бесплатные стоматологические услуги по полису ОМС.

## Какие услуги доступны?

В дополнение к базовой части стоматологических услуг по программе ОМС дополнительно включена территориальная часть – в каждом регионе она своя.

Перед тем как записаться на прием к стоматологу, уточните в поликлинике или в вашей медицинской страховой компании, доступны ли вам те или иные услуги.

Стоматологическая помощь по полису ОМС осуществляется по трем основным направлениям:

- стоматологическая терапия,
- хирургическая стоматология,
- стоматологическая помощь детям.

Планный прием у врача-стоматолога проводится по предварительной записи, при этом срок ожидания медицинской помощи должен составлять не более 14 дней. Без предварительной записи и без очереди могут быть обслужены лица с острой зубной болью, состояние которых требует неотложной медицинской помощи.

По полису ОМС проводятся прием, осмотр, консультация врача-стоматолога, а также лечение заболеваний зубов (кариес, пульпит, периодонтит), пародонита и слизистой оболочки полости рта, лечение некариозных поражений твердых тканей зубов, вскрытие в ротовой полости абсцесса.

В перечень медицинских услуг входят лечение альвеолита и заболеваний слюнных желез, а также хирургическое вмешательство при нарушении прорезывания зубов.

По полису ОМС оказывается оперативная помощь, удаление зубных отложений, зубов, вправление вывихов и подвывихов челюсти, анестезия.

Также пациент имеет право на рентгенологическое обследование (рентгенография и радиовизиография – внутриротовые прицельные рентгенологические снимки зубов на пленке и бумажном носителе) и физиотерапевтические процедуры в рамках лечения.

Все лекарства, включенные в Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, расходные материалы (шприцы и иглы, пленка для рентгена, перевязочные материалы, материал для швов, бинты и вата), материалы, необходимые для пломбирования зубов и корневых каналов, должны быть предоставлены бесплатно.

Врач должен в доступной форме проинформировать пациента о перечне услуг, которые могут быть ему оказаны бесплатно, о плане предстоящего лечения, методах предстоящего лечения и возможных рисках, предполагаемых результатах лечения.

Врач может предложить вам, например, современные пломбы и анестезиру-

## СТОМАТОЛОГИЯ в Томске

Государственные стоматологические поликлиники Томска и области, работающие по полису ОМС:

### ● для взрослых

- 1) ОГАУЗ «Стоматологическая поликлиника №1»:
  - ул. Гагарина, 34,
  - ул. Красноармейская, 90,
  - ул. Пушкина, 56/3.

- 2) ОГАУЗ «Областная стоматологическая поликлиника», ул. Набережная р. Ушайки, 6.

### ● для детей

- 1) ОГБУЗ «Детская стоматологическая поликлиника №2»:
  - ул. Ференца Мюнниха, 17,
  - пр. Ленина, 58-а.

ющий препарат последнего поколения с доплатой либо бесплатный укол и пломбу по полису ОМС, но окончательный выбор все равно останется за вами.

Платные услуги включают дорогостоящие материалы, используемые для пломбирования, светоотверждаемые материалы зарубежного производства, имплантацию, отбеливание и протезирование зубов. Также придется оплатить консультации специалистов, диагностические и лечебные услуги и лечение, которые предоставляются вне очереди или при отсутствии у пациента полиса ОМС.

Ортопедическая стоматология и ортодонтия на территории Томской области не входят в программу ОМС.

**Помните: чем запущеннее болезнь, тем сложнее ее лечить. Не пренебрегайте ежегодными профилактическими осмотрами и гигиенической чисткой зубов в кресле стоматолога. Обязательно соблюдайте все рекомендации врача. Это позволит вам сохранить здоровье зубов на долгие годы.**

**МАКС-М**  
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ  
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

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

Найдите время для своего здоровья и помните: ранняя диагностика заболеваний увеличивает шансы на выздоровление без тяжелых последствий и длительного восстановления. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм, и помогите ему справиться с опасностями своевременно!  
**Телефоны бесплатной горячей линии: в Томске – 8-800-555-88-03, по России (круглосуточно) – 8-800-333-60-03.**

**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, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством 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».