# Читайте "На здоровье!" Дипломант Всероссийского конкурса СМИ и будьте здоровы!

"Здоровая жизнь в здоровом обществе" – 2006 г.

Ежемесячная медицинская газета

12+

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

Nº1 (264)

ЯНВАРЬ, 2022 г.







### Дорогие томичи! Примите искренние поздравления с наступающими

# Новым годом и Рождеством!

Уходящий год вновь оказался сложным из-за непрекращающейся пандемии коронавирусной инфекции. Но общество в целом оказалось более стойким, подготовленным к этим суровым вызовам времени. Особую самоотверженность и самоотдачу проявили и ежедневно проявляют коллеги-медицинские работники. Именно им я адресую слова особой благодарности, признательности и восхищения.

И желаю, чтобы наступающий год оказался для них и всех томичей более спокойным, благополучным и радостным!

Пусть в каждом доме сверкает елка как символ любви и теплоты в отношениях, смелых планов на будущее и исполнения желаний! И главное пожелание всем - будьте обязательно здоровы! И счастливы!



Татьяна СОЛОМАТИНА, депутат Государственной Думы ФС РФ



Пусть сбудутся все заветные желания и оправдаются надежды!

Пусть новый 2022 год будет богат на интересные события, счастливые моменты и яркие краски!

Крепкого здоровья, благополучия и всего самого доброго!

От имени коллектива Томского НИМЦ

### В.А. Степанов,

директор Томского НИМЦ,

член-корреспондент РАН

Е.Л. Чойнзонов, директор НИИ онкологии

Томского НИМЦ, академик РАН

### В.П. Пузырев,

научный руководитель Томского НИМЦ, академик РАН

### С.В. Попов,

директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН

### Р.С. Карпов,

руководитель научного направления Томского НИМЦ, академик РАН

### Н.А. Бохан,

директор НИИ психического здоровья Томского НИМЦ, академик РАН

### В.В. Жданов,

директор НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга Томского НИМЦ, член-корреспондент РАН



### ΔΕЗИΗΦИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА **ΜΑΤΕΡΜΑΛΗ**

для больниц и лабораторий

### ΑΗΤИСΕΠΤИКИ ΔΛЯ ΗΑСΕΛΕΗИЯ:

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. 240-а, стр. 10. ТЕЛЕФОН – (3822) 903-933. E-MAIL: evazmed@mail.ru



# С Новым годом и Рождеством, дорогие томичи и коллеги!

**У**коро-скоро мы перевернем ∠последний листок календаря – 2021 год уйдет в историю. Пусть он унесет с собой все тревоги, переживания и неприятности. А новый год подарит нам радость живого общения, благополучие и веру в лучшее!

Мне особенно приятно поздравить с этими замечательными праздниками своих коллег, всех медицинских работников Томска и области. И пожелать легкой работы, покладистых пациентов, длительных отпусков!

Загадывайте смелые желания возле самой главной гостьи на празднике - лесной красавицы, и пусть все они сбудутся!

Для этого будьте здоровы вы и все ваши близкие!

Мария ЕНА, врио руководителя Территориального органа Росздравнадзора



компании «МАКС-М» и от себя лично поздравляю вас с наступающим новым годом!

Тот праздник – символ новых надежд и новых успехов. По-**∪**этому прежде всего хочу пожелать всем веры в себя и свои силы. Пусть в прошлом останутся все сложности этого года, а наступающий умножит счет счастливых мгновений.

Самые теплые поздравления нашим медицинским работни-

кам: мы гордимся вами, ценим ваш самоотверженный труд и желаем новых достижений!

Всем-всем желаю крепкого здоровья, поддержки друг друга и отличного настроения!

Пусть Новый год принесет только хорошие события, яркие моменты в жизни, счастье, исполнение всех надежд и поставленных целей! С праздником!



**MAKC-M** 

Виктор КОЗЛОВ, директор филиала АО «МАКС М» в Томске



с юбилеем!

# ЕЁ БЛАГОДАРЯТ **УЧЕНИКИ И КОЛЛЕГИ**

Неврология стала делом всей жизни Ирины Михайловны Федоровой, которой она посвятила более 50 лет. Почти все они прошли в стенах Сибирского медицинского университета, на кафедре неврологии и нейрохирургии.

Вуз стал для нее родным еще со студенческих лет, она окончила его в 1955 году, но профессиональную деятельность начала врачом-неврологом в МСЧ г. Свердловска-45.

Затем поступила в аспирантуру на кафедре нервных болезней ТМИ, которую успешно окончила. В 1971 году Ирина Михайловна блестяще защитила кандидатскую диссертацию по актуальной в то время патологии - клещевому энцефалиту - под руководством профессора Н.В. Шубина.

