

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.

№2 (298) ФЕВРАЛЬ, 2025



С праздником чести и мужества!



Дорогие томичи и коллеги! Примите искренние поздравления с ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

Это праздник доблести, чести и мужества. Защищать Родину, дом и семью – почетная обязанность каждого мужчины.

Многие наши соотечественники сегодня с честью выполняют свой долг, защищая суверенитет страны, наши жизненные ценности, ежесекундно рискуя своей жизнью и здоровьем.

Мы гордимся вами, наши дорогие Защитники! Надеемся на вас и ждем побед! От души желаю всем крепости духа, здоровья и оптимизма!

Александр ДЕНИСКИН,
руководитель Территориального органа
Росздравнадзора



В санатории «КОСМОНАВТ» – юбилейный год!

75 лет от палаточного лагеря до современного санатория!

В честь юбилея предлагаем
оздоровительные программы со скидками:

- 🌲 **«МАТЬ И ДИТЯ» – скидка 15%**
(4700 руб. в сутки за двоих с лечением);
- 🌲 **«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ» – скидка 20%**
(3000 руб. в сутки с процедурой «горный воздух»), сауна – в подарок;
- 🌲 **«ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ в кедровом лесу»**
(4400 руб. за два дня и одну ночь), мангальная площадка, посещение соляной пещеры с климатом карстовых пещер – в подарок.

Бесплатно гостям санатория предлагается увлекательная интерактивная экскурсия «Исторический экспресс на 400 лет назад» с посещением музея «Томский кремль», часовни, трапезной.

Будем рады вас видеть! Ваше здоровье – наша забота!

📍 Санаторий «Космонавт»:
Томский район, пос. Некрасово,
Урочище Некрасовское, 7.

☎ 931-546, 8 (913) 821-63-62
✉ санаторийкосмонавт.рф
kosmonawt@list.ru

Реклама.

Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

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

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ
АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



🏥 МЕДИЦИНСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

🧪 ЛАБОРАТОРНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ

🧴 ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ
СРЕДСТВА,
АНТИСЕПТИКИ

📦 МЕДИЦИНСКИЕ
И РАСХОДНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ

для больниц, лабораторий, организаций,
предприятий общественного питания, детских учреждений

Томск, пр. Ленина, д. 110, 5-й этаж.
Телефон: +7 (3822) 903-933. E-mail: evazmed@mail.ru

Реклама.

НИИ онкологии ТНИМЦ РАН

ВАЖНЫ ИНТЕРЕС И ИНТУИЦИЯ

Почетного звания «Профессор года – 2025» удостоен главный научный сотрудник отделения общей и молекулярной патологии НИИ онкологии Томского НИМЦ, доктор медицинских наук, профессор Владимир ПЕРЕЛЬМУТЕР.

Его имя хорошо известно медицинской общественности, он является признанным авторитетным ученым в области онкологии и патологической анатомии. Владимиром Михайловичем с коллегами получены фундаментальные данные о механизмах метастазирования злокачественных опухолей.

Искать нестандартный подход

В этом успехе ученого свою роль сыграли Учителя, которых он вспоминает с уважением и признательностью.

– Мне посчастливилось в студенчестве попасть в научный кружок микробиологии, который вел доцент Юрий Николаевич Одинцов. Это был ученый с огромным творческим потенциалом, интуицией. У него было много идей, новых взглядов на суть инфекционных и иммунологических процессов.

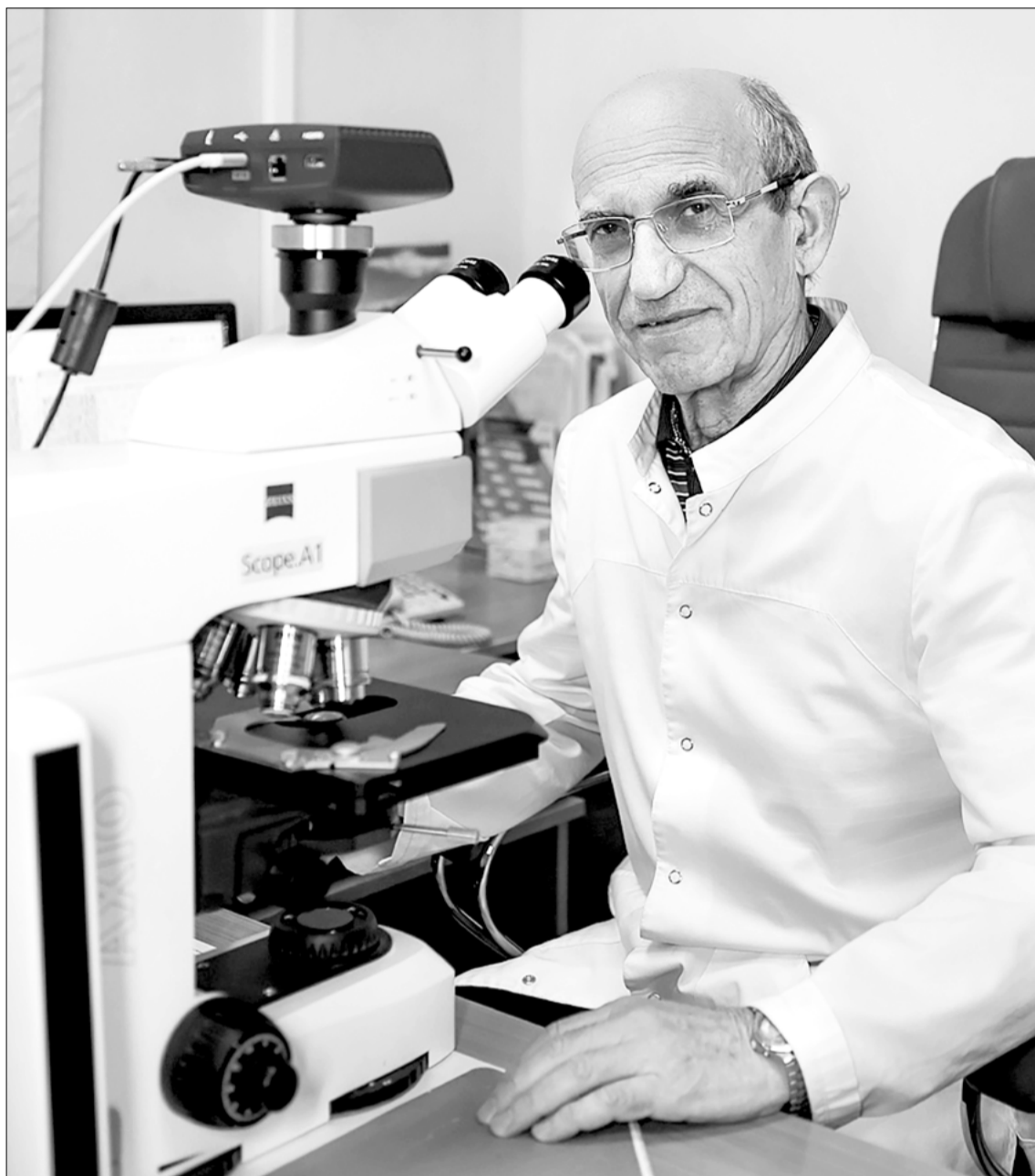
К тому же он был прекрасным преподавателем. Работа в Афганистане, затем в качестве декана медико-биологического факультета отодвигала научную деятельность на второй план. Зато он увлек многих студентов своим непознанным миром микробиологии.

Со временем Юрий Николаевич стал для меня не только учителем, но и товарищем, мы дружили с ним до его последних дней. И я с огромной благодарностью говорю сегодня о том, что именно от Юрия Николаевича пришло понимание значимости иммунопатологии и, в частности, что каждый патологический процесс имеет свой физиологический прототип.

Этот подход я использовал в своей дальнейшей исследовательской деятельности, – отмечает Владимир Михайлович. – Довелось мне общаться с академиком Николаем Владимировичем Васильевым – ярким человеком, талантливым ученым-микробиологом и иммунологом. В числе своих учителей могу назвать профессора Н.М. Тихонову (под руководством ее и Ю.Н. Одинцова защитил кандидатскую диссертацию).

Что меня восхищало в Юрии Николаевиче и Николае Владимировиче? Главное – желание искать нестандартные подходы и решения актуальных проблем в медицине.

Владимир Михайлович и сам замечательный педагог, он воспитал плеяду достойных учеников и последователей, посвятив преподаванию в Сибирском медицинском университете 45 лет, из них четверть века заведовал кафедрой патологической ана-



Профессор Владимир ПЕРЕЛЬМУТЕР

томии. Хотя признается, что до того, как попал на кафедру, работал санврачом, патологоанатомом и был счастлив поступить в заочную аспирантуру на кафедре гистологии.

Сетует, что в свое время однокурники обогнали его по возрасту в защите диссертаций. Доктором наук он стал в 50 лет, но с успехом наверстал «упущенное время» благодаря эффективности исследований.

Междисциплинарный коллектив

Поворотным моментом в его жизни стала работа в НИИ онкологии, куда он пришел в 2002 году, хотя с онкологами сотрудничал и ранее. Здесь он возглавил новое отделение общей и молекулярной патологии.

– Очень благодарен я директору НИИ, академику РАН Евгению Цыреновичу Чойнзону, – признается наш герой, – за его видение перспектив в онкологии, за то, что поверил в меня, поддержал и организовал отделение. Считаю, настоящий руководитель – тот, кто испытывает удовольствие от успехов своих сотрудников. Именно такой у нас директор.

Факты

Под руководством профессора В.М. Перельмутера защищены 14 кандидатских и 8 докторских диссертаций (за последние 5 лет три докторские диссертации). Сегодня является консультантом двух докторских диссертаций. Он автор четырех монографий, двух глав в зарубежных монографиях. В его научном багаже – сотни публикаций, десятки авторских свидетельств.

Для эффективного решения фундаментальных задач онкологии профессор Перельмутер организовал вместе с чл.-кор. РАН Н.В. Чердынцевой междисциплинарный творческий коллектив, включающий патологов, клиницистов, цитологов, молекулярных онкологов, иммунологов, что позволило получить новые знания о механизмах прогрессирования опухолевого процесса.

Основное направление научных исследований коллектива – изучение механизмов метастазирования, инвазивного роста при злокачественных новообразованиях и место в этих процессах морфофункциональ-

ной гетерогенности опухолей и воспалительного микроокружения. Актуальность и значимость научных разработок подтверждены многими грантами РНФ, РФФИ, Президента Российской Федерации, федеральной целевой программы «Исследования и разработки», стипендиями Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации.

О последних научных поисках профессор сказал так:

– Еще недавно мы изучали характеристики клеток и решали проблему: какие клетки дадут метастазы? Оказалось, что метастазирование имеет разные сценарии развития, а метаста-

зирующими могут быть клетки опухоли с разными признаками. Все это в значительной степени усложняет создание технологии, профилаксирующей и управляющей этим процессом прогрессии карцином.

Вместе с коллегами сейчас изучаем циркулирующие опухолевые клетки, которые мигрируют посредством кровотока по всему организму. В тканях разных органов они либо погибают, либо «дремлют» или активируются, формируя метастазы. Сейчас мы разрабатываем метод прогнозирования гематогенного метастазирования, что очень важно для предсказания течения заболевания.

В научных поисках даже самой малой доли успеха я не смог бы добиться без моих молодых талантливых коллег: профессора М.В. Завьяловой, докторов наук Л.А. Таширевой, Е.В. Денисова, кандидатов меднаук Е.С. Григорьевой, В.В. Алифанова и других.

Профессор Владимир Перельмутер также внес большой вклад и в практическое здравоохранение. Под его руководством в клиническую практику внедрены самые современные технологии клеточной и молекулярной диагностики, в том числе новый в свое время, эффективный и сейчас метод иммуногистохимического и генетического исследования.

Работа как хобби

Говоря о своей судьбе ученого, Владимир Михайлович отмечает:

– Я доволен тем, что у меня работа совпадает с хобби. Придя домой, сажусь за компьютер и опять занимаюсь любимым делом. Всякое занятие имеет ценность, если в нем есть какой-то интерес, мне интересно то, чем я занимаюсь. Мне еще помогает интуиция, для этого, конечно, надо полностью погружаться в тему. И я рад, что у меня есть достойные последователи.

Своей увлеченностью наукой Владимир Михайлович стал примером для учеников. Сегодня отделением общей и молекулярной патологии, которое он возглавлял 18 лет, руководит его ученик, профессор С.В. Вторушин.

Родную кафедру он доверил профессору М.В. Завьяловой, радуют научными достижениями доктора меднаук Л.А. Таширева, И.Л. Пурлик, О.В. Панкова и Н.В. Васильев, гордится он своим учеником, доктором меднаук В.Н. Манских, который трудится сейчас в МГУ.

Даровитость коллеги отмечает директор института, академик Евгений Чойнзон:

– Владимир Михайлович – талантливый ученый и педагог, которого отличают творческий подход к делу, умение организовывать и увлечь коллектив новыми идеями, добиться высоких результатов работы. Его исследования отличаются научной новизной и очень важны для наших пациентов.

Почетное звание «Профессор года» – еще одна оценка заслуг успешного исследователя.

Валентина АНТОНОВА

УЧЕННЫЕ ТНИМЦ – ЛАУРЕАТЫ ПРЕМИИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Определены победители областного конкурса-2024 в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры.

В номинации «Научным и научно-педагогическим коллективам» в число победителей вошли два научных коллектива по направлению «Разработка новых технологий диагностики, профилактики и лечения острого инфаркта миокарда» под руководством д-ра мед. наук, профессора, заместителя директора по научной и лечебной работе НИИ кардиологии Томско-

го НИМЦ Вячеслава Рябова и коллектив по направлению «Научная школа по клинической и молекулярной цитогенетике» под руководством д-ра биол. наук, профессора РАН, замдиректора по научной работе Томского НИМЦ Игоря Лебедева.

Обладателями премий **научным и научно-педагогическим работникам** стали:

- Сергей АФАНАСЬЕВ, д-р мед. наук, профессор, заведующий лабораторией молекулярно-клеточной патологии и генодиагностики НИИ кардиологии,
- Светлана ИВАНОВА, д-р мед. наук,

профессор, замдиректора по научной работе НИИ психического здоровья,

- Ольга ФЕДОРЕНКО, д-р мед. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории молекулярной генетики и биохимии НИИ психического здоровья.

Среди молодых ученых в возрасте до 35 лет включительно лауреатами премии определены:

- Матвей ЦЫГАНОВ, канд. биол. наук, старший научный сотрудник лаборатории онковирусологии НИИ онкологии,
- Марина ИБРАГИМОВА, канд. биол.

наук, старший научный сотрудник лаборатории онковирусологии НИИ онкологии,

- Мушгер МАНУКЯН, канд. мед. наук, научный сотрудник отделения артериальных гипертензий НИИ кардиологии,
- Александр МУХОМЕДЗЯНОВ, канд.

мед. наук, научный сотрудник лаборатории экспериментальной кардиологии НИИ кардиологии.

Среди **врачей медицинских организаций** отличился Сергей ВТОРУШИН, д-р мед. наук, профессор, завотделением общей и молекулярной патологии НИИ онкологии.

ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи»

Медбрат-анестезист высшей категории реанимационной бригады Дмитрий УМНОВ нашел на Станции скорой медицинской помощи свое призвание – он посвятил этой работе уже более 30 лет. За это время спас жизнь многим томичам.

РАБОТАЮ ЧЕТКО И БЕЗ ПАНИКИ

Работать на скорой Дмитрий Умнов мечтал с детства. Подростком был очарован сложными медицинскими приборами, саквояжем с медикаментами, чистой машиной. На таком однажды приехал к ним домой полечить бабушку его дядя Валерий Кокотов, врач бригады скорой помощи. Дмитрию хотелось так же мчаться на красивой машине по городу и спасать людей.

Окончание школы у него пришлось на начало суровых 90-х годов, когда нужно было как можно раньше встать на ноги. Поэтому свой выбор сделал в пользу медико-фармацевтического училища. В 1993 году Дмитрий окончил училище по специальности «Сестринское дело» и был направлен в стационар госпитальных клиник СибГМУ.

– В стационаре мне было откровенно скучно, с трудом доработал год и сам отправился трудоустроившись на Станцию скорой медпомощи, – вспоминает Дмитрий Владимирович. – Главный фельдшер Надежда Мясникова сказала мне, что мест пока нет, могут взять только в 50-ю бригаду, которая возила тела пациентов в морг. Я так хотел работать на скорой, что без колебаний согласился!

Зато через год Дмитрия Умнова уже перевели в линейную службу выездных бригад. Позже ему довелось поработать на

четырёх разных подстанциях и даже в педиатрических бригадах, оказывая медицинскую помощь маленьким пациентам.