Лолгие голы раб отала на кафелре нервных болезней ассистентом. До сих пор многие бывшие студенты вспоминают Ирину Михайловну как строгого, но справедливого и знающего препо-

В течение 15 лет Ирина Михайловна совмещала кафедральную работу с общественной - была главным внештатным неврологом Томской области. К этой работе относилась очень ответственно. Ее любили и любят все невропатологи города и области за неоценимую помощь практическому здравоохранению.

У Ирины Михайловны прекрасная семья, двое замечательных внуков. Внучка Екатерина продолжила медицинскую династию. До сих пор Ирина Михайловна поддерживает связь с родной кафедрой, своими учениками.

Ее отличают отзывчивость, доброжелательность, верность профессии и людям, с которыми она идет по жизни, а также юмор, эрудиция, широта интересов. Девизом всей жизни педагога стали слова французского философа Монтеня: «Кто никуда не плывет – для тех не бывает попутного ветра!».



Ирина ФЕДОРОВА

Дорогая Ирина Михайловна! Поздравляем Вас с прекрасным и солидным юбилеем! Мы Вас любим! Не болейте, не старейте, не волнуйтесь никогда, вот такой же молодою оставайтесь навсегда!

> С любовью, сотрудники кафедры неврологии и нейрохирургии СибГМУ



в уходящем году

# **ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ** МЕДПОМОЩЬ ДЛЯ ТОМИЧЕЙ

В 2021 году бесплатную высокотехнологичную медицинскую 8674 помощь получили ча. Это на 10 процентов больше, чем в 2020 году (7920 пациентов).

Расходы томского фонда ОМС на эти цели превысили 321 млн рублей, в том числе 105 млн по профилю «сердечно-сосудистая хирургия», 90 млн по профилю «онкология», 20 млн по травматологии и ортопедии, 19 млн по нейрохирургии.

Из более чем 8,5 тысячи человек 4176 пролечились за счет средств ОМС, 4498 - за счет федерального и областного бюджетов. Пациенты проходили лечение как в медучреждениях Томской области, так и в других регионах России.

2942 случая оказания высокотехнологичной медпомощи приходится на Томский национальный исследовательский медицинский центр. Среди областных медорганизаций лидирует Томская областная клиническая больница - 1508 случаев.

Высокотехнологичную медицинскую помощь оказывают врачи с использованием сложных и уникальных медицинских технологий, основанных на современных достижениях науки и техники.

ВМП могут предоставлять лечебные учреждения, которые имеют соответствующую лицензию. В Томской области это 13 учреждений: Томский НИМЦ, ОКБ, СибГМУ, перинатальный центр им. И.Д. Евтушенко, онкодиспансер, больница скорой медицинской помощи, медсанчасть «Строитель», детская больница № 1, горбольница №3 им. Б.И. Альперовича, медцентр им. Г.К. Жерлова, Сибирский федеральный научно-клинический центр, НИИ микрохирургии и клиника «Больничная».





# ФОРУМ «ВМЕСТЕ ЗДОРОВО» для онкопациентов

В конце ноября впервые в Томске на площадке пространства «Точка кипения» прошел форум арт-терапевтических практик с выступлениями людей, сумевших справиться с онкозаболеванием. Организатор мероприятия - Томская региональная общественная организация «Вместе» с проектом «Вместе здорово», который реализуется с июля 2020 года.

«Форум – это возможность быть услышанными, заявить о себе и направить внимание на вопросы психоэмоциональной реабилитации онкопациентов», отметил художественный руководитель проекта и автор сценария Владимир Кулик.

На форуме выступили женщины, столкнувшиеся с онкологическим заболеванием. На протяжении всего проекта они активно посещали занятия, участвовали в разных мероприятиях и посчитали важным поделиться полученным опытом и рассказать о том, как арт-терапия, психотерапия, скандинавская ходьба и другие инклюзивные творческие занятия помогают в реабилитации и каких результатов удалось достичь за полтора года существования проекта.

В основе арт-терапии лежит любой творческий процесс. Это может быть рисование, музыка, танец, валяние шерстью, прикладное творчество, стихи, театральная деятельность и многое другое. Творчество является способом самовыражения. Это возможность выразить свои эмоции, снять напряжение и восстановить свое моральное состояние.

«Благодарю за теплую атмосферу и слова поддержки, а также за те возможности и умения, которые я открыла в себе. Форум был на высоте, вы тоже большие молодцы», – заметила одна из участниц.



Первая часть форума – презентация направлений непосредственно педагогами и участниками проекта. Все накопленные ими знания и умения были выражены в лучших номерах всех направлений арт-терапевтической деятельности и в виде презентаций были представлены на творческих площадках пространства «Точка кипения».

«На Форуме арттерапевтических практик «Вместе здорово» мы подарили праздник и хорошее настроение всем гостям. И, что важно, мы обсудили актуальные вопросы помощи онкопациентам и подготовили резолюцию в конце форума», – поделилась Ульяна Стрижова, руководитель организации

Иначе быть не могло, ведь участницы проекта рассказали свои истории от первого лица, истории, которые затрагивают

«Вместе».