– Я благодарен своим старшим коллегам, которые щедро делились со мной своими знаниями, – врачам Игорю Беликову, Сергею Бутырину, Андрею Савченкову, Михаилу Новокшенову. Они показывали, как правильно делать внутривенные инъекции, как подавать врачу набор для подключичных инъекций, учили пользоваться сложной медицинской аппаратурой. И, что немало важно, – рассказывали о тонкостях общения с пациентами и их родственниками, – говорит Дмитрий Владимирович.

В марте 1997 года на станции была набрана бригада реанимационной службы нового профиля – токсико-реанимационная. Ее задача – оказывать помощь пациентам с различными видами лекарственных отравлений. Сюда отбирали сотрудников станции с большим профессиональным опытом и хорошей стрессоустойчивостью. Дмитрий Умнов был одним из тех, кому предложили войти в ее состав. С тех пор уже 28 лет он трудится в реанимационной службе.

Бригада Умнова в составе двух медбратов-анестезистов под началом врача-анестезиолога оказывает помощь пациентам, которые находятся между жизнью и смертью. Спектр помощи токсико-реанимационной бригады значительно расширился. Сегодня это томичи, попавшие в ДТП, люди с ножевыми или огнестрельными ранениями, пациенты с отравлениями. Задача бригады – стабилизировать критическое состояние пострадавшего и передать его врачам стационара.



Медбрат-анестезист Дмитрий УМНОВ

Состав бригады постоянный. Медики действуют слаженно: понимают друг друга с полуслова, а все манипуляции отработаны до автоматизма. Это очень важно, когда счет жизни пациента идет на минуты.

– Мне нравится, что в моей профессии требуются молниеносная реакция, быстрота действий. При этом во время работы я отключаю свои эмоции. Паники или страха быть не должно, иначе невозможно оказать адекватную помощь пациенту, – объясняет медбрат. – Это не значит, что мы не сочувствуем нашим пациентам. Наоборот, сочувствуем и стараемся побыстрее оказать им помощь, облегчить

страдания. Мы переживаем за них и всегда интересуемся у коллег из стационара, как сложилась их судьба.

Обсуждают вызовы пациентов сотрудники реанимационных бригад и на станции, когда собираются вместе в ожидании вызовов. Дмитрий Умнов считает, что обмен опытом между коллегами очень полезен, ведь сегодня такой пациент был у другой бригады, а завтра может быть у твоей.

Сам Дмитрий Владимирович передает знания и практические навыки молодым сотрудникам и практикантам из базового медколледжа, медфармколледжа. Кроме того, в учебном центре «Защита» он проводил занятия

Председатель профкома ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Светлана ПАВЛОВА:

– От всей души поздравляю Дмитрия Уманова и всех мужчин нашего коллектива с Днем защитника Отечества! Это праздник силы, мужества, доблести и чести. Ваше ратное поле – ежедневная борьба за жизни томичей.

От всей души желаю вам богатырского здоровья, профессиональных успехов и тепла родного очага!

по оказанию первой доврачебной помощи для вахтовиков, спортсменов, сотрудников нефтяных предприятий и др. Свои профессиональные знания Дмитрий Умнов не только постоянно повышает, но и подтверждает – регулярно проходит аттестацию на подтверждение высшей категории.

За свой самоотверженный труд не раз награждался благодарственными письмами, грамотами различного уровня, в том числе областного департамента здравоохранения.

– Работа у нас сложная как физически, так и психологически, – признается медбрат. – Для того чтобы не выгореть, переодевшись в гражданскую одежду, оставляю все свои переживания на станции. Но, отдохнув и набравшись сил в кругу семьи, снова иду на свою работу.

Марина ДИАМАНТ

ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр»

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО – ФТИЗИАТРИЯ

Заведующая амбулаторным отделением №1 Томского фтизиопульмонологического медицинского центра (ТФМЦ), врач-фтизиатр высшей категории, отличник здравоохранения РФ Валентина БЕРЕЗИНА без малого 40 лет посвятила своей профессии и не хотела бы никакой другой.

Фтизиатрия стала делом всей жизни Валентины Ивановны. В учреждении она прошла путь от участкового врача до руководителя отделением, сформировалась как специалист высокого класса, которого уважают коллеги и ценят пациенты. Ее деятельность выходит за рамки региона, она активно участвует в международных проектах, а новый опыт всегда стремится внедрить в практику диагностики, лечения и профилактики туберкулеза в Томской области. В успехах, которых достигла противотуберкулезная служба области, есть и большая заслуга Валентины Ивановны.

Во главе отделения

Амбулаторное отделение №1 под руководством В.И. Березиной оказывает противотуберкулезную помощь взрослым жителям города Томска и Томского района, а также консультативную помощь населению всей Томской области.

В штате трудятся около 40 человек, из них больше половины – это врачи-фтизиатры. За каждой поликлиникой в городе закреплен фтизиатр, в некоторых случаях даже два специалиста.

Сложно управлять немалым коллективом, да еще территориально разбросанным. Но Валентина Ивановна с легкостью с этим справляется, проявляя до-

скональное знание амбулаторной работы и организаторские способности.

– Главная наша задача – профилактика заболевания, а также оказание специализированной медицинской помощи в амбулаторных условиях больным туберкулезом и лицам с подозрением на туберкулез, – рассказывает заведующая отделением. – Мы ведем диспансерное наблюдение и учет таких больных, проводим анализ эпидемиологической ситуации. Сегодня мы стали ближе к своим пациентам благодаря внедрению новых технологий.

В конце 2024 года имя Валентины Ивановны Березиной как одного из лучших сотрудников занесено на Доску Почета Ленинского района г. Томска.

Врач Валентина Березина активно изучает международный опыт в области фтизиатрии, делится и нарабатывает томских фтизиатров. С началом реализации международных проектов по борьбе с туберкулезом в

Томской области она – активный участник всех программ, представляющий на конференциях и семинарах различного уровня свой опыт по развитию стационарозамещающих технологий в Томске, совершенствованию работы стационара на дому для повышения приверженности пациентов к продолжению длительного лечения туберкулеза.

Она пользуется несомненным авторитетом среди коллег-фтизиатров далеко за пределами нашей Томской области.

В конце 2024 года имя Валентины Ивановны Березиной как одного из лучших сотрудников занесено на Доску Почета Ленинского района г. Томска.

С профсоюзной заалкой

Валентину Ивановну отличает не только профессионализм, но и активная жизненная позиция, деятельное участие в общественной жизни коллектива.

Председатель профсоюзной организации учреждения Светлана ЧАЩИНА отмечает:

– Валентина Ивановна более 10 лет возглавляла профсоюзную организацию сотрудников диспансера в сложные 90-е годы. Профсоюз тогда помогал, чем мог, своим членам, и это сохранило саму организацию, в то время как многие просто самоликвидировались.

Она и сегодня не остается в стороне, всегда участвует в профсоюзных спартакиадах, соревнуется в лыжных гонках. Выполняла нормативы ГТО на золотой значок (в нормативы входило бег, плавание, бег на лыжах, подтягивание, отжимание, стрельба)!

Валентина АНТОНОВА



Врач-фтизиатр Валентина БЕРЕЗИНА

поздравление

Светлана ЧАЩИНА, председатель профсоюзного комитета ТФМЦ:

– Дорогая Валентина Ивановна!

От имени профсоюзной организации ТФМЦ примите наши сердечные поздравления с наступающим юбилеем! Вы отличный профессионал своего дела, преданный коллективу, а также инициативный, активный член нашего профсоюза. Мы очень уважаем, ценим Вас и желаем дальнейших успехов, творческой энергии, семейного счастья и крепкого здоровья!

ОГАУЗ «Томский областной онкологический диспансер»

САМАЯ БОЛЬШАЯ НАГРАДА

В чем измеряется успех врача? Он в благодарных отзывах пациентов, в уважении коллег, в признании профессионального сообщества. А еще он в собственной уверенности, что выбрал профессию, которая стала любимой.

Всё это характеризует врача-радиотерапевта отделения радиотерапии областного онкологического диспансера Дмитрия ПОДОПЛЕКИНА.

Дмитрий Михайлович отличается высоким профессионализмом, широтой познаний в разных областях медицины, невероятной ответственностью – берется за самых сложных пациентов, – считает заведующая отделением радиотерапии онкодиспансера Ирина Пыжова. – В самом трудном случае я всегда уверена, что он разберется, примет верное решение. Его мнение ценят, с ним советуются коллеги. При необходимости он замещает меня как руководителя отделения. У Дмитрия Михайловича всегда больше пациентов, чем у других врачей, и он практически всех помнит. А они, в свою очередь, часто приходят к нему с благодарностью. Это настоящий Врач, увлеченный своей специальностью!

Гены сыграли свою роль

Сейчас трудно поверить в то, что когда-то он вовсе не хотел идти в медицину, хотя вырос в окружении медиков (очевидно, в знак подросткового протеста). Но со временем гены взяли свое. Ведь бабушка и дедушка по линии отца были докторами медицинских наук, работала вирусологом, дедушка Валериан Данилович возглавлял лабораторию онковирусологии в НИИ онкологии. В этом же институте работал и отец Михаил Валерианович – врачом-радиотерапевтом.

В целом же к профессии врача в семье относились с большим пиететом. При этом никто не наставлял, не поучал Дмитрия. Просто он видел, как увлеченно работают его близкие, как чутко они относятся к пациентам. В семье ценились знания и стремление к новому. С детства он привык много читать, в доме была большая библиотека.

Воспитание в такой интеллектуальной среде чувствуется и сейчас. Например, Дмитрий Михайлович всегда встает, когда в кабинет входит человек, старший по возрасту или положению. А привычка систематически пополнять свои знания стала образом жизни, только сейчас книги большей частью специальные и в электронном формате.

Выбор пал на онкологию

Окончательное решение выбрать своей специальностью онкологию сформировалась у Дмитрия во время учебы на лечебном факультете Сибирского медуниверситета. Здесь ему очень повезло – он попал в студенческий научный кружок «Онколог», ку-

ратором которого был один из последних учеников академика А.Г. Савиных, заслуженный врач России, доцент Петр Григорьевич Байдала. О его увлеченности любимой профессией ходят легенды до сих пор, а бывшие студенты вспоминают: «У нашего Учителя стыдно было не готовиться к предмету!»

Это горение передалось и юному студенту, он охотно занимался исследованиями, контактируя с учеными НИИ онкологии. Его доклад о комбинированном лечении злокачественных опухолей головного мозга на всероссийской научной студенческой конференции им. Н.И. Пирогова был награжден дипломом II степени.

В студенчестве же проявилась яркая черта характера нашего героя – неуспокоенность, стремление многое познать, овладеть навыками. Так, например, он окончил курсы медицинского массажа и применял знания на практике. Занимался волонтерской деятельностью, играл в футбол и даже поработал в качестве спортивного врача на городских турнирах.

Все это не помешало с отличием окончить вуз в 2009 году и осуществить свое желание работать в НИИ онкологии. После окончания целевой ординатуры он стал трудиться в отделении химиотерапии младшим научным сотрудником – врачом.

О том периоде жизни Дмитрий Михайлович говорит так:

– Мне вновь повезло – я попал в замечательный коллектив. В отделении занимался лекарственной терапией злокачественных опухолей. Прошел спецкурс и был включен в команду ученых для участия в международных и российских исследовательских протоколах различных лекарств. Помимо работы в стационаре, начал вести амбулаторный (поликлинический) прием пациентов. В целом могу сказать, что это была замечательная профессиональная школа. Она задала высокую планку мастерства, ниже которой опускаться никак нельзя. Примерами высочайшего профессионализма для меня являются Евгений Лхамцыренович Чойнзонов – академик РАН, директор НИИ, главный врач клиники Юрий Иванович Тюкалов, заведующий отделением химиотерапии Виктор Евгеньевич Гольдберг.

Надо сказать, что работа в поликлиническом звене станет поворотным моментом в карьере врача-онколога. В сентябре 2011 года в поликлинике № 6 был открыт первый в Томске первичный онкологический кабинет, и глав-



Врач-радиотерапевт Дмитрий ПОДОПЛЕКИН

ный врач поликлиники Лев Кудяков пригласил вести амбулаторный прием Дмитрия Подоплекина. В дальнейшем он стал принимать пациентов еще в ряде муниципальных и частных поликлиник города, а также как грамотный врач-онколог был приглашен вести поликлинические приемы в районных больницах.

В отделении радиотерапии

В 2015 году в Томске на базе областного онкологического диспансера был открыт радиологический каньон, укомплектованный современным оборудованием для проведения лучевой терапии.

– Мы как будто из каменного века шагнули в космический, – вспоминает Ирина Пыжова. – Оборудование было самое современное, а персонала, умеющего на нем работать, не хватало. Главный врач онкодиспансера Л.А. Кудяков хорошо знал Дмитрия Подоплекина по совместной работе в поликлинике и ценил его как отличного специалиста, поэтому пригласил пройти профессиональную переподготовку по специальности «Радиотерапия» в Санкт-Петербурге и войти в состав нового отделения радиотерапии. Так Дмитрий Михайлович стал врачом-радиотерапевтом.

– Меня привлекла новизна и актуальность специальности, – признается Дмитрий Михайлович, – возможность реализовать тот опыт и знания, которые я получил в НИИ и в практическом здравоохранении, и прибавить к ним совершенно

«В моей работе требуются терпение и навыки психолога»



новые познания и умения. Мое становление как специалиста шло под чутким руководством Ирины Борисовны Пыжовой, за что я ей очень благодарен!

В отделении радиотерапии кроме врачей-радиологов трудятся медицинские физики и инженеры. Лечение пациента начинается с предлучевой подготовки на современном компьютерном томографе. На основании полученных данных врачи-онкологи определяют области облучения. Затем медицинские физики вместе с врачами при помощи специальных компьютерных программ рассчитывают множество различных параметров облучения, и только потом пациент направляется непосредственно на процедуру облучения (лучевую терапию).

Это высокотехнологичное лечение с помощью различных видов ионизирующего излучения, оно позволяет разрушать опухоли с минимальным негативным влиянием на окружающие нормальные ткани. Может быть самостоятельным методом лечения, или применяться в сочетании с лекарственной терапией либо хирургическим лечением.

Дмитрию Михайловичу как врачу-радиологу помогает большой опыт работы в общей онкологии, в химиотерапии. Он лечит практически все локализации опухолей, скрупулезно подходит к каждому случаю заболевания. Врач отмечает, что эффективность лечения в отделении возрастает. Этому способствует за-

бота главного врача диспансера М.Ю. Грищенко о приобретении нового оборудования и повышении квалификации сотрудников.

Пользуется авторитетом

Сегодня Дмитрий Подоплекин – специалист, которого ценят и уважают в томском медицинском сообществе и за его пределами. Он является членом областного консилума по профилю «онкология» на базе онкодиспансера, работает экспертом-онкологом в онкологическом консилуме Томской областной клинической больницы. В его обязанности входит анализ медицинских карт пациентов с подозрением на онкопатологию, проверка работы и консультативная помощь врачам, принятие решения о тактике и объеме специализированной помощи пациенту.

Почти ежегодно он повышает свой уровень мастерства. Недавно повысил квалификацию по специальной программе и был включен в комиссию по экспертизе временной нетрудоспособности в диспансере. За последние семь лет освоил ряд образовательных международных курсов и тренингов, которые направлены на улучшения навыков и обучение новым инструментам работы на линейных ускорителях для проведения лучевой терапии. Свои знания он применяет в работе и недавно делился ими с учащимися Томского медколледжа.

Валентина АНТОНОВА

Здесь всегда живет надежда!

– Онкология стремительно развивается, так же как и внутри нее радиотерапия, приходится постоянно учиться, – отмечает Дмитрий Михайлович. – В моей работе требуется не только профессионализм, но и терпение, люди ведь приходят к нам в подавленном состоянии, и навыки психолога – врач всегда должен внушать пациенту уверенность в успехе лечения. Необходимы сосредоточенность и внимание – любая погрешность чревата. Но когда видишь результаты своего труда, улыбающихся пациентов – понимаешь, что всё, что ты делаешь, не зря!

По итогам 2024 года отделение радиотерапии оказалось в числе лауреатов Национальной премии в области онкологии «Будем жить!» в номинации «Там, где живет надежда». В этом успехе есть и доля заслуг нашего героя.

Профессиональное мастерство самого Дмитрия Михайловича отмечено многими наградами диспансера, властей городского, областного уровней, депутатом Госдумы РФ, Ассоциацией онкологических организаций Сибири и Дальнего Востока.