душу, истории, которые придают силы, мотивации и просто раскрашивают жизнь яркими красками! А перед началом мероприятия прошла акция «Преображение». В ней приняли участие визажисты и стилисты, которые создали красивые образы для женщин, помогли им стать прекраснее и увереннее перед выступлением на площадках форума.

Психолог Юлия Ошурко рассказала, что формат проекта и возможность бесплатно проходить психологическую реабилитацию посредством арт-терапии, а также групповой и индивидуальной психотерапии снижают уровень тревоги и стресса и способствуют психологическому и физическому оздоровлению. Творчество, музыка, работа с мастерами и педагогами помогают в самореализации и способствуют снятию напряжения и более гармоничной жизни каждого участника.

Вторая часть форума круглый стол на тему «Реабилитация онкопациентов в городе Томске», на котором обсуждался ряд вопросов, касающихся реабилитации и психоэмоциональной поддержки онкопациентов, а также поиска волонтерской помощи.

Важным гостем на фору-«Вместе здорово» и в каче стве участника круглого стола выступил врач-иммунолог, представитель Всероссийской ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!» в СФО Игорь Богдашин.

Благодаря онлайн-формату специалистам из других городов была предоставлена возможность подключиться к трансляции, а также принять участие дистанционно, что удобно в связи с условиями пандемии и ограничительными мерами в стране.

На форуме были подняты вопросы дальнейшего развития качественной психологической реабилитации онкопациентов в . Томской области. На сегодняшний день методы реабилитации включены в клинические рекомендации лечения онкологических больных, в частности в



МИССИЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ было, есть и будет содействие психологическому и физическому оздоровлению людей, имеющих онкологические заболевания, их близких и родственников. В рамках проекта создана линия психологической помощи, которую ведет квалифицированный психолог Алексей Идлов. Ведется групповая и индивидуальная психологическая работа по оказанию психоэмоциональной поддержки людям с установленным диагнозом онкологического заболевания.

клинические рекомендации лечения рака молочной железы. Внедрение методов реабилитации в рамках ОМС позволит значительно улучшить результаты лечения онкологических пациентов!

Впереди длинный путь в решении поставленных вопросов реабилитации онкопациентов. TPOO «Вместе» взаимодействует с Томским областным онкологическим диспансером (ТООД), например, диспансер публикует важные новости TPOO «Вместе» на своих новостных ресурсах, выделяет стенды для размещения информации и помогает с трансляцией промороликов в своих отделениях.

Дальнейшая работа будет содействовать vстановлению контакта и взаимодействия между врачами и пациентской службой «Вместе».

Мы благодарны за участие и неравнодушие всем, кто посетил форум лично или присям-

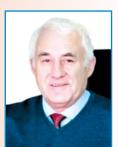
ствовал на трансляции онлайн. Уверены, что совместными усилиями государства, депутатов, врачей, СМИ, общественных организаций и просто неравнодушных граждан мы достигнем наилучших результатов в предупреждении болезни, ранней диагностике, реабилитации онкопациентов, снятии стрессовых и тревожных состояний, увеличении продолжительности жизни.

Благодарим Татьяну Васильевну Соломатину, депутата Государственной Думы ФС РФ от Томской области, за поддержку инициатив проекта Томской региональной общественной организации «Вместе» и внимание к вопросам реабилитации онкопациентов.

Также благодарим Всероссийскую ассоциацию онкологических пациентов «Здравствуй!» во главе с Ириной Валерьевной Борововой за постоянную поддержку и сотрудничество.

Проекты «Вместе здорово» и «Вместе-Инфо» реализуются при поддержке Фонда президентских грантов.





ходящий год был очень плодотворным для нашего коллектива. Пандемия коронавирусной инфекции не повлияла на нашу мобильную активность, напряженную и объемную работу с пациентами. В течение года лечение в институте получили более 1500 пациентов из Томской области и других регионов страны.

Наши сотрудники **перенимали мировой опыт и делились своим на международных и российских форумах** в Румынии, Москве, Санкт-Петербурге,

прошли обучение и стажировки на рабочих местах в столичных городах и Казани, провели мастер-классы по основам микрохирургии совместно с коллегами из Колумбийского университета (США, Нью-Йорк).

Традиционно была проведена акция «Улыбнись-2021», которая включает помощь детям с врожденными и приобретенными пороками развития челюстно-лицевой системы и конечностей. В рамках акции оказана хирургическая помощь 30 маленьким пациентам из Томского и других регионов России.

Одним из центральных событий года стало проведение в октябре Второго микрохирургического саммита в Сибири с международным участием, который объединил более 200 ведущих микрохирургов России и зарубежья и включал свыше ста научных тем. Показательную операцию на саммите увидели врачи всего мира в режиме онлайн.