Но для него самая большая награда – возможность заниматься любимым делом, помогать людям, совершенствоваться в своей профессии. Широкий кругозор, неутомимое стремление к познанию, горение во имя здоровья пациентов отличали настоящих российских врачей-интеллектуалов, к этой категории относится и Дмитрий Михайлович, который с честью продолжает свою династию медиков. Его жена тоже врач, у них подрастает сын, и кто знает, возможно, он пойдет по стопам родителей в медицину.

НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



В эпоху развитой фармацевтической промышленности, когда одной таблетки достаточно, чтобы снять симптомы или даже оказать лечебный эффект, параллельно развиваются и другие отрасли здоровьевспоможения.

Все чаще мы слышим о чудо-регуляторах, которые, осуществляя механическое, электрическое или, скажем, лазерное воздействие, врачуют системы нашего организма.

Очень хочется верить, что у нас есть такой верный друг, как современные технологии! Но как выбрать производителя техники для здоровья и не ошибиться?

Конечно же, довериться предприятию надежному и проверенному временем. АО «НИИПП» исполнилось 60 лет. И все эти годы институт верой и правдой служит родному отечеству, выпуская передовое оборудование для нужд электронной и космической промышленности.

И все – по стандартам высокого качества, ведь приемка по ГОСТам и стандартам космической отрасли у НИИПП, можно сказать, на уровне инстинкта.

Популярность, которая крепнет с годами

Поговорим в первую очередь об автономном электростимуляторе желудочно-кишечного тракта (АЭС ЖКТ) «Сибирium» – обновленной версии медицинского устройства, фантастически популярного и востребованного в восьмидесятые-девяностые годы не только в России, но и за рубежом.

Всего одна небольшая электронная капсула способна помочь при нарушении моторно-эвакуаторной функции ЖКТ, в том числе у больных с послеоперационным парезом и динамической непроходимостью кишечника, что весьма актуально, например, для военнослужащих, восстанавливающихся в госпиталях после ранений в брюшную полость. Или, скажем, в ранний послеоперационный период для милых дам, перенесших глютеопластику, вагинопластику, абдоминопластику – операций, столь распространенных в последнее время.



Также «Сибирium» великолепно работает при комплексной терапии больных сахарным диабетом I и II типов, отягощенным пониженной моторикой желудочно-кишечного тракта. А модификация электростимулятора «Электрон» (АЭС МТ-РВ «Автономный электростимулятор мышечных тканей ректально-вагинальный») поможет мужчинам и женщинам при приватном решении деликатных проблем. Устройство специально создано для стимуляции электроимпульсами органов малого таза.

Очень важно, что сегодня уже есть версии электростимуляторов с функцией эндогенного электрофореза ионов цинка и хрома. Для отдаленных фельдшерско-акушерских пунктов или полевых госпиталей – просто палочка-выручалочка. Оцените: для применения этого физиолечения даже электричество не требуется!

Еще одна такая же замечательная разработка НИИПП, но которой все-таки нужна бытовая электрическая сеть, – физиотерапевтический аппарат «Геска», чей принцип действия основан на двух видах излучения – красном и инфракрасном. Есть также насадка для магнитотерапии.

Аппарат легкий, компактный, надежный и может быть применен как в домашних, так и в медицинских условиях. И это действительно подарок для медиков, вынужденных работать в полевых стационарах или отдаленных амбулаториях.

Красное излучение «Гески» эффективно при лечении ряда кожных заболеваний и послеоперационных ран, язв диабетического происхождения, герпеса, угрей, акне, ссадин и ушибов. Инфракрасное излучение поможет при суставной боли, бурсите, ревматизме. Причем без побочных действий!

Важно отметить, что у большинства модификаций устройства красное свечение совмещено с инфракрасным, а в ряде моделей при постоянном ИК-излучении красное излучение может переключаться и на другие цвета.

Клинически доказано, что в результате использования «Гески» улучшаются качественные показатели крови, ускоряются процессы регенерации периферического нерва, костной соединительной ткани, слизистой оболочки. Применение этого устройства оказывает противовоспалительное, противоболоевое и ранозаживляющее действие.

В ногу со временем

Но самая интересная разработка НИИПП медицинского назначения сегодня – программно-аппаратный комплекс «Смотр» для дистанционного прохождения медицинского осмотра.

Он только готовится к выходу на рынок. Разработчики ждут получения разрешительной документации и собирают от потенциальных заказчиков пожелания, чтобы изготовить базовую комплектацию устройства, максимально соответствующую актуальным потребностям предприятий.

Как известно, 1 сентября 2023 года вышли изменения в трудовом законодательстве, касающиеся медосмотров. И поэтому важно не только помочь упростить производственникам эту необходимую ежедневную процедуру, но и сделать ее в полной мере легитимной.

Прежде всего, следует отметить, что ПАК «Смотр» выполнен в прочном противоударном корпусе, стыкуется с любыми гаджетами и оргтехникой, а программная «начинка» позволяет взаимодействовать как с различными внешними облачными, так и с закрытыми внутренними ресурсами компаний. Устройство обеспечивает трехфакторную идентификацию пациента и полностью исключает какой-либо подлог при получении достоверной информации.



Лиц. № Л016-00110-77/00567233 от 05.09.2019

В начале прохождения медосмотра работник предприятия подтверждает свою личность с помощью индивидуального цифрового кода либо с помощью электронного пропуска (карты). Кроме того, «Смотр» фотографирует пациента и снимает на видео весь процесс медосмотра. Все материалы подлежат хранению в облачном хранилище.

Далее достаточно просто следовать инструкциям на сенсорном экране. Выбирается один из четырех режимов медосмотра: предрейсовый, послерейсовый, предсменный, послесменный. Измеряется давление, частота сердечных сокращений, бесконтактно – содержание этанола в выдыхаемом человеком воздухе и температура тела. Также в устройстве заложено прохождение психологического теста по таблице Шульце.

После чего можно выбрать на экране жалобы на здоровье или внести их самому. Полученный результат подтверждается работником и отправляется в хранилище к врачу.

Что немаловажно, устройство передает данные в неизменном виде. В облачном ПО интерпретируются только средние показатели конкретного пациента: в случае их превышения система даст врачу знать цветовыми отметками.

Разработчики подчеркивают, что обратная связь с заказчиками по этому устройству только налаживается и в дальнейшем будет носить обязательный и постоянный характер. АО «НИИПП» также открыто для опытных производителей любых испытаний «Смотра». Приглашаем всех заинтересованных к диалогу!

Приобрести приборы медицинского назначения АО «НИИПП» можно по адресу:
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.



Поздравляем томичей с Днем защитника Отечества и приглашаем к нам за здоровьем и хорошим настроением!



Реклама. Л. №ЛО-7001-001739 от 16.12.2015.



Приобрети лечебную путевку этой зимой на **10 дней за 38 000 рублей** и получи день в подарок!



В путевку включено:

- проживание в номере 1-й категории («стандарт»);
- пятиразовое питание;
- развлечения на любой интерес и возраст;
- отдых от бытовых хлопот и полное расслабление;
- эффективные процедуры для качественного оздоровления.

- Свежий воздух
- Транспортная доступность
- Сбалансированное питание
- Индивидуальный подход

Акция действует по 26.02.2025 – это последняя дата заезда в феврале.

Бронирование по тел.: 8 (903) 955-43-41, 954-341.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



ОТДЕЛЕНИЕ ОНКОДИСПАНСЕРА – ЛАУРЕАТ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРЕМИИ «БУДЕМ ЖИТЬ!»

Коллектив отделения радиотерапии Томского областного онкологического диспансера стал лауреатом Всероссийской премии «Будем жить!» в номинации «Лучшее отделение «Там, где живет надежда». Премия приурочена ко Всемирному дню борьбы против рака, который отмечается 4 февраля. Награждение состоялось в Государственном Кремлевском дворце в Москве.

Радиотерапевтическое отделение томского онкодиспансера возглавляет врач-радиотерапевт Ирина Пыжова. За жизни людей борются 8 врачей, 15 медсестер, 4 медицинских физика, сотрудники службы радиационной безопасности и другие медики.

В отделении реализуются все современные методики лучевой терапии: дистанционная 3D-конформная лучевая терапия, радиохирургия и стереотаксическое облучение и др. Лучевая терапия проводится как в рамках комбинированного лечения, так и в самостоятельном варианте.