Институт пополнил свое оборудование новинками: приобретен инструментарий для проведения эндоскопических операций на периферических нервах и суставах конечностей (производство РФ, ФРГ), а также новый операционный стол с полным электроприводом премиум-класса из Германии.

В наступающий год коллектив НИИ смотрит с оптимизмом: нас ждут внедрение новых оперативных технологий по улучшению качества жизни пациентов, стажировки специалистов в ведущих российских и европейских центрах реконструктивной и пластической хирургии (Франция, Германия, Испания).

Поздравляю всех томичей и коллег с наступающим Новым годом! Желаю всем здоровья (это самое главное в настоящее время), больших успехов в работе и благополучия в семье! Будьте счастливы!

Владимир БАЙТИНГЕР, президент АНО «НИИ микрохирургии», профессор, доктор меднаук, заслуженный врач РФ





Новогодний праздник всегда дарит надежду на счастье и удачу, несет радость новых начинаний. И хочется пожелать, чтобы 2022-й стал периодом знаковых событий и добрых перемен, а главное, годом Здоровья!

Особые поздравления — медицинским работникам, которые вновь стали самыми главными людьми в нашей жизни, мастерством и самоотверженностью которых мы восхищаемся!

Всем томичам пожелаю счастья, оптимизма и всего доброго! Берегите друг друга, дарите друг другу любовь!

Игорь ЧЕПЕНЬКОВ, управляющий Томским отделением №8616 ПАО Сбербанк



# Уважаемые томичи, коллеги! Поздравляю вас с чудесными праздниками – Новым годом и Рождеством!



В волшебную ночь под бой курантов мы все загадываем желания и верим, что они обязательно сбудутся. От всей души желаю вам, чтобы так и произошло. Пусть новый год принесет развитие, благополучие и достаток в ваши дома.

Всем томичам пожелаю крепкого здоровья – это самое ценное, что есть у каждого из нас! И пусть медики наконец отдохнут, посвятив время своим семьям.

Счастья вам, дорогие! С новым годом!

Лариса ИЛЬЮЩЕНКО, директор УМП «Томскфармация»



### НОВОЕ РЕНТГЕН-ОБОРУДОВАНИЕ

В 2021 году в больницы Томской области поступило рентгеновское оборудование на 150 миллионов рублей. Всего закуплено 12 аппаратов.

☐ овое рентген-оборудование медучреждения получили по программе модернизации первичного звена здравоохранения Томской области.

Новая медтехника поступила во 2-ю поликлинику детской больницы  $\mathbb{N}^0$  1, поликлиники  $\mathbb{N}^0$  4 и  $\mathbb{N}^0$  10 Томска, Лоскутовскую районную поликлинику, Томскую, Парабельскую и Первомайскую районные больницы.

До конца 2021 года новое рентгеноборудование будет установлено также в Колпашевской и Молчановской районных больницах, Межвузовской поликлинике, больнице № 2 и детской больнице



№ 2 Томска. По программе модернизации первичного звена здравоохранения до 2025 года планируется строительство 39 и капремонт 22 медучреждений, поставка 135 автомобилей и приобретение более 70 единиц оборудования для томских больниц. Всего на эти цели выделено 4,5 млрд рублей из бюджета.\*

### МАЛЫШИ ИЗ ПРОБИРКИ

Процедура ЭКО для пациенток была выполнена бесплатно. Расходы, а это более 63 миллионов рублей, взял на себя территориальный фонд ОМС.

Спосле ранее проведенного ЭКО родились 212 малышей.

Процедуры ЭКО входят в программу «Финансовая поддержка семей при рождении детей» национального проекта «Демография». Всего в 2021 году в медицинских организациях Томской области проведено 865 процедур ЭКО, больше всего – в областном перинатальном центре им. И.Д. Евтушенко (330) и в клиниках СибГМУ (323).

Узнать подробнее о программе экстракорпорального оплодотворения можно в женской консультации по месту жительства, в департаменте здравоохранения Томской области по телефону

8 (3822) 999-101 (доб. 2874), через единый контакт-центр в сфере ОМС по тел.  $8\text{-}800\text{-}250\text{-}72\text{-}97}$  или в страховой медицинской организации.\*







праздника прежде всего благодарю коллег за их самоотверженный труд! И хочу пожелать, чтобы у каждого из них, а также у всех томичей наступающий год был удачным, успешным, щедрым на приятные события и

радостные моменты! А чтобы это исполнилось – будьте обязательно здоровы! Счастья, любви и всего самого доброго в новом году!

> Олег ПОПАДЕЙКИН главный врач ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи»

### Дорогие томичи, от души поздравляю вас с НОВЫМ ГОДОМ!

одходит к концу непростой для всех нас год. Он еще раз доказал, что самое ценное у нас – это жизнь и здоровье, а люди, посвятившие себя медицине, настоящие герои.

Пусть 2022-й превзойдет наши самые смелые ожидания и будет наполнен радостными моментами живого общения, долгожданными встречами и путешествиями.

Всем томичам я желаю главных подарков в этом году: здоровых детей и родителей, взаимопонимания в семьях, успехов в работе, а еще счастья и удачи!



Андрей КАРАВАЕВ, главный врач ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»



БЫСТРО

БЕЗБОЛЕЗНЕННО

БЕСПЛАТНО

В клинике «Сибирская» в условиях дневного стационара проводятся

## **ЛОР-операции детям и** взрослым по полису ОМС

при следующих заболеваниях:

- гипертрофия аденоидов,
- полип носа,
- полип синуса,
- хронический ринит,
- вазомоторный и аллергический ринит,
- хронический синусит,
- киста носа и носового синуса,
- смещенная носовая перегородка,
- гипертрофия носовой раковины,
- гипертрофия небных миндалин,
- доброкачественное образование полости носа,
- доброкачественное образование ротоглотки,
- инородное тело носового синуса.

Всем пациентам на время лечения при необходимости возможно оформление листка нетрудоспособности (больничного листа).



ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. **903-331**. НАШ АДРЕС: Томск, ул. Сибирская, 31.

САЙТ: www.cl-sib.tomsk.ru



в уходящем году

# ЗАРЕГИСТРИРОВАН ПРЕПАРАТ ОТ КОРОНАВИРУСА «МИР 19»

Министерство здравоохране-России зарегистрировало ингаляционный препарат от коронавируса «МИР 19», созданный Институтом иммунологии Федерального медикобиологического агентства, сообщила пресс-служба ФМБА.

репарат на генном уровне избирательно подавляет активность жизненно важных последовательностей РНК вируса. Он эффективен против всех штаммов коронавируса, что делает его универсальным, отметила глава

ФМБА Вероника Скворцова. В ходе клинических исследований препарата была доказана его безопасность и эффективность, подчеркнули в ФМБА. «МИР 19» является ингаляционным препаратом, вводится с помощью небулайзера. При изучении эффективности он исследовался в стационаре в «красной зоне» у пациентов с COVID-19 средней степени тяжести.

Также, по данным ФМБА, «МИР 19» будет эффективен против нового штамма коронавируса «омикрон». По словам Скворцовой, препарат действует на консервативные участки COVID-19, которые не подвержены мутациям.

Препарат «МИР 19» пока предназначен для использования только в стационарах, но планируется провести исследование, чтобы он стал доступен и в аптеках для лечения амбулаторных пациентов. Препарат для лечения коронавирусной инфекции «МИР 19» ведет к снижению вирусной нагрузки уже после первой ингаляции.

- Сам этот препарат достаточно приятный, со сладковатым небольшим привкусом, не имеет побочных действий, хорошо переносится у всех, - добавила Скворцова. Она подчеркнула, что чем раньше начать лечение препаратом «МИР 19», тем выше его эффективность.



#### Принцип действия препарата

«МИР 19», по сути, антидот против вируса, действие которого основано на механизме так называемой интерференции молекул рибонуклеиновых кислот, которая «выключает» действие в живых клетках РНК вируса SARS-CoV-2.

В его состав входит катионный дендримерный пептид для адресной доставки препарата в верхние и нижние дыхательные пути.

#### Какие еще препараты от коронавируса есть в России

В России зарегистрированы лекарственных препаратов для лечения COVID-19. Помимо этого, зарегистрированы 94 системы для диагностики коронавируса, что составляет 40% от всех зарегистрированных систем. Российскими учеными сегодня разработано и зарегистрировано семь вакцин от COVID-19.\*



# Поздравляю всех коллег, всех томичей с наступающим 2022 годом!



роходя через испытания уходящего года, мы многого добились, многое преодолели. Я верю и надеюсь, что следующий год будет более удачным для всех нас. И пусть он принесет радостные события и счастливые моменты!

Желаю, чтобы все мы были живы и здоровы, чтобы занимались тем, что

приносит удовольствие. Пусть будет уютной атмосфера в доме, пусть царят любовь и теплота в отношениях, цважение и доверие в коллективе.

Всем-всем отличного настроения!

Константин ШКАРЛАТОВ, директор ОГАУ «ДИПИ «Лесная дача»

# Примите самые добрые поздравления с Новым годом, дорогие коллеги!

Уходящий год был успешным для всего нашего коллектива: наша больница вошла в ТОП-10 государственных клиник Томской области по отзывам пользователей портала «ПроДокторов» и была удостоена премии сервиса. Мы очень этим гордимся!

Пусть новый год будет щедрым на новые достижения, принесет спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, порадует многими счастливыми событиями и мгновениями. А они обязательно будут – как общественные, так и личные.

Крепкого здоровья всем и личного счастья!

Алексей БАЛАНОВСКИЙ, главный врач, Марина ЕЛИЗАРОВА, председатель профсоюзного комитета ОГАУЗ «Детская больница №1»



# Сердечно поздравляю с Новым годом коллег и томичей!

В предновогодние дни по-особенному верится в то, что наш мир должен стать лучше, добрее, что счастье и благополучие непременно придут в каждый дом и в каждую семью.