Специалисты отделения владеют навыками лечения не только злокачественных заболеваний, но и неопухольевой патологии. Работа отделения высоко оценивается экспертами, а пациенты отмечают неравнодушие и человечность сотрудников. На протяжении многих лет отделение не только помогает бороться с онкологическими заболеваниями, но и создает поддерживающую атмосферу, способствующую скорейшему выздоровлению пациентов.

Всероссийская премия «Будем жить!» учреждена Всероссийской ассоциацией помощи онкологическим пациентам «Здравствуй!» и является уникальным, социально значимым проектом, направленным на поддержку и популяризацию отечественных достижений в области онкологической помощи.

Премия проводится ежегодно и объединяет врачей, медицинские учреждения, пациентские сообщества, общественных деятелей, волонтеров, журналистов, а также онкопациентов. В этом году премией наградили 153 лауреата со всей России в 15 номинациях.



НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПОСТУПИЛО В ТОМСКИЕ ЛПУ

• В поликлинику № 10 поступил новый электронейромиограф. Стоимость оборудования составляет 2 млн рублей. Электронейромиограф используют для определения функционального состояния периферической нервной системы и мышц. Методика позволяет выявлять патологические изменения на самых ранних стадиях.

Такое исследование необходимо пациентам широкого профиля: после травм и операций с полинейропатиями, людям с сахарным диабетом для определения степени выраженности нарушений, а также пациентам неврологического профиля с рассеянным склерозом, болезнью Паркинсона и другими заболеваниями.

При работе в две смены на оборудовании могут проводить до 500 исследований в месяц. Пациенты могут быть записаны на исследование врачом при наличии показаний.

• В детскую больницу № 1 поступил новый ультразвуковой сканер стоимостью 1,2 млн рублей. Сканер

применяют при проведении ботулинотерапии в отделениях реанимации и интенсивной терапии, неврологии, реабилитации, паллиативной помощи детям. Использование УЗИ-сканера, имеющего режим доплера, позволяет увидеть расположение сосудов для точного выбора области введения препарата, что делает процедуру более безопасной и эффективной.

Процедура ботулинотерапии помогает снять мышечное напряжение, приводит к улучшению моторной функции, служит профилактической мерой при прогрессировании ортопедических осложнений.

Она показана пациентам с тяжелыми нарушениями мышечного тонуса, с диагнозом ДЦП, после перенесенных травм, инсультов, с заболеваниями нервной системы.

Детская больница № 1 – единственное в регионе учреждение, где детям проводят ботулинотерапию. В прошлом году было проведено 113 процедур ботулинотерапии.

У ТОМИЧЕЙ ВЫЯВЛЕНО СВЫШЕ 30 ТЫСЯЧ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С начала 2024 года в Томской области диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры прошли 569 278 человек. Впервые заболевания выявили почти у 34 тысяч пациентов.

По данным администрации региона, диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры прошли 569 278 жителей, среди которых 155 151 ребенок. Это на 2,1% больше по сравнению с прошлым годом.

У жителей области впервые было выявлено почти 34 тысячи заболеваний. В соответствии с результатами диспансеризации, 13 921 пациент был направлен на консультацию к онкологу, а 369 человек – для получения специализированной медицинской помощи, включая высокотехнологичную. Также 527 пациентов направлены на санаторно-курортное лечение.

Благодаря диспансеризации у жителей Томской области диагностированы заболевания, в том числе на ранних стадиях. Среди патологий, которые выявили врачи, болезни системы кровообращения – 159 375 случаев, болезни органов пищеварения – 23 486, сахарный диабет – 22 783. Пациенты уже проходят необходимое лечение.

Кроме того, в ходе осмотров были выявлены заболевания органов дыхания, нервной, эндокринной и мочеполовой систем, а также злокачественные новообразования и другие заболевания.

В диспансеризации участвовали 33 медицинские организации и 14 мобильных бригад, что обеспечило доступность медицинских услуг для жителей региона. Из общего числа прошедших осмотры



114,1 тысячи человек проживают в сельской местности. Наибольшую активность проявили возрастные группы от 40 до 54 лет (25,4%) и от 18 до 34 лет (22,1%).

В текущем году врачи планируют осмотры более 840 тысяч человек.

Диспансеризация для граждан в возрасте от 18 до 39 лет проводится один раз в три года, для тех, кто старше 40 лет, – ежегодно. В отличие от диспансеризации, профилактический медицинский осмотр можно проходить каждый год.

На первом этапе диспансеризации врачи проводят осмотр для выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их появления. При необходимости на втором этапе пациенты направляются к узким специалистам и на дополнительные исследования.

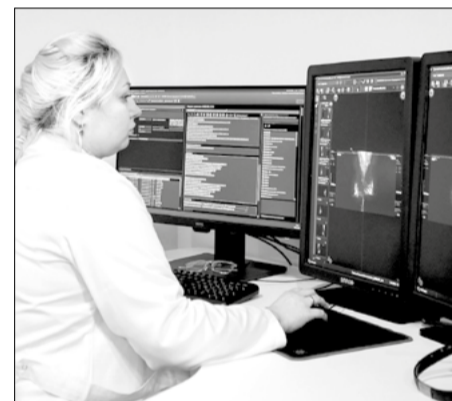
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ АНАЛИЗИРУЕТ ЛУЧЕВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТОМИЧЕЙ

В 35 медорганизациях Томской области установлена Единая радиологическая информационная система, интегрированная с платформой московского искусственного интеллекта МосМедИИ для анализа лучевых исследований. Система работает в городских и районных учреждениях, где задействовано крупное рентген-оборудование.

В 2020 году в лечебно-профилактических организациях Томской области был внедрен центральный архив медицинских изображений, который обеспечивает хранение больших массивов 3D-снимков.

Теперь эта информационная система приобрела новый функционал: результаты рентгена, МРТ, флюорографии, анализов вносятся в электронную карту пациента, куда врач загружает также описание исследований, направления и назначения. Далеко узкопрофильные специалисты со своего компьютера могут пометить необходимость срочных исследований, следить за загруженностью оборудования в рентгенологических кабинетах и формировать заявки на получение второго мнения из экспертного центра.

Одной из ключевых особенностей новой системы является интеграция искусственного интеллекта, который



анализирует изображения, выявляет патологии и акцентирует внимание врачей на участках, требующих детального рассмотрения. Это нововведение значительно расширяет возможности диагностики.

После установки программного обеспечения специалисты провели онлайн-инструктаж с пользователями новой системы. Для оперативного решения вопросов в круглосуточном режиме работает портал технической поддержки.

Современный цифровой инструмент разработан при содействии дочерней компании «Ростелекома» – «РТК Радиология».

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОТКРОЕТСЯ НА БАЗЕ ОКБ

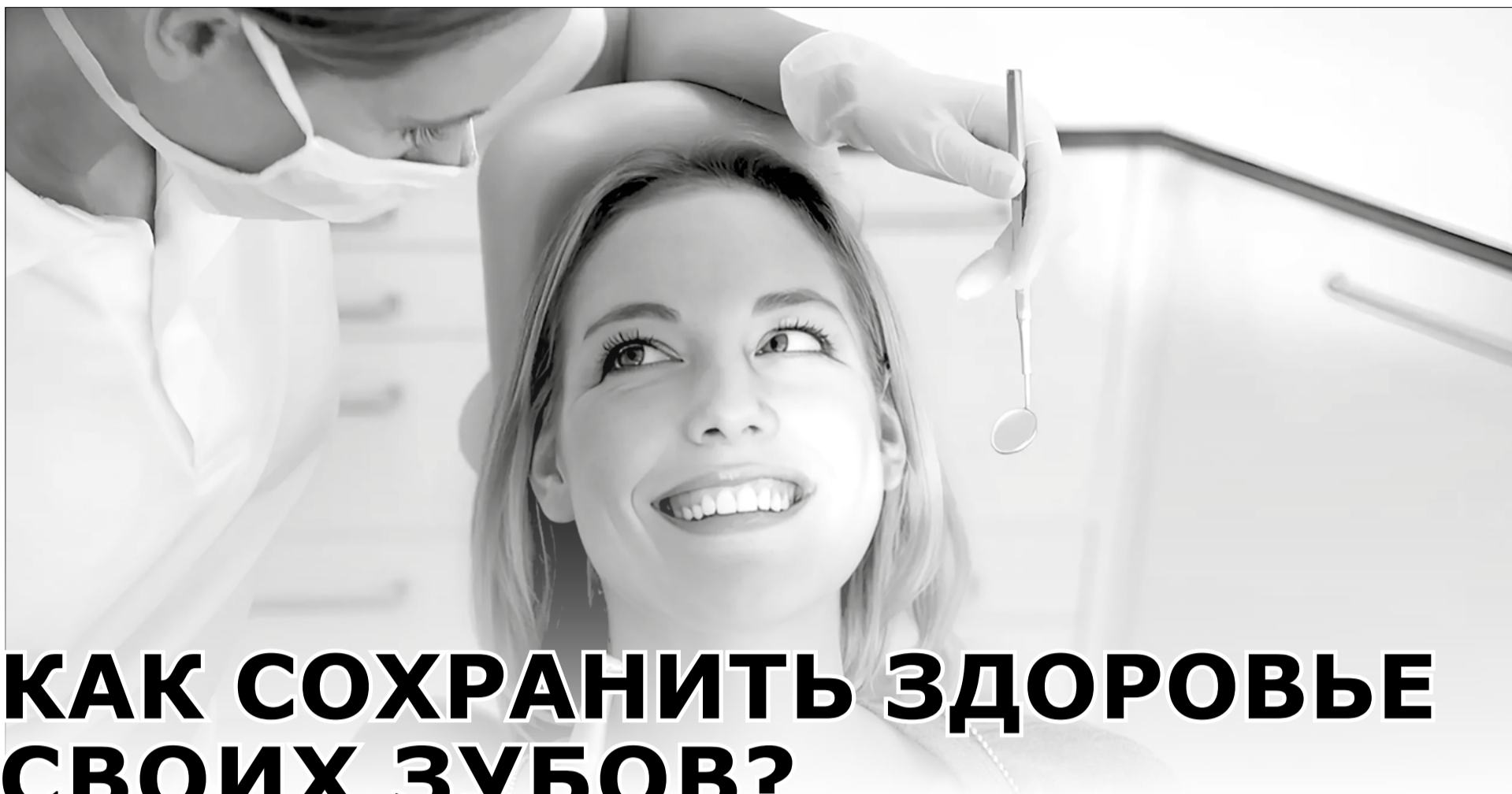
В этом году в Томской ОКБ откроется новый областной офтальмологический референсный центр, который позволит пациентам получать доступ к современным методам лечения, включая лазерную хирургию.

По данным администрации Томской области, хирургические бригады Томской ОКБ в 2024 году провели 17 982 операции, что на 804 больше, чем в 2023 году. В стационаре ОКБ прошли лечение почти 28 тысяч пациентов, а в приемное отделение поступило более 51 тысячи обращений.

Специалисты консультативно-диагностической поликлиники ТОКБ за год проконсультировали почти 120 тысяч че-

ловек. В стационаре больницы лечились не только жители Томской области, но и пациенты из других регионов России, включая Кемеровскую, Новосибирскую области, Хакасию, а также Московскую и Свердловскую области и Краснодарский край. Медицинскую помощь также получили пациенты из ближнего зарубежья и других стран.

В этом году усиливается работа по оказанию хирургической помощи по офтальмологическому профилю. В ТОКБ готовится к открытию областной офтальмологической референсной центра. Пациентам станут доступны дополнительные услуги, которых ранее не было в государственных медорганизациях, в частности лазерная хирургия.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ЗУБОВ?

Каждый мечтает о голливудской улыбке или хотя бы о здоровых беспроблемных зубах. Красивые и здоровые зубы – результат ежедневной тщательной гигиены полости рта. Не пренебрегайте простыми правилами ухода за зубами. Тогда вы сможете избежать многих стоматологических заболеваний, а значит, и больших расходов на их лечение.

Согласно современным данным, около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Кариес в различных стадиях диагностируется у 78% детского населения и 97-100% взрослого населения.

Причина большинства заболеваний зубов – пренебрежение банальными правилами гигиены ротовой полости и игнорирование профилактических посещений врача-стоматолога.

1. Регулярное посещение стоматолога

Как минимум раз в год необходимо проходить у стоматолога гигиеническую чистку. Стоматолог уберет вам налет с зубов, который провоцирует множество различных заболеваний. В идеале нужно делать гигиеническую чистку каждые полгода.

В полости рта есть места, труднодоступные для домашней чистки зубов, где скапливается налет и откуда его сложно достать самостоятельно.

Если мягкий налет не удаляется в течение двух суток, он пропитывается минералами слюны и превращается в зубной камень. В камне запечатываются микробы – они вызывают воспаление десен, а также продуцируют кислоту, которая разрушает зубную эмаль. Так у пациентов развиваются гингивит, пародонтит и кариес.

2. Регулярная чистка зубов

Утром после еды и вечером на ночь необходимо очищать зубы от остатков пищи и бактерий, которые активно этой пи-

щей питаются. А если вы еще прополощите рот хотя бы простой водой сразу после приема пищи в обед – будет еще лучше. В Южной Корее, например, зубы принято чистить после каждого приема пищи. Причем это касается даже детей в детском саду.

Правильно чистить зубы не менее двух-трех минут, движения должны быть выметающие, от основания зуба к его кромке.

3. Правильный подбор зубной пасты

Выбирайте те зубные пасты, на которых указан их индекс абразивности RDA (relative dentin abrasivity). Абразивы – это вещества с высокой жесткостью, которые очищают зубы от налета.

Постоянная чистка зубов пастой с высоким индексом абразивности, который производитель может не указать, способна стать причиной стирания дентина, поэтому рекомендуется каждый день пользоваться пастами с абразивностью 50–90 RDA.

Для людей с высокой чувствительностью и истираемостью эмали, эрозией эмали, множественными рецессиями десны с оголением шейки зуба рекомендовано использовать зубную пасту с RDA не выше 70. Детям до 6-7 лет нужно выбирать пасты с индексом до 40.

Отбеливающие пасты с высокой абразивностью (120-150 RDA) следует применять курсами и чередовать с зубными гелями, которые восстанавливают эмаль.

Какие абразивы можно встретить в зубной пасте:

- диоксид кремния (silica) – самый мягкий современный абразив, который всё чаще добавляются в состав паст;
- дикальцийфосфат диги-

драт – мягкий абразив с частями округлой формы, не только очищает, но и реминерализует эмаль;

– бикарбонат натрия (пищевая сода) – средний по степени воздействия абразив, встречается в дешевых отбеливающих пастах;

– карбонат кальция – агрессивный абразив, который хорошо счищает налет, но царапает эмаль.

Кроме абразивных компонентов, в зубной пасте должны присутствовать:

- фториды (950-1150 ppm) для укрепления эмали и защиты от кариеса;
 - гидроксипапатит – для заполнения микротрещин и нейтрализации воздействия кислот;
 - ксилит – для усиления выработки слюны и уменьшения размножения кариесогенных бактерий;
 - ферменты – для безопасного расщепления пигментированного налета;
 - растительные экстракты.
- Стоматологи рекомендуют чистить не только зубы, но и поверхность языка, где также скапливаются бактерии. Это можно делать при помощи специального скребка.

4. Своевременная замена зубной щетки

Не забывайте мыть с мылом вашу зубную щетку после каждого применения. Новую щетку покупайте минимум через три месяца использования, а в идеале – через месяц использования.

5. Сбалансированное питание

Употребление продуктов с повышенным содержанием сахара создает идеальные условия для размножения бактерий, вызывающих кариес.

Следите за тем, чтобы организм не испытывал недостатка в кальции и фторе. Они содержат-

Забота смолоду

Молочные зубы у детей следует чистить, как только они прорежутся. Любой кариозный процесс нужно вылечить – запломбировать. Если молочные зубы лечить своевременно, их не потребуется преждевременно удалять. И постоянные зубы прорежутся в свой срок, не сформируется ортодонтическая патология. Гнилые молочные зубки – рассадник патогенных бактерий, способных повредить или погубить зачатки постоянных зубов.



Обязательно учите детей гигиене ротовой полости с самого раннего возраста – и обязательно проверяйте качество чистки (пользуйтесь специальными жидкостями или таблетками, окрашивающими остатки налета).

Если ребенку скучно производить ежедневные манипуляции со щеткой – превратите это в любую игру, лишь бы сформировать полезную привычку!

Это ваша инвестиция в здоровье ребенка. И экономия семейного бюджета в будущем. Проще и дешевле предотвратить стоматологические заболевания, чем потом лечить их.