Уверен, что в наших силах подарить своим близким и родным самое дорогое – тепло, понимание и любовь!

Пусть новый год поможет в исполнении самой заветной мечты, укрепит веру в будущее, а успех сопутствует всем вашим начинаниям!

Пусть вашему сибирскому здоровью позавидует сам Дед Мороз! Счастья, мира и радости вам и вашим семьям! С Новым годом!

Александр КРАВЧЕНКО, директор «Открытой лаборатории»

в уходящем году

# СИСТЕМА ДЛЯ **ТОЧЕЧНОЙ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ**

В рамках нацпроекта «Здравоохранение» за счет средств федерального бюджета в Томский онкологический диспансер приобретена комплексная система для проведения лучевой терапии стоимостью 274 млн рублей.

Комплекс включает в себя излучающий аппарат – ускоритель TrueBeam STx с принадлежностями, станции оконтуривания и планирования сеансов облучения, информационноуправляющую систему, оборудование для дозиметрии, предлучевой подготовки и фиксации пациента. На сегодня это самая дорогая единица техники в учреждении.

– Линейный ускоритель является безальтернативным по скорости и точности лечения, – отмечает главный врач Томского онкодиспансера Максим Грищенко, – это единственный аппарат подобного класса в Томской области.

Перед началом лечения на специальной деке компьютерного томографа производится процедура предлучевой подготовки, затем аналогичная укладка пациента воспроизводится на столе ускорителя и с помощью встроенной в

ускоритель системы визуального контроля проводится проверка положения пациента и опухоли.

Автоматические системы контроля качества осуществляют проверку позиционирования каждые 10 миллисекунд в течение всего сеанса лечения, непрерывно обеспечивая точность подводимой дозы излучения.

Технология TrueBeam STx позволяет значительно сократить число сеансов облучения, увеличить точность наведения излучения, предоставляет возможность улучшенного визуального контроля, увеличивает скорость проведения процедуры и максимально снижает облучение здоровых органов. Врачам становится доступно множество эффективных методик лечения опухолей разнообразных локализаций, в том числе и незлокачественных.

TrueBeam STx позволит повысить качество проведения лучевой терапии, а также практически вдвое увеличить терапевтические возможности радиологического корпуса Томского областного онкологического диспансера.

Ежегодно здесь получают лечение около 1000 пациентов из Томска, области и других регионов.\*









# Комплексная забота для всех, кто столкнулся с онкологией:

- информационная и юридическая помощь;
- оплата диагностики, проезда к месту лечения, проживания;
- поддержка продуктовыми корзинами;
- организация и оплата онлайн-консультаций с врачами;
- психологическая помощь онлайн и личные встречи с психологом, анонимная консультация по переписке.

НАПИСАТЬ ПИСЬМО
ПСИХОЛОГУ
psyletter@greatheart.ru

САЙТ ФОНДА «ОГРОМНОЕ СЕРДЦЕ»

greatheart.ru

Бесплатная горячая линия фонда: 8-800-350-57-85 или \*5785

Ежедневно с 08.00 до 22.00 по московскому времени.





### В канун Нового года примите самые теплые поздравления!

■овый год – радостный, светлый праздник, который собирает вместе родных и близких людей, приносит в каждый дом душевную теплоту, добро, радость и хорошее настроение.

И мы все надеемся, что в будущем году нас ждут стабильность, предсказцемость и исполнение желаний. Всем томичам пожелаю крепкого здоровья, новых приятных знакомств и ярких положительных эмоций!

> Сергей АНОХИН, директор ООО «МК Алимпекс»





## 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.

ооо «нпц «биоэпл»

тел.: 514-484, 512-092.

г. Томск, ул. Р. Люксембург, 31,

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ **АБИСИБА-П** ОСНОВАН НА:

- иммуностимулирующем эффекте,
- противовоспалительном (фитонцидном) эффекте,
- стимуляции репаративных процессов,
- воздействии препарата
- на гормональный статус,

• локальном и системном питании тканей.

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

в будущем году

### ГЛАВА ВОЗ: ПАНДЕМИЯ МОЖЕТ ЗАВЕРШИТЬСЯ В 2022 ГОДУ

Глава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Тедрос Адханом Гебрейесус призвал извлечь уроки из прошлых двух лет пандемии.

Он вновь призвал к большей справедливости в вопросе распределения вакцин. Глава ВОЗ выразил надежду, что в следующем году пандемия, уже унесшая жизни более 5,6 млн человек по всему миру, завершится.

- По мере приближения нового года мы все должны усвоить болезненные уроки, которые преподал нам этот год. 2022 год должен стать концом пандемии COVID-19, - заявил господин Гебрейесус (цитата по Reuters).

Ранее генсек ООН Антониу Гутерриш заявил, что страны должны принять срочные меры для достижения вакцинации 40% населения до конца 2021 года. По его мнению, из-за неравенства в распределении вакцин варианты коронавируса могут «выйти изпод контроля».

Глава ВОЗ говорил, что новый штамм коронавируса «омикрон» распространяется быстрее, чем вариант



«дельта». Он заражает людей, которые вакцинировались или уже переболели COVID-19.

оклале ВОЗ отмечала, что В своем омикрон-штамм несет «очень высокие» глобальные риски. Опасения связаны с тем, что у «омикрона» зафиксировано беспрецедентное количество мутаций в спайковом белке, что делает этот вариант заразнее предшественников.

### РОССИЯНАМ БУДЕТ ДОСТУПНА РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

В России переоснастят учреждения, которые оказывают гражданам помощь по медицинской реабилитации, объемы такой помощи увеличат вдвое. Об этом рассказал заместитель министра здравоохранения Евгений Камкин.

Он пояснил, что реабилитация – это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление здоровья пациентов, что особенно актуально для тех, кто перенес коронавирус. Она может проводиться как в амбулаторном, так и в стационарном звене. Планируется, что в 2022 году бесплатную медицинскую реабилитаци смогут пройти не менее 15% переболевших COVID-19 граждан, в том числе дети.

На ближайшие три года в федеральном бюджете на эти цели предусмотрено 60 млрд рублей, из которых 29,2 млрд рублей будут выделены на увеличение объемов медицинской реабилитации и 30,8 млрд рублей - на закупку оборудования для ее проведения.

### БЛОКИРОВКА САЙТОВ, ГДЕ ПРОДАЮТ ПОДДЕЛЬНЫЕ СПРАВКИ

Росздравнадзор будет помогать Роскомнадзору выявлять и блокировать сайты, на которых торгуют поддельными медицинскими документами. Сейчас соответствующий законопроект, разработанный Минздравом, проходит общественное обсуждение.

редполагается, что Росздравнадзор сможет вносить доменные имена и указатели страниц сайтов в Единый реестр запрещенной информации. В

нем окажутся те электронные ресурсы, которые предлагают гражданам медицинские документы, не имея лицензии на медицинскую деятельность, а также если эта лицензия оформлена с нарушениями (например, в ней нет адреса, по которому предлагается выдача документов). Нарушителем также будет считаться сайт, который предлагает курьерскую доставку медицинских документов или обещает выдать справки без обследования, а сертификаты о прививках - без вакцинации.

### ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Уже через два-три года россиянам будет необязательно идти к врачу, чтобы проверить свое здоровье. Медики смогут мониторить состояние своих пациентов дистанционно благодаря гаджетам. К этому времени доступными станут персональные ITустройства для больных артериальной гипертензией, хронической сердечной недостаточностью, сахарным диабетом. В дальнейшем перечень таких устройств будет расширяться.

\*Из открытых источников



# **ГОТОВИМ** новогодний стол

Совсем скоро наступит всеми любимый праздник - Новый год. Он не бывает без новогоднего застолья, к которому хозяйки готовятся уже сейчас. Мы продолжаем полюбившуюся читателям публикацию авторских рецептов блюд.

Пусть ваш стол будет красивым, праздничным и вкусным! И у всех – замечательное настроение!

## Куриный холодец

Автор – Надежда КАТАЕВА, профессор СибГМУ, доктор меднаук:



соль по вкусу.

Нарезать курицу на мелкие кусочки и перерубить в блендере в фарш. Добавляем в него воду, куркуму, желатин, размельченный чеснок, соль и перец. Сразу же выкладываем в форму для запекания, плотно накрываем фольгой. Отдельно замачивать желатин не нужно. Ставим в духовку, разогретую до 170 градусов, на 50 минут. Затем остужаем нашу форму и ставим в холодильник до полного застывания. Блюдо готово, приятного аппетита! Праздничного настроения!

## Картофельный рулет

Автор - Светлана СИРОТИНА, пенсионер ОГАУЗ «Детская больница



– Этот рулет можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам. Гости обычно от него в вос-

Берем 800 г картофеля, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки крахмала, 250 г шампиньонов, 2-3 лукови-

цы, 2 моркови, зелень, растительное масло, соль, молотый черный перец, специи по вкусу.

Картофель почистите и отварите до готовности в подсоленной воде. Растолките в пюре, добавьте сливочное масло. В слегка остывшее пюре добавьте яйцо, крахмал и перемешайте (если пюре получится жидким, положите больше крахмала). Посолите по вкусу и выложите пюре на противень, выстланный промасленной пергаментной бумагой, разровняйте. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на

Шампиньоны порежьте небольшими кусочками, лук измельчите, морковь натрите на терке. Всё соедините, посолите, поперчите, добавьте другие специи по вкусу и обжарьте на растительном масле до готовности.