ся в мясе птицы и рыбы, морепродуктах, молочных продуктах, сыре, брокколи, бобах, шпинате. Пища должна содержать достаточное количество белка, витаминов, микро- и макроэлементов.

Свежие, твердые фрукты и овощи усиливают при жевании нагрузку на кости челюсти, а значит, улучшают кровоснабжение зубов.

6. Следите за своим здоровьем

Для здоровья зубов важно следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, вовремя-

выявлять и лечить дисбактериоз. Если у вас диагностировали сахарный диабет, это повод чаще посещать стоматолога и тщательнее заниматься гигиеной полости рта, так как при этом заболевании повышается риск развития кариеса и пародонтоза.

При остеопорозе кости челюстей тоже теряют свою плотность, в результате зубы становятся подвижными, что может привести к их потере.

При гипертонии страдает кровоснабжение зубов. В пульпе зуба может возникнуть воспалительный процесс.



КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для сохранения здоровья на долгие годы представителям сильного пола нужно избегать вредных привычек, вести здоровый образ жизни. Важно регулярно проходить диспансеризацию, профилактические осмотры. Это поможет выявить заболевания на самых ранних стадиях, когда они легко поддаются лечению. Особое внимание нужно уделять состоянию мочеполовой системы.

Скрининг репродуктивного здоровья

С 2024 года в нашей стране в диспансеризацию и профосмотры населения включены скрининги репродуктивного здоровья мужчин.

Главная задача такого скрининга – оценить репродуктивный статус, выявить недиагностированные ранее заболевания, в том числе передающиеся половым путем. Именно они в большинстве случаев и становятся причиной бесплодия. Чем раньше обнаружены заболевания и риски их возникновения, тем проще избавиться от проблемы, а значит, повысить свои шансы на рождение здорового малыша.

Диспансеризация традиционно происходит в два этапа. На первом этапе проводится осмотр пациента врачом-урологом. Если врач найдет какие-то отклонения от нормы, то мужчина будет направлен на второй этап диспансеризации для проведения дополнительных обследований и уточнения диагноза.

На первом этапе диспансеризация мужчин включает анализ вопросника-анкеты и осмотр врачом-урологом, а при его отсутствии – врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин.

На втором этапе врач может назначить:

- спермограмму;
- УЗИ предстательной железы и органов мошонки;
- ПЦР-исследование отделяемого мочеполовых органов на инфекционные заболевания органов малого таза;
- повторный прием врачом-урологом.

Что делать, если не удается получить необходимое обследование?

Страховая медицинская организация – помощник и защитник застрахованных. Если у вас возникают любые вопросы по ОМС, есть подозрения, что ваши права пациента нарушаются, требуется содействие при получении медицинской помо-

щи, возникают сложности при прохождении оценки репродуктивного здоровья, обязательно обращайтесь в страховую компанию, которая выдала вам полис ОМС.

Заболевания предстательной железы

Основные заболевания, которые негативно влияют на мужское репродуктивное здоровье и могут способствовать развитию других патологий в организме, – простатит, аденома простаты и рак предстательной железы. Первые два заболевания называют предраковыми, так как без должного и своевременного лечения они могут перейти в рак. Кроме того, данные заболевания вызывают эректильную дисфункцию и негативно влияют на способность к зачатию.

● **Простатит** – это воспалительное заболевание предстательной железы. Для него характерны острые боли в области паха, промежности и прямой кишки. Иногда оно может сопровождаться ознобом и лихорадкой. Простата может быть инфицирована восходящим путем (по уретре), нисходящим путем (через органы мочевыделительной системы), а также через лимфоток и кровотоки. В последнем случае очаг инфицирования может быть где угодно – легкие, горло, ротовая полость, кишечник и др. Поэтому для мужчин очень важно своевременно и полностью лечить свои заболевания.

Создать благоприятную ситуацию для инфицирования простаты могут:

- ее переохлаждение или перегревание,
- застойные явления в малом тазу,
- хронические запоры,
- авитаминоз,
- чрезмерное употребление алкоголя и никотина,
- ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем).

В группе риска находятся мужчины определенных профессий: водители, офисные работники, работники помещений с низкими температурами и сквозняками.



На ранней стадии развития простатита симптомы могут быть смазаны или вообще отсутствовать.

● **Аденома простаты, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы** – это доброкачественное новообразование, развивающееся из железистого эпителия либо стромального компонента простаты. Причиной разрастания тканей железы являются возрастные изменения обмена тестостерона в клетках. Разрастаясь, аденома постепенно сдавливает мочеиспускательный канал. Из-за этого возникает нарушение мочеиспускания.

Обычно доброкачественная опухоль не имеет выраженных симптомов на первой стадии, а диагностируется уже на второй или третьей стадии. После 40-45 лет у каждого мужчины шанс возникновения аденомы простаты растёт с каждым годом.

Поспешить к урологу нужно при появлении следующих симптомов:

- частое мочеиспускание, особенно по ночам;
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
- «вялая» струя мочи;
- чтобы помочиться, нуж-

ВАЖНО

Помните, что самолечение простатита, аденомы простаты и рака предстательной железы категорически запрещено! Оно может изменить клиническую картину и привести к затруднениям в диагностике. Кроме того, самостоятельное назначение лекарственных средств может стать причиной ухудшения самочувствия.

но напрячь мышцы брюшного пресса.

● **Рак предстательной железы** – это одно из наиболее распространенных злокачественных новообразований у мужчин. Причины, увеличивающие вероятность развития рака предстательной железы:

- наличие простатита, гиперплазии предстательной железы;
- возраст старше 65 лет;
- проблемы с синтезом тестостерона;
- генетическая предрасположенность;
- чрезмерное употребление синтетических и жирных продуктов;
- работа на вредных производствах;
- злоупотребление курением, алкоголем.

На ранней стадии рак предстательной железы никак себя не

проявляет. По мере распространения опухоли возникают следующие симптомы: кровь в моче или сперме, проблемы с мочеиспусканием, дискомфорт в тазовой области.

Для того чтобы сохранить свое мужское здоровье, обязательно проходите профилактические мероприятия по полису ОМС бесплатно в поликлинике по месту прикрепления.

Диспансеризация граждан в возрасте от 18 до 40 лет проводится раз в три года, после 40 лет – ежегодно.

Профилактические медицинские осмотры можно проходить ежегодно, а после 60 лет мужчинам стоит посещать врача-уролога (врача-андролога) раз в полгода.

Как предупредить болезни простаты?

Для всех заболеваний мочеполовой системы врачи дают схожие рекомендации. Выполняя их, мужчины в разы снижают вероятность развития болезни.

● **Физическая нагрузка.** Исследования доказали, что те мужчины, которые ежедневно выполняют физические упражнения и много двигаются, сталкиваются с аденомой простаты на 25% реже. Полезными ежедневными упражнениями будут «мостик», «березка», «велосипед».

Отличная физическая нагрузка в любом возрасте – регулярные пешие прогулки не менее четырех километров

в день. Особенно показаны мужчинам упражнения Кегеля. Это гимнастика для мышц малого таза.

Упражнения заключаются в медленном напряжении и расслаблении лобково-копчиковых мышц. Благодаря им усиливается кровообращение, устраняются застои, клетки простаты получают питание и кислород.

● **Стимуляция оттока секрета простаты.** Умеренная половая жизнь с постоянным партнером – один из лучших способов улучшения кровообращения в органах малого таза, а также предотвращения застоя сока простаты.

● **Профилактика ИППП.** При отсутствии постоянного полового партнера мужчинам рекомендовано пользоваться барьерными контрацептивами.

Если незащищенный контакт все же произошел, как можно быстрее сдайте анализы, чтобы начать лечение.

● **Сбалансированное питание.** Полноценное питание благотворно влияет на иммунную систему в целом, повышая резистентность организма к сезонным и другим заболеваниям.

Важно снизить потребление алкоголя, в первую очередь пива, а также кофеина и сахара. Они оказывают не-

гативное влияние на синтез тестостерона в организме. А вот ежедневное употребление ликопина, который содержится в помидорах, капусте, манго, брокколи, способствует здоровью предстательной железы.

Обязательно исключите из рациона продукты с повышенной жирностью, в первую очередь весь фастфуд. Лучше употребляйте в пищу жирные сорта рыбы, которые содержат омега-3 жирные кислоты.

Мужчины, которые употребляют лук и чеснок четыре и более раз в неделю, существенно снижают риск развития аденомы предстательной железы.