Когда картофельный пласт запечется, выньте его из духовки. Равномерно распределите по нему обжаренные овощи с грибами, посыпьте измельченной зеленью. Аккуратно сверните в рулет, пока основа горячая, чтобы она не поломалась.

Смажьте рулет сверху растительным маслом и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут. Готовое блюдо порежьте кусочками. Приятного аппетита!

## Салат из мяса с орехами

Автор - Наталия ЗУБАРЕВА, заведующая отделом интеллектуальной собственности НИИ онкологии ТНИМЦ:

У меня довольно простой рецепт салата, но он калорийный и вкусный. Берем 1 кг мяса, его надо отварить, остудить, нарезать кубиками и залить соусом, состоящим из 400 г сметаны, 10-15 толченых грецких орехов, 2-3 зубчиков давленого чеснока. Соль, черный перец и укроп по вкусу. Получается очень оригинально!

### Шишки-котлеты

#### Автор – Любовь ГЛАДКИХ, директор офиса «Арго» на ул. Кузнецова, 16:

- На новогодний стол хочется поставить что-то необычное, праздничное. Шишкикотлеты для этого как раз подходят.

Из белой черствой булки нужно нарезать мелкие квадратики, приготовить фарш для котлет (какие любите). Налепите удлиненные котлеты, похожие на елочные шишки, облепите их хлебными квадратиками. Затем котлеты нужно либо в духовке запечь, либо обжарить в растительном масле на сковороде. Котлеты можно фаршировать грибами, сыром с кусочком масла.

На тарелку уложите веточки елки, предварительно промыв и обдав их кипятком. В середину тарелки поставьте нарядную свечу. Вокруг свечи на веточках ели разложите шишки-котлеты. Получается красиво, празднично и аппетитно! Всем - новогоднего настроения!

### Перец, фаришрованный сыром

#### Автор – Ирина ПРИСМОТРОВА, пенсионер СибГМУ:

– Мой рецепт – это закуска, ее можно хранить в холодильнике и употребить не только в новогоднюю ночь, но и в последующие дни, что очень выручает, когда уже не хочется заново что-то готовить.

Ингредиенты: перец болгар-ский, сладкий – 2 шт., твердый сыр – 200 г, масло сливочное – 100 г, чеснок – 2 зубчика, зелень петруш-

Перец очистить от семян. Сыр и масло (в пропорции 2:1) перекрутить через мясорубку, подержать при комнатной температуре, чтобы масло стало мягким. Добавить к этой массе измельченный чеснок и посолить. Тщательно размешать. Плотно нафаршировать перцы получившейся смесью, завернуть их в фольгу и положить в холодильник на несколько часов.

Для подачи на стол нарезать перцы кружочками и выложить на блюдо, украсив, например, дольками свежего помидора.

Хорошего нового года!



# Праздничная свиная шея

#### Автор – Светлана КОЛМОГОРОВА, пенсионер Департамента лицензирования и регионального государственного контроля Томской области:

Это блюдо хорошо готовить и дома в духовке, и на гриле на зимней даче. В любом случае получается необычно и вкусно!

Ингредиенты: свиная шея – 1500 г, смесь молотых перцев, прованские травы – щепотка, чеснок – 3 зубчика, помидоры – 1 шт, лук – 1 шт, сыр твердый – 100 г, майонез горчичный – столовая ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, растительное масло – 4 ст.

Приготовим маринад: лимонный сок, майонез горчичный и растительное масло налить в чашку и хорошо размешать. Кусок мяса (шейка) промыть, сделать надрезы, посыпать смесью перцев, трав, мелконарезанным чесноком, залить приготовленным маринадом и поставить в холодильник мариноваться, желательно на ночь.

Достать мясо из маринада, в надрезы положить нарезанные кружочками помидор, лук и ломтики сыра.

Завернуть мясо в фольгу и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 1-1,5 часа. За это время почистить картошку, отварить до полуготовности, посыпать смесью перцев и прованских трав. Через час-полтора после запекания мяса открыть фольгу, выложить вокруг мяса на противень вареную картошку и запекать еще 15 минут. Всего доброго в новом году!

Газета «На здоровье!», №1 (264), январь, 2022 г. Газета зарегистрирована Западно-Сибирским тазета заречистрирована западно-сиорским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати.

Свидетельство о регистрации №Г-01509 от 23.04.1998 г. от 23.04.1998 г. Учредитель, главный редактор – В. А. Антонова. Издатель – М.А. Антонова. Юр. адрес издателя и редакции: 634055, г. Томск-55, ул. 30-летия Победы, 5-12, тел. 8 (3822) 49-24-07. E-mail: valantonova@yandex.ru.

Ответственность за содержание материалов

Мнение редакции необязательно

(г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). (т. толек, ул. дальне ключевской, осу. Номер подписан 27.12.2021. Время подписания в печать: по графику − 18.00, фактическое − 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №4006. Тираж − 5000 экземпляров. Дата выхода в свет: 28.12.2021.